

חוויות בדידות בסיפורי חיים וזיקתן לתפיסת ההתפתחות של זהויות

מגדריות

חיבור לשם קבלת התואר "דוקטור לפילוסופיה"

מאת :

שלומית רוזן

היחידה ללימודים בין תחומיים, התוכנית ללימודי מגדר

הוגש לסנט של אוניברסיטת בר-אילן

עבודה זו נעשתה בהדרכתה של פרופ' רבקה תובל-משיח, היחידה
ללימודים בין תחומיים, התוכנית ללימודי מגדר, אוניברסיטת בר-אילן.

תוכן העניינים

א	תקציר
1	מבוא
1	1 מסגרת תיאורטית
	1.1 בדידות (Loneliness) : הגדרות ומחלוקות בספרות	
1	הפסיכולוגית
	1.2 בדידות (Loneliness) : כרגש במרחב האינטרסובייקטיבי3
	1.3 בדידות : ההצעה של הפסיכואנליזה הקלאסית5
	1.4 בדידות ומגדר : התבוננות תרבותית7
	1.5 עצמי וזהות : המשגה11
	1.6 זהויות מגדריות והדיון על סובייקט נשי/גברי14
2	מתודולוגיה21
	2.1 מבוא : שאלת המחקר21
	2.2 תרומות תיאורטיות של המחקר22
	2.3 כלי המחקר23
	2.4 אוכלוסיית המחקר24
	2.5 מהלך המחקר26
	מחקר חלוץ26
	גיוס משתתפים ומשתתפות27
	הראיונות29
	2.6 ניתוח31
	2.7 מגבלות המחקר32
	2.8 רפלקסיביות כחוקרת33
	3. ממצאים : מה שבחוץ זה מה שבפנים? זהות מגדרית, בדידות	
35	וסיפור חיים

35	3.1 מבוא : מהי בדידות
37	3.2 בדידות היא להיות לבד בנוכחות אחרים
47	3.3 בדידות היא תוצר של חיפוש כושל אחר הבנה והכרה של האני האמיתי
62	3.4 בדידות והקשר לחריגות/אחרות כמרכיב בזהות
63	3.4.1 קבוצה ראשונה : חריגות כמרכיב מרכזי בזהות
72	3.4.2 קבוצה שניה : חריגות כמרכיב משני בזהות. הזמנה לדיון במרכיב התקווה
73	3.5 רכיב התקווה : המנגנונים המסייעים בהתמודדות עם חוויית הבדידות
73	3.5.1 קבוצה של שווים דומים
78	3.5.2 אמונה : בקיומם של אחרים משמעותיים, בעצמי, באלוהים, ברעיון
90	3.5.3 העיר הגדולה
93	3.5.4 טיפול נפשי
96	3.6 חריגות, בדידות והתפתחות של זהות מגדרית
116	3.7 גלגולה של בדידות בסיפור החיים
116	3.7.1 בדידות קיומית או אפיזודית
120	3.7.2 הצגה של בדידות אפיזודית
125	3.8 בדידות במפגש על בדידות : רגעים בהם הצורה מדברת את התוכן
127	3.8.1 מחוות לא מילוליות
128	3.8.2 מחוות מילוליות :
130	3.8.3 שימור הבדידות בראיון : שתיקה או דיבור לקוני
133	4. דיון וסיכום
133	4.1 מבוא
135	4.2 מהי בדידות?
135	4.2.1 מבוא

136	4.2.2 לבדידות מתלווה רגש שלילי
138	4.2.3 בדידות נוצרת במרחב החברתי
139	4.2.4 חיפוש כושל של הבנה והכרה
142	4.3 איך זה פועל?
	4.3.1 אופנים בהם בדידות נשזרת בסיפור החיים : כחוט
143	מרכזי שמתגלגל לאורך החיים או כאלמנט אפיזודיאלי
	4.3.2 חריגות ובדידות : היווצרות במקום של פער, עמידה מול
145	נורמות מצופות
148	4.3.3 פרקטיקות של התמודדות : רכיב התקווה
	4.3.4 התבוננות בראיונות : רגעים בהם הצורה מדברת את
149	התוכן
151	4.4 בדידות והקשרים להתפתחות של זהות מגדרית
151	4.4.1 בדידות ושאלת ההבדלים בין גברים ונשים
	4.4.2 בדידות והשתייכות למגדר המצופה : מידת ההתאמה
152	והנכחה של האני האמיתי
153	4.4.3 בדידות ומגדר : בין סוציולוגיה לפסיכולוגיה
154	4.5 מגבלות המחקר הנוכחי והצעות להמשך מחקר
157	ביבליוגרפיה
	I. תקציר אנגלי

תקציר

העבודה הנוכחית עוסקת באפיוני חוויות בדידות ביחס לזהויות מגדריות, כפי שהם מתוארים בסיפורי חיים של גברים ונשים בעשור הרביעי לחייהם. הפרספקטיבה המחקרית נשענת על ההבנה כי עלינו לחפש אחר אופני הפעולה ולא אחר הבנה של משמעות מונוליתית ואחידה (אזולאי ואופיר, 2000). בהתאם לכך, התחקינו אחר אופנים בהם נשזרת בדידות בסיפור החיים, מתוך ניסיון לפענח את היחסים בינה ובין תפיסת ההתפתחות של זהויות מגדריות.

בבסיס המחקר עומדות שלוש הנחות מוצא. הראשונה, מאמצת את ההגדרה של בדידות כרגש שלילי, שהוא תוצר של חוויה מנטלית ולא אובייקטיבית. הגדרה כזו מניחה כי בדידות יכולה להוות חלק אינהרנטי גם מהתנהלות "נורמטיבית", וכמי שאופני ההתבטאות שלה יכולים להופיע בטווח הכולל בתוכו יכולת תפקוד גבוה לצד חוויה עוצמתית של סבל וכאב, ושכל אלה משתנים במהלך החיים (Klein, 1963: Peplau, & Perlman, 1982). השנייה, רואה בבדידות, כמו גם ב'עצמי', ייצוג בעל מבנה ריזומטי. הריזום הוא מרחב מפותל, סבוך, שאין לו מרכז אחיד או סדר יציב והיררכי (אזולאי ואופיר, 2000: פרידמן, 2001). כלומר, ההנחה היא שאין לבדידות מרכז אובייקטיבי אחד שניתן לאתרו כהסבר יחיד; כמו שאין ל'עצמי' גרעין ממוקם שממנו הוא מתפתח באופן ליניארי (מיטשל, 1993). ההנחה השלישית היא כי המגדר הוא שיח, שבעצמו מייצר את הטבעיות לכאורה של החלוקה לשני מינים מנוגדים, וכי זהות מגדרית מושפעת, מעוצבת ותלויה בהקשר היסטורי וחברתי, כמו גם במידת המודעות/רגישות של הפרט וסביבתו (Butler, 1990: Butler, 1993). גישה זו רואה את הסוציולוגיה של המגדר כחלק מהפסיכולוגיה של הזהות, וכוללת את המחשבות, הדמיונות, הרגשות והידיעות כחלק מהמופעים של זהות מגדרית (Yanay & Berkovitch, 2006). לסיכום, המחקר עומד בצומת שבין שלושה שיחים: פסיכולוגיה, מגדר וביקורת התרבות.

שאלת המחקר נבחנה מתוך ניתוח ראיונות עם 30 גברים ונשים הטרוסקסואלים, בעשור הרביעי לחייהם, המנהלים משק בית משותף עם בן/בת זוג, מתגוררים בעיר גדולה ומקיימים את עצמם באופן פעיל. בראיונות ביקשנו לשמוע את סיפור החיים ללא התערבות מכוונת, (ליבליך, זילבר, ותובל-משיח, 1995: ליבליך, 2003), ולאחריו נשאלה סדרה של

שאלות. הקריאה הפרשנית התבססה על מעבר זהיר ומנומק בין הקשבה לקולות הדוברים מתוך אמון ובין פענוח של הטקסטים מתוך חשד וחיפוש אחר משמעויות כפולות וקידוד אישי (Josselson, 2004).

ממצאי המחקר העלו שלושה מאפיינים של חווית בדידות. הראשון נגע בצבע השלילי מבחינה רגשית, שמתלווה אל החוויה. השני נגע בכך שהיא נוצרת אצל הפרט ביחס להכרה לה הוא זוכה במרחב הבין אישי. השלישי, עוסק בהבנה של הפרט את הכישלון ביצירת קשר סביב תוכן משמעותי המטריד אותו. בנוסף, הראיונות לימדו משהו על המכניזמים של הבדידות כחוויה. בחלק הזה מצאנו ארבעה היבטים: האופנים בהם בדידות מתמקמת בסיפורי החיים. בתוך כך ראינו כי הבדידות מופיעה באפיזודות או שהיא מתגלגלת לאורך החיים, ונחווית כאלמנט הקשור ל'עצמי'. שנית, ראינו כי בדידות עלתה במקביל לחוויה של חריגות או אחרות כמרכיב זהותי של הפרט. בנוסף הבחנו בפרקטיקות או תהליכים המייצרים פתרונות להפגה או להכלה של הבדידות, להם קראנו "רכיבי התקווה". לסיום ראינו מופעים של בדידות בראיונות עצמם, רגעים שבהם הצורה הפכה לתוכן.

בבחינת שאלת המשמעות של המגדר ביחס לבדידות, עלתה תשובה המורכבת משני חלקים: ראשית, הבחנו כי כאשר הם מתארים בדידות, גברים ונשים דיווחו על חוויות דומות, כולל האופנים בהם החוויה 'פועלת' או 'מפעילה' חוויות סמוכות לה. עם זאת, מצאנו הבדלים בין גברים ונשים, בכל הנוגע לתמה של הריון, לידה וגידול ילדים. בחיבור שני החלקים, אפשר לראות כיצד דבריהם של המרואיינים והמרואיינות מטשטשים את ההבדלים ביניהם בכל הנוגע להתמקמות של בדידות ביחס להתפתחות של זהות מגדרית, אך במקביל כיצד המעבר להורות מייצר עבורם מעין חזרה להשתייכות לשתי קבוצות נבדלות מבחינה מגדרית.

תרומות המחקר: החיבור בין הרעיונות של Wood (1986),

שהמשיגה את ההבניה החברתית של בדידות והכישלון של הפרט ליצור הבנה למרכיבים הנתפסים כ'אני האותנטי', ובין החשיבות של תהליכי הכרה כפי שמציעה בנג'מין (1988/2005), מאפשרת לממצאי המחקר הנוכחי להמחיש את הקשר בין פסיכולוגיה של הזהות ובין הסוציולוגיה של המגדר. הממצאים גם תורמים לטשטוש החלוקה הדיכוטומית שבין נורמה ופתולוגיה בשני אופנים. הראשון הוא המידה הנרחבת בה מצאנו חוויות בדידות מכאיבה בקרב מי שנתפסים כמשתייכים לנורמה מבחינה חברתית. השני, ביחס להתעוררות חוויות של בדידות אל מול ציפיות או נורמות

חברתיות להתנהלות מסוימת בתוך שיוך מגדרי נצפה. בשני ההיבטים הללו
ראינו לא רק כיצד מערכת הקטלוג הדיכוטומית מייצרת חוויה קשה עבור
הפרט, אלא גם כיצד מתקיימת שונות במידה בה אנשים ונשים חווים
אמביוולנטיות או חוסר וודאות או חוסר התאמה מנטלית למצופה, וכיצד
אלה מייצרים או משמרים חוויות של בדידות.

מבוא

בדידות היא מושג טעון וחמקמק לזיהוי ולהגדרה, ועם זאת נדמה כי הוא מצוי באזורים נרחבים של ההווה. בעבודה הנוכחת נבקש להתבונן בתיאורים של אנשים ונשים את חוויות הבדידות לאורך חייהם, ובתוך כך נשאל מה הם הקשרים בין חוויות של בדידות ובין שאלות של זהות מגדרית ואופני התפתחותה. את השאלות נחפש בסיפורי חיים של אנשים ונשים בעשור הרביעי לחייהם, כאשר הפרספקטיבה המחקרית נשענת על ההבנה כי עלינו לחפש אחר אופני הפעולה ופחות אחר פענוח של משמעות מונוליתית ואחידה (אזולאי ואופיר, 2000). בהתאם לכך, ההתחקות תהיה אחר אופנים בהם נשזרת הבדידות בסיפור החיים, ומתוך ניסיון לפענח את היחסים בינה ובין תפיסות ההתפתחות של זהויות מגדריות.

בבסיס השאלה והמתודה המחקרית עומדות שלוש הנחות מוצא מרכזיות. הראשונה, מאמצת את ההגדרה של בדידות כרגש שלילי, שהוא תוצר של חוויה מנטלית ולא אובייקטיבית, כלומר כזו היכולה להתקיים בנוכחות אחרים. הגדרה כזו מניחה כי בדידות יכולה להוות חלק אינהרנטי גם מהתנהלות "נורמטיבית", וכמי שאופני ההתבטאות שלה יכולים להופיע בטווח הכולל בתוכו יכולת תפקוד גבוה לצד חוויה עוצמתית של סבל וכאב, ושכל אלה משתנים במהלך החיים (Klein, 1963: Peplau, & Perlman, 1982). השנייה, רואה בבדידות, כמו גם ב'עצמי', ייצוג בעל מבנה ריזומטי. הריזום הוא מרחב מפותל, סבוך, שאין לו מרכז אחיד או סדר יציב והיררכי (אזולאי ואופיר, 2000: פרידמן, 2001). כלומר, ההנחה היא שאין לבדידות מרכז אובייקטיבי אחד שניתן לאתרו כהסבר יחיד; כמו שאין ל'עצמי' גרעין ממוקם שממנו הוא מתפתח באופן ליניארי (מיטשל, 1993); השימוש בריזום כמטאפורה יכתוב גם את אופיה של שיטת החקירה, בכך שתתחשב באי בהירותו של הנרטיב העומד לחקירה ואינה מחפשת אחר שלם קוהרנטי המתפתח באופן ליניארי (Sermijn, Devlieger, & Loots, 2008). ההנחה השלישית היא כי המגדר הוא שיח, שבעצמו מייצר את הטבעיות לכאורה של החלוקה לשני מינים מנוגדים, וכי זהות מגדרית מושפעת, מעוצבת ותלויה בהקשר היסטורי וחברתי מסוים, כמו גם במידת המודעות/רגישות של הפרט וסביבתו (Butler, 1993: Butler, 1990). גישה זו רואה את הסוציולוגיה של המגדר כחלק מהפסיכולוגיה של הזהות, וכוללת את המחשבות, הדמיונות, הרגשות והידיעות כחלק מהמופעים של זהות מגדרית

(Yanay & Berkovitch, 2006). מתוך כך, ניתן לסכם כי המחקר המוצע יעמוד בצומת שבין שלושה שיחים: פסיכולוגיה, מגדר וביקורת התרבות.

את שאלת המחקר נבחן מתוך ניתוח ראיונות עם 30 גברים ונשים הטרוסקסואלים, בעשור הרביעי לחייהם, המנהלים משק בית משותף עם בן/בת זוג, מתגוררים בעיר גדולה ומקיימים את עצמם באופן פעיל. בראיונות נבקש לשמוע את סיפור החיים ללא התערבות מכוונת, (ליבליך, זילבר, ותובל-משיח, 1995: ליבליך, 2003), שלאחריו נשאל סדרה של שאלות, כך שהשילוב בין שני חלקי הראיון יאפשר להתחקות אחר המקומות והאופנים בהם מתוארת חווית הבדידות ולאפיין את הקשרים בינה ובין תפיסות לגבי התפתחות של זהות מגדרית. הקריאה הפרשנית תתבסס על מעבר זהיר ומנומק בין הקשבה לקולות הדוברים מתוך אמון ובין פענוח של הטקסטים מתוך חשד וחיפוש אחר משמעויות כפולות וקידוד אישי (Josselson, 2004). תרומתו של המחקר הנוכחי היא בכך, שהוא טומן בחובו את האפשרות להיות חלק מהניסיונות התיאורטיים לערוך המשגה מחודשת של הקשר בין מגדר וסבל נפשי. בספרות הפמיניסטית ישנו דיון ועימות עם שתי תפיסות רווחות בספרות המחקרית הכללית: זו הממשיגה את תוצריו האפשריים של הקשר הזה כמחלה או כדיספונקציה פסיכולוגית, ושל התפיסה הסוציולוגית הרואה בו תוצר של סטייה מנורמה חברתית רווחת. אולם על אף הביקורת הנרחבת על תפיסות אלה, אין ניסיונות פוריים מספיק ליצור תפיסה אחרת, שתטשטש את החלוקה: נורמה-פתולוגיה (Wright & Owen, 2001; Busfield, 1996). בנוסף, המחקר המוצע מבקש להצטרף למאמץ לחקור רגשות בהקשר לאינטראקציה בין הסובייקט לבין התרבות בה הוא חי או חיה, מתוך התמקדות במרכיבי החוויה ובאופני פעולתם, מחקר אשר נמצא בראשיתו (רולניק, 2003). תרומה אפשרית נוספת של המחקר הנוכחי היא העמקה רבה יותר במושג הבדידות ובמשמעויותיו, תרומה הנגזרת מההצטלבות בין שאלת המחקר, הקבוצה שעומדת במרכזו ושיטת החקירה שנבחרה.

1 מסגרת תיאורטית

שאלת המחקר ושיטת החקירה נובעות מהעדר התייחסות מספקת בספרות התיאורטית והמחקרית, אשר תוצג להלן. הנחות המוצא העומדות בבסיס השאלה שאובות מתפיסה פמיניסטית פוסט מודרנית, ובהתאם לכך שיטת המחקר שנבחרה היא גישה נרטיבית, המבקשת להקשיב לפרט ולהבין את האופנים בהם הוא מתאר את סיפור חייו. כלומר, החיפוש הוא אחר 'אמת' נרטיבית או 'אמיתות' נרטיביות של הסובייקט, שייתכן ויחשפו את האופנים בהם משתרגת חוויית הבדידות בסיפור החיים, כמו גם את היחס בינה ובין תפיסות ההתפתחות של זהות מגדרית. מתוך כך, המסגרת התיאורטית תפרוש את ההגדרות וההבנות העולות מהספרות ביחס לשני מושגים מרכזיים: בדידות וזהות מגדרית, מתוך הספרות הפסיכולוגית, הפסיכואנליטית, חקר התרבות בכלל והמגדר בפרט.

1.1 בדידות (Loneliness): הגדרות ומחלוקות בספרות הפסיכולוגית

בדידות היא מושג טעון וחמקמק, שקשה להגדיר ועל כן לזהות, כך שלאורך שנים הוא הוזנח הן במסגרת המחקר הפסיכואנליטי והן במחקר התרבותי/חברתי. המושג בדידות בעברית מתייחס הן למצב (נוכחות פיזית, חוסר שייכות) והן לרגש. באנגלית ניתן למצוא שימוש מתחלף, לא עקבי ולא מדויק במונחים הבאים: loneliness, , aloneness, social isolation, solitude. בשנים האחרונות מסתמנת מגמה המבדילה בין social isolation כמצב של לבדיות חברתית, aloneness כמצב של לבדיות פיזית, ובין loneliness ו solitude כמצב של בדידות מנטלית. ההבדל בין שני המונחים האחרונים המשמשים לתאר בדידות כרגש, נעוץ באפקט החיובי שנוטים להדביק ל solitude ובאפקט השלילי המתלווה ל loneliness (Peplau, & Nilsson, Lindstrom & Naden, 2006 : Ernst & Perlman, 1982 Long, Seburn, Averill & Heinrich & Gullone, 2006 : Cacioppo, 1999 More, 2003).

ההגדרה המקובלת והמוסכמת בספרות הפסיכולוגית של העשורים האחרונים לבדידות בעלת גוון שלילי מבחינה רגשית (loneliness) מורכבת משלושה היבטים: הראשון תופס בדידות מנטלית כחוויה סובייקטיבית – כלומר, כזו שקשורה בחוויה של הפרט ללא קשר למציאות 'אובייקטיבית'

(ולכן היא מנותקת מממד פיזי – הימצאותם של אחרים). השני מדגיש את האפקט השלילי הצובע את החוויה הזו, כך שהיא מייצרת אצל הפרט תחושה מטרידה ולא נעימה. השלישי מניח כי הגורמים לבדידות מסוג זה הם חסכים/חסרים במערכות היחסים האישיים של הפרט (Peplau, & Perlman, 1982). מכאן הספרות הפסיכולוגית מתפצלת לשני זרמים עיקריים: הקבוצה הראשונה כוללת את אלה המבקשים לפענח את הגורמים לבדידות. הניסיונות עד כה התמקדו בעיקר בקשירת בדידות לכישלון התפתחותי בינקות ובילדות המוקדמת או בטראומה. הקבוצה הזו לומדת על בדידות מתוך הנחת מוצא כי בדידות היא סימפטום לפתולוגיה. כלומר, היא רואה בבדידות סמן לדיספונקציה פסיכולוגית (Nilsson, Lindstrom & Naden, 2006). הקבוצה השני של המחקר הפסיכולוגי מבקש ללמוד על מאפייניהם של בני אדם החווים בדידות. בתוך קבוצה זו ניתן למצוא מחקרים כמותניים שונים הבוחרים לתת לאוכלוסייה מוגדרת סדרה של שאלונים בנושאים מגוונים (ערך עצמי, דיכאון, קשר לאחרים וכדומה) ולהצליב את המידע עם השאלון המקובל למדידת בדידות – Loneliness – UCLA scale (Russell, 1996)¹.

הגישה האחרונה אמנם ייצרה ידע נרחב על המאפיינים של קבוצות הומוגניות בנוגע לבדידות כפי שהיא מתורגמת משאלון כמותני, אך היא השאירה את הבדידות כחוויה שטיבה, תכונותיה, התפתחותה, מורכבותה והשלכותיה על הפרט אינן ידועות. כמו בפאזל תלת מימדי, שלל המחקרים נותנים פיסות קטנות של מידע שהקשר ביניהן אינו ידוע, כך שקשה ליצור תמונה כוללת (סגל, 1997). הבנה משותפת לחוקרים רבים היא כי בדידות

¹ בנקודה זו נבקש לחדד שני היבטים אליהם נצמדת הסקירה הנוכחית: הראשון הוא ההישענות על ההגדרות והמחלוקות בספרות הפסיכולוגית ולא בזו הפילוסופית. יש הרואים את הכתיבה הפילוסופית ככזו העסוקה בחקר בדידות מימיו של אפלטון, אשר ראה בבדידות כחוויה אנושית משמעותית המכתיבה את ההתנהגות והמודעות של האדם. ממשיכו התווכחו עם טענותיו, הרחיבו ושיכללו את ההתבוננות על בדידות. יש אסכולות בכתיבה הפילוסופית המתאייחות לבדידות כאל חוויה אוניברסלית, אקזיסטנציאליסטית, וניתן לבחון בתוך כך גם כתיבה בודהיסטית אודות טבע האדם (לסקירה קצרה ניתן לגשת אל Karnick, 2005; Rosedale, 2007). ההיבט השני המיוחד לעבודה הנוכחית, הוא העיסוק הפסיכולוגי הישיר בבדידות. בתוך כך אין בסקירה התייחסות למחקר הפסיכולוגי בנוגע לבידוד או ללבדיות (isolation), בו עסק למשל ארווין יאלום במסגרת הכתיבה אודות פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית (יאלום, 2011). כל זאת, בשל ההנחה כי ישנם קשרים ענפים בין בדידות ובידוד או לבדיות, אך אלה לא מהווים מצע ישיר עבור שאלת המחקר בה עוסקת העבודה הנוכחית, אשר שמה לה למטרה לעסוק בסוגיית בדידות (loneliness) בתוך סיפורי חיים והקשרים של זו להתפתחות של זהות מגדרית.

הנחווית כסבל היא תופעה רחבה ומקיפה לאורך חיים של אנשים ונשים, אך שאין די תיאורים של החוויות שהיא מכילה (Rokach, 2004). בחיפוש אחר התייחסות למגדר כמשתנה הראוי לדיון, ניתן למצוא מעט מאוד מידע. אמנם בחלק מהכתיבה ישנה התייחסות להתפלגות הממצאים בין גברים ונשים, בנים ובנות, אך מיעוט המחקרים מקשה על ציון ממצאים מובהקים. ראוי לציין כי לא נמצא מחקר שההתייחסות שלו למגדר היתה שלא דרך בחינת ההבדלים בין גברים לנשים, כאשר בחלק מהמחקרים לא נמצאו כל הבדלים מובהקים סטטיסטית, ובחלק מהמחקרים נמצאו הבדלים, שסותרים מחקרים אחרים. כך למשל נמצא כי בנות מדווחות יותר על דיכאון ופחות על בדידות בהשוואה לבנים (Koenig, Isaacs & Schwartz, 1994), בדידות היא סטיגמטית יותר עבור גברים, והם נוטים לדווח עליה פחות (Ernst & Cacioppo, 1999; Cramer, & Neyedley, 1998). במקביל עבודות אחרות מצביעות על כך שבנים מדווחים יותר מבנות על בדידות, כאשר ההשערה היא כי היא מסמלת דברים שונים עבור כל אחת מהקבוצות, כך שבעוד בנים רואים בדידות כקשורה להעדר קבוצה חברתית קבועה ויציבה, עבור בנות בדידות מסמלת העדר של חברה/קרובה. ההסבר התיאורטי להבדל הזה הוא תהליכי הזדהות (בעקבות צ'ודורו, Chodorow, 1978) וסוציאליזציה, אשר מכוונים נשים להערכה רבה יותר לקשרים קרובים (Seginer & Lilach, 2004). בניתוח על שסקר 102 מחקרים שנגעו בנושא, נמצא כי נשים מדווחות יותר על בדידות, וכי כלי המחקר השפיעו באופן מכריע על דיווחי הנשאלים והנשאלות, כך שכלל שהשאלונים היו יותר קונקרטיים כך גברים דיווחו יותר על בדידות, והפער בין שתי הקבוצות הצטמצם. כאשר החוקרים שלטו במשתני רקע, הפערים הצטמצמו עד לכדי העדר הבדל מובהק (De Jong Gierveld, Van Tilburg & Dykstra, 2006). מוצא אפשרי לחוסרים ולסתירות שמציג המחקר העכשווי בנושא הבדידות, ניתן למצוא בהגדרה של לינדה ווד (Wood, 1986), שמחברת את החברתי עם הבין אישי ועם התוך אישי ביחס לבדידות. ההגדרה הזו שתוצג להלן, מאפשרת לתפוס את מורכבות החוויה, באופן שונה מזה שמתואר במחקר הפסיכולוגי, אשר הוצג לעיל.

1.2 בדידות (Loneliness): כרגש במרחב האינטרסובייקטיבי

ווד (Wood, 1986) מתחקה אחר ההבניה החברתית של בדידות, ומבקשת לראות אותה כרגש מרכזי בהוויה של אנשים ונשים. בתוך כך היא מראה כיצד בדידות יכולה להיחשב בטעות רק כהעדר של קשרים חברתיים או

כתוצר פתולוגי של בידוד חברתי, ובמקביל כיצד הבנה עמוקה של בדידות ממשיגה אותה כתוצר של כישלון חוזר ביצירת קשר הדדי עם סובייקטים אחרים במרחב הבין אישי. כלומר, הבדידות היא הרגש שנגזר מההכרה בכישלון הזה, והוא בדרך כלל מסב סבל רב, טרדה ודאגה. בנקודה זו ניתן להקשות ולשאול מהיכן נובע הכישלון, ובתור תשובה ניתן להעלות מספר אפשרויות המתבססות על תפיסות תיאורטיות שונות: כך נוכל להעלות את ההשערה כי מדובר בליקוי תקשורתי של האדם (מרכיב ביולוגי/התקשורתי) או אולי בשונות/חריגות ביחס לסביבה בה הוא חי או חיה (מרכיב חברתי), או אולי מדובר בתוצר הזנחה והעדר למידה מספקת של תהליכי חברות (מרכיב פסיכולוגי התפתחותי). ווד (Wood, 1986) אינה עסוקה בשאלת הגורם או הגורמים אלא בוחנת את החוויה בסביבה החברתית. בתוך כך, היא מדגישה כי לאור ההבניה החברתית של בדידות, המציבה כללים של 'עשה ואל תעשה' בכל הנוגע להתנהלות חברתית תקינה, הסבל הזה יכול להימצא רק בטווח שבין השתקה ובין הכחשה. טווח שמנציח או משמר את החוויה של הפרט. בכדי להמחיש את עמדתה, היא מציעה לבחון את ההגדרה הזו לבדידות בסיפורים של אנשים ונשים. לטענתה, הנרטיב חושף את התמונה המלאה הן של הניסיונות ליצור קשר והן את הכישלון ותוצאותיו. בנוסף, עצם הפעולה- לספר סיפור למישהו אחר - מכילה בחובה פרדוקס, כיוון שהיא עשויה לשחזר את הניסיון הכושל בדרך כלל לתקשר את הבדידות אל המרחב החברתי. כך שניתן ללמוד רבות מהאופנים בהם הנרטיב מתגלגל החוצה אל העולם. ההמשגה של ווד מציעה אפשרות לבחינת החוויה מתוך פרספקטיבה הרואה בה תהליך ולקחת בחשבון את החברתי, הבין אישי והאינטרה פסיכי.

ההמשגה של ווד מכילה בחובה את ההזדמנות לבחון את קשרי הגומלין בין התפתחות של זהות מגדרית ובין חווית בדידות. שכן, ההנחה היא כי התפתחות של זהות מגדרית כרוכה גם בדיאלוג סמוי וגלוי עם הנורמות המגדריות המתקיימות כמופעים שונים ומגוונים במישור החברתי והבין אישי/משפחתי. בכדי להשלים את מיפוי ההמשגות של בדידות, והניסיונות להתחקות אחריה כתופעה פסיכולוגית, נוסיף מספר הבנות העולות מהספרות הפסיכואנליטית.

1.3 בדידות : ההצעה של הפסיכואנליזה הקלאסית

הספרות הפסיכואנליטית מתייחסת במשורה לסוגיית הבדידות, ובאופן כללי ניתן להגיד כי הכותבים השונים שמזהים חוויה קשה של בדידות בחדר הטיפולים, מנסים לקשור אותה לכישלון התפתחותי בשלב כזה או אחר של החיים. זיגמונד פרויד עצמו לא עסק באופן ישיר ובהרחבה בבדידות, אך העיר מספר הערות בנושא. באחת מהן הוא טוען כי הפחד מבדידות ומחושך הן שתי הפוביות הראשונות של הילד, והן דומות ל"חרדת זרים", כאשר מה שמשותף לשלושתן הוא הצורך של הילד שלא לאבד את האם. בהקשר הנוכחי ניתן למצוא עניין רב בהערה שלו מ 1905 בה הוא ציטט ילד בן שלוש שביקש מדודתו לדבר אליו, כאשר הוא שוכב במיטה לפני השינה :
 "כשמישהו מדבר, זה כאילו שנדלק אור" (פרויד, 1905, עמ' 84). מי שתרום משמעותית לפיתוח ההתבוננות הזו של פרויד הוא הפסיכואנליטיקאי הבריטי ד.ו. וויניקוט (Winnicott, 1958), כאשר הוא מצביע על היכולת של הילד להיות לבד בנוכחות אחרים, כאחת העדויות המשמעותיות ביותר להתפתחות רגשית תקינה. למעשה וויניקוט עוסק ביכולת של הילד לצאת מההתמזגות עם האם, המאפיינת את תקופת הניקות, כשהוא מסוגל להתקיים באופן נפרד, בטוח ועצמאי. אמנם וויניקוט מדבר על לבדיות (to be alone) ולא על בדידות (loneliness), אלא שדווקא התצפית שלו, הרואה את ההיבט החיובי, יכולה לחדד את התפיסה על פיה בדידות נחוות כסבל, כאשר היא מוגדרת דרך חוסר היכולת להימצא לבד, או במילים אחרות כשהלבד נחוה כקשה מנשוא. בכך הוא מאפשר לתמוך בשרטוט של ספקטרום חווייתי במובן של האפקט – מהמקום הבטוח החיובי, בעל היכולת, ועד למקום בו נמצא סבל וכאב. תרומה נוספת של וויניקוט נוגעת באופי חברתי של החוויה או במיקום שלה במרחב החברתי – וויניקוט מדגיש כי הוא מתבונן על היכולת להיות לבד מבחינה מנטלית, כיוון שהוא מתעקש על הימצאותם הפיזית של אחרים סביב הילד. הוא מכנה מצב זה פרדוקס, אלא שבהקשר הנוכחי הפרדוקס מנכיח את הקשר בין המרחב החברתי ובין תפיסת הסובייקט את מקומו במרחב הזה. הביטחון בעצמי וביכולת ליצור קשר עם הסביבה הוא המרכיב ההופך את הבדידות לאפשרות שניתן להימצא בה. ואז היא מסוגלת לסמל, כפי שמציע וויניקוט, היבט חיובי ורצוי של התפתחות רגשית.

גם מלאני קליין (Klein, 1963) מזהה תחושה של בדידות פנימית בסיטואציה בה ישנה נוכחות פיזית של אחרים, אלא שבניגוד לוויניקוט היא

מתארת את החוויה כשלילית, ומחפשת אחר הכישלון/הקיבעון המוביל אליה, בנוסף היא מדגימה כיצד פסיכוזה קשורה בבדידות קיצונית. בחקירה שלה היא מגיעה למסקנה כי בדידות היא חלק מחוויה בסיסית כרונית של האדם, אשר בהתפתחות בריאה יש לו את היכולת להיעזר בגורמים חיצוניים ופנימיים בכדי להפחית אותה (במיוחד היכולת להרגיש מובן וליהנות מקשרים עם אחרים), אלא שגם במצב מעין זה היא אינה נעלמת לחלוטין. אצל מטופלים הסובלים מסכיזופרניה, היא רואה באופן חד את תוצאות הכישלון של מספר תהליכים התורמים לתחושת בדידות אשר חורגת מזו הנורמלית. את אחד מהתהליכים המרכזיים היא ממקמת בשלב הפרה-ורבלי, בו מתרחשת החוויה של התינוק כי הוא מובן ללא מילים. הבסיס לחוויה מעין זו הוא קשר טוב עם האם, חוויה אליה יתגעגע לאורך כל ימי חייו הבוגרים, ואשר תיצור בדידות במידות משתנות. אלא שכישלון ביצירת חוויה שכזו מוביל לכישלון נוסף ביכולת לאינטגרציה של האובייקטים, כישלון שאינו מנפץ את הפיצול בו חי התינוק, ומוביל לחיים בוגרים תחת הזדהות השלכתית כמנגנון הגנה מרכזי.

את העדות הקיצונית הראשונה לחיבור בין בדידות ובין מצב נפשי קשה ניתן למצוא אצל פרום-רייכמן (Fromm-Reichmann, 1959). מתוך עבודתה הקלינית עם מטופלים הסובלים מפסיכוזה היא זיהתה את הבדידות כאלמנט מרכזי, אלא שהיא קושרת בין נוכחות הבדידות והעדד היכולת ליצור אינטימיות (בהמשך לטיעון של הארי סטאק סאליבן, מופיע אצל מיטשל, 1993). היא מתבססת על ההנחה כי הצורך באינטימיות עם אחרים הוא אוניברסאלי ומתקיים החל מהינקות ולאורך כל החיים, כך שאין יצור אנושי שאינו פוחד מהאפשרות לאבד את היכולת ליצור אינטימיות. מתוך כך היא שואלת: מה השתבש במהלך ההיסטוריה האישית של אלה הסובלים מפסיכוזה, שהם אינם מסוגלים ליצור אינטימיות וחווים בדידות כה קשה? בניסיונות למצוא תשובה היא עוברת דרך תיאוריות של התפתחות ינקותית, הממחישות את הצורך באהבה וביצירת קשר עם אחרים בכדי שתתאפשר צמיחה בריאה. אלא שהניסיון למצוא נוסחה שתסביר את הקשר בין פסיכוזה ובדידות אינו מצליח, והיא נשארת עם טיעון מעגלי: מצד אחד היא מדגימה כיצד בדידות קיצונית מובילה לשיגעון, ובמקביל היא רואה את הבדידות כסימפטום הנובע מפסיכוזה, ואשר ממחיש את המצב הפתולוגי. כך שלמעשה תרומתה של פרום-רייכמן מתמצה בעיקר בהצבעה על התופעה ותיאורה, ואינה מוסיפה להבנה של פעולתה או למכלול אופני הופעתה. בנוסף היא ממקמת את הבדידות כחוסר

יכולת של הסובייקט, ואינה נותנת מקום לאפשרות שלסביבה יש תפקיד ביצירה של החוויה הזו².

1.4 בדידות ומגדר : התבוננות תרבותית

הספרות הפסיכואנליטית הקלאסית אינה מקדישה מקום מיוחד לחיבור בין בדידות ומגדר. מי שמתארת קשר בין בדידות ונשיות היא הפסיכואנליטיקאית הבריטית באלינט (Balint, 1963). במאמר בנושא תחושת הריקנות בעצמי, היא מציינת בקצרה כי מהניסיון הקליני היא לומדת, כי בקרב נשים השכיחות של חווית ריקנות כזו היא גבוהה יותר. היא קושרת זאת לתצפית נוספת על פיה נשים סובלות יותר מתחושה שהן מלאות להתפקע, ללא קשר למידה בה הן אוכלות - הן כאילו מלאות במשהו חסר ערך וחסר חיים. בהתאם למסורת הפסיכואנליטית שהיא משתייכת אליה, באלינט מפענחת את המנגנון של חווית הריקנות כקשורה בכישלון ביחסי אובייקט מוקדמים. לצורך הדיון הנוכחי, ההערה שלה מעניינת כיוון שהיא מתחברת להתבוננות החשובה של פרידן (1963), שהסבה את תשומת הלב הציבורית ל"בעיה שאין לה שם", שהיתה מנת חלקן של נשים רבות בארה"ב בשנות החמישים והשישים של המאה הקודמת. בספרה היא קושרת בין תהליכים ומוסדות חברתיים תרבותיים ובין מיקומן של נשים במרחב הביתי, על ההשלכות הקשות שמיקום זה מייצר עבורן. על פי פרידן, הקושי המרכזי הוא התעלמות או השתקה של צורכיהן, שאיפותיהן, רצונותיהן וכישרונן של נשים. הן נותבו למלא סט ברור ומוגבל של ציפיות, תוך ויתור מוכחש על מי שהן. התאמה למודל הייצוגי הזה טמנה בחובה התנהלות תוך העצמת פער בלתי ניתן להכלה בין מי שאני אמורה להיות, ואיך שאני אמורה להרגיש ובין האופן בו אני חווה את העולם. הפער הזה הושתק, ונשאר מנת חלקה הפרטית של כל אחת. הבעיה הזו, שאין לה שם, עברה תהליך של מדיקליזציה (כפי שממחישה אמירתה של אניד באלינט), שתרמה להפניית הקושי שחשו אל עצמן ולהשתקת מקורותיו – שקשורים

² ארליך (Erllich, 1998) קושר בין בדידות, נרקסיזם וכישלון ביצירת אינטימיות בגיל ההתבגרות והבגרות הצעירה. הוא מאמץ את תפיסתו של אריך אריקסון (1950), שראה את השגת יחסים המבוססים על אינטימיות כמשימה המרכזית של האדם בגיל הזה, וטוען בעקבותיו כי כישלון בהשגת המשימה ההתפתחותית הזו מהווה כמעין שער כניסה לחוויה של בדידות קשה בהמשך החיים הבוגרים. בתוך כך הוא מבקש להדגים בדידות על רקע האופן בו האדם חווה שייכות/השתייכות וקשר לאחרים.

למעשה למעמדן הנחות של נשים בחברה. אם נסכם את הטענות של פרידן ביחד לבדידות, נוכל להבחין כי למעשה היא מדברת על בדידות בשני מובנים לפחות: הראשון הוא לבדיות (aloneness) במובן של הטענת החוויה בממד פיזי/אובייקטיבי – "אני היחידה שחשה כך", והשני הוא של בדידות (loneliness) במובן של רגש שלילי, שהוא תוצר של "הבעיה שאין לה שם".

על הפגת הבדידות בקרב נשים בשנות החמישים של המאה הקודמת

ניתן ללמוד מכתבתה של לוס איריגארי (1990), בעקבות התבוננותה על השפעת הספר "המין השני" של סימון דה בובואר, אשר יצא לאור בצרפת של 1949: "איזו אישה לא קראה את המין השני? איזו אישה לא נמלאה רוח חיים בעקבות הספר? לא הפכה בעקבותיו, אולי, לפמיניסטית? סימון דה בובואר היתה אחת הראשונות במאה שלנו שהזכירה את ממדי ניצול הנשים, ועודדה כל אישה שהתמזל מזלה לגלות את הספר ולהרגיש בודדה פחות ונחושה יותר שלא להיכנע ולא ללכת שולל. מה עשתה סימון דה בובואר? היא סיפרה את סיפור חייה ותמכה אותו בעובדות מדעיות" (איריגארי, 1990, עמ' 7). סימון דה בובואר עצמה דיברה על הקשר בין קריאה של אחרים ובין התפתחות של מודעות עצמית וחברתית. בדיאלוג עם ז'אן פול סארטר, 13 שנים אחרי שיצא לאור ספרה "המין השני", היא אמרה: "I became a feminist especially after the book was read, and started to exist for other women" (אצל Felman, 1993, pp.11). בציטוט שלעיל דה בובואר עונה לסארטר, אשר קובע כי היא הפכה לפמיניסטית תוך כדי כתיבה, התיקון של דה בובואר ממחיש את החשיבות שהיא רואה לקשר בין הכתיבה, והאישור שקיבלה באמצעות הפומביות של הקריאה. כמה עשורים אחר כך, מפרסמת הלן סיקסו, את "צחוקה של המדוזה" (סיקסו, 1975). בטקסט היא מתארת בין השאר את מה שמתחולל בגופה ובנפשה בעקבות ההדחקה שלה את עצמיותה, ולמעשה מדגימה את המחיר של הכחשת ההשתקה: "וגם אני לא אמרתי כלום, לא הראיתי כלום, לא פציתי את פי, לא צבעתי מחדש את מחצית העולם שלי. התביישתי. פחדתי ובלעתי את הבושה ואת הפחד. אמרתי לעצמי: את משוגעת! מה ההתפרצויות האלה, השיטפונות, הגלים? ... מי שלא הופתעה ונבהלה מהמהומה הדמיונית של דחפיה ... במפלצתיות: מי שתססו בה חשקים משונים (לשיר, לכתוב, לדבר, בקיצור – לבטא משהו חדש) לא חשבה את עצמה חולה? אלא שמחלתה המבישה היא עמידתה בפני המוות, היא זו שגורמת לה כל כך הרבה בעיות" (סיקסו, 1975, עמ' 136).

נראה שהבדידות, על מחיריה ועל הדרכים להפגתה, מהסוג שמתארות הכותבות שצוטטו לעיל, עמדה במרכז חייהן של נשים רבות באירופה ובארה"ב בשנות החמישים והשישים של המאה הקודמת. בכך אין לטעון כי מדובר בתופעה חברתית חדשה, אלא שנראה רלבנטי להתמקד בתקופה זו לאור שאלת המחקר הנוכחי, המבקש לבחון את האופנים בהם מופעי הזהות המגדרית משתרגים עם חוויה של בדידות לאורך החיים. באותן שנים, החלה לפרוח כתיבה פמיניסטית שעסקה בחשיפת המנגנונים המשמרים את מצבן החברתי הנחות של נשים, על השלכותיו הנפשיות. הבדידות הזו ניבטת מרבים מהטקסטים הללו כמו גם מטקסטים ספרותיים, ולעיתים קרובות היא נקשרת למצב נפשי קשה (כמו זה שמתארת הלן סיקסו). כך למשל ניתן לראות את התיאור של סיפור החיים, הבדידות, המחיר הנפשי וההתמודדות עם שאלת הנשיות אצל המשוררת סילביה פלאת' ברומן האוטוביוגרפי "פעמון הזכוכית" או במגוון מכתביה של וירגיניה וולף (במיוחד ב"מרת דאלווי"). יחד עם זאת, הספרות הפמיניסטית אשר מנסה להסביר את הבדידות הזו, עושה זאת דרך הפרדיגמה של חשיפת יחסי הכוח החברתיים ביחס להשתייכות המגדרית, כאשר המטרה היא להקל ולמנוע סבל (בקרב קבוצת "הנשים") הנגרם מהשתקה והכחשה של מגדר כקטגוריה חברתית היררכית. העיסוק הפמיניסטי הזה משאיר בצל שני אלמנטים מרכזיים, אותם יבקש המחקר הנוכחי לבחון. ראשית, הספרות הזו אינה עסוקה במרכיבי החוויה של הפרט ובהתחקות אחר אפיוני הבדידות, כרגש שהוא תוצר של כישלון במרחב האינטרסובייקטיבי. שנית, לא נמצא עיסוק בקשר בין חוויה של בדידות כזו ובין התפתחות של זהויות מגדריות בקרב נשים וגברים הטרוסקסואלים³, ובמיוחד אין התייחסות למגדר כמושג רחב, המכיל בתוכו מגוון של משמעויות והשלכות עבור הפרט החי בתרבות מסוימת. בהמשך לקריאתה של ננסי צ'ודורו (Chodorow, 1995) להתייחס למגדר כאל מכיל בחובו מרכיב אישי ומרכיב תרבותי, שלא ניתן להשמיט אחד מהם ולקבל תמונה מלאה, המחקר הנוכחי יבקש להתבונן על שני המרכיבים ולנסות להבין את קשרי הגומלין ביניהם. זאת בניגוד לספרות הקיימת בנושא הנידון, אשר התייחסה בעיקר לחלק התרבותי-חברתי, והזניחה את החלק האישי,

³ הצדקת הבחירה באוכלוסייה הומוגנית נמצאת בפרק המתודולוגיה של העבודה.

ובמיוחד את נקודות המפגש ביניהם על השלכות שאלה יוצרות עבור הפרט.

בהתבוננות על בדידות בהקשר לתרבות, מקו התפר שבין הפסיכולוגיה החברתית והסוציולוגיה, חשוב להזכיר בהקשר הזה את חיבורו החלוצי של גיאורג זימל "העיר הגדולה וחיי הנפש" (1903). זימל מציע להתבונן על החשיבות של העיר כמקום, המייצר "טלטולי נפש" עבור הפרט. זימל חוקר את ההתרחקות של העיר המודרנית, מנסח את מאפייניה המרכזיים ומתאר את השלכותיהם החברתיים והפסיכולוגיים על האדם, הוא מבקש לבדוק את: "פנימיותם של תוצרי החיים המודרניים כלומר את הנשמה בגוף התרבות... להתחקות אחר פתרון המשוואה שמבנים כאלה מציבים בין התכנים הפרטניים לין התכנים המטא פרטניים של החיים" (עמ' 24). בתוך כך הוא מדבר גם על בדידות כתהליך שעשוי להיווצר אצל הפרט, כחלק אינטגרלי מניסיונותיו למצוא מקום בעיר. זימל טוען כי החיים האורבניים מאפשרים או מבקשים למעשה את פיתוח העצמאות של היחיד, ואת ההסתגלות שלו לשינויים מהירים, לרב גוניות של החיים העירוניים, לתנועה בלתי פוסקת עד כדי הצפה חושית. אותו יחיד שחי בקהילות קטנות וסגורות, מגיע לעיר גדולה, ונדרש לפתח מגננות כלפי מה שהוא קורה תופעת ההמון. האדם האורבני עפ"י זימל נדון לשליטה חברתית פחותה מאשר זה שחי בקהילה קטנה וסגורה, ובתור שכזה דרגות החופש שלו גבוהות יותר. כל אלה יאפשרו לו לפתח אינדיווידואליות וחופש תנועה אישי. לצד אלה זימל רואה גם סכנות בקיום בעיר, בתוכן בדידות, תסכול ולחצים נפשיים היכולים להוביל להתמוטטות.

וירת, המשיך את זימל, בחיבורו "אורבניות כדרך חיים" (1938), כשטען בדבר השלכות הסובייקטיביות של המרחב העירוני על תחושות הפרט. הוא עסק במאמרו בתיאור שיטתי של כמה מהמאפיינים של העיר הגדולה, כשהוא מתמקד בארגון הפיזי שלה. התוספת שלו לקשר בין העיר ובין התפתחות של בדידות אצל הפרט נמצאת בנקודה אחת במאמר בה הוא כותב על הפער בין הקשרים הפיזיים הקרובים המתקיימים בעיר ובין הקשרים החברתיים הרחוקים המתרחשים בה. וירת מבחין בהכרה הויזואלית המתרחשת בעיר שהיא לעיתים מנותקת או טומנת בחובה התעלמות מהבדלים אישיים בין אחרים. הוא מתייחס לכך כאל מאפיין של דחיסות וסמיכות הנמצאת בעיר, שרק מדגיש את העדר המחויבות ואת

ההסתייגות ההדדית בין בניה אדם. אלה לדבריו עלולים לייצר בדידות ברמת הפרט.

1.5 עצמי וזהות : המשגה

הספרות הפסיכואנליטית העכשווית נדרשה להגדרת ה'עצמי' (self) באופנים שונים, כמושג מרכזי עליו מושתתת ההבנה של נפש האדם והעבודה האנליטית. המושג עונה על הצורך לפתח את זוית הראייה הסובייקטיבית, המבקשת להבין ולהכיר את האדם מתוך סך חוויותיו. בתוך כך, 'עצמי' מוגדר כמכלול הדרכים בהן האדם חווה את עצמו, הדברים אותם הוא יודע על עצמו, על מכלול המחשבות, הידיעות, התכונות והתחושות (נוי, 1995). מיטשל (1993) מציע להבחין בשני אופנים עיקריים לתפיסת העצמי, כפי שהם באים לידי ביטוי בכתיבה הפסיכואנליטית לאורך השנים. הקבוצה הראשונה רואה את העצמי כרב שכבתי, יחיד והמשכי. בסיס התפיסה הזו הוא בדימוי מרחבי: הנפש נתפסת כמקום בו מתרחשים תהליכים, כאשר העצמי הוא מבנה המצוי במקום הזה, המורכב בעצמו מחלקים הניתנים לגילוי. דרך החשיבה הזו נובעת באופן ישיר מתפיסתו של פרויד, שבמודלים שלו (הטופוגרפי והסטרוקטוראלי) עשה שימוש בדימוי מרחבי מוגדר. הקבוצה השניה מתבוננת על העצמי כמרובה ובלתי המשכי. תפיסה זו מתבססת על דימוי של זמן ולא של מרחב, כלומר, העצמי כארגון סובייקטיבי של משמעויות, הנובעות ממכלול הפעולות והחוויות של האדם לאורך זמן. מיטשל מסתכל על מכלול ההבנות בנוגע לעצמי ומצביע על פרדוקס, אשר בבסיסו עומדת אשליה (בכך הוא ממשיך את סאליבן, כפי שמופיע אצל מיטשל, 1993). מצד אחד ישנה חוויה של ישות הנמצאת בתוכנו והיא אישית ופרטית, ובמקביל ניתן לראות את חוסר ההמשכיות של אותה חוויה, את הריבוי של הצורות והתכנים שהיא מכילה ואת ההשפעה של ההקשר על כל אלה. מיטשל (1993) מבקש להנכיח כיצד מה שמכונה עצמי, למעשה נטוע עמוק ביחסים עם אחרים, הן בהיווצרות והן בהשתנות המתמדת בהקשרים בהם נמצא הפרט. הוא מצביע על שני תהליכים מרכזיים המשפיעים על כך: הראשון הוא ההשתקפויות, כלומר ההסתמכות על מבטם של אחרים על מנת ללמוד על עצמנו ולקבל הכרה. התהליך השני הוא השימוש בשפה, אשר מגלמת וטעונה באינטראקציות מהעבר, מהיסטוריה תרבותית, חברתית ומשפחתית מורכבת. לסיכום, ההצעה של

מיטשל היא לנטוש את הדימוי המרחבי ולהיצמד לדימוי הזמן, כך שלא נחפש אחר גרעין קוהרנטי של עצמי אלא אחר התבוננות במרכיבי החוויה המשתנים כמו בניסיון לתאר זרימה של נהר (מיטשל, 1993).

התפיסה של הגישה האינטרסובייקטיבית, שמיטשל הוא ממוביליה, ואשר מדגישה את המרכיב ההתייחסותי, ואת המרחב הבין אישי כדומיננטי בהבנה של התפתחות תחושה של עצמי אצל הפרט, יכולה להוות חוליית חיבור בין ההבנות של הספרות הפסיכואנליטית המסורתית ובין ההתייחסות של מבקרי התרבות והחברה. הגישה ממשיכה במובנים רבים את התפיסות שהציגו חוקרים כבר בראשית המאה ה-20, בראשם ג'ורג' הרברט מיד, אשר הניחו את היסודות להתפתחות של הגישה האינטרסובייקטיבית בסוציולוגיה, ולזרמים בפסיכולוגיה החברתית. אחד הניסוחים המצוטטים ביחס לתפיסת ה'עצמי' כקונסטרוקט חברתי ניתן למצוא אצל גופמן (1956), שהתבונן על העצמי כעל מבנה המונצח באמצעות גילום חוזר של התנהגויות הנובעות מיחסי הגומלין החברתיים, כמו התנהגות של שחקן המופיע בפני קהל.

ההמשגה המחודשת של 'עצמי' הקשורה בתיאוריה ההתייחסותית, מגלמת שינוי משמעותי בפסיכואנליזה, שעוברת מדיון ביחסי סובייקט-אובייקט ליחסי סובייקט-סובייקט, או במילים אחרות בהתפתחות נפש האדם מתוך יחסים ובהקשר. בנג'מין (Benjamin, 1996) רואה בשינוי הזה אבן דרך המאפשרת חשיבה והקשבה מחודשות על הקטגוריה הבינארית של מגדר כמרכיב זהותי, ובמיוחד תובעת הכרה בביקורת על המודל המקובל, הרואה את הגבר כסובייקט ואת האישה כאובייקט. ההבנות הללו, שמקדמות את הפסיכואנליזה ובמקביל את הפרויקט הפמיניסטי, מוזנות מחשיבה פוסט מודרנית. פלקס (Flax, 1990) מתארת כיצד ניתן לדבר על 'עצמי' שישרת מצד אחד את ההבנה כי המושג אינו מגלם מצב 'טבעי' ומצד שני יתאים למציאות החיים של אנשים ונשים. בתוך כך היא סוקרת את הכתיבה הפמיניסטית שהדגימה באילו אופנים ההנחות המוקדמות לגבי 'עצמי' שיקפו חשיבה מודרנית, גברית, מערבית ולבנה, וכיצד החשיבה הזו מחקה חוויות של נשים או של מי שלא התאים למודל ה'נורמטיבי'.

במקביל היא מותחת ביקורת על התפיסה הפוסט מודרנית שפירקה את ה'עצמי' עד שלא נותר בו תוכן או משמעות. לסיכום היא מעלה את הטענה בדבר קיומו של 'עצמי חברתי', כמושג שמשרת את הדיון הפמיניסטי. 'עצמי

חברתי הוא אינו 'פיקטיבי' ואינו 'טבעי' – מדובר על מבנה פרטי שנוצר בחלקו באמצעות יחסים עם אחרים, אשר טעונים ביחסי כוח.

הפירוק שעובר המושג 'עצמי' כישות פסיכולוגית ממוקמת בנפש האדם, כפי שתואר לעיל, מקרב אותו למושג זהות (identity) בשימוש העכשווי שלו. זהות נתפסת כצורה של ארגון משמעות המייצגת ומשייכת את הפרט לקטגוריה חברתית. למעשה ההגדרה מדגישה את ההבנות והתחושות הסובייקטיביות של הפרט לגבי חלקים/מצבים שונים ומשתנים ביחס לעצמו ולאחרים, כך שניתן לדבר על מגוון של זהויות אצל פרט לאורך החיים, זאת בניגוד לתפיסה המודרנית אשר ראתה בזהות ישות אחידה, קבועה, אשר שמתפתחת באופן לינארי (Alcoff, 2006: Hall, 1996)⁴. אבן דרך בדיון המודרני הפסיכולוגי ב'זהות' מיוחסת להמשגות של אריקסון (1950), שעשה שימוש נרחב ורב ממדי במונח 'זהות'. הוא התייחס להתפתחות של "זהות אני" כמרכיב חיוני בהתפתחות נורמטיבית. טענתו המרכזית היתה כי זהות אינה יכולה להיווצר בגיל הילדות אלא רק בגיל ההתבגרות, כיוון שהיא דורשת יכולת התבוננות על עצמי בהקשר לאחרים, וכן את היכולת לארגן מרכיבים שונים של העצמי לכדי צורה קוהרנטית, רציפה ואינטגרלית⁵. לכן, אריקסון טוען כי לילדים וילדות יש 'עצמיים' (selves), אך אין להם 'זהויות' (identities). המחקר הפסיכולוגי שאחרי אריקסון מוסיף וטוען כי בעולם המערבי, ילדים וילדות חסרים הן את היכולת הקוגניטיבית ליצר זהות והן את הדרישה התרבותית, אשר מגיעה בשלב מאוחר יותר של החיים. אך בניגוד לתפיסה של אריקסון, כיום ישנה הבנה כי הרבה לפני גיל ההתבגרות, ילדים וילדות אוספים חוויות, אשר ימצאו את דרכם ליצירה של זהויות בהמשך החיים (McAdams, 2003). התבוננות עכשווית על זהות מכילה את ההבנה האחרונה, כאשר זהות מומשגת כדרך בה הפרט וסביבתו מייצגים את הקשרים שלו לאירועים ומבנים היסטוריים חברתיים/תרבותיים/משפחתיים. האירועים הללו

⁴ חלק מהביקורת היא ביקורת מגדרית, שמצביעה על האופנים בהם לאורך השנים ישנה התייחסות ל"גבר גנרי" (generic man) כישות אוניברסלית שממנה מוכללים ידע ומשמעויות לכלל האוכלוסייה (Alcoff, 2006).

⁵ אריקסון (1950) ראה באופן שונה את ההתמקמות של הבר והבת בשלב הזה, למרות שגרס כי על שניהם לעבור אותו. גיליגן (1982) מנתחת את הטקסט של אריקסון וטוענת כי למעשה הבר עוצרת את התפתחות הזהות וממתינה לגבר שימלא את "המרחב הפנימי" שלה, ויגאל אותה מריקנות ומבדידות.

יכולים להיות בעלי אופי של דיכוי או שעומדת בבסיסם טראומה, והם עדיין יהיו בעלי משמעות פרטית, שתשפיע על האופנים בהם הפרט ירגיש, ינהג ויתקשר עם אחרים (Alcoff, 2006).

1.6 זהויות מגדריות והדיון על סובייקט נשי/גברי⁶

אם כן, בניגוד לתפיסה המסורתית שהוצגה לעיל, כיום יש תיאורטיקנים המעדיפים להתבונן על ההקשר כמרכיב דרמטי להבנה של התפתחות זהויות אצל הפרט. כאשר מדברים על זהות מגדרית, חשוב להצביע על כך שמדובר בצורת זהות מיוחדת, שכן יש בה ממד גבוה של נראות, כפי שמדגישה לינדה אלקוף (Alcoff, 2006). מגדר כמו גזע, הן זהויות נראות ובכך הן ייחודיות בשני היבטים עיקריים: ראשית הן מרכזיות וקרובות לעצמי, שלא כמו זהות פוליטית או מקצועית. שנית הן משמשות כסמן חיצוני לפרט, באמצעות הגוף. נראות זו מהווה אמצעי לזיהוי ולדיכוי או אפליה של קבוצות לאורך ההיסטוריה, כאשר ההנחה היא כי בניגוד לנראות של מוצא, את הנראות של ההשתייכות המגדרית קשה לטשטש, וכי הניסיונות במישור הזה נשארים בדרך כלל נחלתן של קבוצות הנדחקות אל שולי התרבות הדומיננטית—כגון קהילות של טרנסקסואליים וקווירים, קבוצות העוסקות בחצייה של גבולות הזהות המגדרית. עפ"י אלקוף, במצבים של אי בהירות חברתית לגבי ההשתייכות המגדרית, כפי שהיא באה לידי ביטוי באמצעות הגוף או השפה, מתעוררת בדרך כלל חרדה או ספקנות (Alcoff, 2006)⁷. הביקורת הפמיניסטית מצביעה על האפשרות הבינארית כהיבט נוסף המייחד את המגדר כקטגוריה של זהות – או שאני אישה או שאני גבר (Layton, 1998): (Deaux & Stewart, 2001). בשונה מזהויות אחרות, כבר ברגע הלידה מתחילה הבניית הזהות המגדרית, כאשר היא מוצמדת להבנה המקומית של הביולוגיה המוצגת על ידי האנטומיה. למרות שקטגוריית המין הביולוגי

⁶ הכתיבה על זהות נשית או זהויות של נשים עולה בהיקפה באופן ניכר על כתיבה מקבילה על זהות גברית או זהויות גבריות. בשנים האחרונות, כחלק מהפרויקט הפמיניסטי, מתבצע הפירוק של המושגים מגדר וזהות, ובעקבותיו מתרחבת ההבנה בנוגע להשלכות הממשטרות של המושגים. במקביל, מתחיל ומתגבש קורפוס של דיווחים על דרכי ההבניה וההשלכות של הבניות הזהות שעוברים בנים וגברים (Deaux & Stewart, 2001).

⁷ ינאי ופרידמן (1995) מתארות את המבוכה שמייצרים עבורן צילומי היבודי בילדרס: הנשיים של רוברט מייפלדורף, אשר ממחישים את ההתקרבות של הגוף הנשי לגברי. הן מתמודדות עם הצורך בהכרעה: מי מצולם בתמונה? גבר או אישה?

ניתן לחלוקה על פי שלושה ממדים, שאינם בהכרח נמצאים תמיד בהלימה: המין הכרומוזומלי, המין ההורמונלי והמין האנטומי, ישנה נטייה ברורה לשייך את הילוד לקטגוריה אחת מתוך שתיים: זכר/בן או נקבה/בת. בדרך כלל הקביעה הזו נעשית עפ"י הממד האנטומי, ולעיתים במחיר של קיום פרוצדורה רפואית פולשנית (פרידמן, 1996: זיו, 2001: Deaux & Stewart, 2001: Paechter, 2007).

באמצע המאה העשרים של המאה הקודמת, היו מי שהבחינו בכך שישנו מרווח בין הביולוגיה לבין ההתנהגות והתחושה של פרטים ביחס לשיוך שלהם לקבוצה: נשים/גברים. ג'ון מוני (Money, 1973) היה הראשון שתבע את המושג "תפקיד מגדרי" (gender role) אותו הוא הגדיר כמכלול האקטים השפתיים או ההתנהגותיים שחושפים אותו או אותה כבעלי סטאטוס של בן/גבר או בת/אישה בהתאמה. ההבנות של מוני נבעו ממחקר רב שנים בקרב אוכלוסייה של הרמפרודיטים, במרפאה אנדוקרינית. המטרה שלו הייתה ליצור הבחנה בין המושג מין (sex) במובן הארוטי ובין התפקידים החברתיים המוכתבים על ידי התרבות וההיסטוריה. מוני (Money, 1973) ביקש להבהיר את המושג "תפקיד מגדרי" גם ביחס למושג "זהות מגדרית", (שהחליף את המושג "זהות מינית" הרב משמע), שהוגדר כתחושה או הידיעה האינדיבידואלית של הפרט ביחס להשתייכות שלו למגדר מסוים. רוברט סטולר (Stoller, 1964) היה הפסיכואנליטיקאי הראשון שניסה להשתמש במערכת ההבנות של מוני וליישמן על הפסיכואנליזה. בתוך כך, הוא תבע את המושג "זהות מגדרית גרעינית" (core gender identity) לצד "זהות מגדרית", והבחין בין קיומו של גרעין קבוע וברור ובין החוויה/התחושה/המודעות של האדם לגבי זהותו, אשר יכולה להיות מושפעת מהאנטומיה והפיזיולוגיה, התנהגות ההורים והסביבה בילדות וכוח ביולוגי לא ברור, אשר פועל באופן לא ידוע. בהמשך שינה את התייחסותו והעניק משמעות רבה יותר להשפעת הסביבה.

רבות נכתב על המשמעויות של החיבור שנוצר בין החלוקה הביולוגית לשני מינים ובין המטען התרבותי-חברתי שמיוחסים להם, ועל ההתפתחות של המושג 'מגדר' כזה אשר הסב את תשומת הלב לחיבור בין קטגוריה ביולוגית לשיוך לקבוצה חברתית ולהתפתחות של מרכיב זהותי (Person, 2005). אלא שמרבית הדיון אינו מערער על הקביעה כי מדובר באופציה בינארית, ועל כן נשאר בתחום בחינת ההבדלים בין גברים ונשים, העלאת מודעות ורצון לתקן את מגוון ההטיות, הדיכוי והאפליה שנוצרו

לאורך השנים. גם המחקר הפסיכולוגי של עשרות השנים האחרונות, על אף התרומה המשמעותית שלו לחייהן של נשים וגברים, אימץ ברובו את הגישה הזו. המוטיבציה העיקרית התמקדה בפילוס מקום עבור הקול הנשי במרחב הציבורי, בהנחתו והשמעה שלו כמו גם חשיפת המחיקה שלו לאורך השנים. למרות החשיבות של הפרויקט הזה, בבסיסו הוא שימר את החיבור המהותני בין ביולוגיה לפרשנות חברתית, אלא שהוא טען את החיבור הזה בגוון חיובי עבור נשים, אשר הושמטו מהשיח ההגמוני או תויגו באופן לא מחמיא (ינאי ופרידמן, 1995 : Benjamin, 1996 : Deaux & Stewart, 2001 : Alcoff, 2006). ניתן למנות שורה ארוכה של עבודות המשתייכות לגישה זו. בהקשר הנוכחי חשובות במיוחד עבודותיהן פורצות הדרך של צ'ודורו (Chodorow, 1978) שהיוותה בסיס לשורת המחקרים של גיליגן (1982). עבודותיהן ביקשו להפנות את תשומת הלב לקיומן של אלטרנטיבות לתפיסות המקובלות בפסיכואנליזה ביחס לתהליכי הזדהות אצל בנים ובנות והשלכות שלהם על ההתפתחות. הטענה המרכזית של צ'ודורו היא כי זהויות נבדלות של מגדר משתכפלות על ידי יחסי אובייקט באופן שונה עבור ילדים וילדות. צ'ודורו מבססת את טענותיה על התבוננות בעובדה כי אימהות הן המטפלות העיקריות בשנות הינקות הראשונות, ובכך מייצרות עבור בנים ובנות אפשרויות אחרות ליצירת זהות כחלק מההתפתחות: בתוך כך בנות מפנימות את דמות האם בתהליך של הזדהות והתקשרות, ובנים עוברים תהליכי ניתוק ודיפרנציאציה על מנת לבסס את זהותם. למעשה צ'ודורו מפנה את הזרקור לקשר שבין התרבות ובין התפתחות של זהויות מגדריות נבדלות, אשר מייצרת בהמשך החיים שכפול של הסדר הפטריארכלי, והתנהלות נבדלת ביחס להתמקמות וצורך בקשר. מהתיאוריה של צ'ודורו עולה הבנה כי ילדות, נערות ונשים יעריכו יותר קשרים עם אחרים מאשר בנים, נערים וגברים (Chodorow, 1978). על הבסיס הזה טבעה גיליגן (1982) את המושג "בקול שונה" – שמגלם את ההבנה כי לצד חוויה גברית ניצבת חוויה נשית, וכי ואלה חוויות שונות: הקול הנשי יותר וממוקד באדם, ומושפע מחיפוש אחר קשר ופחד מהישארות לבד.

בניגוד לגישה הזו, שמניחה את קיומו של סובייקט נשי ומבקשת לעשות פרשנות של המגדר, עומדת גישה אחרת שמשויכת לגישה דיסקורסיבית שמעוניינת לבצע פירוק של המושג לנרטיבים מקומיים של זהות, גישה שמובילה באטלר (ינאי ופרידמן, 1995 : זיו, 2001). התרומה המרכזית של באטלר (Butler, 1990) לדיון היתה בכך שהיא מערערת על החלוקה הדיכוטומית הזו, הופכת אותה ומבקשת לצאת כנגד ההנחה כי

קיים סובייקט נשי לצד סובייקט גברי: "אובדן הנורמות המגדריות מוביל להתרבות של תצורות מגדריות, לערער יציבותם של מונחי הזהות העצמותית ולנישול הנרטיבים ה'טבעיים' של ההטרסקסואליות הכפויה מגיבוריהם המרכזיים: ה'גבר' וה'אישה'... קטגוריות הזהות שנתפסות על פי רוב כנכס צאן ברזל של הפוליטיקה הפמיניסטית – כלומר כחיוניות להנעתן של הפמיניזם כפוליטיקה של זהות – מגבילות ומרסנות מלכתחילה ובו בזמן את עצם האפשרויות התרבותיות שהפמיניזם אמור לפתוח" (באטלר, 1990, עמ' 217). למעשה באטלר מבקשת לקיים דיון שאינו מקבל את התפיסה כי מדובר בפוליטיקה של שתי זהויות מונוליות, אלא לקיים את הריבוי והשונות הנוצרים ממגוון דרכי חיתוך בין צירי זהויות שונים ומשתנים. בכך היא חושפת את המגדר כסוג של שיח שהפוליטיקה הפמיניסטית שותפה לו, אשר מייצר ומנציח את החלוקה הבינארית, ובתור שכזה הוא ממשמע, מחפיץ, ומסייע בהנצחה ושימור של ה'סובייקט' אותו הוא מעוניין לשחרר.⁸ באטלר כותבת: "אם מישהי היא אישה, זה וודאי לא כל מה שהיא: המונח איננו ממצה לא משום שקיים 'אדם' קדם מגדרי שהוא טרנצדנטי לאבזור המגדר שלו, אלא משום שהמגדר איננו מכונן תמיד באופן קוהרנטי או עקבי בהקשרים היסטוריים שונים, ומשום שהמגדר מצטלב עם אופנויות גזעיות, מעמדיות, אתניות, מיניות ואזוריות של זהויות המכוננות באופן דיסקורסיבי. כתוצאה מכך, אי אפשר לבודד את המגדר מן ההצטלבויות הפוליטיות והתרבותיות שבהן הוא מיוצר ומשומר" (זיו, 2001, עמ' 192). הפירוק שעושה באטלר למגדר כקטגוריה אנליטית וההיפוך שהיא עושה בין מגדר כמנגנון המבנה את המין כקטגוריה 'טבעית', מאפשר לה לתפוס מגדר כפרפורמנס (Performance). כלומר המגדר מכונן על ידי פרקטיקות, אקטים ומחוות לשוניות, שמהוות למעשה הופעות כמו תיאטרוניות, שהן תולדה של שרשראות חיקויים. המיוחד במבעים הללו הוא ממד הייצור שיש בהם – הם אינם מתארים מצב אלא מייצרים אותו (Butler, 1990). ברעיון הפרפורמטיביות שלה, באטלר מניחה את הקרקע לשיח שמבקש להבין מה קורה בפער בין ההבניה החברתית ובין חוויותיו של הפרט, כיוון שלמעשה היא דנה בנורמות חברתיות בנוגע להתנהגות רצויה על פי השתייכות למגדר

⁸ לביקורת האחרונה, שותפות כותבות נוספות, שהן חלק מהמפנה הרב תרבותי בשנות ה-80 של המאה ה-20, שהצביעו על המחיקה וההדרה של נשים רבות מתרבויות שונות. נשים שאינן מזדהות עם התפיסות הדומיננטיות של הזרם המרכזי של הפמיניזם, שמייצג קבוצה מערבית, הטרסקסואלית, לבנה ואשר משתייכת למעמד בינוני (זיו, 2001: Alcoff, 2006).

וההפנמה של הפרט התנהגויות שעונות על הציפיות החברתית⁹. מבקריה של באטלר מהשדה הקליני מצביעים על נקודה מרכזית שהטענות שלה מחמיצות, והיא הפער שבין הפיקציה של הלשון והתרבות ובין מציאות החיים הפסיכולוגית של נשים וגברים. או במילים אחרות, גם אם השאיפה היא לאפשר פרגמנטציה של העצמי ושל הזהות המגדרית, התוצאה של פירוק שכזה הוא סבל כבד מנשוא עבור הפרט היושב בחדר הטיפולים או מתהלך בעולם. ההצעה היא להבין כי יש טווח של יכולות להכיל פירוק שכזה, שמשנתה בין פרטים (Lingardi, 1998: Layton, 1998: Hansell, 1998: Mitchell, 1996: 2007). בנג'מין (Benjamin, 1996) מסכמת את הדילמה בשאלה: לאן נוכל לקחת את האתגר של פירוק הזהות? ומציעה לאחוז את המקל משני קצותיו - לדבר על מגדר, כמבנה פרדוקסלי שמורכב מ'אמת כוזבת' (false true); 'אמת', כיוון שלא ניתן לבטל את מכלול החוויות של הפרט – מדובר ב'אמיתות' פסיכולוגיות, ו'כוזבת', כיוון שבהחלט ניתן לדבר על אשליות לשוניות ביחס להתפתחות, תפיסה והתנהגות של זהויות מגדריות. ההצעה של בנג'מין מאפשרת ניתוח דיאלקטי של שתי רמות הפרשנות (Benjamin, 1996). אם כן, המחקר הפסיכולוגי והקליניקה הפסיכואנליטית יכולות להסתייע בהבנה כי בסוגיה של זהות מגדרית מתקיים למעשה מפגש בין האישי לפוליטי, והמפגש הזה מחייב הכלה של פרדוקס; זהות מגדרית היא בבת אחת תוצר הבנייה של תהליכים חברתיים

⁹ בשל קוצר היריעה, הדיון הנוכחי לא יעסוק באופן מיוחד בשאלה: כיצד אנו יודעים ויודעות מה להציג? כיצד לפעול? בשלב זה נסתפק בציון טווח התשובות לשאלה: מהגישה הפרוידיאנית – בה נוצרה הבחנה בין הזדהות (identification) ובין תשוקה (desire) כמבנים המגדירים השתייכות של הפרט, ושראתה ב'נשיות' ו'גבריות' מבנים מנטליים של זהות. בעוד תשוקה מוגדרת כמכילה את מה שהייתי רוצה, הזדהות מכילה את מי שהייתי רוצה להיות, מתוך ההבחנה הזו נגזרת למעשה ההפרדה בין משיכה מינית ובין זהות מגדרית (Hird, 2002). בבסיס הפסיכואנליזה הפרוידיאנית עומדת התפיסה כי בניס ובנות מתפתחים באופן זהה עד לשלב האדיפלי, כאשר באותו שלב מתרחש תהליך הזדהות שמבנה את הזהות המינית ביחס לאנטומיה ובהתאמה את המשך חייהם באופן שונה. בכתובה הפסיכואנליטית מאז פרויד יש ניסיונות שונים לאתגר את ההנחות הללו וליצר מודלים אחרים לתיאור התפתחות של זהות מגדרית. בין השאר ניתן למנות את הניסיונות של חוקרות פמיניסטיות להסית את הדיון ולדבר על התקופה הפרה-אדיפלית תוך שינוי תפקיד האם בתהליך (בנג'מין, 1988) או להסב את תשומת הלב לקשר ולמערכת היחסים עם האם על המשמעויות שלה עבור הבן והבת, אשר מושפעים מהמצב החברתי בו נשים הן המגדלות את הצאצאים (Chodorow, 1978). הגישה השניה היא זו אשר רואה את התשובה בלמידה של נורמות התנהגות רצויות חברתית, דרך שלושה מוקדים: המשפחה, קבוצת השווים והמסגרות החינוכיות (Paechter, 2007).

ספציפיים וגם נחויות כמבנה מנטלי פרטי באופן מודע ולא מודע (ינאי ופרידמן, 1995)¹⁰.

בהתבוננות על המחקר הפסיכולוגי הפמיניסטי של העשורים האחרונים אפשר לראות שינוי בתפיסה של זהות מגדרית בכמה ממדים. ראשית, על פי הגישה המסורתית, זהות מגדרית היא מבנה מנטלי שמתפתח באופן ליניארי, החל מגיל 24 או 36 חודשים, כשהתינוק או התינוקת מכירים את עצמם ככאלה (בן/בת). שנית, הוא תהליך צפוי, שיש לו נקודת סיום בה הוא מתקבע – בדרך כלל בשלב ההתבגרות או הבגרות הצעירה. שלישית, גישה כזו טענה להבדלים ברורים (לעיתים אף מנוגדים) בין שתי זהויות: גבר/אישה. ביקורות על מחקרים שמכילים את הטענות שהוצגו לעיל, מראות כיצד ישנה התעלמות ממקרים המתועדים בספרות המחקרית על ילודים שמציגים חוסר הלימה מבחינה ביולוגית את אחד משני המינים. בנוסף, למרות ההבנות בנוגע לחשיבותה של הסביבה על ההתפתחות, ישנה היצמדות לחלוקה הבינארית הביולוגית כזו המנכיחה את המגדר, והתעלמות מההשפעה של מערכות יחסים, ומהקשרים תרבותיים-חברתיים-היסטוריים. ביקורת נוספת מדגימה כיצד המחקרים אינם מבחינים בנורמות להתנהגות מגדרית וכיצד ישנן מערכות המעצבות ילדים וילדות לביצוע חוזר של התנהגות רצויה, למרות שניתן לראות נטייה ללמוד שלל התנהגויות מגוונות. לסיכום, הביקורת מדגימה כיצד בכל ענפי הפסיכולוגיה על מכלול המתודולוגיות שלה, שלטה התפיסה שהוצגה לעיל. במקביל לכתיבה הזו, אשר מאמצת הבנה מסורתית של זהות, מתפתחת כתיבה במחקר הפסיכולוגי שמתבוננת על זהות מתוך גישה פוסט מודרנית. בתוך כך המחקר נשען על ההנחה כי זהות מגדרית נבנית לאורך החיים בתהליך מתמשך ומשתנה, היא משיקה ומושפעת מזהויות אחרות, והיא תוצר של משא ומתן חברתי ממוקם המגלם בתוכו יחסי כוח. אחד החוסרים של המחקר הזה הוא העדר מספק של התבוננות רטרוספקטיבית או מחקרי אורך שיוכלו לתעד את ההשתנות והמגוון של העמדות שהפרט תופס/ת במהלך החיים, כפי שהם עולים מסיפור החיים (Deaux & Stewart, 2001; Davis, & Gergen, 1997).

¹⁰ וויטוריו ליניארדי (Lingiardi, 2007) עושה אנלוגיה בין חומרי החלום ובין המטען של מגדר כקטגוריה פרטית/חברתית של זהות: בשני המקרים מדובר בחומרים שנטענים בקלות בצורות מיתיות משתנות.

2. מתודולוגיה

2.1 מבוא : שאלת המחקר

העבודה הנוכחית מבקשת לעסוק בחוויות של בדידות ובקשרים אפשריים בין אפיונים של חוויות בדידות ובין התפתחות של זהות מגדרית, כפי שאלה נשזרים בסיפור חייהם של נשים וגברים בישראל. לאור מיעוט עבודות המבקשות לבחון את חוויות הבדידות באופן בו מתאר אותה הפרט (סגל ומיקולינסר, 1988, סגל, 1997), ומתוך גישה פוסט מודרנית למחקר, נבחרה שיטת מחקר איכותנית, המבקשת לקרוא בסיפורי חיים של אנשים ונשים. שאלת המחקר מבקשת למעשה לבחון סיפורי חיים של נשים וגברים צעירים החיים בזוגיות בעיר גדולה בישראל, מתוך שאיפה להתחקות אחר מרכיבים של בדידות כחוויה נפשית מטרידה ומתמשכת, ולהבין את הקשרים שהיא מקיימת עם תפיסות של התפתחות הזהות המגדרית, אשר מושפעת מתהליכים אישיים, בין אישיים וחברתיים/משפחתיים. פרויקט שכזה מחייב להבחין במגוון אינטראקציות בין גורמים או תנאים ובין קיומן של חוויות שונות, ובהדהוד או בהיזון החוזר שבין כל אלה. מתוך כל אלה נסח את שאלת המחקר: מה הם המאפיינים של חוויות בדידות בסיפורי חיים של גברים ונשים בישראל, ומה הם הקשרים בינם ובין התפתחות של זהות מגדרית?¹¹

מבחינה דיסיפלינרית, שאלת המחקר נמצאת בצומת בין מספר שיחים (פסיכולוגיה, פסיכואנליזה, חקר התרבות והמגדר), כאשר נקודת המבט התיאורטית, אשר מנחה את הקריאה והכתיבה היא תפיסה פמיניסטית פוסט מודרנית. קריאה זו מבקשת לחלץ את המקומות בהן ישנו דיאלוג גלוי וסמוי עם מה שנחשבות תפיסות "נורמטיביות" (gender norms) של זהויות מגדריות, וללמוד על המחירים הנפשיים/אישיים שדיאלוג כזה טומן בחובו עבור סובייקטים שונים (Rivera, 2002). בהנחה האחרונה מקופלת ההבנה

¹¹ בעבודה הנוכחית תתקיים היררכיה פנימית בין שתי שאלות המחקר. מבחינת המוקד המרכזי הוא חוויות הבדידות, חוויה שהמחקר אודותיה חסר, כפי שפורט בסקירת הספרות, ובפרט חסרות התחקויות אחר טיבה, אופיה ואופנות הפעולה שלה, תיאורה מקבל בולטות בכוונה תחילה. מתוך התפיסה שהבנה מלאה יותר של חוויות הבדידות, דרך הפרפסקטיבה המחקרית שנבחרה לעבודה הנוכחית, היא שמהווה את הקרקע עליה ניתן לשאול שאלות נוספות. אין ללמוד מהכרעה זו על התעלמות מחשיבות הסוגיה המגדרית או זניחתה.

כי ישנו פער בין התפיסה המבקשת לפרק את הקשרים המובנים מאליהם מבחינה חברתית/תרבותית ובין מציאות החיים של אנשים ונשים, אשר כל אותן הבניות מהוות בה 'משטר של אמת' (בעקבות מישל פוקו) או כנורמה/אידיאל (בעקבות ג'ודית באטלר), המפקחים על אורח החיים, המקום החברתי והמחיר הנפשי של הפרט. בכך ניצמד להבחנה של בנג'מין, שהצביעה על הפער שבין הבניות תרבותיות לשוניות המתקיימות במישור "אשלייתי" ובין החוויה הפסיכולוגית של הפרט במציאות (Benjamin, 1996).

2.2 תרומות תיאורטיות של המחקר

תרומתו של המחקר הנוכחי תתפרש על פני שלושה מישורים. הראשון, קשור באוכלוסיית המחקר ובסוג השאלה. ניסיונות להתחקות אחר חווית הבדידות בהגדרתה הנוכחית, ובמיוחד בהקשר להתפתחות של זהות מגדרית אינם מצויים בספרות, הסבת המבט למופעים הללו, תוך חיפוש אחר מאפיינים מארגנים, עשוי להרחיב את ההבנה של התופעה, כמו גם לסייע במיפוי מחודש של מרכיביה. בנוסף, אוכלוסיית המחקר המתוארת היא אוכלוסייה "נורמטיבית" מבחינות רבות, כך שחיפוש אחר תיאור חווית הבדידות בהקשר לסבל נפשי דווקא באוכלוסייה זו, תאפשר לטשטש את האבחנה בין נורמה לפתולוגיה בהקשר של שאלת המחקר. טשטוש כזה ירחיב את מגוון האפשרויות וילמד על האופנים המגוונים בהן הבדידות נשזרת בסיפור החיים ובדרכים בהן המגדר משפיע עליהם.

שנית, המחקר הנוכחי מבקש להיות חלק מהניסיונות התיאורטיים לערוך המשגה מחודשת של הקשר האפשרי בין מגדר וסבל נפשי. בספרות הפמיניסטית ישנו דיון ועימות עם שתי התפיסות הרווחות: זו של המודל הרפואי הממשיגה את הקשר הזה כמחלה, ושל התפיסה הסוציולוגית הרואה בו סטייה. אולם על אף הביקורת הנרחבת על תפיסות אלה, אין ניסיונות פוריים מספיק ליצור תפיסה אחרת (Busfield, 1996: Wright & Owen, 2001). שלישית, המחקר הוא חלק מהמאמץ, לחקור רגשות בהקשר לאינטראקציה בין הסובייקט ובין התרבות בה הוא חי. כלומר, להעמיק את ההבנות בנוגע להזנה וההשפעה ההדדית בין התהליכים במישור התוך אישי ובין המישור התרבותי/חברתי. מחקר מסוג זה נמצא בראשיתו (רולניק, 2003), ועד כה לא התייחס לסוגיה הנידונה.

2.3 כלי המחקר

שאלת המחקר נבחנה מתוך ניתוח סיפורי החיים של המרואיינים והמרואיינות. במפגשים עם המשתתפים והמשתתפות רציתי להתייחס לשאלת המחקר בשני שלבים: ראשית, ביקשתי לשמוע את סיפור החיים, באופן בו הוא מתואר וללא התערבות מכוונת (ליבלד, זילבר, ותובל-משיח, 1995: ליבלד, 2003), כך שאוכל להתחקות אחר המקומות בהם מתוארת חווית הבדידות ולאפיין את הקשרים בין מרכיביה ובין תפיסות ההתפתחות של זהות מגדרית. שנית, בהמשך לחלק הפתוח, ביקשתי לחדד בראיון חצי מובנה את הסוגיות/הרמזים/החללים הלא מפוענחים אשר נראה כי הם יכולים לטעון את שאלת המחקר במרכיבים אישיים של הפרט. את הראיונות כמו גם את הניתוח לא הנחה רצון ליצור דמות אלגורית אחת של 'האיש הבודד' או 'האישה הבודדה', אלא להבחין הן במכנים המשותפים והן באלמנטים המייחדים כל אחד ואחת מהדוברים, מתוך ניסיון לקיים מרחב שישקף את מגוון הפרטים, התיאורים והביטויים (אזולאי, 2006).

סיפורי חיים מהווים קרקע פורייה לשאלות הקשורות בזהות, שכן ישנה תפיסה הגורסת כי סיפור חיים משקף ומייצר חלקים ביעצמי (McAdams, 2003; Fivush, & Buckner, 2003; Bruner, 2003). מכאן נובעת ההבנה כי הקשבה לסיפורי חיים מאפשרת כניסה לאופני ההבנה של פרטים את הזהויות שלהם, ועל כן ההקשבה צריכה להבחין: מה מסופר? באילו אופנים? כאשר צריך לקחת בחשבון כי זהות כמו גם נרטיב אינם ישויות סטטיות, אלא דינמיות המשתנות עפ"י הסיטואציה – על הכוונות, המטרות, האחרים השותפים בה - כמו גם עפ"י ההתפתחות. שאלה בסיסית העומדת בפתחו של מחקר מסוג זה היא: כיצד ההקשר הפרטי משפיע על ההצגה של הזהות המגדרית? (Fivush, & Buckner, 2003).

בדומה לכתיבה אוטוביוגרפית, אחד הנושאים המרכזיים בניתוח סיפורי חיים נוגע בשאלה כיצד הוא מובנה בשיחה, וכיצד מיוצגים בטקסט החיים והזהות של המרואיין או המרואיינת (Smith, & Watson, 2001; Bruner, 2001). הייצוג הוא שאלה מרכזית, שכן סיפור החיים מעוצב על ידי שני מאפיינים המסוגלים להרחיק את סיפור החיים ה"אמיתי" מזה הנגלה בטקסט: הסתמכות על הזיכרון והמוטיבציות מול המראיינת. ההסתמכות על הזיכרון הופכת את האוטוביוגרפיה לכרטיס ביקור הניצב על קרקע חולית ונזילה, אלא שלמעשה מבחינה פסיכולוגית כל מה שאדם

מספר על עצמו הוא תמיד תערובת של עובדות, פירושים, דמיונות ומאווים, שביניהם מצויים חללים של ריק (ליבליך, 1997). הנקודה האחרונה מעוררת מחשבות על המושג "אמת" ביחס לסיפור חיים המתואר בנקודת זמן מסוימת, ומעלה את השאלה: האם ניתן לדבר על "אמת ביוגרפית"? האם זה חשוב? פרויד ראה בטיפול האנליטי תהליך של גילוי, תוך שהוא השווה בין עבודת האנליטיקאי לעבודה של ארכיאולוג, אשר מבקש לחשוף מבנה מן העבר. בניגוד למודל הארכיאולוגי שמשרטט פרויד ניתן למצוא את המודל הנרטיבי שהולך ותופס תאוצה בתוך ומחוץ לפסיכואנליזה. המודל הנרטיבי מניח שכל אוטוביוגרפיה או סיפור חיים הוא תוצר של הבניה על ידי היוצר ומתוך אינטראקציות עם הסביבה, וכי כל הצגה סיפורית מחייבת תהליכים של ברירה, עיצוב ושינוי של העובדות. על פי המודל הזה המושג "אמת ביוגרפית" אינו רלבנטי, אך אין בכך התעלמות מהמושג, אלא התייחסות מורכבת יותר, אשר רואה 'אמת נרטיבית' (או 'אמיתות נרטיביות') במקום 'אמת היסטורית-ארכיאולוגית' מונוליתית ומחייבת (ליבליך, זילבר ותובל משיח, 1995: ליבליך, 1997). את הדיון ניתן לסכם בתפישתו של החוקר פיליפ לזניה (Philippe Lejeune), אשר טען כי אם ניתן להגדיר אוטוביוגרפיה, הרי שמין הראוי לעשות זאת במונחים של היחסים הנוצרים בין הטקסט לקורא או לקוראת ולא בין הטקסט ובין החיים שהוא אמור לייצג (מצוי אצל, Sturrock, 1993).

2.4 אוכלוסיית המחקר

מכיוון שמדובר במחקר ראשוני בתחום, ביקשתי לראיין אוכלוסייה הומוגנית יחסית, שנמצאת בשלב בו לרוב מרכיבי הזהות מגובשים למדי, והחיים מאופיינים ביציבות יחסית, ובחופש בחירה גבוה. בחירה כזו מאפשרת לצמצם את המרכיבים השונים העלולים להשפיע על התמונה. כך למעשה, במחקר הנוכחי ישנה בחירה מודעת בקבוצה הנתפסת כ"נורמטיבית" באורח חייה, כפי שזו מוגדרת חברתית – כך שהמחקר יבחן את החוויה אצל אלה המגדירים ומגדירות את עצמן כהטרנסקסואלים. ההנחה העומדת בבסיס הבחירה היא כי קיום של חיים זוגיים חד מיניים מהווה לכשעצמו סמן חברתי להשתייכות הפרט לקבוצה מובחנת מבחינת ההתמודדות מול הנורמות החברתיות בהקשר למין ולמגדר, התמודדות זו מוסיפה ממדים ייחודיים הדורשים מחקר נפרד. עניין נוסף, נוגע בטענה כי ישנה נטייה של המחקר הפסיכולוגי והפסיכיאטרי לחקור בהקשר הנוכחי

קבוצות המוגדרות כ"סוטות" או לכל הפחות כ"בעייתיות", ועל כן נודעת חשיבות בהתבוננות על קבוצה הנחשבת "נורמטיבית" (Hansell, 1998).

אם כן, אפיוני אוכלוסיית המחקר שנבחרו היו גברים ונשים הטרוסקסואליים באורחות חייהם, ישראלים, שנולדו בישראל, יהודים, הנמצאים בעשור הרביעי לחייהם, המתגוררים כעת בעיר גדולה בישראל, הנמצאים בקשר של נישואין או רווקים ורווקות החיים בקשר זוגי¹². כל המרואיינים והמרואיינות שרואיינו מקיימים את עצמם מבחינה כלכלית וסיימו תואר ראשון לכל הפחות.

ביתר פירוט, למחקר רואיינו 19 נשים ו 11 גברים יהודים, המצהירים על עצמם כעל הטרוסקסואליים. טווח הגילאים בזמן הראיון היה 31 עד 47, כאשר רוב המרואיינים והמרואיינות היו בין הגילאים 33 ל 40. כולם חיים בערים גדולות בישראל ועובדים או משלבים עבודה ולימודים לכדי משרה מלאה. 20 מביניהם נמצאים בקשר של נישואין, 22 מביניהם הם הורים, מבין ההורים שתיים הן אימהות לשלושה ילדים, השאר הורים לילד אחד או שניים. שתי נשים הצהירו על עצמם כעל נשים מאמינות וכמי ששומרות על אורח חיים דתי, השאר דיווחו על אורח חיים חילוני או מסורתי. כל המשתתפים והמשתתפות למדו באוניברסיטה בשלב כלשהו של חייהם והם בוגרים של לפחות תואר ראשון, מתוכם לחמישה יש תואר שלישי, ועוד שש מרואיינות נמצאות בתהליך השלמה של לימודי דוקטורט במקצועות שונים. מבחינה תעסוקתית, כל המשתתפים עובדים במשרה מלאה או שהם משלבים עבודה ולימודים לכדי משרה מלאה. כחצי מהמשתתפים משתייכים למגזר הציבורי, וכחצי למגזר הפרטי. כשליש מהמרואיינים והמרואיינות משתייכים למקצועות טיפוליים (עו"ס, רופאה, מטפל אלטרנטיבי, פיזיותרפיסט, פסיכולוג, הנחיית קבוצות), השאר משתייכים למקצועות שונים בתחומים מגוונים: ביולוגיה, משפטים, בנקאות, הייטק, הוראה, מדעי הרוח. מאפיין נוסף בולט בקרב משתתפי

¹² באופן כללי הבחירה באנשים בתוך קשר זוגי נובעת מהרצון לחקור קבוצה הומוגנית ככל הניתן, אשר נמצאת בסטטוס חברתי דומה, ואשר לחבריה אין קושי ביצירת קשרים מיטיבים ארוכי טווח, קושי העלול להוות גורם מתערב המשפיע על תוצאות המחקר.

ומשתתפות המחקר הוא השיעור הגבוה של אלה שעברו או עוברים טיפול פסיכולוגי מסוג כלשהו.

2.5 מהלך המחקר

מחקר חלוץ

לצורך כתיבת הצעת המחקר ובכדי לבסס את שאלת המחקר נערך מחקר חלוץ שכלל שלושה ראיונות עם שתי נשים וגבר אחד בנוגע לשאלה הנידונה. הראיונות חיזקו את ההשערות שעלו מהספרות הן בנוגע לתוכן (קשר אפשרי ומגוון בין מקומות בהן הופיעה חוויה של בדידות ובין תחושות לגבי זהות מגדרית) והן לגבי הצורה (סיפור החיים תואר באופן מגובש למדי ואיתו גם ההתייחסות לשאלות שנידונות לאחריו). ביתר פירוט, משלושת הראיונות שביצעתי בשלב כתיבת ההצעה עלו מספר תמות, אשר שימשו נקודת מוצא להמשך המחקר: ראשית, נראה כי בדידות תופסת מגוון של ביטויים והשפעות על איכות החיים לאורך השנים. משלושת הטקסטים עלתה תמונה כי בדידות נחווית כמצב כרוני עם עליות ומורדות. שנית, בדידות נקשרה לתיאור תחושות כלפי מופעים של זהות מגדרית בראשית גיל ההתבגרות – כשהופיעו סימני המין המשניים ואיתה ההתייחסות החברתית של קבוצת בני השווים ושאלת ההשתייכות – בשניים מהראיונות מתוארת חוויה קשה של חוסר הבנה של הסיטואציה החדשה ודיבור פנימי מבלבל סביבה. שלישית, אצל שתי הנשים המרואיינות נקשרה בדידות גם לחוויות שעוררו פחד ותסכול ביחס להתנהגות אלימה כלפיהן על רקע סימונן כנערות. רביעית, בשלושת הראיונות נקשרה בדידות בגיל מבוגר יותר (סוף שנות ה-20) לחוויה שיש בה ממד חיובי של חופש וייחודיות, על רקע "חוסר ההלימה" בין מקצועם או חוג הלימוד ובין הציפיה חברתית ביחס להשתייכות המגדרית שלהן. בנוסף, בשלושת הראיונות בדידות כחוויה המכילה כאב נקשרה לצמתים בהם הרגישו המרואיינים כי הסביבה מצפה מהם להתנהג באופן אחר ביחס למגדר או ביחס לנושאים אחרים. כלומר, במקומות בהם הם חשו כי הם אינם עומדים במצופה מבחינה חברתית. בתוך כך התעוררה בדידות אל מול חוויה של חריגות מבחינת הזהות האתנית, אל מול תחושה של חוסר הבנה בתוך המשפחה וכדומה.

גיוס משתתפים ומשתתפות

תהליך גיוס המרואיינים והמרואיינות למחקר הנוכחי נמשך זמן רב (יולי 2010-אוגוסט 2014) והיה כרוך במאמצים גדולים. בניתוח שבדיעבד נראה כי ההצעה לשיחה אודות בדידות במסגרת של מחקר אקדמי היוותה נקודת מוצא לא פשוטה לגיוס מרואיינים ומרואיינות, בשל התוכן הייחודי אותו הוא מזמין. בשלב חיפוש מועמדים להשתתפות במחקר נתקלתי לא אחת בתגובות מעודדות אך מסתייגות מלקיחת חלק פעיל במחקר משלל סיבות. חלק מהדוברים והדוברות דחו את הבדידות כחוויה שיש להם מה לומר עליה, אלה אמרו בדרך כלל דברים בסגנון: "לא חושב שזה חלק משמעותי מחיי" או "אין לי מה להגיד בנושא הזה". סוג אחר של תגובות נגעו בקושי לשבת ולדבר על נושא כואב כחלק ממחקר או בתוך פגישה חד פעמית שמוגדרת כראיון. אלה דיברו על הכאב הצפוי בחשיפה או על חוסר רצון לדון במה שהם חווים כקושי במסגרת הנוכחית. חלק שלישי ביקש לחמוק מהנושא בדרך של דחייה על רקע שנראה טכני: זמן, מקום. במקביל לתגובות המסויגות או המבקשות לדחות את הפנייה, קיבלתי גם תגובות אחרות: כאלה המודות על ההזדמנות לדבר על מרכיב חוויה שהוא נסתר בדרך כלל מהשיח השגרתי. התגובות הללו חיזקו את המחשבה העומדת בבסיס המחקר שמדבר על בדידות כחוויה בעלת עוצמה מבחינה רגשית, שאצל חלק מאלה שחווים אותה מולידה רצון עז לפוגג אותה ולקבל עבורה הבנה והכרה. עבורי, כחוקרת, המפגש עם עוצמות הרגש שהנושא עורר היה לא פשוט מצד אחד אך גם מעודד ומעצים מצד שני. לאורך הדרך ההתבוננות על מגוון התחושות שהנושא מעורר הדגימה עבורי את חשיבות המחקר והדהדה את חוויותי האישיות בכל הנוגע להיתקלויות עם בדידות לאורך החיים.

הגישה בה הגעתי למרואיינים ומרואיינות היתה שיטת כדור שלג –

שיטה זו מאפשרת להגיע למרואיינים ומרואיינות באופן שיש בו מידה של כוונה, ושב מידת ההתאמה לקריטריונים של המחקר גבוהה מראש. ההנחה היא כי הקשרים בין המשתתפים מנגיש את החוקרת להיכרות מעמיקה עם תחום ידע ייחודי, ידע דינמי שנמצא בהתהוות. השיטה מאפשרת לידע להצטבר, להשתנות ולהתגוון תוך כדי עבודה, ובכך היא מתאימה לתפיסה אפיסטמית הרואה בידע או בחיפוש אחר ידע תהליך ולא מחפשת אחר מושג קבוע ויציב. יתרון נוסף של שיטת כדור שלג בהקשר של המחקר הנוכחי הוא ברגישות של הנושא, ובכך שפנייה באמצעות אחרים קרובים מאפשרת

ביטחון יחסי במחקר ובחוקרת, ונותנת הזדמנות להגיע ל"אוכלוסיות חבויות", אוכלוסיות שאינן מקוטלגות דווקא כקבוצות שוליים או כאלה הסובלות מסטיגמה, קבוצות שנראות "טבעיות" למחקר, אלא דווקא לקבוצות שמהוות במובנים מסוימים חלק מאליטה תרבותית/חברתית, ובתור שכאלה נשארות מחוץ למחקר ("חבויות מבחירה") (Noy, 2008).

בראשית הדרך הפצתי מכתב באמצעות הדואר האלקטרוני לשורה של מכרים, המכתב כלל תיאור קצר של נושא המחקר וביקשה מגברים ונשים העונים על הקריטריונים שפורטו לעיל, ומעוניינים ומעוניינות להשתתף לפנות אלי בחזרה על מנת לקבוע ראיון. במכתב צוינו בנוסף מחויבות לשמור על כללי האתיקה המקובלים בדבר סודיות על עצם קיום הראיון ואחר כך בעת העברת המידע לעבודה הכתובה. כמו כן, נוסחה בקשה להמשיך ולהעביר את המכתב לאחרים היכולים למצוא בו עניין. בעקבות המכתב הגיעו אלי מספר פניות, חלקן ביקשו לשאול עוד על מטרות המחקר, חלקם ביקשו לקבוע מועד לראיון. בשלב השני של האיתור, מרואיינים ומרואיינות נוספים הופנו אלי על ידי חלק מהמרואיינים עצמם, ובשלב שלישי הפצתי את המכתב בפורום של סטודנטים המשתייכים למחקר בתחום מדעי החברה. פורום בו לעיתים קרובות מתפרסמות הודעות מסוג זה. בעקבות הפרסום בפורום פנו אלי עוד מספר מרואיינות ומרואיינים. בסך הכל התבצעו 30 ראיונות, יש לציין כי בנוסף לכך פנו אלי עוד ארבעה גברים ונשים שהתעניינו בראיון והביעו הסכמה עקרונית להשתתף במחקר, אך מסיבות של קושי עם לוחות הזמנים, הראיונות לא התבצעו.

הראיונות

לאור הקשיים בגיוס המרואיינים והמרואיינות, ולאור ההתוודעות לקושי לדון בבדידות במסגרת מחקר מהסוג הזה, ביקשתי להקפיד במיוחד על יצירת סטינג בראיון שיאפשר סביבה שמגבירה את האמון והקרבה, אשר בתורה תאפשר מרחב בטוח לחקירה של נושא מורכב ובעל רגישות גבוהה יחסית. מתוך כך, כל מועדי הראיונות נקבעו בשיחת טלפון, לאחר הסבר קצר נוסף על המחקר ומענה על שאלות שעלו אצל המועמדים להתראיין. המטרה בשלב הזה היתה להפיג את החששות אם הם קיימים, ולייצר סביבה בטוחה ככל הניתן לקראת הראיון. בשיחת הטלפון הודגשו החלקים הטכניים של הראיון והמחויבות שלי כחוקרת לשמור על כללי האתיקה המתאימים. הראיונות התקיימו בזמן ובמקום שנבחר על ידי המרואיינת או המרואיין, תוך ניסיון מודע ליצור סביבה, שתשרה ביטחון וכנות לצד שליטה בתכנים האינטימיים שעשויים לעלות. רוב הראיונות התקיימו בביתם של המשתתפים, חמישה מתוכם בחרו לקיים את הראיון בבית קפה באזור מגוריהם, אחת מהן ביקשה לערוך אותו בביתי. כל הראיונות שהתרחשו בבית המרואיין, התבצעו כאשר אין בסביבה הנראית לעין בני משפחה או קרובים מוכרים אחרים, ובכך הראיון התנהל ללא הפרעות מבחוץ. למעשה רוב הראיונות התקיימו בשעות בהן הבית היה ריק מאחרים, או שבני הבית ישנו. כך הפגישות המעטות שנערכו בבית קפה היו חריגות ברעש מסביב, ובמוקדים מעוררי הסחת דעת. משך הראיון הממוצע היה כשעה וחצי (שלושה מהראיונות נמשכו מעל שעתיים ובשל התחייבויות קודמות נקבעו ראיונות המשך), הראיונות הוקלטו ותומללו על ידי לאחר מכן. בסוף השיחה הצעתי למשתתפים לשלוח להם את עיקרי הממצאים לכשייכתבו.

את הראיון פתחתי בהסבר קצר על עצמי, על העניין שלי במחקר ועל המחקר, במקרים מסוימים לאור הבקשות של המרואיין הרחבתי בנוגע ללימודי האקדמיים שקדמו למחקר הנוכחי. בדרך כלל ציינתי כי המחקר עוסק בחוויות של בדידות בסיפור החיים של גברים ונשים בעשור הרביעי לחייהם, וביקשתי להתחיל מסיפור החיים, הנוסח היה כזה: "ספר/י לי את סיפור חיידך כמו שאת/ה יודע/ת לספר אותו עכשיו, במפגש הזה שלנו, מנקודת מבטך כגבר/כאישה". אחרי הבקשה הכללית הזו, שתקתי וביקשתי לתת למרואיין את ההזדמנות לארגן את מחשבותיו ולהתחיל לגלגל את סיפורו. לאלה שהתקשו לענות על הבקשה, חלקם ביקשו במפורש עזרה,

פירטתי מעט יותר, ואמרתי משהו כזה: "הבקשה שלי לספר את סיפור החיים נשמעת אולי קצת גדולה, אבל אני מתעניינת באיך שאת/ה יודע/ת לספר אותו עכשיו, כאן, מולי, וזאת תהיה מין נקודת פתיחה לשיחה שלנו, להיכרות שלנו בראיון הזה. אני אשמח אם תוכל/י לספר אותו מנקודת המבט שלך כגבר/כאישה".

ברוב המקרים, ההסבר היותר מפורט פורר את שאריות החשש, וסייע למרואיין או המרואיינת להתחיל ולספר את הסיפור. בכמה מהראיונות נדרשתי לעוד הסבר על המטרה של הבקשה או לעוד המתנה עד שהמרואיין יארגן את מחשבותיו. בעת הסיפור, השתדלתי באופן מודע שלא להתערב, אלא אם כן הרגשתי שהדובר נתקע או שהיתה דרושה לי הבהרה או שהוא ביקש את עזרתי. במידת האפשר נמנעתי מהתערבות, עד שנדמה היה שהסיפור הסתיים. בדרך כלל הנטייה היתה לספר סיפור כרונולוגי במידת מה, אך יש כאלה שבחרו לציין את סיפור החיים דרך אחרים משמעותיים או בכותרות כמו במצגת. לאחר הסיפור והבהרות מתבקשות באותו הרגע, ביקשתי לברר היכן משתרגת הבדידות בתוך סיפור החיים, ולנסות ולהבין איך היא פועלת: אילו רגשות צובעים את החוויה, מה מעצים אותה ומה מסייע לה להתפוגג, כיצד היא מתגלגלת בתוך הסיפור וכמה היא חוויה מודעת ומתוארת כלפי חוץ. השיחה נסובה סביב בדידות וסיפור החיים, בקשר להתפתחות של הזהות המגדרית או סביב תכנים אחרים כפי שעלה ברבים מהראיונות. בכל אחד מהראיונות שאלתי מספר שאלות, כאשר הסדר שלהם השתנה על פי מה שעלה בראיון המסוים:

- מהי בדידות עבורך?

- האם תוכל/י לספר לי על אירוע או אירועים בהם חווית בדידות?

איך הרגשתי? מה חשבת?

- מה אפיין את חווית הבדידות מבחינתך באותו שלב?

- מה הם הזיכרונות המשמעותיים מבחינתך ביחס להבנה או

לתחושה שלך ביחס לזהות המגדרית שלך?

- באילו מצבים חשת פער/קונפליקט בין מה שזיהית

כרצונות/תחושותיך ובין דרישה חברתית להתנהגות ראויה?

- האם היתה לך בשלב מסוים התלבטות לגבי הזהות המגדרית? או תחושת חוסר שייכות? כיצד זו השפיעה עליך?

הראיונות הוקלטו ותומללו על ידי לאחר הסכמת המשתתפים בשיחה המקדימה בטלפון, ובהתאם לכללי האתיקה המקובלים הובטחה להישמר סודיות ביחס לזהותם, ובתוך כך בעבודה הנוכחית טושטשו שמותיהם ופרטים אישיים אחרים העלולים לחשוף את זהותם. לכמה מהמראיינים העברתי את חלקי השיחה שנכנסו לעבודה הנוכחית, על פי בקשתם בעת קביעת הראיון או במהלכו.

2.6 ניתוח

ניתוח הטקסטים שהתקבלו מהראיונות נעשה באמצעות איתור תמות חוזרות ביחס לשאלת המחקר, לאחר מספר קריאות רצופות של הטקסטים, ולאחר קריאה בספרות הרלבנטית, אשר נסקרה בחלקה בפרק הראשון של המחקר הנוכחי. בקריאה נעשה ניסיון לזהות נושאים חוזרים הנוגעים בנושאים מהם מורכבת שאלת המחקר. בכך נעשה ניסיון לענות על סוגיית התיקוף במחקר האיכותני, אשר מחייבת מעבר "הלוך ושוב" בין דדוקציה לאינדוקציה, בין ההתנסות בשטח לבין הרפלקציה אודות ההתנסות, בין הנתונים לבין הפרספקטיבה המושגית התיאורטית, ובין זו לבין המסקנות (Patton, 2002). הניתוח נערך בשני שלבים: בתחילה יעשה ניסיון לאתר את המכנה המשותף בנושאים, אופני ההתבטאות והדגשים בדברי המראיינות והמראיינים, אשר נוגעים בשאלות המחקר. בחלק השני, הוסב המבט אל המורכבות הייחודית בהתמודדות של כל אחת מהמראיינות ומהמראיינים, במטרה לחלץ את הסגנון האישי, כפי שבא לידי ביטוי בתיאור החוויות, התפיסות והמחשבות.

עבודת הניתוח נצמדה להבחנות שעשה פול ריקר, עקרון מנחה של העבודה הפרשנית יהיה מעבר זהיר ומנומק בין הקשבה לקולות הדוברים מתוך אמון ובמקביל פענוח הטקסטים מתוך חשד וחיפוש אחר משמעויות כפולות וקידוד אישי. אמנם מרבית החוקרים והחוקרות בוחרים באחת השיטות - לקרוא מתוך "אמון" או מתוך "חשד" (Josselson, 2004), אך נדמה שהשאלה העומדת במרכז המחקר הנוכחי תובעת קריאה כפולה; קריאה שראשית תאפשר למשמעויות האישיות המודעות להישמע לצד קריאה שתנסה להבחין במשמעויות הנסתרות מפני השטח. קריאה כפולה

כזו, שמדווחת על המעברים בין שני חלקיה, מהווה בסיס איתן עבור ההצעה של שושנה פלמן בעקבות תפיסתו של ז'אק לאקאן (Felman, 1993) – לקרוא מתוך התכוונות וחיפוש אחר המקומות בהן הדובר או הדוברת מגלה/רומזת על התנגדות לשיח הפאלוצנטרי, ומתוך מודעות לתהליך הקריאה, אשר אינו מתנגד לטקסט אלא מבקש להתבונן בו שוב ולחשוף את צורות ההתנגדות הייחודיות המאפיינות אותו, או את הטקסטים האלטרנטיביים שהוא מכיל. בתוך כך, אנסה לחלץ את התמות הנוגעות באפיונים של בדידות, ולהבחין במגוון הקולות בטקסט המבקשים להסביר אותם ולתאר אותם, כמו גם את ההתמקמויות שלהם בסיפור החיים, ובמיוחד ביחס להבניית הזהות המגדרית המוצגת. בכך אין משום כוונה לייצג את קול המרואיין או המרואיינת, אלא למצוא את אותם חללים לא מעובדים ולא מודעים הדורשים פענוח, ואשר יוכלו להרחיב את ההבנות ביחס לשאלת המחקר. בקריאה הזו ינחו אותי השאלות הבאות: כיצד מתוארת הבדידות לאורך השנים? כיצד היא מתפענחת על ידי הדובר או הדוברת? באילו אופנים היא נשזרת בסיפור החיים? ובאילו אופנים היא קשורה להתפתחות של זהות מגדרית, אם בכלל? כיצד מאופיינת הזהות המגדרית המוצגת בסיפור החיים? האם ניתן להבחין בתהליך התהוותה? במקורות ההשפעה שלה? בתהליכים או מניעים שתרמו לכינונה או שהיא מקיימת איתם דיאלוג? האם ישנם נרטיבים נוספים או שברי נרטיבים המצויים לצד הנרטיב הדומיננטי של פרשנות לבדידות? האם ניתן לאתר את מקורות ההשפעה שלהם? איזה נרטיב מאמצת המרואיינת או המרואיין? באילו אופנים ובאיזה מידה היא מאמצת אותו? באילו נקודות ישנה אי התאמה או קונפליקט או שמיטה של הנרטיב הזה? האם ישנן רמיזות לנרטיבים נוספים – בשפה, בסמיוטיקה, בפערים שנוצרים בטקסט?

2.7 מגבלות המחקר

למחקר הנוכחי מספר מגבלות, אשר מודעות אליהן תאפשר קריאה הוגנת של פרקי הממצאים והדיון. ראשית, ישנן מספר מגבלות הקשורות בגודל ואופי המדגם אשר מרכיב את העבודה. המחקר הנוכחי נשען על 30 ראיונות שנערכו בקבוצה הומוגנית יחסית. עם זאת כאשר הסוגיה הנידונה היא מגדר, ישנה מגבלה בכך שיש פער מספרי בין קבוצת המרואיינות (19) ובין קבוצת המרואיינים (11). הפער המספרי בקבוצות לא גדולות מראש, מאפשר לראות את הניתוח הנוכחי כקריאת כיוון, המצריכה המשך מחקר בתחום בקבוצות גדולות יותר. ייתכן וכי קבוצה גדולה יותר של מרואיינים

היתה חושפת תכנים שונים, או מחזקת או מחלישה את הממצאים שיובאו להלן. בנוסף, המדגם הנוכחי הוא הומוגני יחסית בשני מאפיינים הנדמים כמשמעותיים בהקשר לשאלת המחקר: השכלה והשתתפות בטיפול נפשי. כפי שצוין קודם לכן, כל המרואיינים והמרואיינות הם בוגרי תואר ראשון, ואחוז לא מבוטל מהם הם בעלי תואר שני ושלישי. בכך, המדגם הנוכחי הוא בעל פרופיל אקדמי גבוה בהרבה מהממוצע באוכלוסייה. האלמנט השני הוא מידת השתתפות בטיפול נפשי, גם הוא חריג ביחס לאוכלוסייה, שכן מרבית המרואיינים והמרואיינות דיווחו ובשיחה כי עברו במהלך חייהם או הם נמצאים כעת בטיפול נפשי מסוג כלשהו, כרבע מהם הם אנשי טיפול בעצמם. שני האלמנטים הללו, שמהווים אפיון בולט וחריג של אוכלוסיית המחקר, יכולים להוות הסבר מצד אחד לעומקי החקירה שהתאפשרה במהלך הראיונות ומידת הרפלקטיביות של המרואיינים וההתמסרות לתכנים המורכבים בהם דנה העבודה הנוכחית. שכן בדרך כלל מיוחסים להשכלה גבוהה ולהתנסות בטיפול נפשי יכולת גבוהה יותר להמללה של רגשות ולחשיפה אישית, גם אם כואבת. אך מצד שני הם עלולים להוות מגבלה עבור היכולת ללמוד משהו רחב על אפיוני החוויות באוכלוסייה הכללית.

שנית, מגבלה נוספת ניתן לאתר כאשר מתבוננים על האופן בו נבחר המדגם הנוכחי. שיטת הגיוס שנבחרה היא שיטת כדור שלג, ובפרק הקודם תוארו הקשיים לאתר מרואיינים ומרואיינות למחקר. מתוך כך עולה כי חלק מהפניות להשתתף במחקר נתקלו בהסתייגות, וההשערה היא כי התוכן בו מדובר עורר דחייה אצל קבוצה לא מבוטלת של משתתפים פוטנציאליים. מנגד, חלק מהפניות נפגשו עם רצון גדול לקחת חלק במחקר הנוכחי. מתוך כך עולה כי הממצאים יכולים לסבול מהטיה לאור העובדה כי המדגם אינו כולל את אלה שהעניין עורר בהם דחייה.

2.8 רפלקסיביות כחוקרת

בבסיס המחקר האיכותני בכלל ומתודות של המחקר הפמיניסטי בפרט עומדת ההנחה כי תפיסת המציאות משתנה, ואין לנו לנסות ולאמוד מציאות אובייקטיבית או ניטרלית. בכך תפיסות אלה מבקשות לערער על מודלים רווחים של ייצור והשגת ידע, ולהציב מודל אחר שדן בידע מקומי ונוזל. תפיסות אלה מבקשות להניח כי החוקרת מהווה בעצמה כלי עבור המחקר, ועל מנת להעמיד את הממצאים והדיון בהם באור הגון, על החוקרת לייצר

מעין גילוי דעת על עמדותיה, תפיסותיה וניסיון חייה ביחס לשאלות הנידונות, כמו גם על המציאות בה מתרחש המחקר. מתוך כך ראוי לציין כי ראשית החשיבה על המחקר התחיל עוד בכתיבת עבודה התזה במסגרת התוכנית ללימודי מגדר. עבודה שעסקה בקריאה מחדש באוטוביוגרפיות של נשים שחוו פסיכזזה וכתבו את סיפור חייהן. תוך כדי הקריאה החוזרת בטקסטים והכתיבה אודותיהם ואודות הנשים שכתבו אותם, עלתה הבדידות כתמה דומיננטית, שהשתרשה הן בחוויית הקריאה והן בכתיבה אודותיה. בסיום העבודה נשארה אצלי תחושה ברורה כי נושא הבדידות דורש המשך מחקר ובירור, במיוחד לאור היקפה המצומצם של עבודת התזה ובמקביל של האפיון המובהק של הנשים איתם עסקתי – נשים שחוו שיגעון, ושבקלות יכלו להיות מקוטלגות כ"חולות". החיבור בין העיסוק האקדמי בשיגעון, במגדר ובסופו של דבר בבדידות, הוביל אותי לחשוב מחדש על המושג בהקשר של חיי ושל חיי הקרובים לי. בכל שיחות הסלון שניהלתי בנושא גיליתי בכל פעם מחדש עד כמה הבדידות נוכחת באופן משמעותי אצל רבים ורבות סביבי. בניגוד לנשים "המשוגעות" שכתבתי עליהן בעבודת המאסטר, מצאתי אוסף של חוויות בדידות שהשאירו חותם לא מדובר בקרב הקרובים אלי, אנשים ונשים הנתפסים כמי שמנהלים אורח חיים תפקודי למדי, שלכאורה אין בהם סימנים לחוויית בדידות מעיקה. זו היתה נקודת המוצא למחקר הנוכחי, שמעבר לעניין האינטלקטואלי, היה בו גם מוטיבציה אישית, משפחתית, חברתית.

מעבר לכך, אני עו"ס בהכשרתי, עובדת מזה כעשור במסגרת בריאות הנפש בקהילה, לומדת להכיר את נפש האדם מצד התיאוריות הפסיכולוגיות המקובלות, כולל הביקורת הפמיניסטית אודותיהם. ועושה מאמצים מודעים בחלקם לאמץ וליישם חלקים מהן בעבודתי ובחי. נושא חשוב נוסף, התחלתי את הדוקטורט כשאני אישה בת 32, בזוגיות ללא ילדים. תוך כדי שלב הראיונות למחקר הנוכחי, הריתי וילדתי את ביתי בכורת. הטלטלות שהביאו איתם ההיריון והלידה, והמעברים בין ההתמסרות לעבודה אקדמית שעוסקת בבדידות, ובין גידול של תינוקות שגדלה להיות פעוטה וילדה קטנה, היו לא פשוטים מצד אחד, אך נדמה כי הם גם חידדו את ההבנה שלי את חוויות הבדידות שהציגו המרואיינים והמרואיינות, וודאי ההורים מביניהם, שדיברו רבות על הבדידות הכרוכה במעבר להורות ובגידול הילדים לאורך השנים.

3. ממצאים : מה שבחוץ זה מה שבפנים? זהות מגדרית, בדידות וסיפור חיים

3.1 מבוא : מהי בדידות

שאלות המוצא של המחקר הנוכחי עוסקות בבדידות כחוויה, אשר טיבה על שלל היבטיה אינו מתואר דיו בספרות המחקרית. זה בולט במיוחד כאשר מבקשים ללמוד משהו על החוויה בצמתים שבין בדידות, גלגולו של סיפור החיים והתפתחות של זהות מגדרית. המחקר הנוכחי ביקש לבחון את השאלות הללו, ובתהליך ההקשבה, דרך הקריאות החוזרות לקולות המרואיינים והמרואיינות, מתגלה עולם עשיר ומגוון של הבחנות, אשר עשויות להתמקם כתשובות לשאלות שנשאלו. בקריאה הוגנת ומתחשבת בנקודת המבט של הדובר או הדוברת, אפשר לומר כבר כעת כי לעיתים השאלות משתכתבות תוך כדי דיבור, כאילו הן נכתבות שוב ושוב באמצעות פעולת הדיבור, ההקשבה והכתיבה מחדש. עבור חלקן עולות תובנות מעניינות, מפתיעות ומרגשות, אשר חושפות משהו על מציאויות חיים של אנשים ונשים ביחס לנושאים הלא מדוברים מספיק בהם העבודה דנה, בעוד שעבור חלקן מתגלות תשובות חלקיות, לעיתים עמומות או רב משמעויות, המבקשות המשך מחקר.

בפרק הנוכחי נציג את התמות שעלו מהראיונות ביחס לשאלות המחקר. ההצגה תעשה באמצעות פירוק ההתבוננויות השונות והדומות, שהציעו המשתתפים במחקר ביחס לתיאור הבדידות כחוויה במהלך החיים. נדמה כי בחירה באסטרטגיית הפירוק מאפשרת להתחקות אחר הבדידות כרצף של חוויות מורכבות, שגם אם הן נפרדות למסלולים שונים ונשענות על יסודות מרובים, אז יש ביניהן רכיבים דומים. סוגיית המגדר או המרכיב של המגדר בזהות, והקשר שלו לחוויית הבדידות, תשתרג לאורך הפרק כולו, אך יוקדש לה גם תת פרק נפרד. הבחירה הזו הולכת בקנה אחד עם התפיסה, אשר רואה במגדר מרכיב משמעותי בזהות (Alcoff, 2006). בתור שכזה הוא מקיים קשרי גומלין של השפעה ועיצוב של חוויות שונות לאורך החיים.

הצגת הבדידות, כפי שעולה מהראיונות, תתחיל בניסיונות לתאר את החוויה עצמה על רכיביה. למעשה נציג היבטים שונים שעלו ביחס להתפתחות החוויה, מה היא יוצרת אצל המרואיין או המרואיינת, באילו אופנים היא נוכחת ומה הן דרכי ההתמודדות איתה לאורך החיים. במסגרת

הזו נבקש לענות על השאלה מהי בדידות על גווניה, ממה היא מורכבת, איך היא נחוית ומתי היא מתעוררת. התשובות יאפשרו לייצר רצף של חוויות, מעין ספקטרום שנע על ציר של עוצמת הכאב שהבדידות מסבה לאדם, ובמקביל של המקום אותו החוויה תופסת בסיפור החיים ובסיפור על העצמי. כלומר, מהי המידה בה היא נוכחת בחיים ומה הן העוצמות בהן היא צובעת את מכלול החוויות וההתנהלות של האדם. תוך כדי הקשבה לקולות המרואיינים והמרואיינות המתארים את אזורי הבדידות, נכיר את ההתמודדויות השונות שהם מציגים לאורך החיים.

בהמשך, נציג את הרכיבים המסייעים להתמודדות. בחלק הזה נוכל לנסח באופן חלקי את רכיב התקווה, או במילים אחרות את האופנים בהם ניתן לצלוח את הבדידות במובן של לחיות איתה או במובן של הפגתה או התנתקות ממנה. גם בחלק הזה נראה אפשרויות שונות שמייצרות טווח. בשונה מהאסטרטגיות הלא מוצלחות, כל המגוון בחלק הזה מהווה דרכי יציאה שונות, ואשר מביאים איתם הקלה. בעקבות כך נציג את ההצטלבות בין בדידות בסיפורי החיים וחוויות של התפתחות של זהות מגדרית, ונבחן את הסוגיות שההצטלבות הזו מעלה.

את הפרק יחתמו ניסוחים שונים של המרואיינים והמרואיינות את חווית הבדידות על היבטיה השונים, באמצעות התבוננות על הנעשה בראיונות עצמם. במסגרת הזו נדגים כיצד השתחזרו במפגשי הראיונות, ההתמודדויות הפרטיות של כל אחד ואחת בחוויית הבדידות והניסיונות לצאת ממנה. בנוסף, נוכל להציף על החוויה עצמה, נראה מה מתרחש בחדר אחד ממוקם מאוד, בשעה שעולה הבקשה לספר את סיפור הבדידות. מתוך כל אלה ניתן יהיה לדון בהמשך גם בראיון כסוגה מחקרית ועל הקשר בין הבקשה לספר את סיפור הבדידות ובין התנסות בחוויות שונות של בדידות.

פרק הממצאים נחלק לשבעה תתי פרקים ממוספרים, אשר כל אחד מהם עוסק בהיבט אחר של בדידות, כפי שהוצג לעיל. בכל אחד מתתי הפרקים בחרנו להדגיש חלק מהציטוטים, זאת במטרה לייצר חלוקה פנימית בתוך כל תת פרק, המקלה על הקריאה, ומתמצתת רעיון מרכזי שמלווה תוכן מסוים.

3.2 בדידות היא להיות לבד בנוכחות אחרים

המחקר הנוכחי ביקש לבחון את חווית הבדידות על מרכיביה. להבין איך היא פועלת, מתי והיכן, ואם ניתן אז לבחון את קשריה ומופעה למרכיב המגדר בזהות כפי שהוא מתעצב לאורך החיים. במסגרת הראיונות שנערכו התקבלו התייחסויות שונות לסוגיה, כאשר המשותף להן היתה ההבחנה כי בדידות היא חוויה שאינה קשורה בהכרח בבדיוד פיזי, ושהיא צבועה בגוונים קודרים מבחינה רגשית. זו תחושה לא נעימה אשר נוצרת כאשר אני חש לבד בנוכחות אחרים, בין אם הם נמצאים ממש ובין אם נמצאים בקרבת מקום. במילים אחרות, אין מדובר על מצב בו אני ממוקם במציאות בה אין סביבי אחרים משמעותיים, אלא שאני חש כי הם אינם קרובים אלי דיים. הם אינם יכולים לחוש בדיוק את תחושותיי, להכיר בצרכיי או בתפיסותיי, הם אינם יכולים לחלוק איתי חוויות בעלות משמעות עמוקה עבורי בנקודת זמן מסוימת.

“אף אחד לא מבין אותי בעצם”

זוהר, בת 38, בזוגיות ואם לילד, מסבירה מהי בדידות עבורה :

“זה לא להיות במקום שבו את יכולה להגיד מה את חושבת... בעצם מי את באמת, כי זה לא שאת לבד ממש, כאילו יש סביבך משפחה, חברים, חבורות, בתקופות מסוימות אפילו הרבה כאלה, בעבודה נגיד... אבל זה לא זה...”

למה?

“כי הדברים הכי מטרידים, שהכי מעסיקים אותי באותו רגע לא יכולים לצאת החוצה.. אז זה כאילו ללכת..... להתנהל בעולם שכאילו הכל בסדר, אבל במקביל זה להחזיק תחושה עמוקה כזאת של אף אחד לא מבין אותי בעצם...”

ועד כמה זה מעסיק אותך?

“זאת בדיוק הבעיה (צוחקת) זה מצב שהראש מפוצץ ממחשבות, מדאגות, מטרדות, מכל מיני שאלות, וזה לא יוצא החוצה, ואם

בראש זה 100% אז אני מצליחה להעביר רק 10%, ואני יודעת שזה המצב, וזה נורא נורא מתסכל וקשה.... לפעמים המחשבות על הפער הזה זה כמו מין כדור שלג שמתגלגל, את מבינה למה אני מתכוונת? ככל שאני יותר עסוקה בפער הוא רק הולך וגדל, כי עליו וודאי שאני לא אדבר עם אחרים".

זוהר מתארת את הבדידות כנוצרת מהפער בין מה שמתרחש בפנים, בראש, במחשבות, ובין מה שמצליח לצאת החוצה. היא מוסיפה כי מודעות לפער הזה רק עלולה להקצין את החוויה, ובמקביל שהיא מתהלכת בעולם עם הפער הזה, מתפקדת, מוקפת באחרים משמעותיים ובו בזמן חווה בדידות לא נעימה. בתיאור שלה אפשר לראות מספר מרכיבים: תחושות לא נעימות, חוויה שאין הכרה לעצמי, מודעות לתהליך הזה וכישלון לצאת ממנו, כאשר גם תחושת הכישלון אינה מתווכת החוצה. המסלול הזה מייצר עבודה בדידות, מושג המגלם תחושה שהיא לבד בעולם, כאשר היא מוקפת באחרים משמעותיים.

"קשה להיות לבד בחבורה של אנשים"

שרון, בת 36, נשואה ואם לשניים, ממחישה את המסלול שמתארת זוהר, באמצעות דוגמא להתמקמות של בדידות בסיטואציה מסוימת, כאשר היא מתארת את חוויותיה מהתקופה בה היתה בהריון כשהיא נושאת את בנה הבכור ואת התקופה שאחרי הלידה:

"אני הייתי כמעט הראשונה מבין כל החברות שלי שנכנסו למועדון הזה של האימהות והייתי אומללה מזה, מהבדידות הזו.... הייתי גמורה מזה... אף אחד לא הבין על מה אני מדברת במשך המון זמן".

גם אפרת, בת 34, נשואה, נותנת דוגמא למסלול היווצרות הבדידות, כאשר היא מתארת בדידות במעבר לתקופת השירות הצבאי, ומבדילה בין החוויה של "להיות לבד" ובין "לחוש בדידות". בדוגמא הזו אפשר גם לראות את ההכרח שהחוויה תתרחש במרחב חברתי:

"להיות לבד עם עצמי זה לא שלילי עבורי, אני אוהבת להיות לבד, לקרוא, לעשות ספורט עם אוזניות, יותר מזה, אני אפילו מרגישה

שאני צריכה את זה, שזה ממש אני, אבל הבדידות הקשה היא להיות לבד בחבורה של אנשים, אז זה נורא נורא קשה".

איפה זה פגש אותך?

הכי חזק היה בצבא, כי זה היה ... לא היתה לי שפה משותפת עם אף אחד.. זה היה נורא, כאילו לא היה לי עם מי לדבר שיחה אמיתית, כאילו על דא והא לא היתה בעיה, זה היה מקום עם מלא אנשים, אבל שיחה אמיתית ממש לא... כאילו הייתי מין גוזל שנשלף מהקן שלי".

"לבד איכותי ולא לבד בעייתי"

כאמור, כאשר הן מתבקשות לדבר על בדידות, זוהר, שרון ואפרת מתארות כל אחת בדרכה את החוויה הרווחת בקרב המרואיינים והמרואיינות. התיאור הזה של בדידות במובן של להיות מוקף באנשי שלומי, לתפקד בכל המישורים, להיתפס כאדם יצרן, כאישה פעילה ונורמטיבית כלפי חוץ, ובמקביל לא להרגיש קרובה לאף אחד. הבדידות היא תוצר של חוסר היכולת של התכנים המטרידים לצאת החוצה, להיות מתווכים לעולם שבחוץ ולקבל הכרה. שלוש הדוגמאות מחדדות את ההבנה כי הפער שנוצר בין שתי החוויות: חוויה של קשר, של הצלחה להיות בנוכחות אחרים, ובמקביל חוויה של חוסר תקשורת סביב תוכן משמעותי, הוא שמייצר את חווית הבדידות. הציטוט של אפרת מוסיף את ההבדל שהיא עושה, כמו מרואיינים אחרים, בין בדידות נעימה או להיות לבד עם עצמי, ובין בדידות מעיקה, "להיות לבד בחבורה של אנשים, אז זה נורא נורא קשה".

רונית, בת 35, אם לילדה, מחזקת את הנקודה הזו, כאשר היא מתחילה לספר את סיפור חייה, ובוחרת להתחיל במקום שלה במשפחה, כבת יחידה במשפחה שבה ארבעה ילדים:

"בדידות מתקשרת לי לאנשים, להיות מול אנשים, לבד זה אף פעם לא בודד לי... זה מול אנשים, זאת אומרת, אני בבית שלי, אני לעולם לא אהיה בודדה... אני בנאדם שמאוד צריך את הלבד שלי, הדבר הכי קשה לי למשל שנוגה (בתה התינוקת) עם מטפלת, זה שאין לי את הלבד בבית אין לי את הרגעים של הלבד, גם אם זה

חצי שעה ביום, אני צריכה את זה ... בפרז' אני מצאתי את זה בצורה הכי טובה אהה שהיה לי לבד איכותי ולא לבד שהוא בעייתי, זה לבד מתוך בחירה, לבד ממקום טוב".

"אתה כאילו לא נמצא איתם"

העדות של דורון, בן 39, בעל מקצוע חופשי, נשוי ואב לילד, מציגה זווית נוספת של הבדידות כחוויה שמתרחשת במרחב החברתי, כאשר הוא בוחר מטאפורה מוכרת, בניסיון להמחיש את מה שהוא מרגיש:

"המטאפורה שעולה לי זה כמו לשבת לנסות להסתדר בחדר בטיוול שנתי עם עוד שלושה מהכיתה, אבל שלא ממש בחרתי... לא שהייתי בטיוולים שנתיים (צוחק) אבל זו המטאפורה שעולה לי... עם שלושה אנשים שהם לא מזיקים בשום צורה אבל אין לך עניין להיות איתם, אז אולי אתה איתם אבל אתה גם קצת בודד, במונח שאתה כאילו לא נמצא איתם, לא מרגיש שאתה מחובר אליהם".

דורון ממשיך לתאר את החוויה ובוחר בתקופת השירות הצבאי, כלוחם ביחידת חי"ר, שמנסה להשתלב בקבוצה חדשה:

"אני חושב שהיתה בדידות מאוד גדולה, כי חשבתי שאף אחד לא מבין מה אני מרגיש, אולי ככה אני מסביר את זה, אבל אני חושב זה קשור, כי לא באמת היה לי עם מי לדבר".

דורון התחיל את המסלול הצבאי במסגרת חטיבת הנח"ל עם מי שהיו בני גרעין שלו, אך הוא מתאר סיטואציה בה גם ההבטחה הזו להיות ביחד עם אנשים קרובים לא סייעה בתחושת הבדידות שנוצרה. הוא ממשיך לספר על תחושת הבדידות שנוצרה במעבר לשירות הצבאי, מול מי שהיה חבר קרוב במסגרת שנת השירות שקדמה לשירות:

"כאילו אני והוא היינו מאוד בודדים ולא הצלחנו לעזור אחד לשני, לא הצלחנו לתקשר אחד עם השני... וזה עוד פעם להיות עם מישהו שאין לך ברירה, אז אתה נמצא איתו ומפטפטים וכיף וכאילו... ואפשר להגיע למקומות מאוד מאוד אינטימיים אבל בסופו של דבר

יש איזה משהו שאתה לא בחרת בו, מין משהו כפוי ויש איזה שארית תמיד שהיא לא מסופקת".

למה?

"כי הוא לא מעניין באמת... כי הוא לא יכול לחוות את מה שאני חווה, כי לא באמת קשה לו כמו שקשה לי..."

בדברים האחרונים אפשר למצוא היבט המקבע את חוויית הבדידות: האדם החווה בדידות, ממשיך לקיים את היחסים הלא מספקים עם העולם החברתי, ובכך מנציח את החוויה. העדות של אלון מחזקת את התמה הזו ומבהירה אותה עוד קצת. אלון, בן 38, בעל מקצוע חופשי, רווק, מסביר:

"זה המצבים האלה שאין לך עם מי לחשוב... זה להיות רגשית לבד..... וזה לא שאין אנשים סביבך..... החברים הטובים שלי הם אנשים מקסימים אבל הם באמת... לא כולם אינטלקטואלים וזה בסדר, אבל בשבילם אני הייתי מוזר, כי אני הייתי עושה איתם דיונים שהם לא יכלו... ובצדק, זאת זכותם, אבל הם קיבלו אותי, הם לא דחו אותי, זה חשוב, אף אחד לא ביקש ממני אהה לעזוב, אבל לא נתנו לי ממש להיות מי שאני איתם".

אלון מתאר חוויה בעבר, כיום הוא מתאר למידה שלו להפיק מהסיטואציות הללו משהו חיובי, במקביל לחוויית הבדידות:

"למדתי להבין את החשיבות של הדברים האלה... אני תמיד הייתי כזה אהה... יש לו המון מעגלים כי זה מספק המון צרכים".

למרות שזה מאוד חלקי?

"נכון, נכון, נכון מאוד, נכון..... אבל למדתי שהם לא רוצים יותר, ואני לא יכול ליצור במקום הזה את הקשר האינטימי".

"הם לא נתנו לי ממש להיות מי שאני איתם"

אלון אומר על חבריו הטובים: "הם לא נתנו לי ממש להיות מי שאני איתם". כמו דורון לפניו, הוא מתאר יחסים לא מספקים עם אחרים משמעותיים,

והיווצרות של בדידות. אך התיאור של אלון מחדד עוד אלמנט, כיוון שהוא מספק חיזוק לחשיבות של המודעות לתהליך בו הוא נמצא. אלון מודע לבדידות, לדרכי ההיווצרות שלה, למחירים שלה. כלומר נוצרת בדידות שמייצרת בתורה תחושות לא נוחות, אבל אלון כבר מזהה אותה והזיהוי הזה, הידיעה הזו מסייעת לו, כך נדמה להיות יותר זהיר, הוא לא מצפה מהסביבה להכיר את ה"אני האמיתי", והוא מצליח להימצא במצב בו הבדידות מתקיימת לצד הנאה מקשרים עם אחרים שאינם מספקים מקום מתאים למלוא התכנים שמעסיקים אותו. לעומתו, ניתאי, בן 37, נשוי, בעל מקצוע חופשי, מדגים את מה שנכנה "נקודת ההתחלה", כלומר את ההבנה הראשונית שאני בודד, למרות שאני מוקף באחרים משמעותיים. הדיווח של ניתאי מאפשר לבחון את המעבר בין להרגיש ביחד לבין להרגיש בודד בסביבה חברתית מיטיבה. בשביל להבין את הנקודה הזו, ניתאי מתאר את מה שקדם לה.

"עצרתי לחשוב"

ניתאי מתחיל בילדות:

"בסך הכל הייתי ילד היפראקטיבי והייתי מסתובב והייתי זה והייתי בן והייתי בכדורגל והייתי בים ולא עצרתי לרגע פשוט לחשוב, וכשעצרתי לחשוב משם זה הסתבך, זהו (צוחק)..."

כי?

"כי כשאתה בחברה' של בניס וזה אז האנרגיות הן מופנות לדברים אחרים פשוט"

היה לך נוח שם?

..... ביום מאוד, כן בלילה לא (צוחק)

למה?

לא יודע, ביום כן את כל הים, כדורגל, מאוד אהבתי, מאוד מאוד מאוד מאוד אהבתי, ומאוד מתגעגע

כן?

כן, משקיעת החמה אני מעדיף את החיים שלי היום

היתה שם בדידות, בים, כדורגל?

כן

איפה? איך זה נראה?

..... בגיל 17-18 אני זוכר מצאתי את עצמי, איזה שתיים בלילה, מועדון מזרחי בפתח תקוה... עם חברים ... וכרגיל היה שם מכות ובקבוקים וזורקים ופה ושם ויוצאים ועניינים ואני חלק מכל הדבר הזה כי חברה' וזה ואני זוכר ... שחלפה בי בראש המחשבה ... שבטוח שהיא לא חלפה לאף אחד אחר בראש גם עובדתית היא לא היתה יכולה לחלוף לאף אחד אחר בראש... שאהה ... אני נורא אוהב את האנשים האלה נורא אוהב את המוזיקה הזאת ונורא אוהב את הבילוי הזה... אבל מזל שהתקבלתי לנשם של יחידה צבאית מובחרת) ומזל שבתוך חצי שנה לא רואים אותי פה יותר

באמת?

כן, זה אני זוכר.. בגלל זה קל לי גם להגיד את זה כי אני זוכר את עצמי אומר את זה, כל שאר הדברים הם בערפל, את זה אני זוכר, זה היה נראה לי פתאום נקודת מפלט... כאילו יש לי מין אהה ... כאילו הסתובבתי סחור סחור... ויכול להיות שזה להפסיק להסתובב סחור סחור וכאילו להגיע לדבר האמיתי שהכי קרוב אלי... לא ידעתי מה זה אפילו אבל כאילו הרגשתי.. שאהה כאילו זה היה ממש מין חבל הצלה באיזשהו אופן, עכשיו אני לא מדבר אתך זה לא איזה סיפור על רגע לפני שאני מדרדר לפשע, רגע לפני שאני הופך הומלס, לא אבל...

זה עניין?

אני לא יודע, זה כאילו..... יכול להיות שהבנתי כבר אז שכאילו הכל הבל הבלים והיה נראה לי שזה (היחידה הצבאית) מתקרב יותר למקום שבו אתה יכול לגעת בדברים שהם פחות הבל הבלים, אם אני מנסה לחשוב מה כאילו הניע אותי לחשוב את זה מאוד, זה לא שסבלתי או לא אהבתי את מה שקורה איתי

זה לא מצחיק אותי עד הסוף או זה לא כיף לי עד הסוף, את מבינה
 כל חוויה, דמייני לבד בראש, כל דבר שהוא ממש .. אני לא
 מדבר אתך על פגישה בפאב עם חברים, אני לא מדבר אתך על לשבת
 על ספסל, אני לא מדבר אתך על לשבת בים, אני מדבר אתך על
 הרגע ... שבו כאילו האההה ... השהות בים הופכת לכאילו למסיבה
 שמשפריצים מים מהצינורות וזה, אז נניח כל הדברים האלה הרגע
 שבו האההה

אבל במקביל יש רגעים שאתה כן מאוד נהנה ומגיע לאקסטרים או
 שלא?

זה אף פעם לא עד הסוף אתה כבר יודע את הסוף (צוחק) או
 למשל, מישוהו אמר לי לפני כמה ימים... אמרתי אין שירים יוונים
 שמחים..... אז אמרו לי מה? "בכפיים", יהודה פוליקר, אמרתי מה
 שמח בזה? "לילה לילה היא רוקדת לצלילי הבגלמה, הגברים
 נותנים לה קצב היא רוקדת לעצמה" איפה היא?, לאן היא הולכת
 אחרי זה?, מה זה שמח? וגם הם? הם שמחים? הם כל אחד שם בא
 מאלוהים יודע כאילו מאיזה צרות ולאיזה צרות הוא חוזר, אז נכון
 מקפיאים בתמונת סטילס בשיר הזה את הקטע הכן מלבב של כל
 האירוע הזה... זו שיטה יוונית להמתיק את הגלולה המרה, כי אם
 הטקסט הוא קורע לב אז המוסיקה יכולה להיות שמחה... אז זה
 זהו, זה כמו "בכפיים", גם הרגעים השמחים הם כמו "בכפיים",
 כאילו ברור לך לאן אתה בא ולאן אתה הולך, כאילו זה אף פעם לא
 שלם, זה תמיד ליד, וזה בסדר, זה הרבה יותר טוב מהאופציות
 האחרות (צוחק) עדיין כאילו.....".

התיאור של ניתאי תורם לחידוד הצגת מרכיב חווית הבדידות שכבר

תיארנו בשתי נקודות: ראשית הוא מבהיר שוב כי התחום בו הבדידות
 שוכנת הוא במפגש לא מותאם או בחוסר המפגש בין האדם ובין החברתי.
 הנקודה השניה היא שהוא מחזיר אותנו לתיאור של זוהר שאיתה נפתח
 הפרק הנוכחי, כאשר היא מדברת על הבדידות ככזו הנוצרת ברגע בו יש
 קושי להציג את "האני האמיתי" ולתווך אותו אל מחוץ לעצמי. בכדי
 להבהיר את הרשת המורכבת הזו של חווית הבדידות נוסיף עוד שני
 מושגים: "הכרה" ו "הבנה". המושגים האלה עלו בראיונות באופן חוזר
 בהקשר הזה, כמסמנים את מה שחסר בנקודת המפגש הזו ביני ובין
 האחרים. כבר כעת נדגיש, החוסר הזה בהבנה ובהכרה הוא שמייצר את

חוויית הבדידות ולא בהכרח התוכן לכשעצמו. כאשר אנו מדברים על תוכן הכוונה היא לסוגיה או העיקרון או הנושא העומדים על הפרק. כך נראה כיצד תכנים שונים מייצרים בסופו של דבר את אותה חווית בדידות המתוארת לעיל. המכנה המשותף של התכנים הוא התחושה כי הם "אמיתיים"/"אותנטיים"/"דחופים", וכאשר האדם נתקל בקושי לתווך אותם החוצה, בהתקבלות שלהן במרחב שמעבר ל"אני", נוצרת סערה פנימית בדמות הבדידות.

"לקחת בחשבון את העין החיצונית"

נוגה, בת 37, בזוגיות ואם לילד, שמעידה על עצמה כמי שעסוקה בבדידות לאורך החיים, תורמת תובנה שמחדדת את המשמעות הרחבה של המידה בה התכנים או ה"אני" מתקבלים בחוץ, על היווצרות חוויית הבדידות והכאב שזו מסבה לה:

"במצבים האלה שאני לוקחת בחשבון את העין החיצונית אז אני מסתבכת בצורה הכי חזקה.... את יודעת קראתי פעם שעמוס עוז אמר שעם השנים הוא למד להיות באינטימיות עם עצמו, אז אני עוד לא שם, אמנם אני לאט לאט לומדת, אבל זה עוד לא זה... כי הבדידות הזו שאנחנו מדברות עליה, היא מופיעה בכל פעם שאני עומדת מול התביעות האלה של מי שסביבי... של איך אני אמורה להיראות, איך המשפחה שלי, שלנו, אמורה להיות... כי כשאנחנו משפחה אז יש תבנית, יש שטאנץ' ואנחנו כל כך לא מתאימים לזה".

מה קורה מול התביעות?

"אני לא מצליחה כאילו לגונן על מי שאנחנו, כי אנחנו נראים סופר ביזאריים, למשל בנוף של המשפחה שלי, נגיד מול אחיות שלי, של איך הן חיות את החיים".

ואז זה מייצר בדידות?

כן, כי הן לא מבינות, נניח, שאני חושבת על הדוגמא הזו של המשפחה שלי, כאילו הן מייצרות את האידאל (עושה סימן של מרכאות) ואני לא שם, וזה לא ישתנה.... ואת יודעת מה, אי אפשר גם לדבר על זה".

לסיכום החלק הזה, מהעדויות עולה כי הבדידות היא חוויה הצבועה בצבעים קודרים מבחינה רגשית ("נורא, נורא מתסכל וקשה"), היא נוצרת בשדה החברתי ("בדידות מתקשרת לי לאנשים"), ביחסים עם אחרים ("הם לא נתנו לי להיות מי שאני איתם"), באופנים בהן האדם חווה או מפרש את המבטים של האחרים סביבו ("התמודדות עם העין החיצונית", "איך אני נראית"), ברצון למפגש עם אחרים משמעותיים וכישלון של המפגש הזה ("כשאין עם מי לחשוב"). בתוך זה ישנם שני רכיבים הכרחיים, הראשון הוא המרכיב של המודעות, כפי שהדגים ניתאי ("עצרתי לחשוב"), הוא מהווה מעין נקודת התחלה להתפתחות של חוויות בדידות, הוא יכול להעצים אותה ("לפעמים המחשבות על הפער הזה זה כמו כדור שלג שמתגלגלי") ויכול גם לסייע בהכלה של החוויה. המרכיב השני הוא הפער בין מה שמתחולל בראשי ובין מה שמתוודח החוצה אל החברתי, כפי שהדגימה האמירה של זוהר ("100% בראש אבל מצליחה להעביר רק 10%"). הרצון הוא בהבנה או הכרה של האחרים ב"אני האמיתי" או "האני האוטנטי", בתכנים שנחווים כבעלי משמעות עמוקה ("לא נתנו לי ממש להיות מי שאני איתם"), ולא להיתפס בדרך כלא נורמלי, כחריג ("יש שטאנץ ואנחנו כל כך לא מתאימים... אני לא מצליחה כאילו לגונן על מי שאנחנו"). על הקשר בין חוויית החריגות ובין היווצרות של בדידות נרחיב בהמשך, אך כעת נפנה להציג ביתר פירוט את מרכיב ההכרה או ההבנה החסר שתורם לביסוס החוויה.

3.3 בדידות היא תוצר של חיפוש כושל אחר הבנה והכרה של

האני האמיתי

איתמר, בן 47, נשוי ואב לשניים, בעל מקצוע חופשי, מדבר על הבדידות ועל הקשר שלה להעדר הכרה והבנה של האני שנחווה כמשמעותי או כ"אמיתי", בתוך כך הוא מספר:

"בתחושה שלי הצורך בקשר ומענה הוא הוא יכול להיות מופג בשבילי לעיתים נדירות ועד לאיזושהי מידה.. בדיוק דיברנו על זה אתמול... הייתי פעם בהימלאיה, וזה פסגות נורא נורא גבוהות כאלה, מין מראה מדהים שכולם עומדים ומשתאים ממנו, והם עמדו.. עומדים חמישה אנשים אחד ליד השני וכולם אומרים תראה תראה, וכולם עומדים ורואים את אותו דבר, אבל לכל אחד חשוב שיראו את מה שהוא רואה, וזה נורא נגע לי ללב כי ככה אני רואה

את זה... בפסיכודרמה מי שהמציא אותה יש לו ביטוי נורא מפורסם
 כזה, הוא אומר אני אנקר לך את העיניים שלך ואשים אותם
 בעיניים שלי ואעקור את שלי ואשים אותך בשלך ואהה... ובשבילי
 סוג כזה של חוסר נפרדות או של אהה שמישהו יראה את העולם
 כמו שאני רואה אותו.. זה בעצם הכמיהה שלי למשהו שהוא לא
 בדידות, וברור לי שהיא לא באמת יכולה לקרות, שאפשר לשחק עם
 זה שיש מידות של קרבה סביב הדבר הזה שהוא פנטסטי [...] יש
 רגעים כאלה שאתה מרגיש שמי שמולך ממש מבין על מה אתה
 מדבר, בראש, בבטן, יש אפשרות כזאת".

המילים של איתמר משרטטות את החיפוש הכושל אחר הכרה
 והבנה באופן דרמטי. הדימוי של החיפוש הכושל כרצון בעקירת העיניים
 והחלפתן, כדי שההתבוננות החיצונית תתמוזג עם זו הפנימית, מסמלת את
 החיפוש הזה, הקשר לבדידות והכישלון האינהרנטי הטמון בו. הוא מסמן
 בסוף דבריו את העמדה שלו כאדם בוגר, אשר לוקח בחשבון כי החיפוש אחר
 הבנה טוטאלית כל הזמן, כמו בדוגמא של החלפת העיניים, נועד לכישלון,
 ומציע הסתפקות בהבנה מלאה לזמן מוגבל - "יש רגעים כאלה", הוא אומר
 בהשלמה, גם אם נדירים. מעניין להקשיב לתיאור של איתמר את עצמו
 כילד, שמסתכל עם עיניים פקוחות על העולם סביבו ומבין שהוא בודד, כי
 אין סביבו מי שהוא יכול להיות בחברתם מי שהוא חווה כ"אני":

"בתור ילד גרתי ב[שם של שכונה] ותמיד היו שם בונים, זה היה מין
 אתר בניין אינסופי עם בורות סיד כאלה פתוחים של פעם והמון
 ברזלי זיון וקרשים, ושם הייתי מסובב המון, אחרי בית ספר, לבד
 או שאז היה לי גם איזה חבר שכן שלפעמים היינו הולכים לשם
 ביחד, בונים חניתות מברזלים וכל מיני כאלה, זה לא שהייתי לגמרי
 לגמרי בודד, אבל אני לא חושב שהיה לי קשר כזה שהייתי יכול
 להיות בו אני בעצמי".

ההנחה הזו, שהבדידות היא תוצר של חיפוש כושל אחר הכרה או
 הבנה במרחב החברתי, נמצאת בדבריהם של כל המרואיינים והמרואיינות
 במחקר הנוכחי. ההנחה הזו מדגישה שני אלמנטים, אותם כבר הזכרנו.
 הראשון הוא מקום ההתרחשות של החוויה, היא מתחוללת אצל הפרט
 ביחס לסביבה בה הוא נמצא. המרכיב השני הוא המודעות של הפרט לדרמה
 הפרטית שלו. כל המרואיינים דיברו על בדידות ככזו שכרוכה בחיפוש לא
 מוצלח אחרי הבנה והכרה, כלומר ככזו המתעוררת ומתחזקת כאשר החוויה

היא של העדר או חוסר סיפוק ממידת ההכרה וההכנה במי שאני, במה שאני חושב או רוצה, במה שאני רואה או חווה. כמו חבורת האנשים, שמתאר איתמר, כקבוצה הם טיפסו על ההימלאיה במסע מופלא ועוצר נשימה, וכשהם מגיעים לפסגות הם מבקשים כל אחד לדייק את זווית הראייה שלו, את הפריים המסוים אותו הוא רואה, כולל הפילטרים המסוימים אותם הוא מרכיב. זו חוויה כאילו קונקרטיית של ראייה, אך נדמה כי היא מכילה את הניסיון למצוא אחרים שחולקים איתי את עוצמת החוויה. כך, למרות חוויית שותפות, איתמר מרגיש שכל אחד נשאר בודד עם החוויה העוצמתית.

"להיות בתקשורת אבל לא לגמרי"

מהדברים הבאים של חן, אפשר ללמוד עוד על מרכיב המודעות לכישלון של החיפוש הזה. חן, בת 35, נשואה ואם לשניים מתארת:

"בדידות זה המקום הזה של להיות בתקשורת אבל לא לגמרי... כאילו זה כל הזמן להיות עם רגל על הברקס, כאילו זה לשבת עם חברות ולדבר, כאילו להיות שם אבל כל הזמן לדעת שחלק מהדברים נשארים מחוץ לדיבור... פעם היה לי מין דימוי כזה שכאילו יש לי אנציקלופדיה בראש אבל אני מראה רק כרך אחד למי שסביבי"

ואיך זה מרגיש?

"גרוע.... כי אלה באמת נגיד חברות שנחשבות קרובות, כן? אבל במקביל זו ידיעה כזאת מאוד חזקה שהן במילא לא יבינו אז אין טעם".

מהציטוט האחרון נראה כי חן מוותרת על החיפוש, "הן במילא לא יבינו", היא אומרת, ונשארת עם הבדידות. בקריאה של דברי המרואיינים והמרואיינות, עולות אסטרטגיות שונות להתמודדות עם הבדידות, בהן

נעסוק בהמשך. אך כבר כעת נתבונן על המפגש עם חוסר ההכרה או ההבנה בשדה החברתי וכיצד הוא מצית חוויה של בדידות.¹³

עד כה תיארו את חווית הבדידות ככזו המתרחשת בשדה החברתי ושמכילה מרכיב של מודעות, כעת נפנה את המבט אל התכנים שהמרואינים והמרואינות ציינו באופן חוזר ככאלה אשר מעלים קונפליקט או חשש מקונפליקט עם אלה שמקיפים אותם ("חברות" כמו במקרה של חן, או "מטפסי ההימלאיה" כמו במקרה של איתמר). בנקודה זו נציע להשתמש במושג 'הסדר החברתי' על מנת לייצג את האחרים או האחר שמולו נוצרת חוויה של חוסר הבנה או תחושה של אי הכרה. אותו 'סדר חברתי' שמנוגד כנראה או אינו מקבל או עלול שלא לקבל בהבנה את התוכן המסוים המעורר חשש אצל הפרט. בחינה של התכנים המעוררים את הקונפליקט עם הסדר החברתי מזמינה אפשרות להבין שני מרכיבים: ראשית, נוכל ללמוד עוד אודות המכניזם של היווצרות החוויה. שנית, נוכל להציף אל אותן צמתים בהן אנשים ונשים מקובלים חברתית חווים קונפליקט עם הסדר החברתי. הצצה שכזו תאפשר לשרטט מעין מפה של סוגיות קונפליקטואליות, ביניהן נוכל להבין את המעורבות של משתנה המגדר בהתפתחות של חוויית הבדידות. בהמשך, ייתכן ונוכל להגיד משהו על מושג הטאבו בחברה בה אנו חיים כיום. נתחיל אם כן בהקשבה לקולות המתארים את החיפוש הכושל אחר הכרה והבנה, תוך שנתמקד בעולם תוכן ספציפי, על מנת להדגים את חווית הבדידות בסיפורי חיים: הריון, הולדה וגידול ילדים וילדות בישראל של עשר השנים האחרונות. עולם התוכן הזה נבחר להצגה בשלב זה של תיאור ממצאים משני טעמים עיקריים. ראשית, נראה כי זהו התוכן הבולט ביותר במובן של תפוצתו. שכן הוא עלה אצל כל אחד מהמרואינים והמרואינות ללא קשר לסטטוס המשפחתי בעת הראיון או למרחק בזמן משלב כינון המשפחה. שנית, בניגוד לעולמות תוכן אחרים, נראה כי זהו עולם התוכן שייצר אצל המרואינים והמרואינות את מכלול ההיגדים העוצמתי ביותר מבחינה רגשית. אלה היו רגעים עוצמתיים בעת הראיונות, וגם לאחריהם בקריאה של הטקסטים שנוצרו, שהותירו תחושה

¹³ כיוון שמטרת העבודה הנוכחית היא להעמיק את ההכרות עם חוויית הבדידות, בפרק הזה אנו לא עסוקים בשאלה מדוע המרואינים או המרואינות חשים כי הם לא יובנו ולכן מרגישים בדידות, אלא רק נמשיך לעסוק בתיאור התחושה על מרכיביה.

כי מדובר על הופעה משמעותית של בדידות בחייהם של נשים וגברים, ועל כן מדגימה היטב את תיאור החוויה.

"להכניס יצור למשפחת האדם"

בקריאה חוזרת של הראיונות, נדמה שהתיאורים סביב חווית ההיריון, הלידה והגידול של הילדים מציגים את סוגיית החיפוש אחר הבנה והכרה בצורה החדה ביותר. משהו במפגש עם החיים החדשים שבאים לעולם, עם היצור הקטן שאמור להתקבל למשפחת בני האדם, לתבניות הרווחות אליהן צריך להתאים, מציתים חוויות עמוקות של בדידות כפי שעלו מדברי המרואיינות במחקר הנוכחי. מעניין לציין כי החלוקה לבעלי משפחות ורווקים או רווקות אינה מחלקת את הטקסטים בהקשר הנוכחי. ניתן למצוא מידת עיסוק נרחבת בתמה הנוכחית אצל מי שילדו ומגדלות או מגדלים ילדים וילדות, ופחות אצל גברים שהם הורים לילדים. במקביל, בקרב רווקים ורווקות עלו תיאורים דומים באשר למקומם כמי שמצופים להקים משפחה ואינם עושים זאת, והקשר של המיקום הזה להיווצרות חוויה של בדידות הכרוכה בחוסר ההבנה וההכרה שהם מצויים בה.

שרון, שתיארה קודם לכן את הבדידות הקשה שחווה במהלך ההיריון והלידה של בנה הראשון, מספרת על קשייה במהלך הגידול של בנה הפעוט בחודשים הראשונים לחייו:

"פתאום אני מגדלת גור קטן וגורים גדלים בקהילה... והם צריכים עוד גורים ועוד אימהות, ומצאתי את עצמי כל הזמן מחפשת... ממש רודפת אחרי אנשים זרים כדי להיות איתם ועם הילדים שלהם (צוחקת)".

בשבילו?

"גם בשבילו, אבל גם בשבילי, בשבילנו.... כאילו ילדים הם חיות חברתיות, אי אפשר לגדל אותם לבד... זה כל כך קשה ומורכב, את חייבת סביבך מישהו שיהיה אתך בזה, ואני נורא חיפשתי את זה, כי בסביבה שלי לא היה לי את זה, ולא שלא היו סביבי, אבל זה לא סיפק באיזשהו אופן..... ואני הייתי אומללה מזה, מהבדידות הזאת".

שרון מדברת על הילד הקטן כגור שהוא קודם כל חיה חברתית, אבל במקביל היא מדברת על עצמה כעל חיה חברתית שזקוקה לקהילה. היא מדברת על אם צעירה, שמתקשה לשאת את הבדידות הכרוכה בגידול של ילד, על הרצון למצוא גורים ואימהות שיפיגו את התחושה הקשה. שרון, שחיה בזוגיות שהיא מגדירה כטובה, מוקפת בבני משפחה, מתארת חיפוש אינטנסיבי אחר אחרים דומים, כיוון שהסביבה המיידית אינה מספקת את ההבנה וההכרה במצב בו היא נמצאת.

תמר, בת 36, נשואה ואם לשניים, מחזקת את הדיווח של שרון, כאשר היא מספרת על רגע אחרי הלידה של בתה הבכורה:

"את מוקפת במשפחה, בבן זוג שלך וזה, וזה למשל חוויית בדידות כזאת... מאוד עמוקה... כי נולדה תינוקת מתוקה כזאת וכולם נורא שמחים וכאילו אתך, אבל את עם המחשבות שלך, עם ההורמונים, עם הכאבים, עם האהה כאילו את יודעת פתאום האחריות המטורפת הזאת שנפלה עליך, ואת רוצה שהם יהיו חלק מזה אבל אי אפשר בתוך הדרמה הזו כי הם שוכחים אותך.... כי התינוקת היא את יודעת ההתגשמות של הפנטזיות הגנטיות של המשפחה כאילו ואה בעצם כאילו את... זאת את שם בעצם".

"את במחלקת נשים ואת בודדה"

רותם, בת 40, נשואה ואם לשלושה, מוסיפה על חוויית הבדידות בלידה ומיד לאחריה:

"פתאום באה לי באסוציאציה הלידה של נינה, שהיתה מאוד מאוד קשה בשבילי, אובייקטיבית לא, אבל בשבילי, והיתה שם מיילדת מקסימה שנורא עודדה אותי, והגיעה השעה שתיים עשרה והיא היתה צריכה להחליף משמרת והיא נשארה, אמרתי לה אל תעזבי אותי, אל תלכי... הייתי במצב באמת אהה כאילו הרגשתי שאני אמות, התינוק לא יוצא ואני אמות וזה נורא כואב ואני אמות, והיא נשארה אז אני חושבת על האהה..... ואז את חוזרת למחלקה וסביבך כולן נשים כאלה.... פותות, פטפטניות (צוחקת) לא, כאילו את לא... את לא יודעת מה את עושה בדבר הזה אילו, איך את... מה... כאילו יש משהו מחבר, נכון? כולנו עברנו לידה, כולנו עם

תינוק... אבל זה מה זה לא מחבר... כאילו זה מה זה לא שם..... אני
 זוכרת שזאת שמזיזה את המיטות באה ואמרה לי מזל טוב ואני
 הסתכלתי עליה ורציתי להגיד לה חמודה שלי כשאת עוברת אונס
 קבוצתי זה מה זה לא מזל טוב... אז עוד פעם, את נמצאת במחלקת
 נשים ואת בודדה... את בודדה..."

ויש לך תחושה שהן ביחד ואת לא או שכל אחת בודדה ואין חיבור?

.... אני חושבת שבדיפולט באוטומט זה כולן ביחד ואני לבד, צריך
 הסתכלות יותר דקדקנית... כאילו לימדתי את עצמי להסתכל על זה
 ולהגיד רגע אם תסתכלי טוב טוב את תראי שזאת אהה שבזזה ליד
 האוכל שלה אהה וזאת בעלה מביא פרחים ומחייך וזה לא מתאים
 וכאלה...."

ומה זה עושה?

"זה מנחם... אני חושבת שזה גם נכון... אני חושבת שזה גם נכון,
 אני חושבת.... באופן הכי פשוט שכל אחת לבד".

רותם מתארת חוויה קשה של בדידות בעת הלידה. היא מוצאת לה
 מישהי – המיילדת – כאחרת משמעותית שחולקת איתה את החוויה. היא
 מבקשת שתישאר איתה, כי זו חוויה קשה מנשוא, תחושה של מוות שעומד
 להגיע. המיילדת נשארת, אבל ברגע שאחרי, כאשר היא עוברת למחלקת
 היולדות, כשהיא מוקפת בנשים שאותם היא מכנה "פותות, פטפטניות",
 היא מרגישה שוב בודדה. זה תיאור מרתק של התגלגלות החוויה, כיצד ישנם
 רגעים שאפשר למצוא מישהי שלא רק שתקל על החוויה אלא ממש תחלוק
 אותה, במובן של ייצור מקום של שיתוף והכרה וברגע שאחרי לחוש בדידות
 עמוקה בקהל של דומות. אבל רותם מוסיפה עוד מימד והוא היכולת לזהות
 את הסיטואציה, את ההיווצרות של חווית הבדידות ולחפש אותה בקרב
 האחרות. הזיהוי הזה מאפשר לה לפורר במעט את התחושה הקשה שיוצרת
 הבדידות ברגע הזה, "זה מנחם" היא אומרת, כשהיא מבחינה בעוד נשים
 בודדות או לא "פותות, פטפטניות" סביבה. כפי שעולה מדבריה, רגע הזיהוי
 הוא אחד מרגעי המפתח להפגה של הבדידות, בהמשך נדון בכך בהרחבה, אך
 כעת נמשיך להבין את החוויה עצמה, בעוד תיאורים שעלו מהראיונות.

"לפחות שיכיר בזה שהכל עלי"

אם כן, בדומה לתיאורים של שרון, רותם ותמר שהובאו לעיל, כל הנשים שרואיינו למחקר, שיש להן ילדים וילדות (ארבע מהמרואיינות הן רווקות), דיברו על בדידות בתהליך ההיריון, הלידה וגידול הילדים. מספר נשים ציינו את הפרק הזה בחיים כפעם הראשונה בה חשו בדידות מול בן הזוג. זוהר מסבירה:

"חיינו כמה שנים ביחד כזוג מאוד אהה שווינו, כאילו היתה מין תחושה מאוד חזקה של ביחד, שאנחנו מפרנסים ביחד, דואגים לבית וזה, וכבר בהריון זה התחיל להיפרם, כאילו לא ממש אבל זה היה מין התחלות כאלה, כי הוא למשל הצליח נורא להתקדם בענייניו, בעבודה, בלימודים וזה ואני נשארתי כזה מאחור, פשוט ההתחלה היתה לי נורא קשה פיזית, והחסרתי המון ימים, פשוט הייתי בבית ימים שלמים והוא לא הבין אותי, כאילו לא הבין באמת.... אני זוכרת ימים שלמים שאני מסתובבת עם תחושות לא נעימות ובמקביל אין לי שותף לזה וזה לכשעצמו מאוד כאב, כי זה היה מעבר די חד מהחיים הקודמים (עושה מרכאות עם האצבעות) שלנו ביחד".

ומה קרה אחרי שהילד נולד?

"..... זה רק התחדד, כי..... זה היה אושר גדול, והמון דווקא ביחד, כאילו האושר הזה שהוא נולד.... אבל כאילו לצד זה דווקא היתה המון בדידות כי פתאום היו עוד המון מטלות והמון פרטים שצריך לשים לב אליהם והרגשנו דברים שונים ביחס לזה, אבל בעיקר המטלות והתחושה הזו של האחריות, אני הרגשתי ועדיין אגב, שזה הכל עלי, כאילו הוא גם דואג אבל הוא לא איתי בלהחזיק את זה, שלא הכל ייפול וזה היה מאוד כבד, ואפילו לא היתה הלגיטימציה לזה, כאילו לפחות שיכיר בזה שהכל עלי".

זה דובר ביניכם?

"אהה... הייתי מגדירה את זה כניסיונות, כן בהחלט, אבל זה לא הצליח..... אולי ההפך רק העצים, כי כשאת מנסה ולא ממש מצליחה זה עוד יותר מקצין את התחושות... כאילו מין אין עם מי לדבר".

זוהר מציינת את התגברות הבדידות דווקא במקומות בהם היו ניסיונות לדבר, ניסיונות שלא צלחו. הקושי להשיג הכרה באזור שהיתה בו הבנה כזו, ייצר עבורה תחושה קשה של בדידות.

רונית, בת 35, נשואה ואם לילדה, מתארת חוויה דומה:

"מול הבנוג בנקודות מסוימות שהוא לא הצליח להבין את הקושי שלי איתה או תסכולים שהיו לי אהה כשהוא לא הצליח להבין את זה אז הרגשתי בדידות, זאת אומרת דווקא אחרי הלידה הפכתי ליותר ידיוותית ומכניסה הביתה אבל כן נוצרה איזושהי בדידות מול ליאור (בן זוגה) שזה לא היה אף פעם, אף פעם ... וזה למרות שאנחנו באים מרקעים מאוד שונים, כאילו ממש מעולמות שונים, ולמרות זאת אף פעם לא הרגשתי מולו שהוא לא מבין אותי או את מה שעובר עלי, ודווקא בהורות שזה משהו שאנחנו חווים ביחד כן הרגשתי שאני לבד, לבד במחשבות שלי, לבד בפעולות שלי, לבד איתה, אבל רק מולו, לא מול חברות ולא מול אף אחד אחר, אפילו לא מול ההורים".

נקודה חשובה שמתחדדת בדבריה של רונית היא החשיבות של הציפייה שלה מהאחרים, שמייצרת בדידות. כלומר, במקומות בהם אין ציפייה, כמו אל מול הוריה, היא לא חשה בודדה. לעומת זאת, מול בן הזוג, ממנו היא מצפה לחוש שותפות והבנה, לאור ההיסטוריה המשותפת שלהם עד לרגע הלידה, היא נוחלת אכזבה וחווה בדידות.

רותם מוסיפה:

"שמדברים על הלידה של דנה, היה נורא כואב... נורא נורא נורא נורא כואב, ונתי (בן זוגה) אומר דנה נולדה בפלופ... זה לא משנה כמה שאני יזכיר לו... עכשיו, הוא מאוד אוהב אותי, הוא היה איתי בכל רגע, זה לא הבעלים האלה, זה לא אבא שלי, זה לא מאלה שבאים לראות את התוצאה, הוא היה, הוא זוכר, אני זוכרת כמה היה לו אהה אני לא יודעת כמה היה לו קשה, אני חושבת שהוא גם התנתק חלק מהזמן אבל אהה ... כי בשביל לעזור אתה חייב גם אהה לשמור על איזושהי תקווה... אבל הפער בין הנולדה בפלופ לבין החוויה שלי שזה ממש לא היה פלופ... אז אהה ... אז את שואלת, אז אני חושבת שאהה ... הרבה פעמים אני שואלת אותו

למשל היית מוכן עכשיו, היית מוכן נניח שעכשיו יעשו לך ניתוח נורא נורא קשה, יפתחו יתפרו וזה, היית מוכן בשביל ילד, היית מוכן? כי המחשבה היא שהריון זה משהו נורא טבעי וכולן עושות את זה, ואני חושבת שזה לא נורמלי הריון ולידה, עכשיו בגלל שכולן עושות את זה, זה כאילו... אבל זה לא

מה התשובה שלו?

.... אני חושבת שהוא לא רוצה לעצור שם, כאילו אולי לרגע הוא יבין ואז הוא מהר יזוז מהמקום הזה"

הדיאלוג הזה שרוותם מתארת בינה ובין בן זוגה על הלידה שעברה, על הפערים בין האופן שהיא חווה אותה ובין האופן בו בן זוגה מדבר עליה, חושפים את הכישלון של הניסיון להפיג את הבדידות. יש פה ניסיון, רותם מבקשת לקרב את בן זוגה לחוויה ולא מצליחה, והיא נותנת הסבר: "אני חושבת שהוא לא רוצה לעצור שם". בהמשך נראה כיצד אופנים שונים לתת הסבר מסייעים לחוות את הבדידות. בינתיים נמשיך לראות כיצד הבדידות נמצאת גם בתוך הזוגיות הנתפסת כזוגיות טובה.

"אי אפשר לדבר עם קיר"

הדר, בת 33, אקדמאית, נשואה, מתארת התעוררות של בדידות בתוך הזוגיות אחרי הפלה שעברה:

"אנחנו מאוד מעורבים אחד בחיים של השני, אני לא זוכרת אהה תקופות של לא יודעת מה של שבועות שבהן הרגשתי בדידות, אבל למשל עכשיו בפעם האחרונה שהייתי בהריון אז היה חודש נניח שידענו אני והוא שאני בהריון והחלטנו לא לספר לאף אחד ובגלל שזה היה של שנינו אז לא הרגשתי בדידות אבל יש כן רגעים מסוימים בגלל שהוא טיפוס מאוד סגור מאוד לא מדבר, אז יש רגעים שאני יכולה להרגיש רע מאחה מכל מיני סיבות, גם לא תמיד דברים רציניים ולו אין כוח לדבר על זה, כאילו הוא נרדם והולך לישון ואני כאילו את יודעת אני שוכבת לידו במיטה ופשוט מרגישה שאני לא יכולה לשתף אותו ואז התחושה אהה מאוד מחורבנת, ואחרי שהיינו כל הלילה במיון, אחרי ההפלה, חזרנו הביתה והוא

פשוט נרדם.... ואת שוכבת לידו במיטה ומרגישה.... להרגיש לבד שאת שוכבת ליד הבן זוג שלך במיטה, כאילו את לא יכולה לדבר עם קיר, ואז כל המחשבות האלה עולות מה אם זה בן זוג שאני לא יכולה לדבר איתו ברגעים כאלה... זה הרבה יותר חריף, כי זה לא בסדר, כאילו זה לא אמור להיות ככה, את לא אמורה להרגיש ככה.... וזה מעלה מחשבות אולי משהו לא בסדר בזוגיות, זה יותר מתסכל".

הדר מתארת כיצד הזוגיות הופכת לרגע או לרגעים למקום לא בטוח, שאי אפשר לדבר בו, שיש בו פער ביני ובין האחר. והמקום הזה מייצר בדידות. זה קורה ברגע קשה לשני בני הזוג, אחרי הפלה, שהיתה מעין סוד משותף, והופכת לחוויה פרטית-אישית כואבת, שאין לה שותפים, גם לא מי שעד לפני רגע היה בעל הברית היחיד. ברגעים האלה שהיא שוכבת ליד בן הזוג במיטה, העין החיצונית נכנסת פנימה: "זה לא אמור להיות ככה" היא אומרת, "אולי משהו לא בסדר בזוגיות", והתסכול גדל.

התוכן של הולדת ילדים על כל התהליכים הכרוכים בכך והאופנים בהם הוא מהווה טריגר להיווצרות של בדידות גם מול אחרים משמעותיים, נמצא גם אצל רווקות ורווקים, כאשר הן תיארו את מקומן כנשים או כגברים ללא ילדים בישראל הפרו-נטליסטית.

"גבר בן 38, רווק, בישראל זה לא נורמלי"

אלון מתאר את החוויה שלו בישראל כרווק בן 38, אל מול החוויות שצבר באירופה, בה חי מספר שנים לצורכי לימודים:

"תמיד זו היתה הבעיה אצלי, שאני לא מתפתח לפי הציר, נכון... אני... אני באמת שאני מוזר, זאת אומרת אני לא נורמלי... לפי החברה הישראלית הקלאסית... אבל באירופה הרגשתי הרבה יותר טוב [...] בחו"ל לא עסוקים בשאלות האלה בכלל של מתי ואיך משפחה... יש שונות, יש חופש להיות, אין טרמינליות כזאת, פה יש משהו שהוא מאוד מאוד.... אהה כמו בסיס צבאי שאהה לפי לוחות זמנים, להיות בהריון, לעשות ילדים, וזה לא לפי מה שאתה מרגיש, זה לפי מה שצריך... ואם אתה מנסה להיות אדם שחי לפי מה שהוא

מרגיש ולא לפי מה שאתה צריך אז אתה נורא... אתה מורד, אתה יוצא מחוץ למסגרת של המערכת... תראי אני גבר בן 38 ואני רווק, זה מאוד קשה... כי זה לא נורמלי... בישראל זה לא נורמלי, נכון?"

דן, בן 36, רווק, מספר :

למה אתה לא מתחתן? למה אין לך בת זוג? זה הצקה שנמשכת כבר זמן... אני לא מרבה לשתף אנשים במה שעובר עלי, אני יודע שיש בזה מין התנתקות כי... כי הרבה אנשים שאני נמצא איתם בקשר יומיומי אני לא ממש מעריך אותם מבחינת אינטליגנציה רגשית או.....

ואז, מה החשש?

הם לא יבינו... אני לא אצליח להסביר... מה לעשות שאנחנו חיים בסביבה מאוד לוחצת, מאוד מלחיצה עם איזשהם תפיסות ופרדיגמות מאוד מאוד ברורות על אהה אורחות חיים של אנשים שצריכים להתחתן ולעשות שלושה ילדים ולקנות בית עם כלב וחתול ואהה ואם אתה לא עומד במסורת הזאת אז אתה מיד נתפס כאוטסיידר... כאילו זה לא לקוח בחשבון שגם בין השוליים בין הקצוות לנורמה יש עוד אפשרויות וסיטואציות".

אפרת, בת 34, נשואה, מספרת על חוויותיה כאישה צעירה ללא

ילדים, כאשר אנו משוחחות על בדידות ועל מחירה :

"אני עסוקה בעניין הילדים, כי הסביבה שלי עסוקה בזה, במשפחה בטוח אבל גם בעבודה, גם חברות שלי כבר עשו את המעבר הזה למשפחות עם ילדים, אנחנו די אחרונים בעניין הזה... אבל העיסוק שלי הוא לא אמיתי, את מבינה?"

כי מה?

"כי באמת אני לא מרגישה שאני רוצה ילדים, כאילו זה מעסיק אותי רק מול הדמות הזו את יודעת של הרווקה הזקנה בלי ילדים ועם בית מלא חתולים, אבל אני לא מרגישה צורך בזה... ושאת שואלת על בדידות, אז זה בדידות, שאני לא ממש יכולה לדבר על זה עם החברות שלי שעסוקות כל היום בסימילאק וצעצועים ואני לא יודעת מה".

ואיך זה מרגיש איתן, עם החברות?

זה מרגיש מוזר... ממש נהיה משונה.. אני כאילו מרגישה שאומרים לי: מה לא בסדר אתכם (צוחקת), ועל זה כמובן שאי אפשר לדבר, כי זה רק הופך את זה לעוד יותר מוזר.. מצד שני אני גם לא רוצה להגיע למצב הזה של הרווקה הזקנה עם החתולים, זה גם מתחבר לי לדמויות ספציפיות במשפחה, וזה מצב מאוד... הן מתויגות כמשוגעות... וזה מלחיץ".

אם כן, החוויות המתוארות בנוגע לבדידות ביחס להולדת ילדים במשפחה חושפות בצורה דרמטית את כישלון המפגש של החוויה הפנימית עם החוץ. כאילו בחוויה האוניברסלית ביותר – לידת ילד – דווקא שם נוצרת בדידות, שנשענת על העדר הכרה והבנה של החוויה, כפי שחווה אותה המרואיינת. חשוב לשים לב לכך שהדיווחים הללו עלו מהמרואיינות, שחוו את ההיריון, הלידה וממי שהעידו על עצמן כמי שנושאות בפועל בחלק משמעותי מנטל גידול הילדים או מרווקות שמצופות להרות ולגדל ילדים ומרווקים שמצופים לעשות מעבר לסטטוס של הורה. בהמשך, במסגרת הדיון נבחן נקודה זו אל מול ספרות רלבנטית. אך כעת נבקש לסמן את ההבחנה הזו.

הקשבה לקולות המרואיינים והמרואיינות חושפת את המנגנונים להופעה ולשימור של בדידות. כפי שראינו בחלק האחרון, בבסיס הבדידות נמצא החיפוש הכושל אחר הכרה והבנה. את החיפוש הכושל הזה מצאנו בכל אחד מראיונות שבוצעו במסגרת המחקר הנוכחי. עם זאת, כאשר מתבוננים בתכנים שיצרו את החיפוש הכושל הזה, מוצאים קשת רחבה של נושאים. כפי שהוצג לעיל, התוכן שבלט כמשותף לרוב הדוברים והדוברות בהקשר הנוכחי היה סביב הולדת ילדים וגידולם. אולם, בקריאה חוזרת מתגלה אלמנט נוסף משותף, אשר נראה כי הוא משמש כחלק מהמכניזם של היווצרות ושימור חווית הבדידות אצל הפרט, כפי שהיא מתוארת במחקר הנוכחי. האלמנט החוזר היה תחושה של חריגות. חריגות במובן שהמחשבה הזו שאני לא מסוגל לייצא אל מחוץ לאני, שהיא לא תתקבל ותקבל הכרה, המחשבה הזו הופכת אותי לחריג ביחס לקבוצה אליה אני מעוניין להשתייך או ביחס לקבוצה אליה אני משויך בתוקף הנסיבות.

אלון, דן ואפרת, הרווקים והרווקה, אשר צוטטו כדוברים אחרונים בפרק הזה ממחישים יותר מכל את תחושת החריגות כחלק מהמכניזם של

היווצרות הבדידות. ניתן לראות זאת אצל אפרת, כאשר היא מדברת על התיוג שלה ושל בן זוגה שאין להם ילדים כעל אנשים ש"משהו אצלם לא בסדר", היא משתמשת במילים "מוזר" ו"משונה" כשהיא מגדירה את השתנות היחסים עם החברות הקרובות, כדי לתאר את המרחק שנוצר בינה ובינן בעקבות היותה בזוגיות ללא ילדים. בהמשך היא משרטטת שתי אפשרויות: הראשונה, להיות אמא, בעוד היא לא חשה צורך בכך, זאת אפשרות שהיא מקטלגת כ"לא אמיתית" בשלב זה של חייה. האפשרות השניה היא להתגלגל להיות רווקה משוגעת ללא ילדים ועם הרבה חתולים. שתי האפשרויות מתכתבות עם הציווי החברתי ללדת ולגדל ילדים, ציווי שמשתמש בשפה דיכוטומית המייצרת מודלים של נורמה ופתולוגיה, ודן את החורגים לחיים המקוטלגים כשיגעון. התחושה של חוסר ההתאמה לדרישה מציתה אצל אפרת חוויה של בדידות. כלומר, בנקודת הזמן הזו, היא מתארת את עצמה כמי שחווה בדידות על רקע העובדה כי בשונה מאחרים ואחרות, אני "עוד" לא רוצה ילדים.

"יצרתי משפחה שכולם כמוני"

תמה שמחזקת את דבריה של אפרת אפשר למצוא דווקא בדבריהן של כמה מהמרואיינות, אשר הפכו לאימהות בעשור הרביעי לחייהן. אלה דוברות אשר ציינו במקביל לבדידות שנוצרו סביב ההיריון והלידה וגידול הילדים, גם הפגה של הבדידות שקדמה ליצירת המשפחה, והיתה כרוכה במיקומן החברתי כשונות. הציטוט של אנה, בת 31, נשואה ואם לילד צעיר, שמתארת חוויות קשות של בדידות לאורך החיים הקשורים בתחושת חריגות, מבאר את הקשר הזה, ולמעשה מציג את הרעיון שבדידות אחת יכולה להחליף בדידות מסוג שונה במהלך החיים, כלומר, שיש אפשרות שהבדידות תישאר אך עולם התוכן או צורתה תשתנה:

*"למרות הקשיים, זה הדבר הכי משמח שקרה לי בחיים, המשפחה
הזו הקטנה שיצרתי, עכשיו באופן הכי בסיסי אני לא בודדה... יש לי
משפחה שכולם כמוני (צוחקת)... זה כאילו תחושה שדפקתי את
המערכת, יש לי בן זוג וילד ... זה נורא כיף".*

בדברים שלה, אנה נותנת ביטוי לשתי נקודות המחדדות את הקשרים שבין חוויה של עצמי כאחרת ובין התקיימותה המשתנה של

בדידות, ואת השינוי שאלה עוברים עם הקמת משפחה. ראשית, כשהיא מספרת על התגלגלותה לזוגיות וההולדה של בנה הבכור, היא משתמשת במונח מאוד קומפטיני, היא אומרת: "המשפחה הזו הקטנה שיצרתי". לאחר שנים ארוכות בהן היא חווה את עצמה פסיבית בסיטואציה החברתית, כמי שמוגדרת כשונה, וכמי שאין ביכולתה לשנות את מצבה, כעת היא מדברת ממקום של כוח ויכולת פעולה. אצל אנה, הבדידות הזו, שכרוכה בחוויית האחרות, מתפוגגת כי היא "מייצרת" עוד כמוה – בני משפחה, שביניהם היא מרגישה דומה: "יש לי משפחה שכולם כמוני". האלמנט השני שעולה בטקסט הקצר הזה הוא האופן בו היא חוגגת איזה ניצחון על המערכת, זו שתייגה אותה כאחרת, זו שאולי ניבאה שהשונות של אנה לא תאפשר לקיים חלקים נורמטיביים מהסדר החברתי.

זוהר, מתארת חווייה דומה, ומפרטת את התיאור:

"זה עצוב ומצחיק אבל זה כמו מין חותמת כזו של הכשר, שאני בסדר, שאנחנו כזוג, אנחנו בסדר, הנה גם לנו יש משפחה, יש לנו ילדים, והם מופלאים ונהדרים וכו... משהי פעם אמרה לי שכשנולדה לה הבת הראשונה שהיא הרגישה שהיא הצטרפה למשפחת האדם, תמיד נורא התקוממתי נגד זה... עכשיו אני מבינה את זה, יש לזה כוח נורא גדול, יש יצור קטן שאת עשית, שגדל לך בבטן, את מגדלת אותו, את אחראית על כל הקיום שלו והוא מדהים אז בכלל..."

ואת אחראית לצרף אותו למשפחת האדם?

כן, כן... בדיוק, וזה גם מאוד מפחיד, שלא נוניח את החלק הזה (צוחקת)... מאוד, אבל גם כאילו נותן לי הזדמנות להיכנס בעצמי למשפחת האדם, כאילו קודם לא ממש הייתי כנראה... וואו אני חושבת על זה עכשיו, אבל התחושה הזו שאני אחרת, כל החיים, משהו קיומי כזה, והאישור הזה שמביא איתו ילד, זה מאוד מחזק, בא לי להגיד מנרמלי".

"עד שהקמתי משפחה אני נורא נזהרתי בחוץ, עכשיו פחות"

ליאת, בת 39, אם לשלושה ילדים, מוסיפה מחוויותיה:

"המשפחה שלי, שבנית... היא מתוך ההבנה שאין לי אף אחד, באיזשהו מקום כאילו יצרתי לעצמי משפחה אלטרנטיבית וזה נתן לי עם השנים המון כוחות, כי כלפי חוץ זה הכי נורמלי בעולם, אבא, אמא ושלושה ילדים וזה גם מאפשר לי להיות אני, בלי המאמץ שאני עושה בחוץ, כל הזמן להתאים לאחרים, למה שצריך, במשפחה שלי זה להיות עם אלה שחושבים שאני נהדרת איך שאני... עד שהקמתי משפחה אני מאוד נזהרתי בחוץ, עכשיו פחות".

נראה שהזהירות הזו שליאית מדברת עליה, זהירות מהצגת ה"אני האמיתי", כפי שהוא נחוה על ידי הפרט, היא רכיב הכרחי במנגנון של היווצרות הבדידות. זהו רכיב שלמעשה מכיל את המודעות לחריגה של החשיבה ושל ההתנהלות של הפרט מהציווי הנורמטיבי. הפער הזה בין מה שאני חושבת/מרגישה/רוצה/צריכה ובין מה מקובל לחשוב, מה שאני מצופה לחשוב או איך שאני מצופה להתנהג הוא שמייצר את חווית הבדידות, כפי שהיא עולה במחקר הנוכחי. כאמור, הדיבור על חוויות מתהליכי בניית המשפחה הכוללת ילדים וילדות מבאר באופן חד את התמה שקראנו לה 'חיפוש כושל אחר הכרה והבנה'. כאשר החיפוש הכושל למעשה חושף את החריגה מהנורמטיבי ואת הקושי למצוא שותפות לחריגה הזו.

כך שלמעשה, בקריאה של הראיונות, ניתן לומר בבירור כי בכל פעם שניצתת חוויית הבדידות קודמת לה הבנה כי יש משהו שלא ניתן לספר לעולם שבחוץ, שהוא חורג מהמקובל, חורג ממה שיכול להתקבל.

3.4 בדידות והקשר לחריגות/אחרות כמרכיב בזהות

בהמשך נראה כיצד חוויית הבדידות יכולה להשתנות במידה בה היא מסבה כאב לפרט ובמידה בה היא צובעת את מגוון האינטראקציות לאורך החיים. אך כבר כעת ניתן לדבר על רכיב תחושת החריגות או האחרות ביחס לסביבה המיידית, כרכיב הכרחי בהתפתחות של חוויית בדידות. החלק הזה משותף לכלל המרואיינים והמרואיינות. כאשר מתבוננים בדבריהם, עולות מילים או ביטויים כמו חריגות, אחרות, יושב על הגדר, אאוטסיידר, שונה כמילים נרדפות לאותו רעיון, המקדים את חוויית הבדידות. כעת ננסה לפרוש את מגוון הביטויים, כדי להבין את המקום של התחושות הללו במכניזם האפשרי או המכניזמים של היווצרות הבדידות.

ההצגה תתחלק על פי המידה בה הפרט המשיג או תיאר את עצמו כחריג ביחס לסביבתו לאורך החיים. נתחיל מתיאור הכוללני ביותר. מאותם מרואיינים ומרואיינות שתיארו את עצמם כמי שתופסים את עצמם כחריגים אל מול הסדר הקיים לאורך החיים. אלה שחויית החריגות מלווה אותם אל תוך רוב האינטראקציות שלהם עם הסביבה מגיל צעיר. אלה גברים ונשים שהאחרות היא מרכיב מרכזי בזהות שלהם כאנשים בוגרים, ונראה כי לאור מרכיב זה הם מספרים את סיפורם. נמשיך בתיאור הקבוצה אשר תיארה את המרכיב הזה כדומיננטי בתקופת חיים מוגדרת. המרואיינים והמרואיינות אשר שוייכו לקבוצה זו, תיארו את מרכיב האחרות או החריגות באופן יותר נקודתי, כמופיע לעיתים בסיפור החיים, בתקופות שאינן רצופות ושהן מתוחמות בזמן ובמקום או לאורך החיים מול קבוצות מסוימות אליהן השתייכו.

3.4.1 קבוצה ראשונה: חריגות כמרכיב מרכזי בזהות

קרוב לשני שלישים מהמרואיינים והמרואיינות (19 מתוך 30) דיברו על עצמם במונחים של חריגות ביחס לסביבתם המיידית, כאשר נתבקשו לשוחח על הבדידות בחייהם. מגלגולם של סיפורי החיים שלהם עולה כי מרכיב החריגות מקבל מקום דומיננטי בהגדרת העצמי, וכי הוא צובע הרבה מין החוויות לאורך החיים. זה מעניין, כי הנושא המוצהר של הראיונות הוא דיון בבדידות, ולא היתה הזמנה ישירה לדון בחריגות. הממצא המרכזי, אם כן, הוא כי בקרב מרואיינים ומרואיינות אלה חווית החריגות נשזרת לאורך סיפור החיים, כמעין נקודת מוצא להתפתחות של תחושת הבדידות. ההתמודדויות השונות עם חווית החריגות וגם התכנים השונים המבדילים ביני ובין אחרים משתנים בין חברי הקבוצה, וגם אצל כל אחד מהמרואיינים, כאשר מתבוננים על ציר הזמן. למרות השונות הזו בתכנים, הדמיון הוא במרכזיות של התחושה כי אני חריגה או חריג ביחס לסביבתי המיידית, והחריגות הזו מייצרת בתורה בדידות. בתוך הקבוצה הזו נשמעו מספר ביטויים שהמחישו את חווית החריגות: "יושב על הגדר", "אאוטסיידר", "חריג", "שונה", "לא כמו כולם", "אחר", "תופס עמדה של תצפית", "מוזרה", "התפתחות מאוחרת/מוקדמת", "לא מתאים", "לא עומד בקצב", "מורד של המערכת", "נמצאת בשוליים", "זר", "לא שייכת", "אין שפה משותפת", "אני לא בסדר", "אני לא מספיק טובה", "סופר ביזארית", "יחידה בעולם שחושבת X", "להרגיש לא במקום", "שונה מהשטאנץ'", "כמו פיל בחנות חרסिנה", "עומדת מחוץ למגרש המשחקים",

"לא חלק מהנוף", "עוף מוזר", "פער גדול ביני ובין התלם", "הנורמלי היחיד", "תמיד קצת הופכי לקבוצה שאני מסתובב בה". מקריאת אוסף האמירות עולה רושם שההתמקמות כאחר/חריג אינה מהווה אופציה שווה לזו המצופה מבחינה חברתית, מדובר על מקום שהוא חסר או חלקי, ובוודאי אינו אפשרות מועדפת או נחשקת. אפשר לראות זאת הן דרך המילים המתארות והן דרך מילות השלילה החוזרות בחלק מהביטויים.

"סיפורו של לוחם אינדיאני"

להצגת התמה הזו, נתחיל דווקא בציטוט של אלון, שמנתח את הכישלון לקבלת הכרה והבנה של האחרים אותו, כאשר הוא עושה שימוש כפול במונח חריגות כבסיס לכישלון הזה:

"אני יגיד לך מה אני מרגיש, אני מרגיש שהתכנים שלי כן יצאו לאנשים, אבל אני מרגיש שתמיד הייתי שונה (צוחק), את מבינה? זה עיצבן אותי, זה לא שאני לא מדבר, אלא שכאילו תמיד אני הייתי זה שהוא כאילו חריג... וזה לא נכון, זה לא נכון... את יודעת לקח לי המון זמן להבין שאנשים שקרנים, זה לא שהייתי חריג, אבל שאתה מספר להם דברים שהם לא אוהבים או שהם לא רוצים לדעת אצלם וזה, אז אתה החריג, קל ככה לסמן אותך".

ובמקום אחר בראיון הוא אומר:

"הקיום שלי זה קיום הרבה יותר אינדיבידואלי.... זה חלק משמעותי בהגדרה שלי, זה שאני חריג, היום אני לא מחצין את זה, אני היום חריג וטוב לי עם זה"

לא היית מוותר על זה?

מה פתאום, אני נורמלי, אני חושב שככה צריך להיות, אבל אני יודע שאני לא מייצג את הרוב, אני הרבה מאוד דברים שאנשים אחרים לא, אבל זה מייצג מיעוט, אבל ככה צריך להיות.... היום אני יודע שזה טוב אבל כואב לי שאני בודד, פעם ניסיתי לוותר על זה כדי לא להיות בודד, להיות קונפורמיסט, אבל זה לא עבד, כי זה רק מקצין את הבדידות, אתה יודע שאתה עושה הצגה, וזה לא עבד... זה אני".

אלון מתאר את הניתוח שלו היום את עצמו, הניתוח הזה מגיע אחרי הזמנה לספר את סיפור חייו. אלון, בן 38, בעל מקצוע חופשי, אחרי שנות טיפול ארוכות, ממקם את עצמו כחריג, אבל גם נותן הסבר שממקם את עצמו שוב כנורמלי היחידי. בציטוטים שלעיל הוא נע בין מעין "האשמה" עצמית – "אני חריג" ומתאר ניסיונות להפוך להיות כמו כולם, ובין "האשמה" של הסביבה – "הם סימנו אותי כחריג". בשני המקרים הוא נשאר "חריג", וזה מעין סמן למקום המרכזי של תחושת החריגות לאורך סיפור החיים. בנוסף, הוא טוען את החריגות כתכונה או כמאפיין של העצמי בשני גוונים מנוגדים: חיובי – "הנורמלי היחיד", "טוב לי עם זה", ושליילי במובן של מאפיין הנושא עימו את מחיר הבדידות. את הסימון הכפול הזה ניתן לראות לאורך סיפור החיים שלו, כפי שהוא בוחר לספר בעת הראיון.

כאשר הוא מספר את סיפור חייו הוא בוחר ב"סיפורו של לוחם אינדיאני", כמטאפורה שתהווה ככותרת של הסיפור. כאשר הוא מפרט הוא מתאר את עצמו כמי שמגיל צעיר חש את עצמו כמי שאינו שייך לקבוצות החברתיות "הטבעיות", מישהו זר, שנאבק כדי להמשיך ולהתמודד בתוך סדרה של טקסי חניכה חברתיים על מנת להתקבל ולהפיג את הבדידות. אלון מספר:

"הייתי ילד רך והייתי קורא המון ספרים והייתי אינטלקטואל וזה ממש לא התאים לבהמות שסביבי ואני הייתי צריך להיות חבר שלהם... אז אתה מפתח איזשהו שריון קצת [...] העריכו אותי, היו לי הרבה חברים, אבל לא הייתי... מוצלח באהה ספורט שנאתי, משעמם, לא אוהב ספורט, זה שיעמם אותי, לא התחברתי לזה, הייתי ילד רזה, אני לא הייתי חזק, וכשאתה בבי"ס אתה צריך להיות חזק, ורציתי להיות חזק, היה לי נורא קשה, יש מכות שאתה חוטף, למרות שהיו לי חברים שהגנו עלי... אבל לא היה לי הרבה מה לעשות, כי הייתי... הרגשתי חלש, עדין כזה, הייתי ילד אחר, הייתי יותר מקסים וחמוד... ופיתחתי כישורים אחרים, היתה לי אינטליגנציה מאוד גבוהה, הייתי חד מאוד, אז הייתי מכניס להם עם הפה, כי פיזית לא הרגשתי חזק... והייתי עושה המון בעיות. כן, תמיד הייתי מין חוצפן, כאילו ילד טוב, מביא הישגים אבל חוצפן... אז זה היה כבוד, היינו עושים תחרות למי יש הכי הרבה הרשמות, ואבא שלי היה מין מאצ'ו כזה, הוא היה גאה בי על הבלאגנים האלה [...] בתור ילד אבא שלי לא היה נגיש, הוא היה מפחיד, הוא

לא היה אבא שמשחקים איתו... והייתי חייב להיות מאוד מניפולטיבי בגלל זה אהה כדי להתחמק מעונש... אז למדתי להיות פוליטיקאי מאוד טוב, מניפולטור.... הייתי מחייך גם כשאני לא רוצה לחייך, פיתחתי אני מזויף, מה שאנחנו קוראים"

ובתוך זה היתה בדידות:

ברור... מאוד.... בטיפול המטפל שלי אמר לי אתה לבד, הוא אמר לי זה להיות רגשית לבד, כי אין לך עם מי לחשוב... אתה לומד לא לחלוק, אתה לומד לעשות הצגה... אתה לא מפתח false כי ה false הוא הגנה, אתה לומד להיות false כי אתה צריך את זה, כי זה נורא קשה... ולאט לאט אתה בונה שריון כזה שאף אחד לא נכנס אליו [...] אני חושב שאני בנית לי תחנות מעבר כאילו באופן עצמאי כדי לפצות אולי, הצבא היה תחנה אחת, כאילו היו שם המון שאלות אידיאולוגיות של אהה... כאילו אני איש מר"צ, שישב בלבנון כקצין על הגדר עם נשק והעלה שאלות פילוסופיות על השלום בזמן שהוא אמור אהה....תמיד הייתי מורד בתוך המערכת".

אלון ממשיך לספר על החוויה שלו כי הוא שונה, וכיצד היא המשיכה לתוך חייו הבוגרים. אחרי הצבא הוא בחר לעזוב את ישראל ללימודים בחו"ל. הוא קושר בין חוויית הבדידות על רקע השונות ובין העזיבה לחו"ל:

"הבדידות שלי היתה בלעזוב, לעזוב את הכל"

מה זאת אומרת?

"להישאר בחו"ל, לעזוב את החברים, ניתקתי קשר עם כולם, באיזושהי תקופה.. שנאתי אותם, אבל לא הבנתי אז למה, את מבינה, זה היה מדהים, היה לי רגשות כאלה קשים..."

וזה סוג אחר של בדידות בחלק הזה?

לא, כי עוד פעם, זה בדידות של אין מי שיבין אותך, תראי, נגיד היום אנחנו כולנו מדברים על זה ומנתחים את זה... אנחנו מחוברים באיזושהי נקודה ואפשר לדבר, אפילו לא חייבים לדבר, זה שאפשר... ואז לא היה עם מי לדבר כי מרבית האנשים לא רוצים את מה שאתה רוצה, הם רוצים להישאר באידיאליזציה".

אלון מגלגל את סיפור חייו תוך שהוא מדגיש לאורך כל הדרך את התחושה שלו כי הוא אחר מסביבתו וכי האחרות הזו מייצרת עבורו בדידות. במקביל, בתיאור שלו עולה אלמנט נוסף שהוא מכנה "מאבק", המאבק הוא מאבק להתקבל, לקבל מקום טוב, הכרה והבנה. אלון עושה מאמצים לעבור את המסלול המקובל: לימודים, שירות משמעותי בצה"ל, לימודים גבוהים של מקצוע נחשק, עבודה. הוא משיג הישגים, נמצא על המסלול וממשיך להרגיש שונה ובודד. אלון, איש מקצוע טיפולי, נותן הצצה לתהליך שעשה בטיפול בנוגע לחוויותיו. הוא יודע לטעת אותם ביחסים המוקדמים עם הוריו, בייחוד עם אביו, יודע לדבר על מנגנונים שהתפתחו לאורך השנים, אבל גם עם הניתוח, הוא נשאר עדיין בהגדרתו את עצמו כאדם בודד וחריג לאורך החיים.

בהמשך נתבונן על המשמעות הרחבה של טיפול בהפגת הבדידות. כעת נמשיך להתבונן על קולות נוספים, דומים לזה שמשמיע אלון, מבחינת המקום המרכזי שמקבלת חווית החריגות בתפיסת העצמי.

"עירונית שנולדה וגדלה בכפר"

רונית, בת 35, נשואה ואם לילדה, מתארת את עצמה, כבת יחידה במשפחה של ארבעה ילדים, אשר חשה בדידות בתוך המשפחה מגיל צעיר על רקע חוויה של חריגות:

"בבית שלי לפעמים הרגשתי בדידות... בין כל האהה כל האחים וזה... בבית הרגשתי שונה, אין ספק... אהה... אני גם אחרי הצבא טסתי לפריז חייתי בפריז שלוש שנים, אני חושבת שחלק מזה זה שהרגשתי לא במקום, בבית...ומאוד נהניתי שם, זה היה נהדר... שם אתה יכול לעשות מה שאתה רוצה, יכולתי ללכת למוזיאון באמצע היום, משהו שלהורים שלי נראה בזבוז זמן... שם זה לא, אף אחד לא יסתכל עליך בעין לא.... אני בנאדם שמאוד צריך את הלבד שלי, הדבר הכי קשה לי למשל שנוגה עם מטפלת זה שאין לי את הלבד בבית אין לי את הרגעים של הלבד, גם אם זה חצי שעה ביום, אני צריכה את זה... בפריז אני מצאתי את זה בצורה הכי טובה אהה שהיה לי לבד איכותי ולא לבד שהוא בעייתי, זה לבד מתוך בחירה, לבד ממקום טוב, זה לא היה לי לא בבית של ההורים שלי, למרות שהיה לי חדר לבד... אני לא יודעת להסביר למה אפילו, ולא בנשם הישוב בו גדלה, כי שם זה תמיד בחבורות, לא הולכים לבד לשום

מקום, הכל היה תמיד ביחד, ביחד עם אנשים, וזה היה נחמד, אבל זה משהו שהפריע לי, זה משהו שהיה חסר לי, האינדיבידואליות הזו... כי יש חלק שלא משתייך לגמרי"

וזה ברור גם כלפי חוץ?

"כן, כן, לגמרי, אז הם קראו לזה בעייתית, גם היום הם רואים את זה בעין שלילית [...]. איתם אני תמיד מרגישה חריגה, אני מרגישה שונה, כי עולם הערכים שלנו שונה, מבחינתי גם לעבודה ולמימוש העצמי יש ערך, לא רק לגידול ילדים, וזה שהתגייסתי ולא הייתי קרבית, מבחינתם זה בזבוז של זמן, כי אני לא באמת תורמת לצבא, ומבחינתי תרמתי ועשיתי מילואים, עולם הערכים מאוד שונה, כשאני רק עם ההורים שלי אני מרגישה שונה מהם, אבל כשאני עם כל המשפחה אני מרגישה בדידות, כי הם כולם משטאנץ מסוים ואני לא".

רונית מתארת את החוויה של החריגות גם מול משפחת המוצא וגם מול הסביבה החברתית, "כולם משטאנץ מסוים ואני לא". החריגות הזו יוצרת עבורה בדידות אשר מופגת כאשר היא נמצאת רחוק בפריז, על פי סולם הערכים שלה, מבלי לחוש את השונות שלה. בהמשך נדון בדרכים להפיג את הבדידות, מעבר לעיר גדולה, כפי שמתארת רונית, חוזר על עצמו כאלמנט מסייע.

"כאילו מחוץ לעניינים"

זוהר, בת 38, בזוגיות ואם לילד, מתארת את עצמה מגיל צעיר כמי שמתמודדת עם בדידות הכרוכה בחוויה של אחרות. כאשר היא מסיימת לספר את סיפור החיים במהלך הראיון, היא כאילו מסתכלת ממעוף הציפור על הסיפור ואומרת:

"תמיד הייתי קצת בחוץ, כאילו מחוץ לעניינים, לא ממש שייכת, לא כמו כולם, למרות שכל הזמן הייתי נורא פעילה חברתית, כאילו אם מישהו יסתכל על זה, לאורך כל השנים, השתתפתי, לקחתי חלק פעיל, אפילו יזמתי בתקופות מסוימות, את יודעת מועצת תלמידים וכאלה, אבל זה לא היה זה, זה היה במאמץ וכל הזמן הרגשתי את

המאמץ הזה, ואת התחושה הקשה הזו שאני עושה מין הצגה כזו, שלא מכירים אותי באמת... ואני חושבת שבגיל ההתבגרות זה היה השלב הראשון שקצת הרפיתי, התנתקתי, פחות השתתפתי, זו היתה מין דעיכה כזו, שגם הרגשתי שמסמנת אותי כאחרת... כאילו זה לא משנה מה עשיתי או לא, זאת היתה העמדה, תחושה של שונות אבל גם ככה תפסו אותי מסביבי..... זה מצחיק... כי הרבה אחרי שסיימתי את התיכון פגשתי מישהי ברחוב שהיתה נורא מקובלת כזאת והיא אמרה לי: את יודעת ישבתי עם [...], ודיברנו על התיכון, ואמרנו שאת היית הכי מגניבה מכולנו ואיך לא הבנו את זה אז... וכשהיא אמרה לי את זה לא האמנתי אפילו כמה שזה ריגש אותי והעציב ביחד".

למה?

"כי זה היה מאוחר... מין הכרה כזו, כאילו בזה שהייתי "הכי מגניבה", אבל גם ההחמצה הזו, שהם לא שמו לב, שהייתי כל כך מצוברחת מזה, ושעכשיו זה כבר לא משנה, לא יכול לשנות... בעצם גם המפגש הזה אחרי המון שנים, לא היה בו חיבור, כאילו זה ממשיך, זה בכל מקום".

זוהר מחברת את הבדידות עם חווית האחרות, כפי שהיא מכנה אותה "קצת בחוץ", "מחוץ לעניינים", "לא ממש שייכת". כמו אלון לפנייה, היא מדגישה את המאמץ שהרגישה שהיא צריכה להשקיע על מנת לקחת חלק פעיל, לתפוס מקום, ומדברת תוך כדי כך על חוויית הכישלון והבדידות שכרוכה בה. הסיפור שחותם את דבריה, על אותה הכרה מאוחרת ב"היית הכי מגניבה", מוסיף את תחושת ההחמצה המתלווה לפער בינה ובין החוץ לאורך השנים, "זה ממשיך" היא אומרת ומתכוונת לחוסר החיבור הזה, ולתחושת האחרות הזו שמתלווה לבדידות, "זה בכל מקום".

"לילדי הענקתי את מתנת הבדידות"

בניגוד לזוהר שמדברת על חוויית ההחמצה, התיאור של ליאת כמעט חוגג את מרכיב האחרות כבסיס לחוויית הבדידות כפי שהיא מספרת אותה. מעבר למוסיקה שנשמעת כאשר היא מגוללת את סיפור חייה, היא גם

מתייחסת לכך באופן ישיר כאשר היא מדברת על ילדיה ועל הבחירות שעשו היא ובן זוגה לאורך החיים המשותפים :

"הבת שלי אומרת לי לפעמים אנחנו משפחה מוזרה ... אבל היא אומרת לי לא הייתי.. ואז אני אומרת את רוצה כלב, כי למשפחה שממול יש כלב, כאילו זו מין משפחה נורמלית כזו שני ילדים וכלב וג'יפ, ולנו יש מכונית חבוטה, ישנה שלא מתניעה וזה מביך בקיצור בגלל דווקא שהיו שנים ארוכות של בדידות שיצרתי לי עולם פנימי נורא נורא עשיר, אז שאני יוצאת מהבדידות לעולם הרגיל אז יש הרבה דריכות בשביל להתאים ...יש דברים שאסור להם לצאת וכשאני אמא אני עוד יותר צריכה להיזהר אבל תראי עשיתי להם שירות נורא גדול בהרכב המשפחתי המוזר שלנו, זה מאוד חריג, אבל יחד עם זאת אני מרגישה שנתתי להם את מתנת הבדידות".

כלומר?

"כלומר אני מאלצת אותם להתמודד עם חריגות, ועם הדרישה לחשוב מה אתה, עם הדרישה ועם הידיעה שההורים שלהם חשבו מה הם רוצים ואת זה עשו, ואז זה שגם להם יש את האפשרות לחשוב מה אתה רוצה ולעשות ולראות שהעולם לא נפל מזה שעשית משהו חריג".

ליאת, שמתארת את ההתמודדויות שלה לאורך החיים עם חוויה בסיסית של אחרות ושל בדידות שמתלווה אליה, משעתקת את המרכיבים הללו גם לתוך המשפחה שהקימה עם בן זוגה. המעבר הבין דורי הזה שהיא מתארת, מדגיש את המרכזיות של המרכיבים הללו בתפיסה שלה את עצמה, ואת הדיאלוג הנרחב שהיא עושה איתם לאורך השנים. בגלגול הנוכחי שלה, כאם לילדים, היא מדברת על "מתנת הבדידות" שהיא מעניקה לילדיה באמצעות התצורה החריגה, כפי שהיא מכנה אותה, של אורח החיים שהם מנהלים כמשפחה. הבדידות הכרוכה בחוויה של אחרות או של זרות לקבוצה החברתית המיידית מקבלת ערך חיובי, כמעט חגיגי, כאשר הוא מועבר לדור הבא מתוך תשומת הלב, הכוונה ובקרה שלה כהורה. ליאת משרטטת תמונה הפוכה, כאשר היא מתארת את האופן בו היא קיבלה מהוריה את החריגות והבדידות בתור ילדה צעירה. היא מספרת על עצמה כילדה צעירה להורים

"מאוד אינדיבידואליסטים", עסוקים בענייניהם, שלא מתווכים את החוץ לילדיהם הצעירים. היא מתחילה את סיפור חייה כך:

"נולדתי ב[עיר גדולה] אהה לאהה לאמא שעשרה ימים אחרי שנולדתי אהה .. הלכה לבוס שלה ואמרה שאו שהוא מחזיר אותה לעבודה או שהיא מתאבדת (צוחקת) זה הסיפור, אני לא הייתי שם, אבל זה המיתוס שרץ במשפחה אהה..... ולאבא שהוא אחד משמונה אחים, משפחה ספרדית שאהה.... החליט שהוא צמחוני בגיל חמש..... אני חושבת שככה הוא בידל את עצמו מאחים שלו, וזה הטריף את המשפחה, אין צמחונות בכלל שם, בטח שלא בשנות הארבעים, הוא סרב לאכול בשר, היה לו מאוד חשוב לא להיות חלק מהסעודות הגדולות, אז היה מכין לעצמו ביצה קשה ואוכל את זה עם לבן, זאת אומרת גדלתי לשני הורים מאוד אהה... כל אחד בדרכו מאוד מאוד אינדיבידואלסטי... מאוד".

ובמקום אחר בראיון:

זה היה חריג באופן שבו הבית התנהל?

"אני לא יודעת אם זה היה חריג, אבל אני יודע שאני ניסיתי להתחבר לילדות שהיתה הן אמא בבית, אני יגיד יותר מזה, בשלב מסוים בחרתי בני זוג שהיתה להם אמא בבית, שאפשר היה לבוא לאכול איתם אחרי בית ספר..... אבל התחושה של האאוטסיידריות היא משהו שאני צריכה לעבוד על להסתיר אותו כל הזמן, זאת אומרת אין לי קרניים על הראש, אבל אני גם פה עכשיו בחלל הזה אני חריג ולא שייך..... התחושה היא שאני לא שייכת ולעולם לא אהיה שייכת, אני זוכרת שביומן זיכרונות באיזה שנה כתבה לי מישהי: ליאת את ילדה נורא נחמדה אני מקווה שנהיה חברות למרות המחשבות המוזרות שלך, משהו כזה, ואני זוכרת שאמרתי לעצמי אני צריכה להתחיל לסתום את הפה...".

למה היא התכוונה?

"... הייתי אומרת דברים מוזרים אהה... ואני חושבת שעד שפגשתי את החברה הכי טובה שלי ואת הבן זוג שלי באמת מאוד נהרתי עם המחשבות המוזרות שלי כי הבנתי שזה יכול להחזיר אותי לבידוד, אני צריכה ללמוד לדבר כמו כולם, להתלבש כמו כולם".

וזה היה כרוך באיזשהו מאמץ עבודה?

כן, עד היום זה מאמץ, עד היום זה מאמץ מאוד גדול לא להיות חריג, ולהרשות לעצמי להיות חריג עם האנשים שזה ממש ממש אהה נהדר איתם, אבל עם רוב האנשים אתה צריך מאוד להשתדל להיות ... ועד היום יש לי פספוסים, שפתאום אני מוצאת את עצמי אומרת משהו שהוא ... שזאת היתה התנהגות שהיא גבולית מבחינת הסבירות שלה".

ליאת מגלגלת את החריגות והבדידות הכרוכה בה, מרגע הלידה או אפילו לפנייה, כאשר היא מתארת את הוריה. הם העניקו לה את מתנת הבדידות הכרוכה בחריגות והיא מעבירה אותה לילדיה. אלא שבמעבר היא הופכת את האפקט המתלווה לחוויה. כאשר היא מדברת על "מתנת הבדידות" שהיא מעניקה לילדיה, ליאת מתנסחת באופן חגיגי על החריגות המייצרת בדידות. בניגוד לכך, כאשר היא מדברת על שנות ילדותה היא מציירת את הבדידות ותחושת האחרות כמקום מסוכן ומכאיב, שצריך להשתלט עליו במאמצים גדולים. ליאת, כמו אלון וזוהר, שדבריהם הובאו בפרק הנוכחי, מדגימים כיצד החריגות והבדידות קשורות זו בזו, כיצד הן מתגלגלות לאורך החיים ומהוות מרכיב מרכזי, דרמטי בתפיסת העצמי.

3.4.2 קבוצה שניה: חריגות כמרכיב משני בזהות. הזמנה לדיון במרכיב

התקווה

כשליש מהמרואיינים והמרואיינות (11 מתוך 30) דיברו על חוויה של חריגות או אחרות ביחס לבדידות במה שניתן לכנות כמרכיב משני בזהות. אלה גברים ונשים שתיארו חוויה של אחרות, אך לא כמרכיב מרכזי המתגלגל אל תוך כל אינטראקציה או מסגרת חברתית, אלא כמרכיב משמעותי בתקופת חיים מובחנת, בעיקר בתקופות שמהוות מעבר לקבוצה חברתית חדשה, כגון מעבר דירה, כניסה לתיכון, שירות צבאי, התמודדות עם חולי או משבר במשפחה. מהקריאה בראיונות הללו ניתן להבחין כי עוצמת החוויה היא לא פחותה לעיתים מזו שמתארים אלה שהחריגות מהווה מרכיב מרכזי בזהות שלהם, אלא שהחוויה המתוארת מתוחמת בזמן ובמקום, והיא אינה מקבלת מעמד מרכזי בהגדרת הזהות בכללותה.

בקריאה חוזרת של הטקסטים עולה ההבחנה כי קשה להפריד בין תיאור מאפייני הקבוצה הזו ובין סקירה של המנגנונים או האסטרטגיות שנדמה כי איפשרו את המיסגור או התיחום של החוויה. כמו גם, את העובדה כי היא לא משתלטת על מכלול החוויה ולא מתוארת כחלק אינטגרלי מהגדרת העצמי. הדוברים והדוברות מתארים את הבדידות הכרוכה באחרות, אך הדיבור אינו מותיר את החוויה ללא המנגנון "המציל". במילים אחרות, יש בטקסטים המדוברים מעין היצמדות למנגנונים שסייעו בפרימה או הפגה מסוימת של סבך החוויה הלא נעימה. פרישת העדויות של חברי הקבוצה הזו מאפשרת, אם כן, להציג במקביל את המאפיינים של חברי הקבוצה וגם את המנגנונים השונים הללו, שמנסחים למעשה את מה שנכנה "רכיב התקווה". כלומר את אותן דרכים המאפשרות הקלה או עמעום של החוויה, בדרך כלל על ידי מיסגור או תחימה שלה. ממצא נוסף שעולה מתוך הקשבה לסיפורי החיים של הדוברים והדוברות הוא כי בדרך כלל לא מדובר על מנגנון אחד אלא על שימוש במספר מנגנונים שונים, בין אם במקביל או שנמצא שימוש במנגנונים מגוונים לאורך הדרך.

על מנת להדגיש את הממצאים הללו, נציג את מאפייני הקבוצה דרך סקירת המנגנונים השונים שמנסחים את "רכיב התקווה". המנגנון הראשון הוא מציאת קבוצה של שווים דומים, השני הוא ההישענות על האמונה בקיומם של אחרים משמעותיים או על האמונה בעצמי או באל או ברעיון, השלישי הוא המקום של העיר הגדולה והאחרון הוא טיפול נפשי ממושך.

3.5 רכיב התקווה: המנגנונים המסייעים בהתמודדות עם חוויית הבדידות

3.5.1 קבוצה של שווים דומים

הקשבה לסיפורה של עמית, מאפשרת להבין את המאפיינים של חברי הקבוצה הזו. כשהיא מספרת את סיפור חייה, עמית, בת 40, אם לשלושה, מתחילה בנסיעה לחו"ל בעקבות שליחות של ההורים. הזיכרון הראשון המשמעותי הוא:

"עד גיל שבע בערך אני לא זוכרת הרבה... אני זוכרת את הרגע הזה שעלינו על המטוס פעם ראשונה בחיים ואני עמדתי על פתח המטוס ואני פשוט פחדתי ופרצתי בבכי.. כאילו פתאום אתה מבין שמטוס

זה משהו ענק כזה, ואני זוכרת את עצמי ילדה קטנה שמפחדת מהמטוס".

עמית, היא ילדה בת שבע, צעירה מבין שתי בנות, והזיכרון הבא הוא כבר מהחזרה לישראל, כאשר היא נוחתת הישר לכיתה ה', עם אנגלית מצוינת, ועברית לא מספיק טובה ביחס לבני ובנות גילה. הפער השפתי הזה, היא מסבירה, מיקם אותה כאחרת מול בני גילה, כפחות מוצלחת מבחינה לימודית, כמי שצריכה להשקיע יותר מכולם על מנת להגיע להישגים טובים. היא מוסיפה את השונות בין סולם הערכים של ההורים, אנשים הישגיים, שמקיימים אורח חיים שוויוני, שמעריכים למידה, סקרנות, צניעות מבחינה חומרית ובין אזור המגורים, בחלק מבוסס של עיר גדולה. הפער הנוסף הזה, בין סולמות הערכים של הבית ובין מה שראתה בחוץ, היווה גם הוא מקור לתחושת חריגות ויצירת בדידות. אבל במקביל לפערים הללו, עמית מצאה "מקום מפלט" והפכה לדומיננטית מבחינה חברתית במסגרת פעילות אינטנסיבית בתנועת נוער. את תחושת החריגות היא ממקמת בתקופות, ומדגימה כיצד "מקום המפלט", בדמות קבוצת השווים, איפשר לבדידות להיות מאוד ממוקמת ולא להשתלט על החוויה:

"לא היה לי פשוט לחזור למערכת החינוך בארץ, ההורים שלי נתנו לי המון שיעורים פרטים והיו יושבים איתי המון, לא היה לי קל... ומקום המפלט שלי היה הצופים, הקטע החברתי אצלי היה תמיד יותר חזק מהקטע הלימודי ולימודים היה סקנד בסט, היו לי המון עימותים עם ההורים על הלימודים... אני גדלתי בשכונה צפונית, וזה היה מאוד משמעותי, והיה פער מאוד גדול בין מה שחינכו אותי בבית ובין מה שהחברה דרשה ממני מבחוץ, והייתי בקונפליקט מאוד גדול בין הבית ובין החוץ".

איך זה בא לידי ביטוי?

"בכל המותגים והמסיבות ומה שהחברה דורשת, ובבית זה היה ערכים אחרים... אז בגלל זה הצופים היה מקום מאוד מאוד חשוב בחיים שלי".

שם זה לא היה?

"שם זה היה כאילו עולם אחר, היינו קבוצה מאוד קטנה שהלכו לצופים, שאנחנו חברים עד היום, שהיו לנו את החוויות שלנו

מהטיולים שלנו, המחנות קיץ שלנו וכל הרומנים היו שם, וכאילו ... הכל היה שם, היו לי גם חברים שלא היו בצופים, אבל החוויה המרכזית היתה .. היתה בצופים... זה היה מקום מאוד מאוד נוח לי...".

עמית מדברת על חוויה של אחרות, אך כזו שאינה משתלטת על מכלול החוויה, שגם אם היא דורשת התמודדות, היא אינה גולשת לתוך הגדרת הזהות. היא מוסיפה:

"הבית תמיד נתן לי מקום בטוח.... הייתי מאוד מאוד קשורה הביתה ואהה ... היו לי המון אישיוז עם עצמי... מין חוסר ביטחון.... בגיל 25-26 הלכתי לעשות אבחון בשביל לא יודעת אמרתי אני לא עוברת עוד פעם תקופה שאני בודקת דברים שלא יתאימו לי או ... ואז המאבחנת ההיא אמרה שאולי יש לי לקות למידה או לא יודעת משהו, ואז היא אמרה לי המעבר השפתי הזה יצר אצלי את הפער הזה שלא הצלחתי להדביק אותו"

איפה הרגשת בדידות בתוך סיפור החיים שלך?

"מלא... מלא.... בגיל ההתבגרות הרגשתי הרבה בדידות... זה היה כל פעם המאבקים האלה בין הבית והאהה ומה שהחברות השונות דרשו ממני, אני הייתי מאוד אהה במאבק הזה הייתי מאוד עם עצמי, לא ... לא יכולתי לשתף לא את החברה וגם לא יכולתי לשתף בזה את הבית... אני זוכרת את זה כמאוד מאוד שלי...."

זה כרוך גם בהעמדת פנים?

כן, כן, בטח, בטח, בטח (צוחקת) זה מצחיק כי גם ליואל (בן זוגה) יש זיכרונות כאלה, איך הוא מצא את עצמו הולך למסיבות כאלה, משתרך כזה אחרי חברות בנות באיזה גיל התבגרות מטומטם, ואני גם זוכרת את עצמי באיזה ... כל אחד כנראה מוצא את עצמו ... כן זה היה בדיוק זה, ואני זוכרת תחושת בדידות גם אהה... אני חושבת שלי עם אהה עם הגוף שלי השמנה, הרזיה, אוכל, זה גם הסיפור שלי עם עצמי, גם אני חושבת שהרגשתי מול זה בדידות כי זה היה כאילו שלי... ההתמודדות הזאת שאני שמנמונת, שאני לא עושה ספורט... זו היתה החוויה שלי שאני לא זזה, היית משהו מסורבל כזה עם עצמי, זה היה נורא שלי... זה משהו שהייתי מאוד

אהה שנורא שמרתי עליו... בצבא זה היה נורא, נורא ... גם רוב
 החברות שלי היו רחוק מהבית אהה ... וואו הצבא זה היה סיוט,
 וכמובן שגם שם היו לי מלא חברים, אני אומרת לך עוד פעם, הקטע
 החברתי אצלי הוא חזק

זה הולך בקלות?

כן, והוא גם מחפה על הבדידות הזו, כאילו על הקושי הזה

את מנהלת את זה במקביל?

כן, זה לא קשור הקטע החברתי הוא חיצוני, זה לא מה שעובר עלי
 באופן פנימי, אני זוכרת שגם בתיכון שהתחילו כל מיני ... מין
 חברויות כאלה בין בנים ובנות, אני זוכרת שגם הרגשתי מין בדידות
 כזאתי, שאני לא מצליחה אהה לקשור את מה שצריך ... "

כאשר עמית מתבקשת להבחין בבדידות בתוך הסיפור, היא קושרת
 בינה ובין החוויה של האחרות. הבדידות על פי עמית היא חוויה של אחרות
 שאינה מתווכת החוצה והיא כרוכה בהעמדת פנים (בחלק הלימודי, בחוויה
 אל מול הגוף, ההנגדה בין סולמות הערכים של הבית ושל החוץ). אלא
 שבמקרה שלה, היא מדגישה את ההצלחה שלה ליצור מרחב אלטרנטיבי בו
 היא מרגישה שייכת, חזקה, מסוגלת. "הקטע החברתי הוא חזק... והוא גם
 מחפה על הבדידות הזו", היא מסכמת.

תחושת ההצלה מהבדידות בדמות מציאת אחרים דומים לי, גם אם
 הם בשוליים החברתיים או שאינם מקובלים על המיינסטרים החברתי,
 חוזרת בקרב לא מעט מרואיינים ומרואיינות.

שירי, בת 39, נשואה ואם לשלושה, עובדת במגזר הציבורי, מתארת
 את הקשר עם חברה אחת טובה, כגורם המשמעותי שסייע לה מאז היתה בת
 עשרה להתמודד עם הבדידות שחשה. היא מתארת את הקשר, שנמשך עד
 היום, למעשה משני עשורים, כקשר זוגי לכל דבר, קשר שהתפתח בו שפה
 פרטית. קשר שמהווה עבורה מקום מפלט, מקום של מקלט מהחוויה של
 החריגות והבדידות, שהיא חווה בדרך כלל בחוץ. שירי גם מדגישה איך
 הקשר הזה, בונה את האמונה שאפשר גם אחרת. שירי מספרת:

" זה שש שנים, התיכון, זה לא מדובר בשנה או שנתיים, זה שש שנים, וזו התקופה שהרגשתי בדידות, הרגשתי לא מובנת, ולא הצלחתי לשחק את האהה... לשחק את המשחק שלהם"

וניסית לשחק משחק?

"בטח שניסיתי, כן, בטח שניסיתי... ולא הצלחתי.... בדיעבד זה ברור, זאת אומרת לא ברור, היום הכל מובן לי אחרת, אבל בחוויה שהיתה לי אז, זה חוויה קשה של בדידות.. היום אני רואה את זה בצבעים יותר נעימים אולי, אבל אז זה לא נחוה לי ככה"

זה השתחזר בעוד תקופה?

"לא... לא..... זה לא חזר על עצמו, לא ברמות האלה, היו תקופות יותר או פחות טובות אבל....לא, זה לא שיחזר את עצמו".

הראיון עם שירי ממשיך והיא מגיעה לדבר על חגית, חברה טובה, קרובה, שמלווה אותה מסוף התיכון. הקשר בין החברות ובין הפגת תחושת הבדידות החזקה שליוותה בתקופה שקדמה לה, נראה כישיר למדי.

"כמעט כל דבר בחיים הבוגרים שלי אהה אפילו לפני שהתחתנתי, אני דנה בו עם חגית, ותחשבי זה עשרים שנה, שהכרנו זה .. זה היה בסוף התיכון ומאז לא הייתי בודדה... זה לא אהה שלא ישתמע אחרת, יש ימים או שבועות או חודשים שאתה מרגיש שאתה אהה בודד, אבל לא אהה ברמות כאלה ... והחברות הזו זה משהו שמשאיר אותי לא בודדה, כי תמיד אנחנו מדברות על דברים... וגם אם לא דיברנו על משהו אז אחרי זה עוד נגיע אליו (צוחקת)

שיש כתובת?

"כתובת שמלווה המון שנים ובאופן רציף, זאת אומרת שלא צריך לעשות איזה catch up, היו תקופות שהיא היתה בחו"ל כמעט שנה, היו תקופות כאלה, אבל גם אז היינו מדברות.... זה כבר שפה משלנו, שמעי זה עשרים שנה, זה המון המון זמן..... זה כמו זוגיות, שונה, כן? אבל זה כמו זוגיות, שיש בה עליות ומורדות, אבל זה כמו זוגיות שהיא כל הזמן קיימת".

הדברים של שירי מדגימים כיצד קשר איתן אחד, חברות שתופסת עמדה של אחרת משמעותית, מצליחה לפוגג חוויה חזקה של בדידות, שנובעת מתוך תחושת אחרות. ההבנה וההכרה שהיא מקבלת, ביכולת להשמיע את עצמה למישהי, ולקבל מענה, ממתן את הבדידות וממסגר אותה לתקופת זמן מסוימות, וגם אז היא לא מתוארת כאימתנית וקשה.

3.5.2 אמונה : בקיומם של אחרים משמעותיים, בעצמי, באלוהים, ברעיון

אלמנט נוסף שעלה אצל כמה מהמרואיינים והמרואיינות כגורם שמסייע להתמודד עם חוויית הבדידות הוא אמונה. מעניין לגלות כי האמונה יכולה להיות מסוגים שונים, אמונה בעצמי או ברעיון שאגיע למקומות אחרים בהמשך או אמונה באחרים משמעותיים או בכך שאמצא אחרים משמעותיים או בכך שאמצא הבנה, או אמונה באל או אמונה ברעיון פילוסופי. למרות שמדובר באמונות שונות, שעשויות להכתיב פרקטיקות שונות להתנהלות, דרגות פיקוח שונות על הפרט, נראה כי המרכיב של האמונה לכשעצמה מהווה כר להפגה של הבדידות או לכל הפחות מהווה מעין רכיב מרכזי ביכולת של הדובר או הדוברת לשרוד אותה בצורה טובה. בהמשך נדון בסוגיית המחיר של הבדידות, אך כבר כעת ניתן לומר כי אלה שתוך כדי דיבור על חוויית הבדידות, מדברים על רכיב האמונה בחייהם, חווים מחירים נמוכים יחסית של מצוקה.

כמו בהצגת המקום של מציאת קבוצת שווים, ניתן לראות גם אמונה כרכיב של תקווה. כלומר, כרכיב שמאפשר לחוויית הבדידות להתקיים כמעין חוויה נוספת לכלל החוויות, כלומר ככזו שאינה משתלטת על ההוויה.

אמונה בקיומם של אחרים משמעותיים

רבים מהמרואיינים והמרואיינות מציגים קשרים עם אחרים משמעותיים כגורם שסייע בהפגת הבדידות בשלבים שונים של החיים. נגענו בזה בתת הפרק הקודם, כאשר עסקנו במציאת קבוצת שייכות של שווים דומים, בין אם כקבוצה ובין אם בהיצמדות לחברה טובה או חבר טוב. נדון בזה גם בהמשך, בכמה דיווחים על הורים שהיוו אחרים דומיננטיים, שמסייעים בתיווך של חוויית התריגות או האחרות והופכים את הבדידות לנסבלת יותר. אבל כעת, נבקש להפנות את המבט לדברים של שרון.

התיאור של שרון, בת 36, נשואה ואם לשניים, עובדת במגזר הציבורי, מדגים כיצד האמונה בקיומם של אחרים משמעותיים, גם אם הם לא נוכחים פיזית סביבה, יכולה להוות רכיב של תקווה בתוך חווית הבדידות. כשהיא מתבקשת לגלגל את סיפור חייה ולהתייחס לבדידות בתוכו, היא בוחרת לתת כותרת: נדודים. זה מעניין, כי היא מספרת את הסיפור כאשר היא אם לשניים, יציבה בעבודתה מספר שנים, בזוגיות ממושכת, מנהלת משק בית יציב לכאורה. שרון אומרת:

"סיפור החיים שלי זה נדודים... גם פיזית הרבה נדדתי, עברתי בהרבה מקומות בארץ, מגיל צעיר... בתנועת הנוער וזה... בטח בצבא וגם אחר כך... ואני זוכרת את זה כמשהו שמלווה אותי, שחשוב לי אפילו... ובדרך כלל עשיתי את זה לבד, לא עם עוד מישהו... את המעברים האלה, את הלנדוד הזה... וזה מין עצמאות כזו, חופש, זה נותן לי תחושה של חיים ולא שאהה... זה משהו מנוון חס וחלילה, זה משהו שכל הזמן מתחדש, יש למה לצפות... יש אפילו בדיחה כזאת במשפחה, שצריך לעשות לי ניתוח כדי להפריד אותי מהתרמיל (צוחקת)".

שרון מתארת את הנדודים שהיא עושה לבדה כמקום של חופש, אלה מעברים שמונעים מתשוקה, מרצון לנוע. אין לה שותפים, והיא נתפסת כאחרת בשל ההתנהלות הזו שלה, הנתפסת כלא מקובלת בסביבה בה היא גדלה. אבל שרון, בניגוד למרבית המרואיינים, לא חווה קושי משמעותי בדרך שהיא בוחרת. וזה מעלה את השאלה: מה עוזר לה במקום הזה? ושרון, בדיעבד עושה את הניתוח הבא:

"אני חושבת שבשבילי לעשות את הדברים לבד זה בגלל היכולת להחזיק בראש שיש את הכמה אנשים בעולם שאוהבים אותי ומבינים אותי... אגב... ובמשך השנים גיליתי שזה לא קשור למציאות בהכרח (צוחקת)".

שרון נותנת דוגמא כשהיא חוזרת בסיפור לתקופת הלימודים בתיכון, בה הרגישה שהיא חלק מקבוצה של בני נוער:

"זו היתה חבורה של אנשים מאוד אקסקלוסיביים, הם היו מאוד סגורים ולא היו להם עוד קשרים משמעותיים מבחוץ ועד היום הם יחד, ואני פחות, זאת אומרת, הלכתי לכל מיני כיוונים אחרים גם, אבל מבחינתי ברור לי שהם חברים שלי ואוהבים אותי וזה למרות

שהם עשו מסיבה נגיד אני לא הוזמנתי... זה אולי נראה מוזר אבל אני מחזיקה את זה עדיין בראש, כאילו את החברות, את הלהיות ביחד...".

שרון מדגישה את הפער בין מציאות אובייקטיבית ובין חוויה סובייקטיבית של להיות בקשר והתרומה ליכולת להתהלך בעולם לבד. יש בה צד שידוע שהיא "מרמה", כלומר שהאחרים שהיא חווה כמשמעותיים, הם כבר לא בהכרח קרובים ודואגים, אבל הצד הזה, שמודע לשינויים שעברו עם השנים לא מפחית את המשמעות שיש לזיכרון של "להיות ביחד" ולא את התרומה שלו ליכולת שלה להתנהל בעולם. התיאור של שרון שונה מהתיאורים שהובאו עד כה, עד כי נדמה לרגע שהיא לא מדברת על בדידות אלא על לבדיות, על היכולת להתנהל בעולם לבד מבלי לחוש בדידות. נדמה שהתיאור רלבנטי בכל זאת להצגה הנוכחית, משני טעמים עיקריים. ראשית, שרון מדברת ביחס לשאלות על בדידות, כלומר בהגדרתה היא מתארת חוויה של בדידות. שנית, היא עצמה מנגידה את התיאור שהובא לעיל למקומות אחרים בהם היא מרגישה בדידות, ואשר בהם היא לא מצליחה להחזיק את מה שכינינו רכיב התקווה, ועל כן הם צבועים יותר בגוונים קודרים של תחושה. עם זאת, חשוב לשים לב כי לצד תחושת היכולת להכיל את החוויה, עדיין יש בתיאור מעין פער בין תחושה שהיא נסבלת ובין הבנה לפרקים כי היא "מרמה", פרקים בהם האמונה באחרים אינה מצילה אותה מחוויה לא נעימה של בדידות. נדמה, שהתיאור של שרון, יותר מאשר הוא חושף את היכולת להחזיק אמונה באחרים כמפחיתה את עוצמת הבדידות, הוא חושף מעין אזור ביניים של חווית בדידות הקרובה ללבדיות, אך נדמה כי הן עדיין לא מתלכדות. כיוון שהתיאור הזה היה יחיד בין שלל הראיונות, יש להתייחס אליו בזהירות המתבקשת, והוא דורש המשך מחקר ובדיקה.

אמונה בעצמי

מרב, בת 33, נשואה ואם לילדה, מדגימה כיצד האמונה בעצמי מסייעת לה בתקופה מסוימת להתמודד עם חוויית הבדידות שכרוכה בתחושה שהיא שונה מקבוצת ההתייחסות החברתית שלה. היא מדברת על חוויה של בדידות הכרוכה בחוויית אחרות בהיותה נערה, תלמידה בבי"ס התיכון. בניגוד לעמית, שסיפורה הוצג בפסקאות האחרונות, שבתור נערה מוצאת "מקום מפלט" מהבדידות בקרב קבוצת השווים. מרב, אינה מוצאת קבוצת שווים דומים. היא נמצאת בקבוצה של בנות גילה, מבלה, מפטפטת, אך

מרגישה שהיא למעשה משחקת משחק. שהיא לא בדיוק כמוהן, שהיא שונה. את החוויה הזו היא מקטלגת כבדידות. האסטרטגיה של מרב שונה מזו של עמית, היא עושה פשרה מול הקבוצה, ובמקביל היא מוצאת לעצמה אזורים של ניתוק מהקבוצה בה היא יכולה לפתח את עצמה, את עצמיותה, מתוך תחושה של "יש". מרב היא תלמידה במגמת מחול, ובניגוד לבנות גילה שרוקדות יחד, בקבוצות קטנות, היא מפתחת סגנון ריקוד ייחודי ורוקדת לבדה. המורה שלה אומרת לה, שאף אחת לא תוכל לרקוד את הכוריאוגרפיות שלה, כי היא יוצרת מעין שפה פרטית, שלא יכולים להיות לה שותפים או שותפות. המקום הזה, שבמבט ראשון נראה כזה שעלול לחזק את הבדידות, מייצר עבורה מקום של הקלה מהבדידות שהיא חשה בתוך הקבוצה. התיאור של מרב, מדגיש את החגיגה של האמונה בעצמי, ביכולת שלי לתקשר את מה שיש בי, גם אם אני זרה בקבוצת השייכות המיידית שלי, בין בנות גילי. בשיחה היא מתארת כיצד הבדידות בתקופה הזו, נעשתה יותר נוחה עבורה. ההסבר ננעץ באיזון בין רגעי הבדידות בתוך החבורה ובין רגעי הלבדיות הטובים בינה ובין שפת המחול שיצרה. מרב מספרת:

"הסטודיו לריקוד היה במרתף והייתי שם המון שעות לבד ... את יודעת זה מצחיק כי עכשיו שאני חושבת על זה ... היינו שלוש עשרה בנות במגמה וכל אחת בונה כוריאוגרפיה ובחרת את הבנות שהיא רוצה לרקוד איתה ואהה אני עשיתי ריקוד שרק אני רקדתי ... אהה שוב.... עבדתי עם עצמי זה לא שלגמרי הייתי עם לבד כי רקדתי בשני ריקודים נוספים של חברות אבל אני אישית זה... זה לא כל כך היתה רק בחירה שלי זה היה מאוד בעידוד המורה שאמרה שיש לי שפת תנועה שהיא מאוד ייחודית לי ושזה לא ייראה טוב על מישהי אחרת אז כן היא מאוד עודדה אותי לעבוד לבד ... והייתי הרבה מאוד שעות לבד בסטודיו .. עם עצמי.. עם המראה (צוחקת)..."

בניגוד לחוויה המעצימה שנוצרת אצל מרב בהתמודדות עם בדידות בסטודיו, כאשר היא רוקדת לבדה כיוון שאחרות אינן יכולות להיות שותפות לשפת המחול שלה, היא יודעת לספר על התמודדות מורכבת יותר עם בדידות בקבוצת החברות באותה תקופה. מרב מתארת את הרגע של ההכרה כי היא בודדה בקבוצה וכיצד היא באופן אקטיבי ומודע מתנתקת מהמקום הזה באופן הדרגתי:

" בתיכון הייתי חלק מ... חבורה כזאת של בנות, שבהתחלה, כיתה ט' או משהו, התחלנו היינו חמש וזה תפח, ביי"ב כבר היינו אחת עשרה ולי זה היה מאוד לא טוב, לא אהבתי את זה, תשמעי חבורה של בנות זה משהו מאוד אהה בעייתי... זה דבר בעייתי נקודה... אני זוכרת סיטואציה מאוד חזקה, בתיכון, כיתה י"ב כזה, ישבנו במרפסת של אחת החברות, כאילו בבית של ההורים, ישבנו ועישנו במרפסת, ואההה אני זוכרת שהיינו שלוש או ארבע ואההה ובזמן שישבנו, אני זוכרת, היה ממש רצח אופי לכל החברות שלא ישבו איתנו, כאילו חברות שהן חלק מהחבורה אבל לא נמצאות איתנו, כאילו התחילו להגיד זאתי ככה וזאתי ככה, לכל אחת כאילו אמרו עליה.. כאילו לכל אחת יש דברים בעייתיים באופי אז ציינו את הדברים הכי הבעייתיים אצל כל אחת, ואני זוכרת שהייתי בסיטואציה ואז כאילו הוצאתי את עצמי מזה, את מכירה את זה?... כאילו לא הייתי פה... וזה סיטואציה שאני כאילו לא... שם התחילו הסדקים אני חושבת... ובכלל כל החבורה הזו.. לאט לאט הרגשתי שזה ממש לא טוב, שזה לא עושה לי טוב החבורה הזאת.... הרגשתי מאוד בדידות בתוך הקבוצה ובאופן יזום, זה מצחיק שאנחנו מדברות כאילו זה חוויות שלא סיפרתי, ובאופן יזום נפרדתי מהן, פשוט ככה, זה לא שכניסתי אותן בסלון וזה, אבל מצאתי את עצמי לא רוצה לבוא לדברים שלהם, וכשכן באתי אז הן גרמו לי להרגיש שאת כן אבל את לא [...] מצאתי את עצמי הרבה פעמים בתוך החבורה הזו עושה קפיצות כאלה החוצה... כי את יודעת זו החלטה נורא קשה להתנתק מקבוצה כזו בתיכון, זה נורא נורא קשה, את יודעת מבחינה חברתית לעשות, אז הרבה הייתי סביב זה"

עשית שם מאמץ?

כן... כן.. אני חושבת שזה בכלל משהו שמאפיין את התקופה הזאת, את התיכון, שהקונפורמיזם הזה, שאתה כאילו הרבה פעמים אתה צריך להתנהג כמו כולם ואה... זה מצחיק להגיד בכיתה ט' וי' הייתי מתאפרת, לא כבד במיוחד, אבל את יודעת כן עשיתי דברים שהם חברתי כזה ואהה... שהם לא דווקא עניינו אותי, אבל אני חושבת שזה משהו שהרבה פעמים עושים.. שאתה נורא צריך להתאים את עצמך לחברה... כי זה יותר נוח להיות כמו כולם... אני לא חיפשתי את הנבדלות הזאת... אבל הרגשתי שאני שונה מהם...

וההתנתקות מהקבוצה היתה טוטאלית, כאילו אי אפשר היה להישאר עם חלק מהן".

מרב מתמודדת עם חוויה של שונות ותחושת בדידות בקבוצת הנערות אליה היא משתייכת, היא בוחרת להיות אקטיבית ויוזמת להתנתק. היא מדווחת על קושי בתוך הסיטואציה הזו, אך במקביל היא נשענת על היכולת שלה לזהות בזמן אמת את תחושותיה, להאמין בנכונות שלהם וביכולת שלה למצוא מקום טוב ולעשות מעשה.

עמית מציגה פן נוסף, יומיומי יותר, בחשיבות של האמונה בעצמי בהקשר הנוכחי. עמית, מתארת בתחילה (כפי שהובא לעיל) כיצד מציאת קבוצת שווים דומים מסייעת לה להיחלץ מהבדידות שהיא חווה בתור נערה. כעת, כשהיא כמעט בת 40, נשואה ואם לשלושה ילדים קטנים, בעלת קריירה משגשגת, היא מתארת התמודדות שונה.

"מאז שיש לי את יואל (בן הזוג) והמשפחה שלי תמיד תמיד מישהו שם נכנס לאיזה נישה, אין לי חלל, גם באימהות שלי אני לא אמא היסטרית ואני תמיד נעזרת בבניביסטרס ובסבתות ואני מפעילה את יואל, אני ממש לא מרגישה בודדה, אני מרגישה שאני יודעת היום לספק לי את העזרה שלי... כשאני צריכה עזרה גם לעצמי אני מוצאת אותה, אני יודעת לזהות, אני יודעת להגיד מה אני צריכה, אני גם הרבה יותר מגובשת".

ובמקום אחר היא אומרת:

"בתוך הזוגיות יש ביחד ויש לחוד גם בתוך הביחד, אני יוצרת לעצמי את המרחבים שהם מאוד שלי, וזה משמעותי... אני מאוד קנאית להם, אני מוצאת את הזמן עם החברות, למשל... כאילו את מבינה... יש לי את הדרגות חופש שלי שאני צריכה".

עמית מוסיפה שני אלמנטים בנושא החשיבות של האמונה בעצמי, אליהם יש לשים לב. הראשון הוא הדיבור בזמן הווה. עמית מתארת התמודדות עכשווית, ולא הסתכלות על אירועי עבר, הסתכלות המאפיינת את רוב הדוברים המובאים בעבודה הנוכחית. כיום, היא מתארת את עצמה כמי שמכירה את עצמה, את המקומות בהן היא זקוקה לעזרה וגם את הביטחון שהיא יודעת לבקש ולקבל אותה. כל אלה מובילים לאלמנט השני והוא ההגדרה כי היא "לא מרגישה בודדה" או "אין לי חלל". בעזרת

הביטוי הזה "אין לי חלל" אפשר ללמוד משהו על סביבה נטולת בדידות. על דרך השלילה, הבדידות מומשגת דרך היווצרות של חלל, כך שעמית נדרשת להתבונן על המקום בו הבדידות הפכה להיות שולית, היא מתארת את עצמה כמי שפועלת בסביבה בה אין חללים. האמירה הנחרצת לצד פירוש הדרכים בהן היא יודעת שתחלץ את עצמה במקרה ותחוש בודדה, מציגים את האמונה בעצמי כמקום חזק ואומניפוטנטי ביחס לחוויית הבדידות. זה לא מקום של חיפוש או המתנה או של חיפוש כושל אלא מקום של ידיעה ברורה שניתן יהיה להיחלץ, וגם ידיעה בנוגע למנגנונים שמסייעים בכך.

גלי, בת 42, נשואה ואם לשניים, עובדת במגזר הציבורי, מתארת כיצד האמונה בעצמי מצמצמת את הבדידות לאלמנט שולי גם בתקופות קשות. היא מתארת תקופה אחת כזו כאשר היא אישה צעירה, כבת שלושים, רווקה, שמחפשת אחר קשר זוגי ותקופה שניה כאשר היא נוסעת לארץ זרה לתקופה מוגדרת. היא מדווחת על קושי להיות נתונה בכמיהה לקשר, אבל גם אמונה חזקה ביכולת למצוא אחד כזה. הדברים של גלי מדגישים כיצד האמונה בעצמי, בכך שאצליח להגיע למה שאני רוצה מסייעת לה להתמודד עם התחושות הקשות של להיות לבד וכאילו מונעת ממנה לחוש בדידות. גלי מספרת על בדידות שהתעוררה בתוך ההתמודדות בארץ זרה עם החיפוש אחר קשר:

"בתוך הבדידות היתה בילט אין... היתה לי ציפייה שאני אתחבר... כן.. מאוד מאוד מאוד... זה כמו שהייתי בלי בן זוג... התשוקה הזאת לביחד, והיא אולי קשורה ללא בדידות... אני יודעת שזה יבוא, זה עושה איזה... אני מכוונת לשם.. זה לא שאני... אני לא באיזה רמה של ידיעה מרגיעה, אלא זה איזה חלק מחייה נפש שלי, כי אני מצפה לזה..."

זה ביטחון?

כן, אפילו לא במודע בכלל, זה לא משהו שהייתי חושבת במונחים האלה, אבל יש לי איזה היכרות עם עצמי שנותנת את הביטחון הזה.... זה נורא מעניין כי זה בכלל לא מודע, עכשיו אני יכולה לראות איך זה קשור..."

בדברים שלה היא כמעט מכחישה את האפשרות להימצאות של בדידות, כאשר היא למעשה מחברת חוויה של היחלצות מבדידות עם תחושה של עצמה כקומפוטנטית. בכך, גלי למעשה מסמנת נקודת קצה

בהתייחסות לבדידות ולהפגתה, ביחס למרואיינים והמרואיינות של המחקר הנוכחי. אשר רובם מתארים את הבדידות כחלק עיקש וטורדני שגם אם מצליחים להיפרד ממנו, זה נעשה בעבודה מאומצת, תהליכית אשר גובה מחיר כלשהו.

אמונה באל

המחקר הנוכחי נעשה בקרב נשים וגברים שמקיימים אורח חיים חילוני או מסורתי, רק שתיים מהמרואיינות הגדירו את עצמן כדתיות וכמי שמקיימות אורח חיים דתי. מעניין היה לראות כיצד האמונה באל תופסת מקום שונה אצל השתיים ביחס לבדידות. בעוד שאצל אחת מהן נושא האמונה באל לא עלה כלל בהקשר של בדידות, הפגתה או היחלצות ממנה, אצל טל, השניה, הוא היה נוכח מאוד. למרות שהיא היחידה שציינה את האמונה באל כמסייעת להתמודד עם הבדידות לאורך החיים, אני מוצאת לנכון להביא את דבריה, מתוך ההקשר הרחב של אמונה והקשר לבדידות.

טל, בת 33, נשואה ואם לשני ילדים קטנים, אקדמאית, עובדת בתחום הפרא-רפואי. בשיחה איתה היא מדברת על התפקיד של האמונה באל, כאשר היא מתארת את ההתמודדות שלה עם בדידות לאורך החיים. טל מגיעה מבית חילוני, והיא עוברת לאורך השנים תהליך שהיא מכנה "התקרבות רוחנית" במקביל לחלק מבני ביתה. כאשר היא מגלגלת את סיפור חייה, היא מתארת סיטואציות שונות בהן חשה בדידות לאורך השנים, החל משנות ילדותה בבית הוריה, דרך סיפור ההתבגרות שלה ועד לחוויות הפוקדות אותה היום, כאשר היא בעלת משפחה משלה. בדרך כלל לאורך הדרך היא מתארת חוויות של בדידות קשה, כזו שיש לה מחיר כבד ושקשה לצאת ממנה. אך נראה, כי ככל שהיא מתקדמת מבחינתה אל האל, אל הדת, היכולת שלה להיחלץ מחוויית הבדידות הולכת וגדלה. בציטוט הבא, נראה הדגמה למקום שתופס היום האל בהפגת הבדידות שהיא חווה, היא מתארת סיטואציה קשה בה היא מרגישה לא מובנת בתוך הזוגיות, בין בעלה וילדיה. במעשה שנתפס לרגע כעין בגידה של הקרובים ביותר, ואז ברגע הקשה הזה היא פונה את האל שיספק נחמה. טל מספרת:

"היום אני ברוך השם... זה כמו בן איזה משהו פנימי זאת אומרת כשיש לי את המקום הזה אז אתה חווה אותו זה משהו קודם כל ביני לבין עצמי והיום אני יכולה להגיד שנדירים הרגעים שאני אחוש בדידות קיומית כאילו... בתשעים ותשע פסיק תשע

מהמקרים יהיה לי למי להרים טלפון ולבכות אם אני צריכה לבכות לצעוק להתלונן... בזוגיות אהה.... זה נורא משתנה מקשר לקשר... עם דני (בן הזוג) יש את זה.. עם דני בתוך הקשר זה קורה.. אהה..... לי יש את האמונה באלוהים שאהה... משתנה עם השנים כאילו עזבי מה זה מי זה יש לי אמונה.. יש לי אמונה באיזשהו מישהו שאני יכולה לפנות אליו, אני פונה אליו, יש שנים שמעט מאוד יש תקופות שיותר, עכשיו אני מנסה לפנות יותר לאוו דווקא מתוך בדידות אלא מתוך הסתכלות שכאילו.. שזה יכול לעזור לי בהרבה דרכים, בעבודת המידות מה שנקרא..... אז.. אז היו כמה אהה היה איזה רגע של ריב נורא נורא גדול עם דני לפני כמה זמן.. שאני זוכרת שהלכתי לישון עם בכי... ותסכול וכעס ושנאה, את יודעת, רק להיפרד ממנו ואהה ושם כאילו דיברתי לאלוהים, מה שאני לא עושה הרבה ולא עשיתי הרבה עד אז, הייתי כל כך מתוסכלת אמרתי לך קיבינימט כאילו עזור לי, את יודעת, למה הבאת אותי לכאן, אז... ואהה אני לא אגיד לך שהלכתי לישון עם חיוך, אני לא הלכתי לישון עם חיוך, אבל אני קמה אחרת בבוקר, כאילו אצלי בבוקר זה מתנה, יש אנשים שיכולים להמשיך, אני בדרך כלל קמה בבוקר לא משנה מה קרה אתמול, זו מתנה, אני לא יכולה למשוך כעס הרבה זמן.... אז היתה לי איזה בדידות מול דני במקום הזה אבל זו לא היתה בדידות קיומית, את מבינה? ... אז ... באיזשהו מקום אנשים שיש להם אמונה דתית כלשהי... זה לא תמיד כאילו את יודעת זה לא שזה מישהו, זה משהו מופשט, אבל אהה

זו מערכת יחסים פנימית?

כן.. כן ולא... אבל היא לא שלי עם עצמי אהה כאילו היא לא מרגישה בודדה, זאת אומרת זה לא .. זה משהו אחר....".

טל, מקיימת קשר עם אלוהים שמקל עליה את הבדידות שהיא חווה. ליאת, מציגה כיצד הפניה לכתיבה מספקת לה הפגה של הבדידות, והיא ממשיגה את הפתרון הזה כתשובה לתפיסה שלה בנוע להעדרו של אל בחייה. החיבור בין טל, "שישי" לה אלוהים, ובין ליאת, "שאיין" לה אלוהים, נראה במבט ראשון לא מתאים. אך בקריאה נוספת, נדמה כי שתיהן חולקות פתרון דומה ביחס לבדידות בדמותה של הפניית כאב הבדידות והרצון לקבל הכרה מישות שאינה נמצאת מולן ברגע נתון. הדברים של ליאת מחדדים את

הקשר שבין דיבור אל האל ובין כתיבת הבדידות לקורא אנונימי. ליאת
אומרת:

"בעולם שאנחנו חיים בו שאין בו אלוהים, אין אפילו למי להפנות את זעקת הבדידות ... ואני חושבת שאת הדבר הזה אז אני מתעלת לכתיבה, כלומר במורדות השפלים של הבדידות כל מה שיש לי זה את הכתיבה ליצור דמויות שהרחמים העצמיים שלהם אני יכולה ללעוג להם על זה ולהקיז קצת מהבדידות לשם".

כי את עושה דיאלוג עם הדמויות?

זה לא זה, לי אין בני לווייה כאלה, יש לי בבואות של עצמי, שאני יכולה קצת להניח להם.... הדמויות הן פיסות מעצמי אהה שקצת הנחתי להן, כי קרעתי אותן מעצמי... וחשפתי אותם לעולם, והעולם לגלג עליהן מאוד... וזה בסדר כי גם אני לגלגתי עליהן, ואז יכולתי לשבת עם הקהל ויחד יכולתנו לגלג על הדמויות האלה

כלומר, כן היתה הבנה של הקהל של מה רצית?

כן, כן, כן, וזה שיכולתי לשבת עם הקהל ולגלג עליהם אז יכולתי קצת להיפרד מהן, ואז אהה ואז כבר לא היתה בדידות, כי ישבתי עם הרבה אנשים והסתכלנו על עצמי אמרנו אוי אוי, נו באמת ואז כבר אין לבד, יש איזה ביטול של הלבד בזה... אני חושבת שאני הרבה יותר סלחנית מהרבה מאוד אנשים, יש לי סלחנות אינסטינקטיבית לאקסהיביציוניזם, לאינסטינקט הזה ככה להיפרד מהבדידות ובלבד שלא תהיה תקוע עם זה לבד, עם השיתוק של זה, זה ההתנגדות הכי קיצונית לשיתוק, יש לי המון חמלה לאקסהיביציוניזם כמעט מכל סוג

זה דרך להמון הקלה?

בוודאי".

אמונה ברעיון

בהמשך לדיווחים של טל בנוגע למקום של האמונה באל בהתמודדות עם חוויה הבדידות, אפשר למצוא את תומר והאמונה שלו ברעיון או ברעיונות לאורם הוא מנתב את אורחות חייו. תומר, בן 36, נשוי, עובד במקצוע חופשי, מדווח על תחושה של חריגות או אחרות, מגיל צעיר המלווה בחוויה של בדידות, כאשר את בסיס החוויה הוא מניח באמונה שלו ברעיון שגם מכתוב את אורחות חייו. כלומר זה רעיון שיש לו נראות, שהוא לא רק נמצא בינו ובינו, אלא הוא ניבט ממעשיו, מדבריו ומהמקומות בהם טביעת הרגל שלו ברורה כלפי חוץ. מצד אחד, ההשלכות של האמונה ברעיון או ברעיונות בולטות ומבליטות את החריגות שהוא כופה על עצמו, אך מצד שני הוא ממחיש כיצד האמונה ברעיון מסייעת לו שלא לחוש בדידות מכאיבה. בשיחה איתו לעיתים נדמה שהוא מוצא ברעיונות הללו איזושהי נחמה.

כאשר הוא מנסה לשרטט את סיפור חייו הוא מתחיל בציטוט של גנדי: "היה השינוי שאתה רוצה להיות בעולם". מבחינת תומר, המשפט של גנדי מדגיש את המקום החיובי שהוא רואה בשונות, שהוא מייצר מדי יום כלפי חוץ, ואת האמונה שמובילה את השונות הזו. האמונה הזו, היכולת לקבל על עצמי רעיון גדול וללכת לאורו מהווה כמעין מגן מפני חוויות קשות של בדידות הנגזרות מאותו מקום ממש.

בראיון תומר מתאר חוויות של אחרות ושונות הכרוכות בהיווצרות של בדידות כבר בתור ילד ובהמשך כנער מתבגר בשכונה נוחה של עיר מבוססת. באותה תקופה הוא נעזר במציאת קבוצת השתייכות רחוקה מביתו ומהסביבה המוכרת, בתל אביב, העיר הגדולה (עליה נדבר בהמשך). בכך הוא דומה לרבים מהמרואיינים והמרואיינות שמצאו קבוצת השתייכות של דומים להם, גם אם נתפסו בקרב המיינסטרים החברתי לקבוצת שוליים. אך למרות שהבדידות וחויית האאוטסיידריות שלו נמצאות מגיל צעיר, הוא בוחר להתחיל בגנדי כאשר הוא מתבקש לתאר את סיפור חייו ואת הצמתים בהם פוגשת אותו הבדידות. תומר מתאר את עצמו כמי שמגיל עשרים ומשהו לומד פילוסופיה באופן עצמאי, לעיתים לבדו ולעיתים בקבוצה קטנה של עמיתים. הוא אומר כבר בהתחלה: "להיות אתי או מוסרי זה בדידות", ומתאר כיצד האמונה ברעיון וחיים לאורו מייצרים אצלו בדידות אך גם נותנים לו כוח להתמודד איתה. תומר מספר:

"אתיקה היא לא תלוית מיקום גיאוגרפי או זמן היא נכונה לחלוטין אבל לעצמי ... אני חושב שהיום להיות אדם או לנסות לעשות את המעשה האתי יש בזה סוג של בדידות, זאת אומרת יש בזה אהה.. זה לא מקובל כל כך אהה זה לא פופולארי אני חושב וזה מייצר בדידות

אתה יכול להגיד על זה קצת יותר? לתת דוגמא?

את צודקת, אני אנסה..... אני חושב שלמשל המון אהה ... אוקיי.. אני חושב אחרי הרבה תהייה והתלבטות בנושא, אני החלטתי.. גם אני מרגיש את זה, וגם אני החלטתי להאמין שיצר האדם טוב מנעוריו, זאת אומרת אנשים בסופו של דבר נולדו טובים, קורים להם דברים בדרך, אנשים עושים דברים רעים, נקרא לזה ככה, אבל בסופו של דבר אנשים נולדו טובים ואני מנסה להתנהל ככה גם ביומיום, בבית, במשפחה, עם חברים וגם בעסקים

מה זה אומר מבחינתך?

למשל בן אדם עושה לי משהו רע, אז זה לנסות לזכור שהוא לא רצה לעשות לי משהו רע, אלא כך יצא, אבל כוונתו לא רעה אהה... אז נגיד עם אשתי זה מובן מאליו, עם המשפחה, עם החברים אז זה גם בסדר, כשיוצאים לחברים פחות קרובים זה נהיה יותר מאתגר, ובעבודה זה מאוד מאתגר או מישהו שחותך אותי ברחוב, מישהו שמקלל, כל מיני דברים כאלה... כשאני חושף את זה בפני אנשים אז התגובות הם "נו באמת, אתה נאיבי" כל מיני כאלה אהה... אני חושב שלזה אני מתכוון בבדידות... בואי נגיד את זה ככה, רוב האנשים שמכירים אותי או הכירו אותי בעבר יסכימו עם ההגדרה שאני שונה.. אז זה משהו שאני מחובר אליו מגיל מאוד צעיר"

תומר, מדגים את ההצמדות שלו לרעיון גם בשיחה הנוכחית, תוך

כדי שהוא מדבר הוא מגיע "למכניזם" כפי שהוא קורא לו, ואז ברגע אחד

הוא הופך את עצמו למי שנעזר ברעיון כדי להפיג את הבדידות:

"היה השינוי שאתה רוצה להיות בעולם, פשוט לעשות את הדברים וכן יש לזה מחיר אבל... והנה אני מגיע אולי למכניזם, בתוך התרבות בתוך החברה, אני מצייר מעגל (צוחק) בתוך החברה יש פריטים שמרגישים צורך להיות שונים לחשוף מטריקס, לחשוף

משהו לא צודק, לעשות, לשנות, אבל כמו שגילינו לעשות את זה ולהתמודד עם הרבה ביקורת צריך ביטחון עצמי, ביטחון עצמי מאיפה אנחנו מקבלים? מהסביבה בדרך כלל, מהחברה, וכאן מגיע הלופ הזה והמעגל הזה, והקושי שבו, ובעצם בלימודי הפילוסופיה, משם קיבלתי את הביטחון ואת האומץ להישאר בשונות...

מה זה השונות הזו?

השונות הזו נובעת מזה שאני מתעקש להיות אני ולא משהו שמוכתב מבחוץ, זה זה שלמשל אני לא משקר גם אם הבחוץ מצפה לזה באיזשהו מקום או דורש את זה באיזשהו מקום, הוא אומר תשחרר אותי מהאמת, אבל אהה או נגיד הצמחונית או הטבעונית, זה איזשהי מראה כזאת שמציקה לאנשים, שמחזירה להם כל הזמן, אתם הרי יודעים שזה לא בסדר לאכול חיות ... אז המאבק הזה להיות אני, זה החיבור לעצמי ויש בזה גם בדידות כי זה שונה".

תומר מדגים כיצד האמונה ברעיון מצד אחד מייצרת בדידות אך גם מפיגה אותו, או מסייעת למזער את התחושות הקשות שהבדידות עלולה להכיל בתוכה.

3.5.3 העיר הגדולה

כל המרואיינים והמרואיינות במחקר הנוכחי גרים בעיר גדולה¹⁴ בעת הראיון. חלקם נולדו וגדלו במהלך הילדות בערים קטנות או ביישובים קטנים. מבין אלה, רובם סימנו את העיר הגדולה כמקום מפלט שיש בו נחמה בהקשר לחוויית הבדידות. העיר הגדולה, בד"כ תל אביב, מסתמנת בראיונות כמרכז שיש בו מגוון רב של אפשרויות ושיש בו מידה של אנונימיות אל מול חוויה של נוקשות ומיעוט מודלים אופציונליים שיש במקומות קטנים. מהדברים עולה כי הן ברמת הפנטזיה והם ברמת החוויה העיר הגדולה משמשת כמעין מרחב גמיש שמקל על חוויית הבדידות. רונית,

¹⁴ או בסמוך לעיר גדולה, אשר מהווה את המרכז של החיים עבור המרואיין או המרואיינת (עבודה, לימודים, קניות, בילויים).

בת 35, נשואה ואם לילדה, אקדמאית, שגדלה במקום קטן, מתארת את המפגש שלה עם תל אביב:

"זה קטע שהרגשתי שונה במשפחה שלי, זה משהו שתמיד הייתי חריגה בו בבית..... בכלל הייתי מאוד חריגה בבית... גם יכול להיות כי אני בת בין שלושה בנים..... ונראה לי שגם בגלל שאני לא כפרית, אני יותר עירונית במהותי, והאוריינטציה בבית היא מאוד כפרית... ואני בכלל לא ידעתי שזה העניין, רק כשהגעתי לצבא זה היה בין הפעמים הראשונות שהגעתי לתל אביב, זה נשמע נורא מפגר, כי טיילנו בכל הארץ, גם בעולם, לקחו אותנו לטיולים... אבל לתל אביב לא לקחו אותנו, מבחינתם תל אביב זה משהו מגעיל, מלוכלך, בזבוז זמן, פקקים, הם לא ראו את היופי שבוה... אז לא הכרתי את תל אביב אבל ברגע שנחשפתי אליה זה היה מוצלח מאוד".

הבנת מה היה חסר? ולעומת זו, מה היה בעיר?

"שלא כולם מכירים אותך, ב[שם הישוב בו גרה בילדות] כולם מכירים אותך, הוא היה יישוב קטן ומאוד מתנשא, היה מאוד ברור מי בפנים ומי בחוץ... בבית ספר שלנו היו תלמידים שהגיעו מישובים קטנים מסביב וזו היתה הפרדה מאוד ברורה, מאוד לא מקבלים שם את השונה, יש שם שטאנץ, אז זה היה מאוד ברור, חייבים ללכת לקרבי, בשבתות תמיד מטיילים, לשבת במסעדה זה בזבוז זמן וכסף, גם אם יש כסף, עולם ערכים שונה, לא מקבלים משהו אחר, פה בעיר אתה יכול לשבת לבד, וזה לגיטימי, וללכת לסרט זה לגיטימי, לקחת יום חופש זה בסדר".

רונית מחברת את חווית השונות שממנה צומחת הבדידות במשפחה, למשיכה שלה לעיר ולא לכפר כמו שאר בני המשפחה. ההנגדה בין בני המשפחה שרואים בעיר רק: לכלוך, פקקים ובזבוז זמן, רונית רואה כ"יופי", מדגישה את השונות שלה בסביבה הראשונית. היא מתארת את חווית השונות לצד ההנצחה של השונות הזו דרך המאפיינים של המקום בו היא גרה, היא לא חלק מ"השטאנץ" וזה בולט לעין. בעיר הגדולה לעומת זאת, מעבר לכך שהיא שייכת היא גם יכולה להיטמע, היא לא בולטת. גם אמיר, בן 41, נשוי, אקדמאי, מתאר העיר הגדולה ואת הנחמה שזו מספקת לו בהקשר לבדידות:

"יש פה מין פרדוקס, כי כאילו בעיר גדולה יש לפעמים תחושה שאתה לא מעניין אף אחד, שכל אחד עסוק בעצמו, את מבינה? וזה דווקא מגביר את התחושה שאין עם מי לדבר, שאתה בודד.... אבל אני רואה את זה אחרת, כאילו בהפוך על הפוך זה דווקא עוזר, כי אף אחד גם לא נכנס לך הביתה בלי שהזמנת אותו, זה מקום יותר שומר... יותר מדוד, ויש יותר חופש לחיות כמו שאני רוצה... בלי התחושה הזו שזה לא בסדר, לא כמו שצריך..."

הציטוט של חן מחזק את דבריהם של אמיר ורונית ומסכם את היתרונות של העיר בהפגת חווית הבדידות. חן, בת 35, אם לשניים, מספרת:

"תל אביב היתה בשבילי מקום מפלט, חד משמעית, גרנו בנעיר קרובה אליה, וכבר בתיכון, הייתי פשוט עולה על אוטובוס ומסתובבת וזה היה כמו אוויר בשבילי....."

את יכולה לפרט קצת?

"..... אהה שמעתי פעם מישהו שאמר, אולי הוא ציטט מישהו אחר, אבל בכל מקרה הוא אמר שבתל אביב, כמו בכל עיר גדולה, אתה יכול להיות אנונימי ולהרגיש אינטימי, ומבחינתי זה זה..... נקודתית כשהיית נערה מצאתי ממש קבוצת השתייכות שנפגשו בתל אביב, וזה היה כל כך שונה ממה שהיה בבית וכל כך עזר לי עם התחושה שאני בודדה... ממש.... אבל אחר כך זה היה באמת להרגיש שאני חלק ממשוה גדול יותר, ושיש לי מקום, אבל שאני לא נמדדת.. נראה לי שזה האנונימיות האינטימית שהוא דיבר עליה".

כל הדוברים שצינו את העיר הגדולה כמקום בו הבדידות מתפוגגת

או פחות כואבת, הדגישו כי העיר לא מעלימה את הקשיים אלא הופכת אותם ליותר עמומים או לפחות כואבים. אם ניזכר בגורם המרכזי לחוויית הבדידות, הפער בין מי שאני מרגיש ובין מי שאני אמור להיות, ונבחין בהקלה שמביאה איתה העיר הגדולה בשביל הדוברים האחרונים, נראה כי למעשה הם עסוקים בשני אלמנטים, שהעיר הגדולה מספקת עבורם ומשפיעים על חווית הבדידות. ראשית הם עסוקים בהשוואה בין חווית הבדידות ובין הבית בו גדלו בקהילה מסוימת, בדרך כלל קטנה או סגורה מבחינה תרבותית. נראה כי ההשוואה הזו מולידה הפחתה של חוויית הבדידות כי היא מדגישה את ההתרחקות מהמקום שייצר בדידות, כמו בציטוט הזה שהובא לעיל:

"נקודתית כשהיית נערה מצאתי ממש קבוצת השתייכות שנפגשנו בתל אביב, וזה היה כל כך שונה ממה שהיה בבית וכל כך עזר לי עם התחושה שאני בודדה".

שנית, בדברים יש שימוש בעיר הגדולה כמקום מנטלי שמאפשר סוגים שונים של מודלים ראויים או מקובלים, מרחיב את המגוון אליו ניתן להשתייך או שהוא פחות לוחץ על מודל אחד מסוים שביחס אליו נמדד הפרט. "אתה יכול להיות אנונימי ולהרגיש אינטימי", כלומר העיר כמקום שאפשר להיות בו מי שאתה מבלי לחוש שאתה לא חלק מאיזשהו שלם חברתי.

מעניין לציין, כי בקרב ילידי תל אביב, המיקום הגיאוגרפי צוין כפריט ביוגרפי רלבנטי אך לא חשוב לנושא, ולא היתה עליו התייחסות מיוחדת בהקשר הנוכחי. כלומר הם לא ייחסו לעיר הגדולה תפקיד בהתמודדות עם חווית הבדידות לאורך החיים.

3.5.4 טיפול נפשי

טל, בת 33, בזוגיות, מספרת על השינוי שחל בחוויית הבדידות בעקבות קשר טיפולי:

"ברגע שנוגה (הפסיכולוגית) נגיד נכנסה לחיים שלי... פתאום.. פתאום דיברתי, גם אז באמת התחיל תהליך שלא היה כל כך קודם, של מודעות שלא היה קודם וברגע שאתה מדבר אתה מרגיש פחות בודד, כי באמת יש מישהו שמקשיב, את מבינה אז היה לי את נוגה ובהמשך חברות".

עשרים ושלושה מבין שלושים המרואיינים והמרואיינות סיפרו בראיון על כך שעברו טיפול נפשי מסוג מסוים במהלך חייהם. רובם עברו פסיכותרפיה ממושכת ומקצתם טיפולים פסיכולוגיים קצרים או טיפולים נפשיים אצל מורים רוחניים שונים. סוגיית המיקום של טיפול נפשי בסיפור החיים והקשר שלה לחוויית הבדידות לא היתה חלק משאלות המחקר הנוכחי מלכתחילה. עם זאת, מעניין לציין כי טיפול נפשי התגלה כמרכיב חשוב בתוך מה שכינינו רכיב התקווה. אותו רכיב שמאפשר לאדם לפוגג במעט את הבדידות או להצליח לשאת אותה ולהקטין את מידת הכאב שזו עלולה לייצר. חשוב לציין כי באופן חוזר, הטיפול הנפשי תפס מקום חשוב אצל המרואיינים שעברו אחד כזה. למרות שחווית הבדידות לא בהכרח

נידונה במפורש במסגרת הטיפול, אצל רוב הדוברים והדוברות הוא היווה קטליזטור ללמידה סביב חוויית הבדידות, וככזה עבור חלקם הוא תפס מקום של הפוגה או אפילו היחלצות ממנה.

נתחיל בתיאור של זוהר. אחרי שהיא ממקמת את הטיפול בסיפור החיים, כאשר היא כבת עשרים, ועוסקת בשאלות על דרכה המקצועית והאישית, זוהר מספרת על הקשר של הטיפול לחוויית הבדידות שלה ועל התרומה שלו להתרתה החלקית:

"בעצם אני יכולה להגיד שבטיפול, זה היה מקום חשוב בהקשר הזה... למדתי משהו על להפיג את הבדידות.."

את יכולה להרחיב? איך את מגיעה לזה? איך זה קורה?

"זה הדבר הזה שאת בעצם יושבת מול המטפלת שלך פעם בשבוע, כל שבוע, ולפעמים אפילו פעמיים ... ואת אומרת הכל והיא סופגת הכל, זו לפחות התחושה שלי... כמו שהנייר סופג הכל (צוחקת) אבל בניגוד לנייר היא שם, המטפלת, היא מקשיבה, היא עונה, היא מגיבה..... היא מקבלת, זה היה קודם כל בשביל זה, לפחות מבחינתי, כי אלה בדיוק הדברים שאי אפשר לומר בחוץ והם נראים מציקים לי בפנים, אז פתאום יש שם מישהי שמקשיבה, ולא רק זה, זו מין תחושה שאלה הדברים שהיא רוצה לשמוע, שזה מה שמעניין אותה, אז זה גם מקבל מין לגיטימציה כזו אדירה שגורמת לך לחשוב בעצם אני לא כזו חריגה, זה לא כזה משמעותי".

ומה קורה כשהטיפול מסתיים?

"אז זהו שאהה..... שחלק מהדברים שגרמו לי להרגיש בדידות יצאו מהמעגל הזה, כי למדתי שאפשר למצוא להם שותפים, וחלק אחר נשאר אבל זה יותר נסבל לסחוב את זה, זה כבר לא ממלא את הכל, זו לא התחושה המרכזית בכל אופן".

זוהר מתארת כיצד הקשר עם המטפלת מפיג את חוויית הבדידות. בתוך כך היא מדגישה שלושה חלקים: הראשון הוא היכולת "להגיד הכל" בתוך מסגרת ברורה, המשכית ויציבה. החלק השני הוא החוויה שיש מישהי בצד השני עם רצון ויכולת לשמוע ולתת הכרה, והשלישי שאפשר ללמוד מזה משהו, לקחת כלים להתמודדויות בהמשך. להעתיק את החוויה של מקום,

אשר מכיר את התוכן המייצר בדידות גם למקומות אחרים. כלומר, לא רק שמותר להגיד ויש לזה ערך, זה גם מלמד את זוהר דרכים להפגת הבדידות גם ללא משענת הטיפול השגרתית. גם עמית מספרת על המשמעות הגדולה של הטיפול במחוזות הבדידות, תוך שהיא משתמשת במילה "מתנה":

"חברה התקשרה ואמרה לי תקשיבי יש לי לתת לך מתנה, ונתנה לי את הטלפון של הפסיכולוגית ואצלה עשיתי את האהה ... סביב כל השינוי המקצועי שעשיתי וזה עזר היה לי לייט בלומינג מה שנקרא..."

למה את מתכוונת?

"אני עושה הכל בשני סבבים, שני תארים ראשונים, שני טיפולים... מאז כאילו השתנו לי החיים כאילו נפתחתי לעולמות אחרים, מצאתי תחום שאני חזקה בו, הכרתי בערך של עצמי אהה שיניתי כאילו את יודעת עזבתי את הבית, עזבתי עוד הרבה לפני זה אבל כאילו לא הצלחתי לעזוב את הבית... ודרך הזוגיות שלי עם א. הצלחתי לעשות את הפרידה המשמעותית מהבית... ואהה העבודה המשמעותית שלי עם עצמי היתה בגיל יותר מאוחר, את מבינה? אני יודעת היה לי מאוד קשה... אמרו לי שאני לייט בלומר... היה לי מאוד קשה לקבל את זה, תמיד היה לי איזה דילי הדבקתי את הפערים, כן, אבל עם זה היה לי איזה קושי שהקצב שלי הוא אחר, היום אני יכולה להסתכל עליו ולחבק אותו, אבל היו לי דיאלוגים מאוד לא פשוטים עם זה".

עמית שמספרת כיצד מצאה לעצמה קבוצת שווים דומים בכדי

להפיג את הבדידות כשהיא נערה, שחשה חריגות על רקע בני הנוער המקיפים אותה בתיכון ובשכונת המגורים, מתארת את הטיפול כמקום בו היא יכולה להדביק את הפער שנוצר בשנות הילדות. מעין מקום שמאפשר לעשות צמיחה מואצת בסביבה מיטיבה, שמאפשרת להיחשף מבלי לשלם מחיר. "תמיד היה לי איזה דילי, הדבקתי את הפערים" היא אומרת. הטיפול גם מאפשר לתת הכרה למה שהיא לא, לזה שהקצב שלה הוא אחר, "היום אני יכולה להסתכל עליו ולחבק אותו".

3.6 חריגות, בדידות והתפתחות של זהות מגדרית

אחת משאלות המחקר הבסיסיות בעבודה הנוכחית עסקה בקשר אפשרי בין התפתחות של זהות מגדרית ובין היווצרות של בדידות. בראיונות עלו תכנים רבים המתייחסים למשתנה המגדר כחלק מסיפור החיים ובאופנים בהן נשזרת הבדידות בתוכו. למעשה, כפי שהובהר קודם לכן, התוכן המרכזי שחשף את המכניזם של הבדידות, שהיה משותף לרוב המכריע של הדוברים והדוברות היה סביב נושא ההיריון, הלידה וגידול הילדים, תחום בו המגדר משחק תפקיד מרכזי. עם זאת, מעניין לציין כי הבקשה להתייחס למגדר בעת הבקשה לספר את סיפור החיים היוותה בדרך כלל קושי עבור המרואיינים והמרואיינות. בעת הראיון, הבקשה נוסחה כך: ספר לי בבקשה את סיפור החיים שלך מנקודת מבטך כגבר או ספרי לי את סיפור החיים שלך מנקודת מבטך כאישה. לרוב הבקשה נתקלה בהפתעה או בצורך לחשוב על כך למספר רגעים שקטים. יש כמה שהגדירו את הבקשה כ"קשה" או "מסבכת" או "לא טבעית", יש שהגיבו ב: "אף פעם לא חשבתי על זה בכלל" או "אם לא היית שואלת, אז אולי זה לא היה עולה בכלל? לא יודעת, בואי נראה" או "אני אצטרך לחשוב על זה תוך כדי, מעניין..." רוב הדוברים והדוברות התייחסו כאמור למשתנה המגדר לאורך הראיון, ורק מיעוט מהמשתתפים קבעו כי אין לו השפעה או כי הם אינם מרגישים שהמשתנה הזה השפיע על מהלך חייהם (למעשה מדובר על אישה אחת וגבר אחד שדיברו כך באופן נחרץ).

אם כן, כאשר בוחנים את הראיונות שהתקבלו, דרך שאלת הקשר בין סיפור החיים, בדידות והתפתחות של זהות מגדרית, ניתן לומר כי הממצא המרכזי הוא כי התפתחות מגדרית מתמקמת כעולם תוכן, אשר מתפקד באופן דומה לעולמות תוכן אחרים, ביחס להיווצרות בדידות. כלומר, נראה תיאורים ואפיונים דומים של חוויות בדידות, כאשר הן נקשרות להתפתחות של זהות מגדרית, כמו כאשר הן נקשרות לתכנים אחרים המייצרים תחושת חריגות. למרות הדמיון, יש נקודה אחת בה התיאור של הבדידות על רקע התפתחות מגדרית שונה מחוויות של בדידות שנוצרות במקום מסוים כמו בדידות הכרוכה בחוויית שונות על רקע ילדות בכפר או כזו הקשורה במעברים כאלה ואחרים כגון כניסה לבי"ס חדש. כאשר מדובר על התפתחות מגדרית נראה כי מדובר על תהליכים ארוכים, כאלה שיש להם פוטנציאל להימשך לאורך זמן רב יותר ולייצר כאב עמוק ומתמשך יותר.

כעת נציג כמה היבטים החורגים מאלה שהוצגו עד כה במהלך פרק הממצאים, אשר נוגעים בקשר בין היווצרות של בדידות ובין התפתחות של זהות מגדרית או בין בדידות ובין חוויות בהן המגדר הוא משתנה חשוב בעיני הדובר או הדוברת. נאמר כבר כעת, כי בפרק הדיון נערוך אינטגרציה בין התכנים וננסה להבין את המשמעות שלהם ביחד ואת חיבורם לספרות בתחום. התמה הבולטת ביותר שעולה מהראיונות בהקשר לסוגיית המגדר והיווצרות של בדידות היא החוויה כי אני לא מתאים או לא מתאימה למה שמצופה ממני להיות בהקשר הזה. כלומר אני לא "מספיק ילד/נער/גבר" או אני לא מספיק "ילדה/נערה/אישה". התכנים הללו והקשר שלהם לבדידות ולחוויה של חריגות עלו הן בקרב מרואיינים והן בקרב מרואיינות במחקר הנוכחי. בתוך כך, ניתן לחלק את הראיונות לשתי קבוצות, אלה שמתארים חוסר התאמה בתחושה למגדר מגיל צעיר, מילדות, וחלק אחר שמסמנים את גיל ההתבגרות כנקודה בזמן שבה מתעוררת ההבנה בנוגע לכך. לא ניתן להצביע על שונות בהרכב הקבוצות מבחינה מגדרית, כלומר ניתן למצוא בכל אחת מהן גברים ונשים באופן דומה. בכך, במחקר הנוכחי לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין נשים וגברים¹⁵. הסוגיה היחידה בהקשר הנוכחי בו נמצאו הבדלים הוא ביחס לתפקוד כגברים/נשים בוגרים ובגרות שמצופים להקים משפחה. כפי שהוצג לעיל בתת הפרק ביחס להריון, הולדה וגידול ילדים וילדות, רוב המרואיינים והמרואיינות הציגו את המעבר להורות (או המעבר המצופה להורות בקרב רווקים ורווקות) ככזה המכיל בתוכו תכנים וחוויות של אחרות הקשורות לבדידות. בתוך כך, ניתן לומר כי נשים נשואות או בזוגיות הציגו את החלק הזה באופן נרחב הרבה יותר ומפורט הרבה יותר, כאשר גברים באותו הסטטוס ציינו אותו כנמוך. במקביל, אצל רווקים ורווקות נמצא מידה דומה של התייחסות לחוויות חריגות על רקע אי עמידה בציפייה החברתית להפוך להורים, להקים משפחה.

מעבר להבדל הזה, בדמות המידה בה גברים ונשים שעשו את

המעבר להורות תייגו את החוויות הללו כנושאות בתוכן בדידות, ניתן

¹⁵ השימוש בהפרדה לקבוצות כבסיס להשוואה, משמש כאן בתור צעד ראשון בדרך לפירוק החלוקה המהותנית, שגישה פוסט מודרנית ואני בתוכה, כפי שציינתי, מתנגדת לה. הצעד הראשון הזה הוא אקט טקטי, לשם בהירות ההצגה, ומתוך התכתבות עם ספרות קיימת העוסקת בהבדלים בין שתי קבוצות: גברים ונשים. שכן אחד הנושאים החשובים בהצגת הממצאים כפי שמובאים לעיל ובהמשך בדיון הוא הדגמה כיצד חלוקה כזו אינה רלבנטית לסוגיה הנידונה, בדיוק במטרה להבחין בכמה החלוקה הבינארית מטשטשת את המגוון של הקולות.

למצוא גם התייחסויות ישירות של נשים להבדל הזה. לשם חידוד הנקודה
בה הסתמנה חלוקה מגדרית ברורה, נביא את דבריה של רותם, שעוסקים
בכך:

"נשים הן בודדות"

"כאילו פתאום נורא בא לי להגיד לך נשים הן בודדות, אני לא
יודעת למה.. יש איזה..... גברים יכולים לברוח למקומות אחרים
ונשים תקועות עם המון דברים שלא תמיד זה ממש אהה .. מה שבא
להן לעשות, זה כאילו מה שבא לי להגיד לך

כדי להמחיש את דבריה, רותם מתארת התנהלות של אחר צהריים אחד,
כאשר היא והילדים נמצאים בבית:

.... חורף, גשם, אי אפשר לצאת, יש לך שני קטנים כאלה בבית, זה
ככה, זה ככה, צעקות, את נורא רוצה לדבר עם מישהו מבוגר, אין
לך בדיוק איזה חבר או חברה עם ילדים שאהה ... את אהה
קצת משעמם לך ... אהה נמאס לך אהה אין לך רגע שקט, את
רוצה (צוחקת) שמישהו נורא יטפל בך ואין... את לא יכולה
לברוח מהאחריות הנוראית הזאת של שניים תלויים בך, שמצד
אחד זה ואני אומרת את זה אני חושבת שמצד אחד זה משהו מחייה
האחריות הזאת

כלומר?

כלומר אני חושבת שמי שהציל אותי זה הילדים שלי... לולא
האחריות שלי והאהה ... ההבנה שלי שהדבר היחידי שאני עוד טובה
בו זה להיות אמא ואני צריכה לשמור על זה כי אחרת אני אפול, אז
אני חושבת שהמצב היה הרבה יותר קשה, זה הכריח אותי לחיות,
זה הכריח אותי לתפקד, זה הכריח אותי..... אהה את יודעת
איפה זה קשה, את גם לא יכולה להיות עם המחשבות שלך, נניח
עכשיו אני חושבת, הרי אני הרבה פעמים בורחת למחשבות שלי,
ואין לי בעיה להיות לבד נניח אהה ולכתוב משהו, לקרוא משהו,
להיות עם המחשבות שלי, זה סוג של בן לווייה, אני לא צריכה
חברת.....

זה לא קשור בנוכחות פיזית

זו לא בדידות אהה זו בדידות נעימה, שיש עוד מישהו איתי לא חייב להיות, עכשיו את לא יכולה, את לא יכולה, את לא יכולה, את עסוקה בזה שצורח ככה ובוזה שאהה לפעמים זה טכנית באמבטיות וזה ואת לא יכולה להתפנות לאהה ואת נורא לבד, נורא לבד....
 ברגעים כאלה הייתי נורא נורא נורא מקנאה בדורון או בגברים כולם..... שהם יכולים להיחלץ מזה... עכשיו אני שואלת את עצמי אם זה קשור, אז אילו באימהות.. אני נורא כורכת אימהות ובדידות, אני חושבת שזה.... הרבה פעמים נורא....

זה החלק של האחריות? הלא שווה?

בוודאי כן אני כל כך מתפלאה שלא אמרתי את זה מעצמי כאילו, שזה בא ממך אהה ... בוודא ובוודאי ובוודאי... בוודאי וככל שהילדים יותר צעירים זאת אומרת כשהם גדלים משהו הולך ומשתחרר אבל את אהה כל הזמן תחת אחריות מטורפת אהה....
 ואת נורא נורא לבד עם האחריות הזאת, ואת בעצמך נורא צריכה שמישהו יהיה אחראי עליך, באמת".

הדברים של רותם מתחזקים בדברים של נשים אחרות שרואיינו למחקר, שהדגישו את המודעות שלהן לחלוקה הלא שוויונית של הציפייה החברתית מהן, ואיך זו בתורה מייצרת עבורן בדידות לא נעימה. רותם מהווה דוברת בולטת של החלק הזה, ועל כן דבריה הובאו לעיל. בדברים שלה היא למעשה מדגימה כיצד חלוקת האחריות השכיחה בין גברים ונשים ביחס לגידול הילדים, מהווה כר להופעה של בדידות אצל נשים. רותם, יודעת להסתכל גם על החלקים המצמיחים של האחריות המוטלת עליה ביחס לגידול הילדים, היא רואה בזה גם כוח שמחייב אותה, אך במקביל היא משרטטת כיצד החלוקה הברורה והלא שוויונית בינה ובין בעלה, תורמת להופעה של חווית בדידות לא נעימה אצלה. החלק הזה מעניין ביחס לממצאים שהוצגו עד כה, כיוון שהחלק של תחושת אחרות לא מופיעה בדברים של רותם, כלומר היא מזהה את עצמה עם כלל "הנשים", ולמעשה מדווחת על התמקמות בתפקיד "נשי", אך למרות זאת היא מתארת היווצרות של בדידות לא נעימה. נראה כי במקרה הזה הבדידות נוצרת במרווח שבין הציפיות של רותם מעצמה ובין המקום אותו היא תופסת בפועל. כאשר הידיעה שלה בנוגע לכך שהיא חלק מקבוצה גדולה אינה מסייעת לה בנקודה הזו. היא אומרת: "אני מקנאה בדורון או בגברים

כולם", כלומר נקודת ההתייחסות שלה היא בן הזוג וקבוצת ההשתייכות הלא מיידית שלה: קבוצת הגברים.

"אני לא נשית"/"אני לא גברי" מספיק ועל כן אני בודד/ה

רוב המרואיינים והמרואיינות תיארו חוויות של בדידות אשר נכרכו בשלבי התפתחות של הזהות המגדרית מתקופת הילדות, דרך השינויים שעברו במהלך גיל הבגרות ועד למעבר לזוגיות ולהורות. ההתייחסות היתה בדרך כלל כרונולוגית, כמתבקש מהצורך לספר סיפור חיים, וחלק מהטקסטים שנוצרו חשפו חוויות של בדידות מגיל צעיר הקשורות לחוויה של חוסר התאמה למגדר המצופה. חשוב לציין, כי כל המרואיינות והמרואיינים הציגו את עצמם כמשתייכים למגדר הנצפה (נשים/גברים), ורובם דיווחו בזמן הווה על תחושה נוחה יחסית בהשתייכות הזו. עם זאת, יש לציין כי שתיים מהמרואיינות, העלו כשאלה בהווה "האם אני בכלל אישה?" שאלה שהן הצביעו על עיסוק נרחב שלהן איתה לאורך השנים, אך שאינה חורגת מעיסוק מנטלי בתקופות מסוימות מחייהן. השאלה הזו היתה חריגה ביחס לעיסוק של כלל המרואיינים והמרואיינות בהתאמה שלהם למגדר המצופה. והיא הסתמנה כשונה משאלות אחרות שנגעו לתחושת חוסר ההתאמה לאורך החיים, כפי שעלתה בראיונות רבים בצורות שונות דרך השאלות: "האם אני מספיק אישה?" או "האם אני מספיק גבר?", "האם אני כמו כולם?", "האם אני כמו כולך?". בפרק הנוכחי נציג מספר דוגמאות לחוויות בדידות המתעוררות לאור הבנה של חוסר התאמה עם המודלים המגדריים המצופים בתקופת חיים מסוימת, אשר עלו הן בראיונות עם נשים והן בראיונות עם גברים.

איתמר, בן 47, נשוי ואב לשניים, מצהיר בתחילת השיחה כי היותו גבר מאוד רלבנטית להתפתחות הבדידות ולסיפור החיים שלו. הוא למעשה עושה קשר ישיר בין מה שהוא מכנה קונפליקטים מוקדמים בילדות אל מול המודלים הגבריים במובנם הילדי, ובין היווצרות של חוויות בדידות אל מול תחושות שהוא לא מספיק "בן" או לא מספיק "גבר" בהמשך. איתמר, מתאר את כניסתו לכיתה חדשה בהיותו בן שבע, אחרי מעבר דירה של המשפחה, ואת הכוחניות המיוחסת לבנים של הכיתה, ואשר בתחושתו מגדירה אותם ככאלה. כוחנות בה הוא נתקל לראשונה בחייו. הוא מתאר

הבנה שהוא חייב לאמץ לעצמו משהו מהכוחנות הזו כדי לשרוד בחברת הילדים, ואת הזרות שהאימוץ הזה מייצר עבורו. איתמר מגדיר את זה "כעמדה גברית שהיתה קשה ליי" ומצמיד לה התפתחות של חווית בדידות אשר לא נראית כלפי חוץ. הוא מציין רגע מרגש בעוצמתו, בו משהו מהאני האמיתי, הרך, הכאילו "נשיי" שלו הפך לפומבי. כעבור שנה אחד הילדים עזב את הכיתה בעקבות שליחות של ההורים לחו"ל, וכל הבנים של הכיתה היו עסוקים "בלהרביץ או משהו כזה" ואילו איתמר כתב לו על פתק לעיניו בלבד: "אתה ילד נהדר", אמירה שתפסה כביטוי של רגשות לא מקובלים בקרב בנים, איתמר מתאר את המחיר ששילם כאשר הפתק נחשף לעיני כל:

"אני חושב שכל המפגשים שלי עם העולם אז העמדה הגברית היתה קשה לי זאת אומרת... אני חושב שהייתי צריך לסגל לעצמי איזשהי סוג של קשיחות או או התנהגות יותר גסה ממה שרציתי כדי להיות מסוגל לשרוד בקבוצה של בנים... .. וזה מוזר כי אני חשוב שכן היו בי הרבה כעסים והתפרצויות של אהה... לא יודע עם כוחנות דווקא אלא יותר אהה לא ממקום של כוח אבל כן ממקום של תסכול אני חושב שיצאו ממני כעסים הרבה, אני לא חושב שהיית ילד אלים כי אני חושב שפחדתי להתמודד עם בני גילי במכות..... החוויה שלי היתה בטח שאני לא יכול אהה להגיד מה אני מרגיש... בטח לא במחיצת בנים שזה דבר שהוא בהכרח יוצר אהה משהו .. גילוי של חולשה"

אתה זוכר אז רצון להגיד משהו כזה אבל מין ידיעה שאסור?

כן... כן... אני זוכר אהה אני זוכר שכשהייתי בכיתה ג' אולי אז היה ילד בכיתה שלנו בבני"ס הוא בא מארה"ב והם החליטו לחזור לארה"ב והוא היה ילד נורא פופולארי כזה, כולם אהבו אותו... הוא היה מישוהו שחוויתי אותו כפחות אהה זאת אומרת הוא כן היה ילד זאת אומרת הוא הסתדר טוב בחברה של הבנים הוא היה חזק והוא היה מרביץ, שווה בין שווים, אבל הוא היה גם נחמד, אני זוכר בילדות שלי לפחות שבנים היו בעיקר בעיקר עסוקים להרביץ אחד לשני, זאת אומרת זה מה שהיו עושים, זה לא היה מתוך רשעות אלא בזה היו משחקים, אז היה הרבה עניין בבית ספר שאני גדלתי בו שהוא שכונה טובה ונחשבת כאילו, אני חושב שהתעללויות היו לחם חוק, היו נטפלים לכל מי שהיה חלש או אחר או חדש זה היה רוטינה כזאת... אז אני זוכר כשהוא נסע אז העבירו כזו מחברת

בכיתה שכל אחד יכתוב לו משהו ואני זוכר שכתבתי לו היינו מקפלים את הפינה וכותבים סוד, אז בסוד כתבתי לו "אתה ילד נהדר" שמבחינתי זה היה גילוי מאוד גדול של רגש ופתחו את זה, ילדים אחרים פתחו את זה ועשו לי מזה קרקס שלם מהדבר הזה, אז.. אני חושב שבאופן כללי זה מאוד מסמן את התחושה הכללית של בדבר הזה של הפגנת רגש ופשוט להגיד את מה שאתה מרגיש".

איתמר מספר על הילד שהיה, ילד נמוך ורזה, שהבין בחושיו החדים כי הוא מצופה להיות כוחני בניגוד לעמדה הרגישה, השברירית לעיתים שאפיינה אותו. כאשר הוא מספר את הסיפור הוא מתאר מסקנה ברורה של איתמר הילד מהפער הזה שהוא מזהה בינו ובין קבוצת הבנים: אני לא מספיק "בן", מסקנה שהדהדה עוד שנים ארוכות אחר כך. ההתמודדות הראשונית שלו היתה להסיג את החלקים היותר רכים לאחור וכמו שהוא אומר "פחות להשתתף", ובמקביל לעטוף על עצמו מסיכה כוחנית, הוא אומר:

"הייתי ילד נמוך ואהה... ההסתגלות שלי להתגבר על נומך היתה באמת הדרך שלי היתה לפתח לשון חדה מאוד ולהצליף איתה הרבה מאוד, זאת אומרת הרבה מאוד אלימות מילולית מאוד מתחזקת... ומכוונת וכשגדלתי ואהה.. גם גדלתי הבררות המינית שלי המופעים שלה היו מאוחרים, צמח לי שיער מאוחר, אני זוכר טיולים כאלה של ילדים שנורא התביישתי להתקלח ליד כולם, כי כולם כבר היו יותר בנים ממני ואני הייתי פחות, זה היה נורא קשה לי החלק הזה... זה נורא הפריע לי, זה נראה לי שזה לא בן מספיק... אני חושב על זה היום שהקושי לשאת את זה היה יותר חמור מהקושי עצמו, כי הקושי עצמו אני מאמין...".

באופן דומה מתאר אלון, בן 38, רווק, את ילדותו. גם אלון כמו איתמר הוא ילד לא חזק פיזית, שמבין שהוא צריך לסגל לעצמו נקודות חוזק אחרות כדי לשרוד כבן חזק.

אלון מספר:

"הייתי ילד רך והייתי קורא המון ספרים והייתי אינטלקטואל וזה ממש לא התאים לבהמות שסביבי ואני הייתי צריך להיות חבר שלהם... אז אתה מפתח איזשהו שריון קצת [...] העריכו אותי, היו

לי הרבה חברים, אבל לא הייתי... מוצלח באהה ספורט שנאתי, משעמם, לא אוהב ספורט, זה שיעמם אותי, לא התחברתי לזה, הייתי ילד רזה, אני לא הייתי חזק, וכשאתה בבי"ס אתה צריך להיות חזק, ורציתי להיות חזק, היה לי נורא קשה, יש מכות שאתה חוטף, למרות שהיו לי חברים שהגנו עלי... אבל לא היה לי הרבה מה לעשות, כי הייתי... הרגשתי חלש, עדין כזה, היית ילד אחר, הייתי יותר מקסים וחמוד... ופיתחתי כישורים אחרים, היתה לי אינטליגנציה מאוד גבוהה, הייתי חד מאוד, אז הייתי מכניס להם עם הפה".

גם איתמר וגם אלון משתמשים בדימוי "שריון" כדי לתאר את ההתמודדות שלהם עם חברת הבנים בני גילם, כאשר הם חשים חוסר התאמה או אחרות אל מול לקבוצת ההשתייכות המיידית הזו, קבוצת הבנים. איתמר מרחיב על ה"שריון" ומדגים כיצד האסטרטגיה הזו מנציחה את חווית הבדידות, איתמר אומר:

"בהרגשה שלי עטיתי על עצמי שריון מאוד מאוד גדול, ולקח לי הרבה מאוד שנים להתחיל לחשוב בכלל שאפשר לעשות בזה איזה שיפט... ואני חושב שזה קרה, אני חושב שהיום אני מסתובב עם שריון שאפשר לקח אותו כשצריך, אבל אני לא עוטה אותו עלי כל הזמן, אין לי את ההשקעה האנרגטית הזאת של להחזיק דבר כזה כל הזמן [...] זה תמיד היה מאוד מעייף בשבילי שזה משהו שאפשר להסיר אותו רק כשאני לבד ואהה נגיד היום אני מרגיש שאני יכול לשחק בין המון תפקידים.. והתנועה שלי ביניהם היא טבעית...."

איתמר ממשיך לתאר כיצד התאמן על החזקת השריון ועל הנחיצות שלו עבורו בתור ילד צעיר:

"הייתי ילד והייתי נוסע באוטובוס, אז היה לי את התרגיל המנטלי הזה של לעשות ככה שאף אחד לא יישב לידי, אז הייתי ממש טוב בזה, הייתי יושב ועושה פרצופים, ותופס פוזה כזאת, בונה מעגל אנרגטי כזה מסביבי שאף אחד לא ירצה לשבת לידי ובאמת אני חושב שהתאמנתי בזה המון והייתי מאוד מוצלח בזה... אני חושב וגם זוכר שתור ילד הפגישות שלי עם העולם היו קשות והחוויה שלי היתה בטח שאני לא יכול להגיד מה אני מרגיש בטח לא במחצת

בנים שזה דבר שהוא בהכרח יוצר משהו שהוא גילוי של חולשה ואפשר להשתמש בו נגדך".

בשיחה איתו, איתמר מתאר את ההתמודדות שלו כבוגר עם השריון שעטה על עצמו, ועל הדרכים הלא פשוטות שעבר על מנת לפוגג את הבדידות הכרוכה בחוויה שאני לא מספיק "בן" או "גבר", ועל השאלות שממשיכות להתגלגל בכל שלב בחייו, ובמיוחד במעבר לזוגיות ואחר כך במעבר להורות.

הסיפורים של אלון ואיתמר, שמייצגים גם מרואיינים ומרואיינות אחרים, מדגישים את ההצמדות לחלקים הפיזיים, "איך אני נראה", כמשפיעים קודם כל על הקטלוג שלי ביחס למגדר המצופה ועל חווית האי השתייכות שלי לקבוצה המגדרית (קבוצת הבנים/הבנות), ואחר כך על המידה בה אני מרגיש בדידות ביחס לכך. התיאורים הללו חזרו על עצמם הן בקרב גברים והן בקרב נשים שרואיינו למחקר הנוכחי. כלומר, הגברים תיארו את עצמם כמי שלא נראים "מספיק" בנים, חלשים, נמוכים, רגישים, רכים, אוהבים לקרוא, נהנים משיחות עם אחרים והנשים תיארו את עצמן כמי שנראות כבנים (שיער קצר, לא אוהבות שמלות, לא מתעניינות באופנה או משתעממות מפרקטיקות של טיפוח), מתנהגות כ"טום בוי", אוהבות כדורגל, טיפוס על עצים. בהמשך התיאורים עוברים לפריסה של תחושות: זרות מול קבוצת ההשתייכות המצופה, חוויות של בושה מול הגוף, תחושות של חוסר ערך, וחוויות עמוקות של בדידות.

אנה, בת 31, נשואה ואם לילד, מספרת על שנות ילדותה כילדה שמתקשה למצוא מקום טוב בקבוצת הבנות ואח"כ הנערות. בשיחה איתה היא מתארת אלמנטים שונים אשר מבדילים אותה מקבוצת הבנות ובהמשך מקבוצת הנערות. אנה מחברת בין הבידול הזה ואת תחושת השונות שלה ובין היווצרות של חוויות בדידות לא נעימה שמלווה אותה מגיל צעיר, ובצמוד להתפתחות של הזהות המגדרית שלה, כלומר לאופנים בהן היא לומדת לזהות את עצמה כאישה.

אנה היא ילדה יחידה להוריה, אותם היא מתארת כשני אנשים צעירים, שעוסקים בלמידה לאורך החיים. אנשים יצירתיים וחושבים, אשר נפרדים ומתגרשים כאשר מלאו לאנה שלוש שנים. אנה מתגוררת עם אמה ורואה באופן קבוע את אביה בשנים הראשונות אחרי הפרדה. היא כותבת שירים וסיפורים מגיל צעיר, היא מראה אותם להורים ומתעצבת כילדה חכמה, דעתנית, ביקורתית, אבל גם שנראית כמו "בן שמן". כשהיא מספרת

את סיפור חייה היא מתחילה מבית ההורים ומתיאור שלה כילדה צעירה, שמתמודדת עם משבר הגירושין של ההורים ועם היותה שונה בנוף מבחינת הציפייה החברתית מבנות גילה. בתוך כך היא מדווחת על השונות מול קבוצת הבנות ועל בדידות לצד תפקוד חברתי מלא.

אנה מספרת :

"הייתי מאוד עצובה, היתה לי ילדות מאוד עצובה מאוד אהבו אותי, גם ההורים שלי מאוד אהבו אותי, וגם בגן מאוד אהבו אותי, תמיד היו לי המון חברים, כאילו הייתי מאוד פופולארית, היתה לי חברה של ילדים, וקראו לה (..) ואני היית המנהיגה שלהם, כאילו היה נורא מקסים, והיו לנו סיפורים בעל פה שאבא שלי היה מספר לי על חד קרן, כאילו היה המסע בעקבות חד קרן... אבל בגדול הייתי עצובה, והייתי שמנה, ובכיתה ב' היו לי כינים אז גזרו לי את השיער, אז נראיתי כמו בן שמן (צוחקת) ... והפכתי לפחות פופולארית בגלל זה, וגם פתאום בבי"ס היו מלא פרחות והקונצנזוס נהיה כבד מנשוא ואני תמיד הייתי קצת אינדיבידואליסטית וזה היה ממש קשה ואז התחלתי להסתובב עם קבוצות שוליים ושם היתה המון בדידות".

בתחילת הדברים שלה, אפשר לראות פער בין הקטלוג שהיא עושה לתקופת הילדות כ"עצובה" ובין שורה של חוויות טובות: היא ילדה מוערכת, אהובה, פופולארית, מנהיגה. בהמשך היא מגיעה לתיאור שלה כ"בן שמן" ובמקביל לאפיון שלה כאינדיבידואליסטית, כזו ש"הקונצנזוס נהיה כבד מנשוא" עברה, ואז היא מתברת את החוויה עם היווצרות של בדידות. כלומר ההתרחקות מהמרכז החברתי בשנות הנעורים במקביל לחוויה של השונות שנוצרת מגיל צעיר, מייצרת עברה בדידות. במקרה של אנה, חשוב לשים לב, שכאשר היא מספרת את סיפור הבדידות היא מתחילה מילדות מוקדמת ומהפער בינה ובין הסביבה, בינה ובין המידה בה היא מתאימה לסביבה. בהמשך הראיון היא מספקת עוד הצצה אל התמה הזו, משנות הנערות שלה, בה היא מראה את הקשר בין תחושת השונות אל מול בנות גילה על רקע הסימון של הגוף ובין המצוקה שזו יוצרת:

"אני תמיד הרגשתי כמו פיל בחנות חרסינה כאילו.. בקטע הזה.. ממש... יותר מדי צעקני, כאילו הכל היה חזק מדי..... וכל הזמן ניסיתי באיזשהו מקום לוותר על זה...ובכלל יש עוד משהו שהייתי

צריכה להגיד על גיל ההתבגרות בהקשר הזה, כולן היו נערות ואני הייתי אישה, כאילו זו היתה התחושה, הן היו נערות ואני הייתי אישה, אין בי שום דבר נערי (צוחקת)... לא רק בגלל הגוף.. הייתי כבדה כזה בראש.. דיברתי אחרת, הכל היה כזה... מסובך, היה נורא מסובך... מסובך ואהה... לא יודעת להגיד, כאילו... זה היה מאוד אחר, מבוגר גם... כאילו אני הייתי תמיד עם ההורים שלי, הם היו בני השיח שלי... ועם הגוף ביחד זה יצר משהו שהוא לא אפשרי וככל שהתבגרתי אז היה לזה יותר מקום, פתאום זה יותר התאים, אז זה נהיה יותר נוח...".

אנה מדברת על שני מובנים של שונות ביחס לבנות גילה בתור ילדה ונערה: סימון הגוף והמידה בה נתפסה או תפסה את עצמה כנערה מבוגרת במובן של המחשבה. בתקופת הנערות שלה היא ממקמת את עצמה כלא מתאימה בשני המובנים. רק בסוף דבריה היא מתארת נקודה של הקלה בדמות הזמן שחולף, והעובדה שמבחינתה בשלב מסוים של החיים, המאפיינים שנתפסו כשונים ומחריגים אותה בגיל הילדות והנעורים, הופכים למתאימים בתקופת הבגרות הצעירה.

לעומת אנה, טל, בת 33, מתארת את שנות ילדותה והתמודדות עם היותה בת ואח"כ נערה, כלא קונפליקטואלים עד שלב מסוים. היא גדלה במרכז תל אביב, למדה בבית ספר יוקרתי, ומתארת תחושה של התאמה במובן הנידון אל קבוצת השתייכות המיידית שלה – קבוצת הילדות ואח"כ קבוצת הנערות. אבל משהו משתנה בחוויה הזו, כאשר היא מסיימת את תיכון. בגיל 18, היא יוצרת קשר עם אדם מבוגר ממנה במספר שנים, גרוש ואב לשני ילדים קטנים. הקשר הופך במהירות לקשר זוגי, וכעבור זמן קצר הם מתחתנים והיא עוברת לגור איתו ועם ילדיו. טל הופכת ברגע אחד מנערה-תלמידה לאישה ולאם חליפית לשניים. בעת הראיון היא מדווחת על השינוי הזה ככזה המחולל דרמה גדולה בחייה. טל כורכת בדרמה הזו היווצרות חוויה של בדידות עמוקה הקשורה במידת החריגות שלה ביחס לקבוצת הנערות אליה השתייכה ואל מול משפחת המקור שלה, ובתחושת חוסר אותנטיות אל מול התפקיד ה"נשי" אותו היא אמורה למלא מול בן זוגה וילדיו.

טל מספרת :

"אני ילדה בת שמונה עשרה שחושבת שהיא אישה ואין לה מושג מהחיים שלה, כאילו.. נוסעת לחודש עם גבר, בחור על הכיפאק, כאילו באמת, אין לי משהו רע להגיד עליו, הייתי אישה שידרתי נשיות, אמרתי אני בשלה והוא זרם איתי, ובקיצור חזרנו מהחודש הזה, ועברנו לגור ביחד למורת רוחם של הורי ואהה וגם אפרופו הילדה הטובה שאמרתי קודם פה מרדתי זאת היתה הדרך שלי למרוד אהה...לא ראיתי את זה כמובן... מבחינתי הלכתי עם הלב שלי בעצם הייתי ילדה מפונקת ובצבא זה יצא הכל החוצה, הייתי מיועדת לקורס איכותי ונחשב, אבל משהו שם שבר אותי, בצבא, והיה לי נורא נורא קשה.. ואהה והתחנתנו ויצאתי מהצבא ואז התחילו חיי הנישואים הקשים, לא, גם הזוגיות לפני זה היא לא היתה פשוטה, היה מאוד קשה, מאוד מאוד קשה, לא תפקדתי, זאת אומרת לא היו לי את הכישורים, כאילו בחיים שלי לא שטפתי רצפה כמעט קודם, והייתי צריכה להחזיק בית, לא ידעתי להכין אוכל.

היתה ציפייה?

ציפייה? הוא עשה את זה, אבל אני כאילו רציתי, היה לי שם אהה ממש שקעתי בסוג של דיכאון, זה היה מין... היה לי... קשה לי אפילו להסביר את זה במילים, היה לי עכשיו איזה משהו והוא קצת ברח לי, אולי עוד מעט אני אצליח... בינתיים נרשמתי ללימודים והוא בינתיים פיטרו אותנו מביה"ס, היינו שני אנשים מדוכדכים שחיים ביחד עם שני ילדים מסכנים, שלא יודעים מה לעשות עם עצמם וככה חיינו שנתיים אהה... די אומללים... אהה..... אני מנסה לחשוב מהמקום שלי כאישה..... פשוט הייתי ילדה שניסתה להיכנס לנעליים של אישה וזה לא הלך לה, זה לא הלך לי, פשוט.. למרות שממש היה לי הרבה רצון טוב, מאוד מאוד רציתי, העולם הפנים את הקשר שלנו, ניסיתי לקיים את החיים האלה וזה פשוט לא הצליח.. היה הרבה תסכול הוא עבד הייתי ממלצרת בלילות וחוזרת בבוקר, ילדה בת שמונה עשרה עם טבעת נישואים באמצע בר אפלולי, עכשיו נהניתי מהביזאריות שלי, כן? הייתי מאוד מיוחדת, פגשתי אנשים שנים אחר כך שזכרו אותי... אהה אבל הייתי אומללה וגם הוא... ואז היתה יומולדת של הבת שלו ועמדתי

וגלגלתי מאות עלי גפן וטיגנתי ברבוניות ותפקדתי כמו איזה בעלבוסטה ושבוע אחרי זה הוא הודיע לי שהוא רוצה ניפרד, ולפני זה היו פעמים כאלה שהוא אמר שהוא רוצה לפרק את זה, אבל באותה פעם הבנתי שיש דברים בגו ונפרדנו וזה אחד מציוני הדרך בחיי... וזה היה משבר מאוד גדול וחזרתי לאמא שלי... ושם אני זוכרת את עצמי יושבת ובוכה ובוכה שעות... ואמא שלי היתה כל כך מבוהלת מהמצב שלי, היא לא הבינה שמה שהייתי צריכה זה חיבוק, אני היית כל כך בודדה, והיא לא ידעה כאילו לחבק אותי שם".

"הייתי ילדה שניסתה להיכנס לנעליים של אישה וזה לא הלך לה" אומרת טל בדיעבד. אם כן, טל מחדדת את חוסר האותנטיות כמרכיב בחוויית הבדידות שנוצרת ביחס להתמקמות שלה בתפקיד "נשי" שלא מתאים לה באותו שלב של החיים. היא מדברת על מאמצים בניגוד ליכולת, על הצורך ללמוד תוך כדי תנועה את מרכיבי התפקיד, למידה שהיא כמעט נכפית על ידי הרצון להתאים, ואת הכישלון של המאמצים וההתמקמות שלה כחריגה בנוף בכל אחד מהמקומות אליהם היא רוצה להשתייך. נדמה שהיא ממחישה את הסיטואציה של חוסר ההתאמה בשתי סצנות בתוך הקטע שלעיל: הראשונה: הסצנה שהיא מתארת כ"ביזארית", נערה בת 18 שעובדת בבר אפלולי במרכז תל אביב, כשהיא עונדת טבעת נישואין, וכשבבית מחכה לה בן זוג המבוגר ממנה בכמעט שני עשורים עם שני ילדיו. הסצנה השניה היא המאמצים שהיא עושה באותה מסיבת יום הולדת כשהיא מגלגלת מאות עלי גפן ומטגנת ברבוניות, מתפקדת כ"בלעבוסטה" כאשר בסוף האירוע בן הזוג מודיע לה שהוא רוצה להיפרד, ועם הפרידה היא פוגשת את חוסר היכולת של האם שלה להבין ולתת חיבוק. התוצר הוא בדידות מכאיבה עבור טל.

התכנסות למצב של חביון או ישיבה על קו התפר והיציאה ממנו

תמה נוספת שבלטה בכל הנוגע למפגש בין בדידות ובין התפתחות של זהות מגדרית היתה תיאורים של מרואיינים ומרואיינות את עצמם כמי שנכנסים בתקופה מסוימת של ההתפתחות למעין מצב שנכנה כ"חביון" או "ישיבה על קו התפר" בכל הנוגע להתמקמות שלהם במגדר המצופה. בתוך כך נתבונן על

תיאורים בנוגע להתעלמות שלהם מהמשמעויות של מרכיב המגדר או מהציפיות של הסביבה ביחס לתפיסה שלהם כבנים או בנות. ההתבוננות הזו על עצמי כנער או נערה ה"מתחבאים" מהסוגיה, חזרה על עצמה כאשר היא מוקמה בדרך כלל בגיל ההתבגרות ועד הבגרות הצעירה. התיאורים החוזרים נגעו בהתעלמות מהשינויים שעובר הגוף בגיל הזה ומהמשמעויות שלהם או הסתרה והכחשה שלהם, הימנעות מהשתתפות בפרקטיקות וטקסים חברתיים שעוסקים בחלקים האלה (למשל פרקטיקות של טיפוח עצמי, מסיבות או פעילויות חברתיות הכרוכות במפגש לא מובנה עם בני המגדר השני). אצל רוב המרואינים והמרואינות החלקים הללו תוארו בדיעבד בנימה של פליאה והחמצה. התיאורים היו מעין סמן של כישלון בדרך ואצל חלקם היו מעין עדות לטלטלה בנרטיב ההתפתחותי. כל הדוברים והדוברות סימנו את החלקים האלה כשייכים לעבר במידה מסוימת, ואת עצמם כמי שלאורך השנים אימצו הבנה והחזקה של הגוף ושל המגדר המצופה. בכל הטקסטים המשתייכים לקבוצה הזו התולדה של ההתנהלות הזו היתה חוויה של בדידות מכאיבה, שלעיתים לא נקשרה כלל לתוכן המדובר.

זוהר, מתארת את עצמה מול בני ובנות גילה לקראת המעבר

לחטיבת הביניים :

"זה השלב הזה שכולם עסוקים בבנים ובנות ובבגדים וזה... ואני הייתי ממש בצד, לא שמת לי לב בכלל שזה קורה, או יותר נכון שהיו כל מיני דברים כאלה חדשים... ואני תמיד אחרונה, באמת שלא שמת לי לב, כל פעם זה הפתיע אותי מחדש, כולל מי שהיו חברות טובות שלי, לא הייתי בסוד העניינים, לא השתתפתי בזה... ודי מהר זה גם גרר איזה תגובה כזו אצלי שאני לא שייכת לזה וזה לא שייך אלי ופשוט... בדיעבד אני אומרת את זה הפסקתי ללכת למסיבות נגיד ואהה... הייתי מתלבשת בבגדים כאלה גדולים או שנחשבו לא מחמיאים או אולי מוזרים, לא יודעת... וכאילו היו שני חלקים אחד של היום, בכיתה ובתנועה ובחוגים שהייתי סופר משתתפת ופעילה והיו את כל הפעילויות האחרות האלה, שמחן פשוט הדרתי את עצמי לגמרי...."

וכמה זמן זה נמשך?

"די הרבה שנים, ורק החרף בתיכון... ומבחינתי זו היתה בדידות נוראית, כי היה לי ברור שיש עניין מאוד גדול שאני לא חלק ממנו וזה גם היה ברור לסביבה, ראו את זה, ולא ידעתי מה לעשות עם זה, הייתי מין על הקווים, לא נכנסתי למגרש, ככה אני מדמה את זה...".

דורון מתאר חוויה דומה בתקופת הצבא. עם תום התיכון הוא מגיע לשירות צבאי כלוחם בחיל רגלים, אחרי שנת שירות בעיר בפריפריה. בראיון הוא מתאר חוויה של בדידות אל מול קבוצת החיילים אליה הוא משתייך על רקע תחושת שונות בהקשר להתנהגות המצופה ממנו בתור "גבר". דורון מתאר:

"במסגרת הצבאית יש הרבה בהמיות גברית כזאתי של לדבר על נשים באופן מאוד מגעיל ואהה אני מעבר לזה שלא היתה לי בתקופה הזאת הייתי אהה לא היתה לי אף פעם בת זוג, וזה מאוד איים עלי הקשר אהה לא יזמתי אף פעם, אולי קצת כן, אבל אהה בתחושה שלי לא יזמתי לא הייתי יכול ליזום, ופתאום כל מיני אנשים מדברים באופן כזה מאוד גס רוח ומאוד אלים כלפי נשים, זה מאוד מאוד הרחיק אותי, כאילו לא אהה לא יכולתי למצוא בעצמי את הנקודות של אהה של אהה איך הם מעיזים להגיד כל מיני דברים, זה ברמה אחת, דבר שני שזה אולי דבר שהוא אהה שאני סוחב אותו בעצם ככה מילדות, זה שמאוד התביישתי כאילו בעצמי, באיך שאני נראה, אני כל הזמן מרגיש שמן ואהה את יודעת אחד הדברים שתמיד איימו עלי הילכו עלי אימים ברמה של פחד ממסגרת צבאית זה שיש כל מיני מקלחות משותפות, שרואים אותך, ואתה מאוד חשוף בגוף וכולי, כאילו מין מבחן כזה, אז אהה ... זה השאיר איזשהם..... בסוף זה לא היה כל כך קריטי, לא היה כל כך היסטרי, אבל אהה אבל לפני זה היה מאוד מאוד דרמטי ואהה

דרמטי במחשבה?

כן בכמה שזה איים עלי, ואני חושב שבשום שלב זה לא היה נעים, אני כן זוכר שלפחות בשלבים הראשונים של הטירונות ממש שילמתי מחירים יקרים בגדר הדקות הפנויות שלך וזה כדי את יודעת להתרחץ אם אפשר בלי אנשים סביבי, זה דברים שהם כמעט

בלתי אפשריים לטווח ארוך, לאט לאט זה ככה ... משתחרר, אבל זה עוד משהו שלא לא הרגשתי שאף אחד יכול להבין אותו כי לא יכולתי לדבר עליו מבחינתי".

כמו זוהר, גם דורון מתאר בדידות על רקע חוויה של חוסר עמידה בציפיות של מה שהוא תופס כהשתייכות לקבוצת הבנים. שניהם למעשה מדברים על שתי רמות של ריחוק: הקושי לדבר את השפה – שימוש מתאים בשפת המגדר המצופה, ומידת ההתאמה של הגוף. שניהם שותפים גם לפרקטיקה של הימנעות מסוימת מנראות במרחב החברתי: כך שבעוד זוהר אינה הולכת למסיבות או מתלבשת באופן שמטשטש את הגוף, דורון אמנם מתפקד כחייל לוחם ביחידה קרבית, אבל משתק בשוחחות מסוימות או עושה מאמצים כדי לא לחשוף את הגוף ברבים. בכך שניהם, מקיימים מעין הימנעות ממגע או דחייה של מגע עם הסוגיה, ונשארים עם חוויה של בדידות לא נעימה.

התיאור הבא, של נוגה, מלמד עוד משהו על המחיר של ההימנעות ארוכת השנים ממגע עם החוויה הזו שמתארים דורון וזוהר. נוגה מתארת את עצמה כילדה "טובה", שמשקיעה את עיקר זמנה ומרצה ללמידה לאורך שנות הילדות והנערות, וכמי שבמקביל מתרחקת מכל מה שמתקשר למגע עם הגוף ועם המיניות המתפתחת. היא חווה בדיעבד את עצמה כמי שנתפסה כחריגה בקרב בני ובנות גילה בקשר למידת ההשתתפות המינימלית שלה בהתעניינות ההולכת וגדלה סביבה לנושא, ומדוות על בדידות גדולה בקשר לזה. בהמשך היא מספרת על ההחלטה שלה לפרק את ההימנעות בתקופת הצבא ועל התמודדות עם ההשתנות של חווית הבדידות שבאה בעקבותיה:

"הייתי המתבגרת הכי חביונית שיכולה להיות כאילו אני עד היום לפעמים אני מדברת על זה וזה... אני נשארת פעורת פה מול עצמי על איך כאילו... מחקתי לגמרי ... אני חושבת בגיל ההתבגרות את הקיום של הגוף שלי, את הנשיות שהתחילה לצמוח שם, אני לגמרי הורדתי את המבט מזה, לא היה אכפת לי... אני חושבת שבאיזשהו מקום הרגשתי שזה קרב אבוד מראש, אני לא הרגשתי יפה ולא הרגשתי נשית, ובבית גם המבט של ההורים שלי לא היה עלינו דרך המסמן הזה של נשים או נערות, אנחנו שלוש בנות, כאילו עד שזה התאיין לחלוטין, לא היה קיים, והדבר שהיה לי הכי חשוב זה להוציא את הציונים הטובים ולחרוש למוות ולהוכיח שאני טובה...."

ובאהה אז היתה החוויה הראשונה שלי.... עם גבר... הייתי בצבא והגוף שלי התחיל להתעורר והתחלתי להבין שיש לי גוף ואז אהה ופגשתי בחור שמסתבר שלמד איתי בתיכון והיה שנה מעלי והוא סיפר לי שהיינו נוסעים ביחד באוטובוס, והוא היה מסתכל עלי ומתעניין בי ואהה והפליאה הזאת שלא ראיתי שהוא מסתכל עלי, מבחינתי אף אחד לא הסתכל עלי, זה היה ברור לי שזה לא יכול להיות, והתחיל איזשהו חיזור ותקופה מאוד ארוכה דיברנו בטלפון ואז אחרי שבועיים נפגשנו וראיתי אותו והאהה... פתאום הסתכלתי על הפה שלו והוא נראה לי קצת מעוות ועוד לפני שהוא נישק אותי אפילו, פשוט הקאתי, כאילו הלכתי.. ברחתי לאיזשהו מקום והקאתי, ומבחינתי זו היתה טראומה מאוד גדולה שהעלתה המון שאלות אם אני מסוגלת בכלל להיות בקשר אם זאת התגובה שלי... זה היה גדול מדי, ולא הצלחתי להכיל את זה, זה פשוט התיש אותי וסיימתי את הקשר... אחר כך התחלתי טיפול בדיוק עם השאלה הזו....".

ואיפה הבדידות בתוך החוויה הזו?

(צוחקת) איזה בחורה מקיאה שגבר רוצה לנשק אותה.... הרגשתי נורא... ומה שמדהים שרק במפגש הזה הבנתי שאני אחרת, כאילו בילדות הייתי כאילו בתוך משהו מאוד מוגן, הבית והחברות, ואפילו שהיו לי חברות שכן היו בעניינים של בחורים וזה אני לא הייתי שם, באמת, באמת... ורק אחר כך במפגש עם הבחור הזה, הבדידות הזו שאנחנו מדברות עליה נפלה עלי, כאילו אז הבנתי את הפער ביני ובין העולם".

מול הדיווחים של זוהר, דורון ונוגה, נציץ כעת לדיווח של אפרת, שמלמד משהו על דרך התמודדות מוצלחת במהלך גיל ההתבגרות עם חוויה של בדידות שמתעוררת על רקע תחושת חוסר התאמה במישור של התפקיד המגדרי המצופה. אפרת מתארת את עצמה כילדה חכמה, שמוקפת בחברות טובות, ומגיל צעיר חווה את עצמה כשונה על רקע הבית ממנו היא מגיעה. אלא שעד כיתה ה', היא מדווחת על תחושה טובה יחסית, וחוויה כי היא מובנית במידה, שכן היא מקיפה את עצמה בכמה חברות דומות לה. את השינוי המשמעותי בחוויה הזו היא נועצת במהלך כיתה ה', בו חוותה צמיחה מואצת של הגוף בשונה מרוב בנות גילה. השונות החדשה הזו מעוררת אצלה בדידות שכן גם בקרב החברות הקרובות אליה היא מרגישה

קושי למצוא הבנה. אפרת מספרת כי באותה שנה מציעים להוריה להקפיץ אותה כיתה על רקע יכולות לימודיות גבוהות, היא מנסה וכעבור שבוע חוזרת מסיבות שונות לכיתה. אלא שבמהלך השבוע הזה היא נקשרת לילדה אחת הגדולה ממנה בשנה, ומגלה אצלה ואצל חברותיה הכרה והבנה שחסרות לה. בהמשך היא בוחרת להירשם לתיכון שונה מזה של בני כיתה, ומוצאת גם שם הפגה של הבדידות. למעשה היא מתארת חוויה קשה של בדידות על רקע חוסר ההתאמה של הגוף למגדר המצופה ממנה בשלב מסוים, ובהמשך פתרון טוב דרך מעבר לבי"ס חדש ומציאת אחרים דומים לה.

"בגלל שהעלת את כל העניין של הנשיות, אז אני חושבת שמה שהיה לי מאוד קשה בחברה שלנו זה שאני התפתחתי מאוד מוקדם ואהה זה היה נורא, זה היה נורא.... ספגתי על זה, כי נגיד קיבלתי מחזור בכיתה ה' ומי שהיתה אז החברה הכי טובה שלי סיפרה את זה לכל הכיתה, זה היה נורא... או גם צמח לי החזה מאוד מוקדם, נזכרתי בזה לא מזמן, זה היה בושה לשים חזייה בכיתה ה', אז מה שהייתי עושה, ושנזכרתי בזה עכשיו הייתי בשוק, הייתי עם סלוטייפ מדביקה, ושיעורי ספורט היו סיוט.... ופתאום שהייתי עם החבורה הזו של גדולים יותר אז הסכמתי ללכת עם אמא לקנות חזייה כי שם זה כבר היה כבוד... ואהה וכאילו ברור שיש לך מחזור, ברגע שהכרתי אנשים חדשים ויצאתי מתוך הבועה הזאת האהה הנורא קטנה של שהשכונה ושל הבית ספר אז זה נראה הרבה יותר אהה זה היה יותר נוח.... התחושה שלי בבי"ס היסודי היתה מאוד לא טובה, כאילו היו לי את החברות שלי, שהמשיכו איתי עד היו אבל הרגשתי שם לבד, שוב בעניין הזה של חבורה שאת לא חלק ממנה, ואחרי שהכרתי אנשים חדשים וזאת היה החבורה שלי, כבר לא ניסיתי להסתובב עם ילדים מהכיתה, הייתי כל הזמן איתה ועם החברים שלה, וכשעברתי לתיכון הייתי בחבורה וזה היה נורא כיף, כי כבר לא הייתי שונה, להפך הדברים שביסודי נחשבו אולי מוזרים הפכו למגניבים".

שרון, מתארת את המעבר לאימהות, כמחולל שינוי גם בחוויית הבדידות שנוצרת אצלה ביחס לתפיסה שלה את עצמה כשייכת למגדר הנראה כלפי חוץ. שרון, היא חריגה בין המרואיינות, שכן היא מתארת חוויה של עצמה כמי "שכלואה בגוף" של אישה, במובן שהיא לא תמיד חשה

מותאמת לגוף לאורך שנות הילדות והנערות. כעת נציג את המעבר שהיא עושה בין תחושת בדידות מכאיבה לאורך החיים סביב התמה הזו של חוסר התאמה למצופה מבחינה מגדרית עד כדי תחושה של הגוף ככלא מגביל, לבין חוויה של התאמה הולכת וגדלה לדימוים ותפקידים הנתפסים כנשיים. המעבר מתואר כאותנטי, ושרון מדווחת למעשה על הקלה מסוימת בחוויית הבדידות. שרון מתארת את החוויה הזו כתשובה לשאלתי איפה נתקלת בחוויה של בדידות בסיפור החיים שלך.

מתוך השיחה עם שרון :

"את יכולה לאתר סוגים של חוויית של בדידות בסיפור שלך?"

כן המון..... זה אולי יישמע לך סטייתי.... אבל את יודעת יש סיפורים כאלה שאישה לכודה בגוף של גבר.... אז בי יש בי משהו שלא סגור על זה שאני אישה... אני לא יודעת מה זה... אבל זה לא מתחבר לי מה זה עד הסוף, עכשיו עם האימהות זה אחרת... זה קיבל חיזוק כזה

למה את מתכוונת?

קודם כל החלק הקל הוא מה שקרה לגוף בעקבות ההיריון, הלידה וכל זה.... הוא נהיה פחות נערי ויותר נשי... אבל גם כל התפקיד של האימהות... שהוא לא כמו האבהות, וזה לא משנה כמה רוני (בן זוגה) יהיה עם דנה ויטפל וכו' וכמה כאילו אנחנו נמצאים איתה זמן דומה וזה.... אבל זה לא משנה, אני לא מוותרת על האימהות, ברגעים החשובים, בצמתים של ההחלטות, של הרגעה שלה למשל.... של לשים לב לפרטים, להיות אחראית את יודעת לכל דבר קטן.... לא יודעת... יש משהו בי שאני רוצה להיות האמא שלה..... ולא אבא".

שרון מתארת את החוויה של הבדידות הכרוכה בתחושה שהיא "לא סגורה" על זה שהיא בת או נערה, ומדווחת על השינוי שחל עם הכניסה לאימהות: "רוצה להיות אמא ולא אבא". כעת נציג עוד את החוויה הראשונית שלה בשנות הילדות:

את יכולה להגיד יותר על התחושה הזו שאת כלואה בגוף?"

..... אני הייתי נורא לא מובנת בתוך המשפחה.... את צריכה להבין
אנחנו משפחה של נשים חזקות, הגברים הם או סמרטוטים או נכים
או שהם מתו (צוחקת)... הנשים שולטות ביד רמה, הן נשים
דומיננטיות ומאוד נשיות....

מה זה אומר?

הן המציאו את האופנה, אני יכולה למצוא את עצמי יושבת אצל
אמא שלי ושומעת משפט כמו "זה שיער שבבסיס הוא מעולה
לפסים" (צוחקת) ואני כל כך רחוקה מזה..... אמא שלי היתה
מתביישת בי כשהלכנו ברחוב כשהייתי ילדה, היא מין גברת
מגונדרת כזו ואני.... עד גיל ההתבגרות הייתי מאוד יפה, בלונדינית,
רזה, אז זה לא משנה איך התלבשתי בכל מקרה חשבו שאני יפה,
אבל אז בא גיל ההתבגרות ואני בכלל הייתי בצופים, ומאוד אהבתי
את החלקים הפיזיים האלה, את יודעת, של להקים מחנות, לצאת
לשטח, הייתי עובדת מבוקר עד ליל, כמו כל הבנים, וגם הייתי מין
בן כזו, לא היה לי חזה, לא הלכתי עם חזיות... בכלל הייתי חלק
מקבוצה של זרוקים כאלה, של הבנים שכמוני אהבו את התנועה,
אבל הם בצבא ואחרי הצבא חיפשו את הבנות המטופחות עם חלק
והפן והבגדים הצמודים, אחד מהם אפילו התחתן עם ממש ברבי
כזו, זה היה מדהים.....

איך הרגשת?

זה לא היה מעליב אבל התחלתי להרגיש שזה הסיפור ושאני לא
חלק מזה.... שאני בעצם מאוד רחוקה מזה".

שרון מתארת קודם כל זרות למגדר המצופה בתוך הבית, היא שונה
מאמה ומבנות המשפחה, שמקיימות נשיות מופגנת "מגונדרת". הגוף שלה
שונה משלהן, והיא פונה לעיסוקי "בנים", בדמות "להקים מחנות, לצאת
לשטח". היא מרגישה שונה גם בקרב בני ובנו גילה, כאשר עמיתיה להקמת
המחנות מבקשים את קרבתן של הנערות המסומנות כנשים – "ברביות".
אם נחזור לתחילת דבריה, השינוי בחוויית הבדידות אל מול התפקידים
המגדרים המצופים חל כאשר היא נכנסת להריון, יולדת והופכת לאם. שרון
מסמנת שני שינויים: האחד גופני, תהליכי ההיריון והלידה משנים את הגוף
הנערי הדקיק שלה, והשינוי השני כרוך בתפקיד האימהי שהיא נוטלת על
עצמה. שני השינויים הללו מקרבים אותה ל"נשיות", לחיבור יותר קרוב בין

הגוף הנצפה ובין החוויה שלה בתוכו. השינויים הללו הופכים אותה למותאמת יותר ובודדה פחות.

3.7 גלגולה של בדידות בסיפור החיים

3.7.1 בדידות קיומית או אפיזודית

לאורך הפרק כולו סיפקנו הצעות למקומות בהם ניצבת הבדידות כפי שעולה בהתגלגלותו של סיפור החיים. ראינו כיצד היא עשויה להימצא במקומות שונים על ציר הזמן, אל מול קבוצות השתייכות שונות ובמידות מגוונות של נוכחות מכאיבה. בנוסף, חילקנו את הסיפורים שהתקבלו מהמרואיינים והמרואיינות לשתי קבוצות על פי המקום אותו מקבלת תחושת החריגות כמרכיב בזהות. בחלוקה הגסה שנעשתה לצורך ההצגה הנוכחית, התקבלו שתי קבוצות: הראשונה כללה את אלה שדיווחו על תחושת החריגות כמרכיב מרכזי ומתמשך בזהות, כזה המשפיע על רוב האינטראקציות עם הסביבה מגיל צעיר. הקבוצה השנייה תיארה את תחושת החריגות כמרכיב משני, שניתן לכנותו מצבי או נקודתי. זהו מצב המתאפיין ככזה המופיע לפרקים בסיפור החיים, בתקופות שאינן רצופות בדרך כלל, ושהן מתוחמות בזמן ובמקום מסוים.

כעת נפנה את המבט להתבוננות בסיפורי החיים שתוארו כמכלול, ונבקש להגיד משהו על הקשר בין גלגולו של הסיפור ובין התפתחות חווית בדידות לאורך החיים.

כאשר מתבוננים על כל הראיונות אפשר לחלק את הסיפורים על הבדידות כעל חוויות אשר נעות בטווח שבין רגעים קטנים או חוויות ספציפיות, ממוקמות מאוד בזמן ובגיאוגרפיה של ההתפתחות, ועד לתפיסות שנחות כמגדירות את ה"אני" ואינן ניתנות לתיווך החוצה. בעבודה הנוכחית, לשם נוחות ההצגה נציב את החוויות הללו על ציר שבקצהו הראשון נמקם את כל אלה שתיארו חוויות אשר אותן נכנה "בדידות קיומית", בקצה השני של הרצף נציג חוויות אותם נכנה "בדידות אפיזודית", אלה תיאורים של בדידות שממוקמת סביב סיטואציות

מסוימות, כאשר המידה בה הן צובעות את החוויה הכללית היא נמוכה יותר. נוכל לומר עוד, כי יש חפיפה בין אלה שתיארו חוויה של בדידות לאורך החיים ובין אלה שתיארו תחושה של חריגות או זרות כמרכיב מרכזי בזהות.

אני בודד מיום היוולדי

ניתאי, בן 37, נשוי, מדבר על הפער בינו ובין אחרים שמייצר עבורו בדידות. בתוך הסיטואציה, הוא אומר, אני מרגיש בודד, ואז הוא תופס עמדה של מתבונן מהצד ומוסיף עוד זווית:

דרך אגב למדתי עם השנים שהם לא נהנים נורא נורא נורא

אלא?

ככה זה נראה מבחוץ, אבל תיכנס לכל אחד, יש לו את העניינים שלו....

זה עוזר במשהו, זה שאתה יודע שאחרים לא ממש בתוך העניין?

אני לא זוכר את זה נראה לי ברגע האמת, אחר כך אני מבין את זה ... כי בעצם גם אני לא נראיתי לאף אחד בדיכאון אז כאילו

אלה סצנות שיש את הבדידות שאתה מוקף באנשים

נכון

אנחנו לא מדברים על משהו שהוא להיות לבד פיזית, זו חוויה שהיא בנוכחות אחרים

כן

נגיד אם היינו צריכים לצבוע את זה בצבעים של רגש, איך זה היה נראה?

..... זה איזשהי בדידות קיומית.. כרונית קבועה וזה הכל, היא לא נוראה, היא בסדר

בסוף דבריו, ניתאי מציג נקודה נוספת שמעבירה אותנו להיכרות עם רוחב היריעה של החוויה בסיפור החיים. ניתאי מדבר על בדידות "קיומית" "כרונית" "קבועה", כזו שמלווה את היומיום, נמצאת כמעט בכל מקום, כמעין תמה המתגלגלת בתוך סיפור החיים. גם תומר מספר על בדידות כזו, שמלווה לאורך החיים. הוא מתחיל מזיכרון שלו מגן הילדים וקושר אותו עם ההמשך. בכך הוא לא מתאר תחושה כללית אלא נוטע את בסיס החוויה בסיפור מייצג, ומושך חוט מראשית הילדות ועד היום. תומר מספר:

"זה משהו שהרגשתי מגיל נורא צעיר

מה זה צעיר?

נורא מפתה אותי להגיד תמיד, או מאז שאני מכיר את עצמי או דברים כאלה, אבל אני אנסה לדייק אהה לא, את יודעת מה..... יש לי כאילו... זה מצחיק, קודם כל זה מצחיק שאף פעם לא חשבתי על זה, אז קודם כל תודה, אהה... מצחיק אבל אני חושב שהזיכרון הראשון שלי או אחד מהראשונים, הוא בגן והוא קשור לשונות, היו לי איזה בעיות ברגליים והייתי צריך לשבת ישיבה מזרחית, ישיבה מזרחית מתקנת את זה, הו, ואני ממש זוכר שהיתה קבלת שבת או משהו כולם יושבים על הכיסאות והגננת מקפידה שכולם ישבו יפה ורק אני יושב ישיבה מזרחית וזאת אומרת אני ממש זוכר אותה מסבירה לילדים האחרים וזה משהו אחד כזה... ורק עכשיו אני חושב שזה מתחבר, אז לא ראיתי את זה כמשהו רע את השונות או החריגות, אבל זה היה הבסיס, וביסודי זה כבר היה אחרת... התחושה..."

תומר מתאר כיצד הוא לומד לחיות עם חווית הבדידות הזו הכרוכה בחוויה של חריגות. חוויה שהוא מתאר ככזו המשתחררת בהרבה מהמפגשים שלו עם אחרים ועם מסגרות לאורך החיים. כמו ניתאי, הוא למעשה מתאר בדידות מתמשכת, כאשר ככל שהוא מתבגר הוא מוצא דרכים להפיג אותה במקצת, למצוא קבוצות הנתפסות כשוליים מבחינה חברתית ולמצוא אצלן את ההבנה וההכרה שהוא מחפש. אך גם בתקופות בחייו שהוא מוצא לו מקומות כאלה, הוא עדיין אוחז בחוויית הבדידות כנוכחת בחייו.

תומר תורם להבנה את הבדידות בנקודה הזו בעוד דרך, כיוון שהוא מזקק זיכרון מגיל צעיר מאוד. זיכרון שבו הוא מתאר התמודדות עם שונות

פיזית, שונות שנראית למרחוק. שונות שגם מחייבת פרקטיקה אשר מבדילה אותו מהאחרים. הסימון הזה הנראה כל כך לעין, מהווה בשבילו נקודת מוצא להופעה של הבדידות בהמשך. בכך הוא שונה מניתאי, שמדבר על חוויה של "בדידות קיומית", ובמקביל בדבריו שהובאו קודם לכן, הוא מדווח על המודעות להופעת הבדידות בגיל מאוחר יותר. כאשר הוא בן 18, עומד לקראת גיוס, וחש זר ובודד בקבוצת ההשתייכות שעד לאותו רגע נראתה לו טבעית ומיטיבה.

אצל ליאת, חווית הבדידות היא כל כך דומיננטית בסיפור החיים, שלעיתים נדמה שהיא היחידה, שהיא תמיד זו שתצבע את ההתנהלות. ליאת אומרת:

"הסיבה שעניתי למייל שלך היא שהרגשתי שיש לי המון מה להגיד על זה.... באמת הבדידות היא כוח נורא חזק בחיים של כל אחד אני חושבת, יש פרק נורא יפה בספר של ארווין יאלום, הוא מדבר על ארבעה כוחות שקורים אצל כל אחד, הוא מדבר על מוות, בדידות, חופש ולא זוכרת מה עוד אהה... החוויה שלי כאדם בודד היא.... היא מעצבת... היא אולי הזיכרון הבסיסי ביותר שלי אי פעם... התחושה שאני לבד לגמרי בעולם..... אהה..... היא אולי החוויה הבסיסית ביותר שלי והיא... יש שתי דרכים לתרגם את החוויה הזו ואני עד היום מתרגמת אותה בשתי הדרכים וכשאני מתרגמת אותה כך או כך זה עושה הבדל עצום על איכות החיים שלי או לעוצמה, לעצמאות או לרחמים עצמיים".

את יכולה להגיד משהו על התרגומים האלה?

כן, בטח... למשל בשנה הזאת שהיינו בשליחות, אז כל הזמן שמעתי באוזניות את "I'm a rock, I'm an island" של סיימון וגרפונקל אהה... ומתוך איזה זעם מאוד גדול שזרקו אותי לשנה הזאת אז אמרתי או קיי אם אין אני לי מי לי, ומתוך זה אני צריכה למצוא לי את הכוח ומתוך זה בניתי הרבה מאוד כוח נפשי... אהה אני באמת חושבת שהבדידות הזאת מאפשרת לך... ההבנה הזאת שאתה באמת לבד אהה מאפשרת לשחק עם הכוחות שלך, עם החוקים שלך... ואז מתוך הבדידות.... אפשר לעשות המון דברים נפלאים... אהה אבל אותה בדידות ממש אהה... גם יכולה להתגלגל למקומות של אהה של צער חריף... ומשתק.... משהו של אין אוניס אהה והוא

בדיוק הפוך מהאומניפוטנטיות הזאת שלפעמים הבדידות יכולה לגלגל אליו".

על הדומיננטיות של החוויה בהתנהלות השגרתית שלה, ניתן ללמוד מהדברים של ליאת כשהיא מתארת את ההשקעה שלה בבניה של מערכות יחסים חדשות:

"אם יש עכשיו מערכה של התמודדות עכשיו בחיים שלי זה הניסיון לא להישאר שם... יש לי עכשיו מערכות יחסית שטיפחתי כמעט מאה... מבחירה קוגניטיבית מתוך הבנה שהבדידות הזאת אהה אני צריכה ללמוד לבנות לעצמי איזשהו מערך יציאה ממנו... שאני צריכה להאמין שאחרים יכולים לעזור לי... ואני מתאכזבת מהם כל הזמן כל הזמן ואני כל הזמן מכריחה את עצמי לקבוע עוד פגישות ולנסות להסביר את עצמי ואני כל הזמן מבינה שהן לא יכולות להיכנס לבועה שזה אבוד אבל שאני צריכה להמשיך ליצור שפה ולהבין שנקודת הממשק תהיה מוגבלת.. ואם אני הולכת למחוזות הפסיכואנליזה אני צריכה להבין שהשאיפה למיזוג היא אבודה ובכל זאת לחיות את השאיפה... כי המחירים של הבדידות הם... כי אני צריכה שיהיו לי עוד נקודות יציאה ואני ממש אהה ממש עובדת בזה.... ממש עובדת בזה... זה האתגר "

יש מקומות שהן מבינות?

יש רגעים שאני מרגישה מובנת...יש רגעים שבאמת אפשר לקלף את הבועה ולנשום אוויר דומה אהה אבל אני כל כך אהה הבועה הזאת של הבדידות היא כל כך עשויה מבטון שהיא.... יכולה להתבטל פגישה ואני איעלב עד עמקי נשמתי ואני אחזור להיות הילדה הזאת עם אוזניות ששומעת את *I'm a rock I'm an island* זה כל כך חלק מההגדרת אישיות שלי....".

3.7.2 הצגה של בדידות אפיזודית

כשליש מבין המרואיינים והמרואיינות תיארו סיפור חיים בו השתרגו חוויות של בדידות שניתן לכנותן אפיזודיות. כלומר, אלה סיפורים שהבדידות נראית בה מדי פעם, אך החוויה נראית כתחומה בזמן ובמקום, היא אינה גולשת לתקופות חיים ארוכות, אינה משפיעה במידה רבה על

התפקוד הכללי של האדם, אינה משנה צורה בתקופה אחרת. בסיפור של שירי, אפשר לראות דוגמא לסוג כזה של מהלך.

שירי, בת 39, אם לשניים, מספרת על עצמה בפתיחות ובכנות. היא מתחילה את הסיפור שלה דרך הצגת הבית ממנו הגיעה, דרך דמויות שהשפיעו עליה, דרך התפקיד שלה במשפחה. היא מתעכבת על מקומות לא פשוטים שעברה המשפחה, ולא חוסכת בפרטים גם שהיא מתארת רגשות קשים שהתעוררו לאורך השנים. אך עם זאת, היא מתארת ילדות נינוחה בסך הכל, ואת עצמה כמי שתופסת מקום טוב בחברת בני גילה ובקרבת משפחתה, ילדה נבונה, שמצליחה בלימודים. התיאור הזה נסדק רק כשהיא מתארת את עצמה בתקופת המעבר לתיכון, וברגע הזה היא מדווחת על חוויה של בדידות. שירי מדברת על הבדידות כמשמעותית באותה תקופה, ככזו שמשפיעה על מצב הרוח ועל תחושת הערך העצמי שלה. היא קושרת בין המעבר לתיכון ובין ההיווצרות שלה, ונועצת את היציאה ממנה במעבר אחר כך לשירות צבאי ביחידה בה היא עושה תפקיד מעניין. שירי כאילו מנמקת את הופעת הבדידות בסביבה שהשתנתה בעל כורחה – מעבר לבי"ס תיכון. המעבר הזה חשף אותה להופעה של הבדידות, והעזיבה את מחולל השינוי, החזירה אותה לעצמה, להיות מוקפת במכירים ומבינים, בכאלה שהבדידות לא יכולה להופיע אצלה לידם.

בראיון שירי מספרת את סיפור חייה, ואחר כך אני מבקשת ממנה לאתר את הבדידות בסיפור, ואז היא אומרת:

"זה דבר שעולה הכי הכי חזק את יודעת בכניסה שלי לתיכון... אמרתי לך שאני לא זוכרת את הגיל הרך כמעט בכלל, זאת אומרת אין לי זיכרון חד, אני זוכרת את הבית ספר היסודי כתקופה מאוד טובה אהה.. ואת יודעת זה מאוד מאוד מעניין, כי אמרתי לך שבתקופה שאח שלי נולד וזה היה קשה זה היה כשהייתי ביסודי ועדיין זו תקופה מאוד מאוד טובה, זה מעניין... ואהה בתיכון קרה שם משהו.. קרו שם כמה דברים, גם היה גיל ההתבגרות ומעבר בית ספר וכל זה... וגם אני לא יודעת אם יש קשר בין הדברים, שאלתי את עצמי המון פעמים ואין לי תשובה על זה היתה לי היתה לי אז איזה בעיה ברגל, משהו בפרק הירך, שמלווה אותי עד היום והייתי עם קביים במשך שנה, זה היה בכיתה ו' והיית חזקה, אז נגיד אני זוכרת שהיה ילד או שניים שצחקו עלי והיו מחקים אותי איך אני הולכת ועדיין זה לא נחוה כבעיה, ואני לא זוכרת את זה כתקופה

קשה, ואחר כך שעברתי לתיכון וכבר לא הייתי עם קביים ושאלתי את עצמי אם היה משהו בהקשר הזה

למה את מתכוונת?

אם זה הקל על המעבר, זאת אומרת כבר לא היו לי קביים אבל לא יכולתי ללכת הרבה זאת אומרת היה עניין עם זה... ובחוויה הפנימית הייתי חריגה, שזה לא תחושה שהיתה לי עם הקביים, זה מעניין... תקופה מאוד מאוד בודדה, היו לי חברות, אבל רציתי חברות אחרות, הרגשתי לא מספיק מקובלת, והיה לי מעבר נורא נורא קשה, בעצם עד סוף התיכון הייתי נורא בודדה והיו לי חברות... אבל הרגשתי שה לא מספיק טוב, שזה לא החברות שרציתי, ולא הרגשתי מובנת... זה גם... ואז כשהלכתי לצבא זה השתנה, השתנה לגמרי

במה?

אני מייחסת את זה... שבתיכון כל הסביבה החברתית.. מה שהיה נחשב שם זה כסף או רכוש, למי היתה מכונית למי היו גיינסים וכל מיני דברים כאלה, ובצבא הנכסים שהיו לי נחשבו פתאום

מה למשל?

השכלה.. אני לא יודעת אם זה מיתולוגיה שאני המצאתי או... אבל בתיכון כל הילדים היו נוסעים לחו"ל בקיץ וגם אני, אבל אותנו היו מכריחים ללכת למוזיאון וקנו לנו נורא מעט דברים, וכולם היו חוזרים עם ערימות, ואני לא אשכח את זה שחברות שלי היו חוזרות עם ערימות של גיינסים ונעליים, וזה היה כאילו מה לקחו אותי לחו"ל כל שנה אבל זה לא היה זה, זה היה כאילו *I didn't deliver* ובצבא פתאום הייתי חזקה, אולי כריזמה, משהו עבד שם, שלא עבד קודם... חלק מחברותי הטובות ביותר עד היום אלה חברות מהצבא... זאת אומרת זה השתנה, כאילו שש שנים לא הייתי מובנת ולא הצלחתי לשחק את המשחק שלהם וזה השתנה

ניסית?

ניסיתי ולא הצלחתי, וזו היתה חוויה קשה של בדידות.

וזה השתחזר בעוד תקופה?

לא, לא, זה לא חזר על עצמו, היו תקופות יותר טובות ופחות טובות, אבל זה לא שיחזר את עצמו".

בקטע השיחה האחרון שירי מדגימה כיצד חוויה של בדידות קשה מתעוררת בסמוך למעבר והצורך להתערות בסביבה חדשה וכיצד היא מתפוגגת במעבר למסגרת החברתית הבאה. זו חוויה הנתחמת בזמן ובמקום ואל מול קבוצת התייחסות מסוימת, הנחוית כהומוגנית. זו חוויה אשר בראיון, שירי שוללת את השתחזרותה בתקופות אחרות לאורך החיים על פי הגדרתה.

באופן דומה ניתן לראות את הדרך בה מתארת הדר את סיפור חייה ואת התמקמות חוויית הבדידות בתוכה. הדר, בת 35, נשואה, אקדמאית, מתארת שתי חוויות מתוחמות של בדידות לאורך החיים. הראשונה, בעת השירות הצבאי, כשהיא מגיעה לקורס קצינות. הדר מדווחת על חווית בדידות קשה ולא נעימה, זו החוויה הראשונה שהיא מתארת כשהיא מתבקשת לדבר על בדידות. הדר מגיעה לקורס קצינות מרצונה, והיא נתקלת בקורס במה שהיא מכנה "סביבה אנושית לא מוכרת". היא מחפשת הבנה ולא מוצאת, והכישלון הזה מוליד אצלה תחושה של בדידות קשה. החוויה הזו דומה לזו שמתארת שירי, בכך שהיא מתוחמת באופן ברור ומוגדר מראש בזמן ודרך המקום בו היא מתרחשת. אפיון נוסף הוא המעבר בין מסגרות השתייכות מבחינה חברתית. בנקודה זו חשוב לציין כי המעבר לתיכון ולצבא הסתמנו כמעברים שהכילו בתוכם בסבירות גבוהה פוטנציאל להתמודדות עם בדידות אפיזודית, כפי שתיארו שירי והדר. החוויה השנייה שמתארת הדר ככזו המתוחמת בזמן ובמקום, שונה מהראשונה במובן הזה שהיא תולדה של התמודדות עם משבר לא צפוי, שמפגיש את הדר עם חוויה של בדידות, אשר נכנה אותה אפיזודית כיוון שהדר ממקמת אותה בתקופה מסוימת בחייה ובתוך מערכת יחסים מסוימת.

נציג כעת את הציטוט של הדר ביחס לקורס הקצינות, חוויה שנמצאה כשכיחה בקרב המרואיינים והמרואיינות ושדומה לזו שתיארה שירי. אני שואלת את הדר איפה היא מאתרת בדידות בסיפור החיים שלה והיא עונה:

"אני לא יודעת אם זו הפעם הראשונה אבל זה ללא ספק החוויה הכי בולטת בקורס קצינות, שהוא היה מזעזע, כי אני.... אני לא טיפוס שאהה.... שאהה שמסתדר טוב עם... פקודות לא הגיוניות

וסמכות כאילו שהוא צייתן, אני באופן טבעי אני ביקורתית, ובטירונות איכשהו עשיתי טירונות שהיא כלל צה"לית והסתדרתי כי את יודעת היו שם מלא פרחות ואני יחסית הייתי אינטליגנטית והסברתי להם דברים והתייחסתי לה בתור חוויה כיפית, אבל בקורס קצינות היו חודשיים בבה"ד 12 שהיו בסדר וגם כאילו מאוד הצלחתי בלימודים במבחנים, והבנות מאוד אהבו אותי, ואז הלכנו לחודשיים בשיזפון, שזה.. גם אני לא אוהבת את המדבר, ואני לא אוהבת אותו בין היתר כי התחושה שם היא המרחבים היא נורא.. באמת מעורר בי איזשהי תחושה של בדידות, של עצב, אני הרבה יותר אוהבת ירוק.. אז זה היה שם במדבר המדכא הזה, בחום הנורא הזה, ואהה.. את יודעת אם... בקורס קצינות את אמורה, יש כל מיני שיחות, על רעות ועל ערכי צה"ל, כל מיני דברים שבחלקם הם הגיוניים ובחלקם הם לא הגיוניים, ואת אמורה כאילו לדקלם את כל הדקלומים ולקבל פקודות שהם מעצבנות, את יודעת, שכחת את הנשק איפשהו כי אין לזה משמעות וכאילו ברור את יודעת לסדר את המיטה, כל מיני דברים שנורא תסכלו אותי, ויצאנו הביתה, אני לא זוכרת אם כל שבוע או פעמיים בשבועיים, אבל במהלך הקורס גם אסור לך לדבר אם מישהו מבחוץ, אז בעצם הייתי מוקפת באהה באנשים שרובם התפיסה שלהם היתה מאוד שונה משלי, והבנות מורעלות, וכאילו לא... אני בדיעבד לא זוכרת מישהי שיכולתי להתחבר אליה ממש ולקטר איתה, אז היו כמה נחמדות, וכמה שפחות אהבנו וכמה שיותר אהבנו אבל... לא מישהי שממש התחברתי אליה, היה אז מתישהו איזה בחור שהכרתי שהיה בשיזפון בקורס מפקדי טנק או משהו והוא כאילו היה ממש כמו.. היה לי באותו תקופה אהה חבר, והוא היה ממש ידיד שלי שבאיזשהו מקום הציל את השפיות שלי, שבשעות ת"ש או בחדר אוכל או איכשהו לדבר איתו וכאילו הייתי יכולה לקטר איתו על איזה דבילי הצבא הזה... ולקראת החודש האחרון היתה איזה תקרית ספציפית היתה איזה מישהי ממש כאילו מטומטמת לחלוטין ואז אני מתישהו אמרתי לה תראי נראה לי שכאילו כדאי לך לחשוב על כיוונים אחרים כי לא נראה לי שיתנו לך להיות ע.קמב"צ, והיא נורא נפגעה מזה ושאר הבנות היו נורא מזועזעות ממה שעשיתי ואז הייתי... לא יודעת אם ממש מנודה, אבל נהייתי אאוטסיידרית לגמרי, והיה לי שם של טרייבל מייקרית כזו, ושם זה היה... כי הבדידות לא היתה רק זה שלא הסתדרתי שם, זה היה גם

שלא היה שם כמעט אף אחד שיכולתי לדבר איתו ולא יכולתי ממש לדבר עם הבית, והחבר שלי היה גם באיזה קורס, אין לך למי לפנות, וממש רציתי ...”

אם כן, הדר מתארת את הופעת הבדידות בתוך פרק מאוד מסוים בתוך השירות הצבאי. היא ממקמת את הבדידות בתוך סיטואציה שמאופיינת במקום שונה מהרגיל (המדבר), עם חוקים נוקשים שנחווים אצלה כשרירותיים כמעט (קורס קצינות) ובתוך סביבה אנושית שהיא לא מוצאת בה הכרה והבנה. בנקודת השיא, כפי שהיא עולה מהספור היא מנכיחה לסביבתה את המידה בה היא שונה, דרך השתתפות בעימות עם הקבוצה. בכך היא מקבעת את עצמה כ"אאוטסיידרית" ומנציחה את חווית הבדידות שהיא חשה. הדר מסכמת את החוויה בדיעבד :

”כמו בבגדי המלך החדשים, שמישהו צריך לקום ולהגיד את האמת... ואהה ואיתה זה גם, כאילו הרגשתי שאני לא יכולה לשקר... הקורס קצינות נשאר בתור באמת אחת התקופות הבודדות שממש היה לי קשה. כי גם כאילו לא היתה דרך לפתור את זה.. פשוט חיכיתי שזה ייגמר, כאילו זה.. והייתי שם פשוט בתחושה שזה... זה היה פחות כעס זה היה תסכול כזה ותחושה שלא מבינים אותי ולא מבינים למה אני מתכוונת, ואת יודעת לא הבנתי איך זה שאין עוד אנשים שחושבים כמוני”.

3.8 בדידות במפגש על בדידות : רגעים בהם הצורה מדברת את התוכן

בסיום הראיון איתו, אחרי כמעט שעתיים של שיחה מורכבת, אישית ורגשית מאוד, שלעיתים נדמה שנוגעת בעצבים שנחשפים מעט מאוד, אם בכלל, ובכל מקרה כאלה שמעלים זיכרונות כואבים, אומר לי איתמר :

”הנושא של בדידות זה נורא מצא חן בעיני כי... כי זה בדיוק זה... זה הכמיהה הזו של... עוד מישהו יראה את העולם כמוני, שיגידו לי שזה אמיתי, שזה בסדר, שככה זה, שזה דומה... והיה לנו רגע כזה”.

האמירה של איתמר, שהיה המרואיין העשרים וחמישה מבין שלושים המרואיינים והמרואיינות, השאירה אותי כמראינת תוהה על הקשר בין צורה לתוכן. על מה קורה במפגש הבין אישי הזה, בראיון,

שמבקש לדון בקושי ליצור בחיים, בעולם, מפגש של קרבה, של הכרה
ברגעים או בתחושות שאין להם הד חיובי בדרך כלל. או במילים אחרות, מה
קורה שכשמבקשים לדבר על בדידות, שהיא תוצר של כישלון או כישלונות
לחוש מובן או לקבל הכרה וקטלוג פנימי שלי כאחר או כזר, כמישהו שהוא
לא מתאים. לכאורה, זוהי בקשה כמעט בלתי אפשרית, כיוון שעצם
המנגנונים של הבדידות ממקמים אותה ככזו, כיוון שהיא מתקשה להיות
מתוכת החוצה, להיות מדוברת למישהו אחר. הלוא אם היתה מדוברת
ומקבלת הדהוד, הרי שכנראה ולא היתה מתעוררת חוויה של בדידות.
ההשערה הראשונית היא אם כן, שיהיה קשה מאוד לדון בבדידות עם
אחרים. האמירה החותמת של איתמר: "היה לנו רגע כזה", כאשר הוא
מתייחס לכאן ועכשיו, לראיון עצמו, למפגש בין שני זרים, שנפגשו לדבר על
בדידות ועל זרות ועל התפתחות בתוכה. הרגע הזה היה רגע בעל עוצמה
רגשית גדולה, שהדגים את היכולת ליציאה, גם אם זמנית, מחוויה של
בדידות, ברגע שיש הכרה בחוויה. ההתרגשות ברגע הזה המחישה את
הכמיהה ואת עוצמת החוויה של ההתרה – הנקודה בה הבדידות מופגת.
בניתוח של הראיון בכללותו, אפשר להגיד כי היו בו מרכיב מיוחד שאולי
סייע להפגת הבדידות בדיון על בדידות. המרכיב הוא ההתעסקות המוקדמת
של איתמר בנושא, והרצון שלו וגם המיומנות שרכש לאורך הזמן לחפש
מקומות בהם יוכל להפר את הבדידות. איתמר עשה מאמצים לתווך את
החוויות שלו בזמן הראיון. בזמן ההקשבה לאיתמר הרגשתי מספר פעמים
שהוא עסוק באופן בו מתקבלים אצלי דבריו, מתוך חיפוש אחר הכרה והבנה
שלהם. איתמר היה זה שהשתמש בסיפור הבודדהיסטי על עקירת העיניים,
הוא זה שדיבר על חמשת המטיילים שהעפילו יחד להימלאיה, כאשר כל
אחד מהם מבקש לדייק את ההתבוננות של האחרים על המראות המופלאים
שהתגלו להם, למראה הייחודי שנתפס בעיניו.

האמירה של איתמר מסמנת איזה נקודת קצה בשלל ההתייחסויות,
שניתן היה להבחין בהן במפגשים שנוצרו בראיונות. במרבית הראיונות בלט
הקושי של המרואיינים והמרואיינות לדבר, לעשות שימוש בשפה המילולית
בכדי לתאר את החוויות הנוגעות בבדידות לאורך החיים. עם זאת, כפי
שניתן היה לראות מפרק הממצאים עד כה, באופנים שונים נעשו במפגשים
דיונים נרחבים על בדידות על שלל היבטיה. כלומר, אל מול הקושי הצפוי
לדבר על חוויות של בדידות, נצפו קשיים לדון בכך, אך גם היתה הצלחה
בנוגע להפקת חומרים מילוליים שונים בקשר אליה. כעת ניגש להדגים
התמודדויות שונות שעלו בראיונות, אשר חושפות את הקושי לדון בבדידות,

מתוך כוונה להציג משהו על האופנים בהם מקוטלגות חוויות של בדידות, וכיצד דפוסי ההתמודדות האישיים איתה מונכחים במפגש מהסוג הזה.

3.8.1 מחוות לא מילוליות

באופן כללי, אם כן, ניתן לומר כי השפה אפשרה בסופו של דבר להפיק חומרים מורכבים בנוגע לחוויית הבדידות. עם זאת, מעניין להתבונן על המקומות בהן היתה תחושה של כישלון השפה לייצג את החוויה. ראשית ניגש למקומות בהן היתה תחושה שאין מילים לתאר את החוויה או את התחושות. דוגמא לכך ניתן למצוא בראיון עם תומר. מהרגעים הראשונים בראיון, תומר מצטייר כאדם רהוט ומקורי במחשבתו, שלעיתים נדמה כי הוא עושה להטוטים בשימוש שלו בשפה, ואשר מתאר בפרוטרוט רעיונות פילוסופיים מורכבים וכיצד אלה השפיעו על חייו, וברגע אחד הוא נעצר, מחייך לעברי ועושה תנועות ידיים כדי להדגים רעיון, ואז הוא עוצר שוב ומתייחס להקלטה של הראיון, והוא אומר בחצי חיוך:

"אני עושה תנועות ידיים ואני חושב פתאום שלא רואים את זה".

ברגע הזה אין לתומר מילים אינסטינקטיביות לתאר את מה שהוא מרגיש. הן לא נשלפות, הוא נעצר ולא מוצא מילים, ולוקח לו עוד רגע כדי להבהיר את הנקודה אליה התכוון. התוכן אותו הוא מנסה להעביר הוא התחושה שלו כמי שתופס מקום שונה בחברה הנתפסת בעיניו כמקדשת מוחצנות. משהו בעצירה שלו ובנטישה את השפה בנקודה הזו מדגישים את החוויה: אני שונה כי אני חושב פנימה במקום שמבקש ממני לצעוק החוצה. גם בראיון אני מבקשת מתומר להגיד משהו החוצה, משהו הנחוה כפנימי, אישי, אותנטי וככה שלא כדאי או לא ניתן להראות לאחרים. תומר רוצה להיענות לבקשה, אבל גם מתורגל לעשות חשיבה פנימית וחשיבה חיצונית שמצנזרת חלקים מהפנים. בעצירה שלו, בשימוש בתנועות ידיים במקום במילים ובהתבוננות שלו על כל זה, הוא מדגים משהו מהחוויה עצמה: הרצון להראות את מי אני אל מול הכישלון של השפה לעשות זאת.

3.8.2 מחוות מילוליות:

"המטאפורה שעולה לי..."

בקריאה של הראיונות שהתקבלו במסגרת המחקר הנוכחי נראה כי השימוש במטאפורות לתיאור הבדידות הוא רחב למדי. בהתבוננות על מרכיבי הצורה המדברים את התוכן, נראה כי עומס המטאפורות שהתקבל אומר משהו על הצורך והמאמץ שננקטו בראיונות על מנת להמחיש את הבדידות כדי להשיג הבנה אצל המראיינת. ניתן לומר בנוסף כי השימוש במטאפורות או בדימויים אפשר לדובר או הדוברת להתקרב לחוויה עצמה במקום שבו השפה אינה יכולה מיד לסייע. לעיתים נדמה היה כי הפנייה לדיבור מטאפורי, מאפשר לדובר או לדוברת לעשות שימוש בביטויים ציוריים, שנדמה כי הם מסייעים לו או לה לשרטט היבטים עדינים של החוויה, על עוצמותיה וגווניה הייחודיים. הרצון לשרטט במדויק את החוויה, נראית קשורה במוטיבציה להשיג הכרה סביב תכנים מסוימים שעוררו את חווית הבדידות אצל המרואיין או המרואיינת. דוגמאות למטאפורות כאלה אפשר לראות בציטוטים הבאים: **"המטאפורה שעולה לי זה כמו לשבת לנסות להסתדר בחדר בטיול שנתי עם עוד שלושה מהכיתה, אבל שלא ממש בחרתי", "להיות יחידה במועדון שאין בו עדיין אף אחד", "יכאילו הייתי מין גוזל שנשלף מהקן שלו", "כמו מין כדור שלג שמתגלגל", "פעם היה לי מין דימוי כזה שכאילו יש לי אנציקלופדיה בראש אבל אני מראה רק כרך אחד למי שסביבי", "מול הדמות הזאת של הרווקה הזקנה בלי ילדים ועם בית מלא חתולים", "תמיד הרגשתי כמו פיל בחנות חרסינה", "עומדת מחוץ למגרש המשחקים", "עוף מוזר", "יושב על הגדר", "אני חוש שהיום אני מסתובב עם שריון שאפשר לקחת אותו כשצריך", "אני יוצרת לעצמי את המרחבים שלי", "אף אחד לא נכנס לך הביתה בלי שהזמנת אותו", "כמו שהנייר סופג הכל", "זה היה גילוי מאוד גדול של רגש, וילדים אחרים פתחו את זהו עשו לי מזה קרקס שלם".**

"את מבינה?"

התמודדות שונה עם הבקשה לדון בבדידות, במפגש חד פעמי שמזמן הראיון, אפשר לראות בניסיונות חוזרים של מרואיינים ומרואיינות לבדוק את המידה בה אני "מבינה" את כוונותיהם לעומקן. נתקלתי במפגשים באופן

חוזר בשאלות: "את מבינה?" או "את מכירה?", ולא כביטויים אלא כבקשה להיעצר ולבדוק את האופנים בהם אני מבינה את כוונת הדובר או הדוברת או מה מידת ההיכרות שלי עם תהליכים או מקומות או חוויות שהם מנסים לתאר בפני. לעיתים הרגשתי כי המרואיין או המרואיינת צריכים את הנדת ראשי לחיוב כאות מספק המאפשר להם להמשיך ולתאר את חווייתם ולעיתים נדרשתי לחזור על דבריהם, להשתמש בשיקוף כוונתם על מנת לאפשר את המשך השיחה. אחרי מספר ראיונות, בהן התבקשתי להגיב שוב ושוב לשאלה: "את מבינה?", חלחלה אצלי ההבנה כי הנושאים שצפים בראיון מבקשים בעצם הכרה כפולה: הן שלי כמקשיבה הרושמת את החוויה ומתכוונת אולי לעשות בה שימוש כלשהו, והן שלי כמי שיכולה ברגע מסוים לתת הכרה לחוויה מסוימת ובכך אולי לאפשר את הפגת את הברידות סביב התוכן המדובר. ברגעים שהיתה תחושה של הפגת הברידות, כמו זו שמסמן איתמר בסוף השיחה, היתה תחושה של התרגשות שנובעת מחיבור בין שניים שהיו עד לפני מן קצר זרים גמורים, ולרגע מסוים הפכו לצופים בדרמה מסוימת מאותה נקודת מבט. כמו הפנטזיה של איתמר, שהוצגה בפרק קודם, לעקור את עיניו של האחר ולשים בשלי ולהפך, כדי להשיג התמזגות מלאה של נקודות המבט.

"מצחיק שאף פעם לא חשבתי על זה", "עכשיו כשאני מדברת על זה"

בחלק מהראיונות עלו לעיתים אמירות שהתייחסו למפגש עם הברידות כתוכן באופן שהפתיע את הדובר או הדוברת. האמירות שחזרו על עצמן היו "מצחיק שאף פעם לא חשבתי על זה" או "עכשיו כשאני מדברת על זה אז אני מבינה". האמירות האלה סימנו נקודת מבט רפלקטיבית על הנרטיב המוכר של חווית הברידות עבור המרואיין או המרואיינת. נקודת מבט שנגלתה לפתע בזמן הדיבור. במפגשים הללו נראה היה שהדובר או הדוברת חווה את הרגע הזה כרגע של הפגת הברידות, כיון שהיה ברגע הגילוי מעין כניסה מחודשת באמצעות השיחה לתוכן לא מספיק מוכר או מדובר בין הדובר ובין עצמו. זאת ועוד, המקום של הגילוי שנעשה בקול רם בעת דיון על בדידות, כשאני משמשת כמי שמקשיבה ומנסה להבין, נתן לעיתים תחושה של מעין רווח משני לדובר. באחת השיחות אמר לי המרואיין לאחר רגע כזה: "הרווחתי כאן משהו", כשהוא מתכוון להבנה שהשיג באמצעות פעולת הדיבור וההקשבה סביב נושא הברידות שהוא חווה

לאורך החיים. המקום הזה של ההבנה או ההכרה, בוודאי של תוכן חדש, מאפשר ברגע המסוים הזה את ההפגה של חווית הבדידות המדוברת.

3.8.3 שימור הבדידות בראיון: שתיקה או דיבור לקוני

אולם היו גם רגעים בהן לא היתה חוויה של הבנה וגם לא היתה תחושה של חתירה או ניסיונות להגיע להבנה שכזו. בראיונות רבים היו רגעים כאלה, שבאו לידי ביטוי בשתיקה של הדובר או הדוברת או בדיבור לקוני, מקוטע, מהוסס, שכאילו מבקש לדחות את המגע עם התכנים מעוררי הקושי. לעיתים המרואיין או המרואיינת הצליחו לחלץ את הראיון מהתקיעה שסימנה השתיקה, לעיתים אני הייתי זו שמסייעת לגשר על המקום של התקיעות באמצעות שיקוף המקום הזה אליו השיחה נקלעה או באמצעות ניסוח מחדש של התוכן המדובר.

דוגמא לראיון שבו היה קושי משמעותי לדון בבדידות ניתן לראות בשיחה עם רוני. רוני ניאותה בשמחה להתראיין למחקר, והיתה אחת מהראשונות שפינו זמן ומקום למפגש. אך הראיון התאפיין במיעוט תכנים רלבנטיים על רקע הקושי המתואר. רוני, בת 38, נשואה ואם לשניים, עובדת במקצוע חופשי, שהראיון איתה התאפיין בדיבור קצר, לקוני כמעט, שמצד אחד היה נכון להיחשף ולשתף פעולה, אך מצד שני ניכר בו קושי להיכנס למעמקי החוויה, אשר לעיתים נשארה מרומזת בלבד. בראיון היו שתיקות רבות ותחושה כי הדיבור "נתקע" מדי פעם, וכי היא זקוקה לעזרה חיצונית על מנת ל"הוציא" את המלל. בראיון הזה הרגשתי שאני נדרשת להתערב יותר מבדרך כלל, ובדיעבד ניכר כי ההתערבויות התכופות שאירו מעט מקום לדיבור חופשי על בדידות. כך נוצר מעין כדור שלג, הקושי לדבר על בדידות, ייצר מנגנונים אצל רוני ובמקביל גם אצלי שהרחיקו את הדיבור על בדידות, וכך הלאה. דוגמא לכך ניתן לראות בקטע מהדיאלוג הבא. בקטע, רוני מתארת את הניסיונות שלה להתמקם כילדה בחברת הילדים בקיבוץ בו גדלה, והיא מנסה לתאר את חווית השונות שחשה, היא מרחיקה את הדיבור דרך התבוננות עליו מההווה ודרך השתיקות ותחושת תקיעות תוך כדי דיבור:

"את תראי אותי בתמונות בכל מיני חתונות..... ותראי אותי בכל מיני שמלות כאלה, וזה היה נורא מוזר כי הייתי ילדה בקיבוץ וזה היה חריג..... עכשיו אני מבינה את זה....

אז לא הרגשת את זה?

אהה..... אז זה היה נראה לי יפה, אבל זה היה כאילו אהה.....
עכשיו זה נראה לי אהה

ואחותך?

לא, אחותי לא היה לה, אני לא יודעת למה.... היא היתה פחות בת כזאת, ואני כן, יש לי תמונות ואני אומרת היום מה זה הדבר הזה, איך הלבישו אותי..... זה לא כזה נורא אבל עכשיו.... כאילו כולם.. כל הילדים לובשים דברים כאלה נורא קיבוציים ואותי פתאום.... אני הייתי עם חולצה עם פפיון כזה, זו תמונה כזאת..... שזה נראה לי מאוד מוזר

אבל את אומרת שאת זוכרת את זה כאילו זה היה נעים?

"לא יודעת איך אני זוכרת את זה..... אבל אני זוכרת שזה היה חריג, עכשיו אני מבינה שזה היה חריג.... אז אני לא יודעת איך, נראה לי שחשבתי שזה יפה, לא התמרדתי או משהו.... אהה.... מה עוד? ...

הדיאלוג הזה עם רוני הוא דוגמא לאותם מקומות בהם אופן הדיבור, הלקוני, המקוטע, המתקשה ליצור רצף של סיפור ולתאר חוויה קוהרנטית, מתחבר לקושי לדון בתוכן מכאיב. נדמה, שהעיסוק באפיוני הדיבור על בדידות, כפי שנפרשו בתת הפרק האחרון, ממחיש במשהו את אפיוני חווית הבדידות עצמה, כפי שאלה עולים מממצאי המחקר הנוכחי.

לסיכום פרק הממצאים, המחקר הנוכחי ביקש לעמוד על אפיוני חוויות בדידות, כפי שאלה משתקפים בדבריהם של גברים ונשים בעשור הרביעי של חייהם. המרואיינים והמרואיינות התנדבו לשוחח על בדידות בתוך סיפור חייהם, והציגו אוסף של חוויות בעלות גוון שלילי מבחינה רגשית, אשר מתרחשות אצל הפרט כשהוא מבקש להתקבל או לקבל הכרה במישור החברתי, ואשר מכיל מרכיב של מודעות לפער ביני ובין הסביבה. בפרק הראנו עוד, כי משתנה המגדר היווה גורם משמעותי סביב התמה של

הולדה וגידול ילדים וילדות, אז ניתן היה לראות בגברים ובנשים כמשתייכים לשתי קטגוריות נפרדות של התייחסות. בעוד בכל שאר האלמנטים המתוארים, לא מצאנו הבדלים הנטועים בהשתייכות המגדרית. שני ממצאים מרכזיים נוספים נפרשו בפרק הנוכחי, הראשון הוא היצמדות חוויה של אחרות/חריגות/שונות לצמיחתה של חווית בדידות, והשני הוא ההתמקמות של חווית הבדידות בסיפור החיים, כך שיכולנו לסמן שני מסלולים אפשריים: בדידות בתקופות, אותה כינינו אפיזודיאלית, זו היא בדידות המופיעה בסיטואציות מובחנות יחסית, ולעומתה ראינו בדידות המשתרגת לאורך סיפור החיים כולו.

4. דיון וסיכום

"All the lonely people, where do they all come from?
All the lonely people, where do they all belong?"

(The Beatles)

4.1 מבוא

העבודה הנוכחית ביקשה לעסוק במרכיבי חוויות בדידות בתוך סיפורי חיים של גברים ונשים בישראל ובקשרים של חוויות אלה להתפתחות של זהות מגדרית. בפרק הנוכחי נאסוף את מכלול האמירות, ההבנות והתיאורים שעלו בראיונות ושהוצגו בפרק הממצאים, וננסה לקשור אותם לספרות שהיוותה את בסיסי החקירה הנוכחית. בתוך כך ייעשה ניסיון לענות על שאלות המחקר, ולמקם את התשובות ביחס לספרות, על התוספות שלהם למחקר העכשווי ועל השאלות החדשות שהן מעלות, ואשר דורשות המשך מחקר.

תוך כדי קריאת הראיונות ואסיפתם להצגה בפרק הממצאים, עלה קונפליקט מרכזי בין הרצון לייצר אמירות וקטגוריות ברורות, מובחנות, מארגנות לטקסטים, ובין החומר שעלה בראיונות, בו הבדידות עלתה כקשת של מופעים, אשר מורכבים מהיבטים שונים, מגוונים, אשר לעיתים נראו אף מנוגדים אחד לשני. לעיתים קרובות הבדידות או הבדידות שנובעת ממין דפי הטקסט נדמו לכדורי צמר סבוכים ומרובי צבעים, שקשה לאמוד את אורכם או את ראשיתם או את סופם, את האופנים בהם הם נכרכים זה על זה או זה בזה. כמו בדימוי הקלידוסקופ של קליין (אצל מיטשל, 1993), שביקשה לתאר את נפש האדם, גם הבדידות נגלית כתופעה מורכבת שקשה ליצר עבורה סדר פנימי. עם זאת, המחקר הנוכחי, בדומה לקודמיו, מבקש לתרום להבנה של בדידות כתופעה, ועל כן בפרק הנוכחי נעשה שימוש זהיר בדברים שעלו בראיונות, תוך שנייחד את תשומת הלב גם לסתירות כביכול בטקסט, לאי הבהירות או לרסיסים של הבנה. מתוך כך בחרנו לפרק ולהרכיב את הממצאים מחדש בשלוש דרכים המוצגות להלן, כך יוכל הקורא להקשיב

לבדידות שוב ושוב בדרכים שונות, ואולי בכך ייחשפו המנגנונים העדינים, המורכבים מאוד של התופעה בה אנו עוסקים.

הפרק יורכב משלושה חלקים, אשר יצאו מנקודות מבט שונות של חקירה, וכאמור, יציעו היבטים משלימים או מרחיבים בנוגע לסוגיות הנידונות. בחלק הראשון, נערוך דיון במאפייני הבדידות או בדרכים לתאר אותה. החלק הזה נשען על הניסיונות להתחקות אחר הבדידות מתוך תפיסתה כתופעה הראויה להתבוננות. זו היא חקירה פנומנולוגית, התופסת את בדידות כתופעה, ומבקשת לענות על השאלה איך הבדידות נראית, איך היא מרגישה, היכן היא מתרחשת, כיצד היא משתמרת. בחלק השני, נפנה את המבט להתבוננות שמבקשת להבין "איך זה פועל?" (אזולאי ואופיר, 2000). כלומר, ננסה ללמוד משהו על המכניזם או המכניזמים שמפעילים את הבדידות כחוויה בחייהם של נשים וגברים. זו היא חקירה שיוצאת מתוך תפיסה של בדידות כייצוג המתנהג כריזום, כזה המתנהל כמרחב מפותל וסבוך, שאין לו מרכז יחיד ואחיד, ועל כן נתעניין בהתבוננות אחרי אופני הפעולה של חוויות בדידות ופחות אחר ניסיונות להגיע לפענוח של משמעות מונולטית ואחידה. בתוך כך נתבונן על האופנים בהם מתמקמות חוויות של בדידות בתוך סיפורי החיים ועל הקשרים בינן ובין חוויות חריגות או תחושות של אחרות, המיוחסות או מנוכסות לעצמי. בנוסף, נדון במה שכונה בפרק הממצאים 'רכיבי התקווה', אשר הדגים את הפרקטיקות או התהליכים המסוגלים לייצר פתרונות, גם אם חלקיים, להפגה או ליציאה מהבדידות.

בחלק השלישי והאחרון של הדיון, נעסוק בקשרים שבין חוויות של בדידות ובין מגדר כמרכיב זהותי, המשתנה ומתעצב לאורך החיים. החלק הזה יסכם את שני קודמיו, ויאפשר אינטגרציה של החומרים שנאספו במהלך המחקר הנוכחי ביחס לשאלה העומדת בבסיסו, אודות הקשרים בין חוויות בדידות ובין התפתחות של זהות מגדרית. בנוסף, החלק הזה יאפשר לבדוק את המגבלות של המחקר כמו גם את התרומה האפשרית שלו ביחס לשתי סוגיות תיאורטיות כלליות, שהמחקר הנוכחי מבקש לתרום להן: הראשונה היא התפיסה הדיכוטומית בין נורמה ופתולוגיה והשנייה, זו שנוגעת בקשר שבין הסוציולוגיה של המגדר והפסיכולוגיה של הזהות.

4.2 מהי בדידות?

4.2.1 מבוא

בסקירת הספרות הוצגה בדידות כמושג שקשה להגדירו או להגיע להסכמה גורפת אודות מאפייניו. חוקרים שונים עוסקים לאורך השנים בבדידות, הם מגיעים מדיסציפלינות שונות, נוקטים במתודולוגיות מגוונות ומציעים הבנות חלקיות ולעיתים סותרות בנוגע לבדידות כחוויה המתחוללת אצל הפרט הממוקם בסביבה חברתית (בניגוד למצבים של לבדיות/בידוד). למרות המחלוקות, ניתן להתחקות אחר הסכמה בנוגע לכך שבדידות היא חוויה סובייקטיבית, כלומר כזו שאינה תלויה בהכרח במציאות "אובייקטיבית", היא שלילית מבחינה רגשית, והיא כנראה נטועה במובנים מסוימים בחסרים/חסכים במערכות היחסים האישיות של הפרט (Peplau, Nilsson, Lindstrom & Naden, 2006 : Ernst & Perlman, 1982 Long, Seburn, Averill & Heinrich & Gullone, 2006 : Cacioppo, 1999 More, 2003). מעבר לכך, הניסיונות, לתאר בדידות כחוויה מתמשכת או חזרתית בחייהם של אנשים ונשים הנתפסים כמשתייכים לנורמה מבחינה חברתית, נמצאים בראשיתם ודורשים המשך מחקר בכלל, ובפרט הקשבה ותיעוד של אופני התיאור השונים של אנשים ונשים, כפי שאלה מנוסחים בשפתם (Rokach, 2004: Sonderby, 2013). בכדי למקד את המבט, המחקר הנוכחי ביקש להצטרף לעבודה של Wood (1986), אשר בוחנת בדידות כחוויה המתרחשת במרחב האינטרסובייקטיבי, ואשר מומשגת כרגש שלילי הנגזר מהכרה של הפרט בכישלון חוזר ביצירת קשר הדדי עם סובייקטים אחרים במרחב הבין אישי. נראה כי העיסוק של Wood (1986) אינו בגורמים להיווצרות החוויה, אלא היא מתבוננת על התפקידים של המוסדות או המנגנונים השותפים לתהליכים של הבניה חברתית אשר מעמידים את הפרט בפני כללי 'עשה ואל תעשה' בכל הנוגע להתנהלות חברתית 'תקינה'. מגישתה עולה כי המנגנונים הללו, הדיכוטומיים באופיים, עלולים להכתיב מרחב בו הפרט יחוש בדידות מהסוג שתוארה לעיל.

בפרק הממצאים הראנו כיצד המרואיינים והמרואיינות שהשתתפו במחקר הנוכחי מציגים היבטים שונים של חוויות בדידות לאורך החיים. כאשר נסכם את מכלול ההיגדים, בניסיון למצוא מכנים משותפים בכדי לתאר את הבדידות כתופעה, נראה כעת באיזו מידה ובאלו אופנים ההיבטים שנמצאו במחקר הנוכחי תואמים לאלה המתוארים בספרות המחקרית.

הראשון נגע בצבע השלילי מבחינה רגשית, שמולידה חוויה של בדידות. השני נוגע להתמקמות החוויה, כלומר לכך שהיא נוצרת במפגש בין דרמה המתחוללת אצל הפרט ובין החוויה שלו בנוגע למידת ההתקבלות של חלקים בעצמי במרחב הבין אישי. השלישי, עוסק בהבנה של הפרט את הכישלון ביצירת קשר סביב תוכן משמעותי המטריד אותו, וההתהלכות בעולם שבו יש חלקים שאינם מקבלים הכרה במרחב החברתי. הבנה שתורמת בדרך כלל לשימור של חווית הבדידות.

4.2.2 לבדידות מתלווה רגש שלילי

"כשבדידות אינה פחד, נולדת שירה" (זך, 1966)

"כשבדידות היתה פחד, נולדתי שירה" (סתיו, 2012)

שירה סתיו, משוררת ישראלית, כותבת "כשבדידות היתה פחד, נולדתי, שירה" (סתיו, 2012). שירה כותבת שירה, וכותבת על יצירה ועל בדידות. השורה המצוטטת לעיל מתייחסת לשיר של המשורר נתן זך, שכתב, "כשבדידות אינה פחד, נולדת שירה" (זך, 1966). אפשר לומר כי הפער בין שתי האמירות הוא מרחב התמרון של המרואיינים והמרואיינות של המחקר הנוכחי, כאשר הם מתבקשים לתאר חוויות של בדידות ולמקם אותן בסיפור חייהם. בקצה אחד, נמצאת השורה של נתן זך, "כשבדידות אינה פחד, נולדת שירה". כאשר זך משתמש במילה 'אינה' כשהוא קושר בין בדידות ופחד, ניתן להבין כי הוא מניח שבדידות היא פחד, שזה המצב שהוא ברירת המחדל. אלא שהוא מציע אפשרות נוספת, בדידות יכולה להיות גם לא פחד. בכך הוא צובע את הבדידות באור חיובי בשני מובנים, הראשון מדבר על כך שבדידות אינה פחד, כלומר היא אינה נקשרת לרגש שלילי, ובמובן השני הוא ממקם אותה ככוח מניע ליצירה. מהציטוט של זך עולה כי כאשר הבדידות אינה פחד, כלומר שהיא אינה משתייכת לאזורי הנפש הקשים, המצמיטים, אז היא תוכל לייצר שירה. לעומתו, סתיו, עושה מהלך שנראה הפוך, כשהיא מצמידה את הבדידות לפחד, וכמו זך מייחסת לה אזור המייצר שירה. אלא שבמקרה של סתיו, השימוש הוא דו משמעי: היצירה יכולה להיות הולדה של שירה כסוגה ספרותית, וגם הולדה של המשוררת עצמה ששמה הוא שירה.

בהתבוננות על תיאורי חוויות בדידות כפי שנפרשו בפרק הממצאים אפשר לראות כי רוב ההיגדים התייחסו לבדידות באופן דומה לזה של סתיו. בתוך כך בדידות תוארה כחוויה קשה מבחינה רגשית, הנוצרת בין האדם ובינו, על רקע ההתמקמות שלו במרחב החברתי, ואשר נמצאת במקביל לתפקוד תקין בעולם החיצוני. חלק מהמרואיינים והמרואיינות הדגישו את הפער בין חווית בדידות כזו ובין תחושה של בדידות אחרת נעימה, אותה הגדירו חלקם כלהיות "לבד איכותי ולא לבד בעייתי". השוני בין שתי הבדידות הללו נעוץ בגוון הרגשי המתלווה אליהן ובתחושת הנראות שלה. במילים אחרות, ה"לבד האיכותי" הוא זה שמתקיים במרחב פרטי, רחוק מהעין של האחר. מה שתואר בקרב המרואיינים והמרואיינות כ"לבד איכותי", נראה דומה לאזור שזך מתאר כבדידות¹⁶.

אפשר להרחיב את הדיון עוד עם ההקבלה בין החוויות שתוארו ובין הציטוטים של זן וסתיו, כאשר מסתכלים על התוצרים שאפשר להפיק מסוגים שונים של בדידות, כפי שהם משורטטים בשירתם. הבדידות של סתיו, זו הקשורה לפחד, מולידה שיר אך היא גם מולידה את שירה, המשוררת. ההולדה הזו של משוררת אינה יכולה להתרחש במרחב אישי בלבד, היא צריכה אחרים כדי להיברא, זאת בניגוד לשירה שבורא זך, שנוצרת בין המשורר ובינו, ואשר נובעת מבדידות שאינה קשורה בפחד.¹⁷ בדידות "איכותית" כזו, שאינה צריכה בהכרח אחרים כדי להיווצר. ואכן, המרואיינים והמרואיינות מדגישים במחקר הנוכחי את הבדידות המעיקה,

¹⁶ מרואייני המחקר הנוכחי סיפקו הצצה לקשרים בין לבדיות ובדידות. האמירות בראיונות ייצרו את ההבנה כי מדובר על חוויות שונות באופיין, כפי שתוארו לעיל. אם זאת, בשל העובדה כי מדובר במחקר ראשוני, שלא שם לו למטרה להבין את הקשרים בין שתי החוויות הללו, נראה כי יש מקום להרחיב את ההבנה של הקשרים בין לבדיות ובדידות, על המעברים או הגלישות ביניהם.

¹⁷ שירה סתיו מסבירה: "עשיתי גרסה אישית שלי. מעבר לכך שיש פה אמירה ביוגרפית פסיכולוגית עלי, בשבילי זו גם אמירה פואטית הפוכה מזאת של זך. זך, שבא מהמסורת של ת"ס אליוט, אומר שמשורר אמור להיכנס למצב של איזון רגשי ולהסתכל ממרחק, ואז באמת הבדידות אינה פחד וזה מצב שהוא טוב לשירה. אני חושבת הפוך. אני רוצה לדבר על המקומות שהבדידות היא כן פחד. על המקומות הקשים, האפלים, מקומות הקיצון. אני הולכת לקצוות ואוהבת את הקצוות, עם כל זה שאני חיה חיים בורגניים. זך הוא משורר ענק בעיני, אבל יש לשירה עוד אופציות להיוולד."

זו שכרוכה גם בפחד וגם באומללות וגם בקושי אישי נפשי. בדידות אשר מתרחשת במרחב בו אחרים משמעותיים נמצאים סביבם. מרחב, בו הם, המרואיינים והמרואיינות מתפקדים בצורה טובה, ממשיכים לייצור, לעבוד, לגדל ילדים. והבדידות נמצאת במקביל לתפקוד. אצל חלקם הבדידות היא מעין בן לווייה לאורך החיים, אצל חלקם היא מתעוררת בתקופות, אבל כולם מתארים אותה כחוויה קשה מבחינה רגשית, המתרחשת במקביל לקיום של סביבה חברתית יציבה ולתפקוד הנתפס כ"נורמטיבי". התיאור הזה תואם את הספרות המחקרית, אשר יש בה הסכמה בנוגע להגדרה של בדידות, כחוויה סובייקטיבית בעלת גוון שלילי מבחינה רגשית. אך הוא מוסיף לספרות בפירוט הספונטני של התחושות המתלוות לבדידות ועל המחיר שכרוך בתחזוק של התפקוד השגרתי במקביל לתחושות הקשות. בתוך כך, שמענו תיאורים על תחושות של תחזוק "הצגה" כלפי חוץ, בכדי להמשיך בתפקוד הנורמטיבי השגרתי, ועל התמודדות עם הסתרת "האני האוטנטי". הציטוט מדבריה של זוהר, ממחיש את התמה הזו:

"זה לא להיות במקום שבו את יכולה להגיד מה את חושבת... בעצם מי את באמת, כי זה לא שאת לבד ממש, כאילו יש סביבך משפחה, חברים, חברות, בתקופות מסוימות אפילו הרבה כאלה, בעבודה נגיד... אבל זה לא זה..."

למה?

"כי הדברים הכי מטרידים, שהכי מעסיקים אותי באותו רגע לא יכולים לצאת החוצה.. אז זה כאילו ללכת..... להתנהל בעולם שכאילו הכל בסדר, אבל במקביל זה להחזיק תחושה עמוקה כזאת של אף אחד לא מבין אותי בעצם..."

4.2.3 בדידות נוצרת במרחב החברתי

המרכיב השני אשר יש עליו הסכמה, בקרב חוקרים רבים המתבוננים על בדידות כחוויה אנושית, נוגע במיקום של בדידות כחוויה פרטית סובייקטיבית. כלומר, כזו שאינה קשורה במציאות אובייקטיבית הנראית לעין. בכך היא שונה מלבדיות, אשר עוסקת בחוויה המתרחשת במציאות מדוללת אחרים משמעותיים.

כך למשל, אומרת רונית בראיון: "בדידות מתקשרת לי לאנשים, להיות מול אנשים, לבד זה אף פעם לא בודד לי..."

המרכיב הזה היה נוכח בתיאורים של כל המרואיינים והמרואיינות במחקר הנוכחי, והיווה כמעין סמן מוסכם לתיאור בדידות כחוויה משמעותית. בתיאורי הבדידות עלה שוב ושוב הפרדוקס לכאורה בין חוויות קשות ובין הימצאות האדם בסביבתם של אחרים קרובים, אשר מקיימים איתו קשר רציף, ממושך, שיש בו אלמנטים הנתפסים כחיוביים. מה שניתן ללמוד מהמחקר הנוכחי, ושתואם את חשיבתה של Wood (1986), ואת התפיסה של אחרים בעקבותיה (למשל אצל, Rokach, 2013: Sonderby, 2013), הוא שחוויות בדידות אינן קשורות במספר האנשים הקרובים סביב הפרט או במידת הדאגה שלהם או במידה בה הם יודעים לשתף איתו פעולה. הבדידות קשורה במידה בה האדם חש מובן בקרב אלה הנמצאים סביבו. למעשה, מרואייני המחקר הנוכחי מלמדים אותנו משהו על הקרבה המנטלית הדרושה בכדי להפיג את הבדידות. בכך, דבריהם מהווים חיזוק משמעותי לספרות בתחום, שכן הם מציגים קשת של ביטויים הממחישים את החלק המנטלי החסר שמצוי בבסיס בדידות מסוג זה. שנית, הם מלמדים משהו על המנגנונים המנטליים המאפשרים הפגה של בדידות או מניעה שלה. ניגש כעת להצגת התמה: חיפוש כושל אחר הכרה והבנה אצל האחר המשמעותי, כמרכיב המנטלי הבולט בממצאי המחקר הנוכחי. מרכיב שנראה כי יש לו השפעה על היווצרות או שימור של חוויות בדידות בקרב המרואיינות והמרואיינים.

4.2.4 חיפוש כושל של הבנה והכרה

How can you stay outside?"
There's a beautiful mess inside"

(Far, far, Yael Naim)

הקשר בין בדידות ובין חוויות של חיפוש כושל אחר הבנה והכרה של אחרים, מהווה ממצא מרכזי בעבודה הנוכחית. בכך הוא מוסיף לתיאורים של בדידות כחוויה אנושית, כפי שמתוארת בספרות המחקרית. רבים מהמרואיינים והמרואיינות דיברו על ניסיונות לא מוצלחים לפוגג את הבדידות שלהם על ידי חיפוש בפועל של הבנה אצל מישהו אחר או שדיווחו על ניסיונות לחיפוש כזה. ניסיונות אשר נוסחו כמחשבות פרטיות או כשאיפות, שאינן מצליחות להיות מבוטאות בשדה החברתי, במציאות

חיצונית. התהליך הזה של ניסיונות כושלים למצוא הבנה או הכרה אצל אחרים למחשבה או תפיסה של עצמי, שאינה מקובלת בדרך כלל במציאות החיצונית או שעלולה להיתקל בחוסר קבלה, נתפס בקרב המרואיינים והמרואיינות כמגדיר או כמגביר את חווית הבדידות. מהדברים עולה כי תחושת ההעצמה הזו נובעת מכך שהכישלון למעשה מהווה מעין אישור לחוויה, שהתוכן המסוים או התחושה המסוימת אכן אינם ראויים להתקבל בחוץ. מתוך ממצאי המחקר הנוכחי ניתן להבין כי המודעות לתהליך הזה, אותו חשפו חלק מהמשתתפים, מהווה רכיב משמעותי בשימור חווית הבדידות ובהתגלגלות שלה בתוך סיפור החיים.

חוויות של בדידות והקשר לחיפוש כושל אחר הבנה והכרה אצל אחרים משמעותיים, כפי שעלה בממצאי המחקר הנוכחי, מתחברות ראשית לתפיסת העצמי כישות הנטועה, משתנה ומושפעת בתוך יחסים עם אחרים, תפיסה שמהווה עמוד תווך בתיאוריה הפסיכואנליטית ההתייחסותית. מבחינה תיאורטית, עומדת בבסיס ההנחה כי תהליכי ההכרה של חלקים בעצמי על ידי אחרים מהווה אחד משני התהליכים המרכזיים בעיצוב העצמי (מיטשל, 1993). מי שמספקת תרומה משמעותית להבנה של מרכזיות ההכרה כתהליך מנטלי המתרחש בשדה שביני ובין האחר, היא בנג'מין (1988/2005), אשר כותבת על האיזון העדין הדרוש לאדם בין תחושה של ביטוי עצמי¹⁸ ובין הכרה בעצמי על ידי אחרים. בנג'מין ממשיגה "הכרה" (recognition) כתגובה של האחר, אשר מעניקה משמעות לתחושות, לכוונות ולפעולות של העצמי. את ראשית ההכרה, כתהליך מנטלי משותף לאני ולזולת, היא ממקמת ביחסים הראשונים בין התינוק ובין ההורה המטפל. בתוך כך היא מדגישה את חשיבותו של ההד החוזר מהאחר, המניח מראש כי התינוק הוא סובייקט נפרד מההורה, ובתור שכזה יש בו כבר ניצני עצמי ויש לו יכולת להכיר בהורה. למעשה, החידוש של בנג'מין הוא בהתייחסות לזולת לא רק כאובייקט מדומיין, כפי שעשו אחרים לפניו, אלא גם כסובייקט בעל ערך ומשקל סגולי משל עצמו. היא מגדירה את העצמי ככזה המבקש להכיר ולקבל הכרה מהאחר, ובכך היא טובעת את המושג: "הכרה

¹⁸ פלגי הקר (2005) מציעה לתרגם את המינוח של בנג'מין self assertion ל"עמידה על שלך", כיוון שלדעתה התרגום "ביטוי עצמי" אינו נאמן דיו לכוונתה של בנג'מין. בדיון הנוכחי בחרתי ב"ביטוי עצמי", בהתאם לתרגום של אלמוג לבנג'מין (2005), כיוון שנדמה שהוא מבחיר טוב יותר את הקוטב בו העצמי מבקש להציג עצמו על פי תחושותיו/הבנותיו/דרכי ההתבוננות שלו.

הדדית". בנג'מין מניחה כי הכרה מסמנת את היכולת של העצמי להכיר בסובייקט שממול כשונה ובמקביל כדומה. האתגר ההתפתחותי המרכזי על פי בנג'מין ושלרגעים ניתן להגדירו כפרדוקס, קשור למתח האינהרנטי בין עצמאות ובין תלות באחר שיכיר בה. בנג'מין עורכת דיון במתח הזה, תוך שהיא נשענת על הגל, ומתרגמת את הדיון הפילוסופי שהוא מפתח למונחים של פסיכולוגיה התפתחותית. בסיכום היא מציעה שני פתרונות אפשריים: הראשון, שאותו היא מציירת כפתרון אידאלי, הוא שימור הפרדוקס, תוך כדי בנייתו מחדש בכל פעם בו יתרחש משבר. היא מניחה כי המשברים הם חלק אינהרנטי מהתהליך, כיוון שמדובר על שני צרכים אנושיים הנמצאים בקונפליקט: בין הצורך בנפרדות, בביסוס זהות עצמאית, אשר נחווית ככזו שאינה תלויה באחרים, ובין הצורך לקבל הכרה מהאחר. אך לדברי בנג'מין, המשברים ייצרו איזון מחודש בין שני קוטבי המתח, בכל פעם שאלה יתרגשו על העצמי. הפתרון השני שהיא משרטטת, נוגע בקושי להחזיק במתח בין שני הקטבים, וכתוצאה מכך בהיווצרות של קונפליקט בין העצמי ובין האחר. במצב הזה, על פי בנג'מין, התוצר עלול להיות אחד משני מצבים שליליים עבור הסובייקט, או שהוא ימחק את האחר או שיימחק על ידו. את הפתרון האחרון ניתן להמשיג ככישלון של ההתמודדות עם המתח בין שני הקטבים. במקרים האלה בהם אין תיאום ביני ובין האחר, מתגלה "תסכול מכאיב של החיפוש אחר הכרה" (בנג'מין, 1988/2005, עמ' 36). בנג'מין ממשיכה ודנה בתינוק אשר גדל בתוך מעגל של הכרה שלילי כזה, וכיצד הוא צומח להיות אדם המתקשה למצוא הכרה אצל האחר.

בהקשר של הדיון הנוכחי, ההמשגה של בנג'מין מתחברת לדברי המרואיינים והמרואיינות אודות הקושי למצוא הכרה במרחב החברתי, גם אם האחרים סביבם נתפסים כקרובים או דואגים. כמעין תזכורת לדברים שעלו בראיונות, נקשיב שוב לדברים של איתמר, שממחישים את התמה הזו בקצרה:

"בתחושה שלי הצורך בקשר ומענה הוא הוא יכול להיות מופג בשבילי לעיתים נדירות ועד לאיזושהי מידה.. בדיוק דיברנו על זה אתמול... הייתי פעם בהימלאיה, וזה פסגות נורא נורא גבוהות כאלה, מין מראה מדהים שכולם עומדים ומשתאים ממנו, והם עמדו .. עומדים חמישה אנשים אחד ליד השני וכולם אומרים תראה תראה, וכולם עומדים ורואים את אותו דבר, אבל לכל אחד חשוב שיראו את מה שהוא רואה, וזה נורא נגע לי ללב כי ככה אני רואה

את זה... בפסיכודרמה מי שהמציא אותה יש לו ביטוי נורא מפורסם
 כזה, הוא אומר אני אנקר לך את העיניים שלך ואשים אותם
 בעיניים שלי ואעקור את שלי ואשים אותך בשלך ואהה... ובשבילי
 סוג כזה של חוסר נפרדות או של אהה שמישהו יראה את העולם
 כמו שאני רואה אותו.. זה בעצם הכמיהה שלי למשהו שהוא לא
 בדידות, וברור לי שהיא לא באמת יכולה לקרות, שאפשר לשחק עם
 זה שיש מידות של קרבה סביב הדבר הזה שהוא פנטסטי [...] יש
 רגעים כאלה שאתה מרגיש שמי שמולך ממש מבין על מה אתה
 מדבר, בראש, בבטן, יש אפשרות כזאת".

החיבור לתיאוריה של בנג'מין, יכול להזמין אותנו לחפש אחר
 הגורמים האישיים/התפתחותיים של כל אחד מהמרואינים על מנת לנסות
 ולהגיע לקביעה כיצד צומחת בדידות בקרב אלה או בקרב אחרים, אך אלה
 לא המוטיבציות של המחקר הנוכחי, וכיוון שלא תוכנן להיות כזה, אין בו
 את החומרים היכולים לייצר סוג כזה של חקירה. נזכיר, כי הראיונות
 הסתמכו על פגישה אחת עם המרואיין, שמזמין לדיון בסיפור החיים
 ובאתרים בהם התפתחה בדידות, מבלי להתבונן דווקא על סוגיות
 התפתחותיות או מהות הקשרים של ההורה המטפל וכדומה. בשלב זה,
 נסתפק בהתבוננות על החיבור שבין חוויות של בדידות וניסיונות כושלים
 למצוא הכרה, ובין התובנות החשובות של בנג'מין אודות הנחיצות של הכרה
 והאיזון העדין בינה ובין ביטוי עצמי.

4.3 איך זה פועל?

כעת נמשיך לכנס את הממצאים דרך הפניית המבט לשאלה "איך זה פועל?",
 בתוך כך, ננסה ללמוד עוד משהו על המכניזם או המכניזמים המאפיינים את
 הבדידות כחוויה בעלת משמעות בחייהם של נשים וגברים, כפי שאלה עלו
 במסגרת המחקר הנוכחי¹⁹. בחלק הזה נתייחס לארבעה היבטים: האופנים
 בהם מתקמות חוויות של בדידות בתוך סיפורי החיים, בתוך כך נראה כי

¹⁹ בכך נבקש להוסיף למאמץ המחקרי המתבונן על האופנים בהם הסובייקט חווה בדידות,
 ממשיג אותה ומתאר אותה. בניגוד לרוב המחקר הבוחן בדידות ומבקש לפענח את מנגנוניה,
 באמצעות שאלונים סגורים, המבקשים לאסוף מידע מקוטלג מראש, ובכך מסייע בגילוי
 חלקי בלבד של אפיוני חווית הבדידות כתופעה אנושית (Sonderby, 2013).

הבדידות משתרגת בסיפור החיים באפיזודות ממוקמות בזמן ובמקום או שהחוויה מתגלגלת לאורך החיים, ונחווית כאלמנט הקשור לעצמי. שנית, נסתכל על הקשר בין בדידות ובין חוויה של חריגות או אחרות כמרכיב זהותי של הפרט ביחס למה שהוא תופס כמצופה בסביבה החברתית. היבט שלישי שעלה בהקשר הנוכחי הם הפרקטיקות או התהליכים המייצרים פתרונות, גם אם חלקיים להפגה או ליציאה מהבדידות, העומדים בניגוד לחוויית הכישלון ליצור הכרה אצל האחר. לתהליכים אלה קראנו בעבודה הנוכחית "רכיבי התקווה". לסיום נתבונן בהופעה של בדידות בראיונות עצמם ובמקומות בהן ניתן היה להפיג אותה גם אם באופן חלקי.

4.3.1 אופנים בהם בדידות נשזרת בסיפור החיים : כחוט מרכזי שמתגלגל לאורך החיים או כאלמנט אפיזודיאלי

ממצא בולט שעלה מדברי המרואיינים והמרואיינות בעבודה הנוכחית נגע בהתמקמות של חוויות בדידות בתוך סיפור החיים, כפי שסופר בראיון. התמקמות שנעה בטווח שבין תיאור בדידות כחוויה מתמשכת לאורך החיים ועד לתיאור שלה כחוויה המופיעה באפיזודות מסוימות, אשר ממוקמות בזמן ובמקום או סביב שלב התפתחותי מתוחם. מקריאת דברי המרואיינים והמרואיינות נדמה כי המרכיב הזה משליך על המידה בה בדידות מהווה חלק משמעותי בזהות (היכולת להזדהות עם האמירה "אני בודד מיום היוולדי" או כאלה אשר דיברו על "בדידות כרונית") ועל המידה בה האדם מתאר תחושות שליליות הנובעות מחוויות אלה. במילים אחרות, במחקר הנוכחי נמצא כי ככל שהאדם יתאר את הבדידות כחוויה מרכזית בהווייתו, כך הוא יתאר את עצמו דרך מאפייניה ויספר על כאב רב יותר, מאשר מי שחווה בדידות בתקופות ממוסגרות. עם זאת, חשוב לסייג ולומר כי החלוקה בין שני קצוות של רצף, נכונה באופן חלקי, כיוון שגם בתוך כל אחת ממה שניתן לכנות כקבוצה, נמצאה שונות במידה בה הדוברים תיארו את המשמעות של חווית הבדידות על העצמי ועל התפקוד. בתוך כך למשל, שמענו תיאורים של "איזשהי בדידות קיומית... כרונית קבועה וזה הכל, היא לא נוראה, היא בסדר" ובמקביל שמענו תיאורים כגון זה: "... החוויה שלי כאדם בודד היא היא מעצבת... היא אולי הזיכרון הבסיסי ביותר שלי אי פעם...". ובמקביל, בקרב אלה שמתארים את הבדידות כאפיזודיאלית שמענו גם תיאורים כגון זה: "... הקורס קצינות נשאר בתור באמת אחת התקופות הבודדות שממש היה לי קשה. כי גם כאילו לא היתה דרך לפתור את זה... פשוט חיכיתי שזה ייגמר".

הרצף בין חוויות בדידות אפיזודיאליות ובין מה שכונתה בחלק מהראיונות: "בדידות קיומית", כזו הנמשכת לאורך החיים, גם אם תכניה משתנים, מהווה ממצא אשר מחזק כתיבה עכשווית אודות בדידות. אם נתבונן כנקודת מוצא על הכתיבה של פרום-רייכמן (Fromm-Reichmann, 1959) שחיברה בין בדידות ובין מצבים מנטליים קשים כגון פסיכוזה, וראתה בבדידות מרכיב מחולי כזה או גורם סטרסוגני אשר יכול ליצור חולי נפשי קשה, נראה כי מאז חל שינוי בכתיבה אודות בדידות, והיא נתפסת יותר ויותר כרגש המופיע לאורך החיים במידות משתנות בקרב אוכלוסיות רחבות (Peplau, & Perlman, 1982, Wood, 1986).²⁰ בסקירה של (Stein & Tuval-Mashiach, 2015) מוצגת התפיסה העכשווית לאור ההיסטוריה של הכתיבה אודות בדידות כמושג מאז שנות השבעים של המאה הקודמת. במאמר ישנה סקירה של הכותבים השונים ושל האופנים בהם הם ניגשו להיכרות עם הבדידות כעיסוק צדדי, כמין גילוי תוך כדי עבודה על נושאים אחרים. הם מעלים את הסברה כי ייתכן ומכאן נגזרה גישה שראתה בבדידות חוויה שולית המשתייכת לאזורי הפתולוגיה של הנפש. מה שהמחקר הנוכחי ממחיש, הוא כיצד בדידות מלווה אנשים ונשים, המקיימים אורח חיים תפקודי, ואשר בנקל היו משויכים לקבוצות נורמטיביות מבחינה חברתית. זאת בניגוד למחקר העוסק בקבוצות הנתפסות כמשתייכות לשוליים מבחינה חברתית (למשל על רקע גיל, מצב בריאותי פיזי או נפשי, נטייה מינית, שיוך דתי או עדתי), אשר בקרב אלה חוקרים מצפים מראש למצוא חוויות בדידות.

בהקשר הנוכחי, נציע להתבונן פעם נוספת על המאמר המכונן של קליין "On The Sense of Loneliness" (Klein, 1963). בדומה לכתיבה של פרום רייכמן (Fromm-Reichmann, 1959) אודות בדידות, גם קליין מציעה לראות בבדידות תופעה הקשורה בחולי נפשי, אך בניגוד לפרום רייכמן היא מעלה השערה אודות הימצאות בדידות כרונית, קבועה, הנשמרת במידות

²⁰ ואף יותר מכך, יש הסוברים כי בדידות היא רגש נפוץ כל כך, ושמסמל אתר של בושה וקושי לדבר אודותיו, שלעיתים איננו מבחינים בו ככזה, אלא מקטלגים את מופעיו בצורות אחרות, כגון: שעמום, ריקנות, הפרעות אכילה, דיכאון וחרדה (Sonderby, 2013). כפי שתיארנו בראשית העבודה הנוכחית, הזנחת המחקר אודות בדידות, וחוסר ההסכמה בין אלה שחוקרים בדידות כתופעה אודות הגדרתה, מייצרים קושי לאמוד את שיעורה. עם זאת, יש חוקרים המציינים כי עד 32% מהמבוגרים חוו בדידות במהלך חייהם, וכי 7% מדווחים על חוויה של בדידות משמעותית (אצל, Rokach, 2013).

משתנות אצל כל אדם לאורך חייו, וביתר שאת אצל אנשים הסובלים מחולי נפשי. קליין מדברת על "sense of loneliness", ומבהירה כי מדובר על מצב מנטלי, שאינו קשור בהכרח למציאות חיצונית. במאמר, קליין מרחיבה אודות מנגנוני הנפש הינקותיים התורמים לכך שבדידות תהווה חלק אינטגרלי מהמציאות נפשית אנושית. היא מדברת על חוויה אוניברסלית מתמשכת, אך במקביל מניחה כי נמצא שונות בתיאור החוויה, במידת האינטנסיביות שלה ובמידה בה היא משפיעה על החיים, כולל הימצאות של תחלואה נפשית בבגרות. בכך, דברי המרואיינים והמרואיינות של המחקר הנוכחי מתאימים לתפיסה שמציגה קליין בשני היבטים: בדידות כחוויה הנמשכת לאורך החיים, והמידה בה ישנה שונות באופני ההתבטאות של החוויה בחייהם של אנשים ונשים. ניתן לראות זאת בחלוקה שעשינו מוקדם יותר, בין אלה שדיברו על חווית בדידות כרונית, קבועה, שתכניה יכולים אמנם להשתנות, אך היא משמשת בת לווייה לאורך החיים, ובין אלה שמתארים את הבדידות כחוויה ממוקמת, המופיעה לעיתים לאורך הדרך²¹.

ממצאי המחקר הראו גם קשר מיוחד בין משכה של חווית בדידות או הופעותיה המשתנות בתוך סיפור החיים ובין תמה של תחושת חריגות/אחרות, אך בחלק מהמקרים מהווה מרכיב מרכזי בתפיסת העצמי של הדובר או הדוברת. כעת נבקש להוסיף להתבוננות את המרכיב המיוחד הזה, שכן נראה כי יש לו מקום חשוב בהיווצרות ושימור חווית הבדידות.

4.3.2 חריגות ובדידות: היווצרות במקום של פער, עמידה מול נורמות

מצופות

"ויש בעולם מקומות נפלאים

הייתי רוצה להיות שם

למצוא את עצמי שוחה חופשיה בעומקים מתאימים לי

²¹ סגל (1979/2006) מספרת כי את המאמר על בדידות כתבה והציגה קליין בסמוך למותה, והוא פורסם רק לאחר מותה, היא מספרת כי קליין עבדה על שכתובו עד יומה האחרון, וכי הוא היה קשור לתחושת בדידותה הגוברת. זהו מאמר יחיד בו התייחסה לנושא, ומעניין לציין כי גם מאמרה היחיד של פרום רייכמן (Fromm-Reichmann, 1959) שצוטט לעיל, נכתב ופורסם בנסיבות דומות. קשה שלא להסתכל על הסמבוליות של צירוף המקרים הזה, בו שני המאמרים היחידים שנכתבו אודות בדידות בתיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית, נכתבו על ידי נשים שניצבו בסמוך למותן. (Bohm, 2012) מעלה השערה כי זה מסמן את היחס של החברה הפסיכואנליטית לבדידות כתמה הראויה לדיון.

לפעמים מרגישה חזקה
 לפעמים מתפרקת בלי כוח לדחוף את עצמי
 מהדחף שלי לשחות אל החוף"

(אישה לוותן, עברי לידר)

אם כן, הממצא הבולט ביותר במחקר הנוכחי היה כריכת חוויות של בדידות עם חוויה של חריגות ביחס לסביבה הקרובה או ביחס למה שנתפס כמצופה מבחינה חברתית. כדי להמחיש את התמה הזו נעשה שימוש לרגע בציטוט מהשיר של עברי לידר, שמופיע למעלה. בשיר אנחנו מתוודעים לאישה המכונה "אישה לוותן", שיש בה ידיעה ואולי תקווה למקומות נפלאים, אחרים מאלה המוכרים לה. מקומות שיספקו עומקים מתאימים לה, בהם תוכל לשחות, או בעצם לחיות כפי שהיא עצמה. האישה הזו שהיא לוותן, היא המוזר, השונה, החריג, היא מבקשת לעצמה את העומקים המתאימים שאינם בנמצא, ולא להמשיך ולהתאים את עצמה לעומקים המוכרים. מתוארת כאן חוויה קשה בעלת שלושה רבדים: של חוסר התאמה, של הבנה של חוסר ההתאמה הזו, ושל החלום על מקום אחר. בינתיים, עד שהמקום יתאים את עצמו או שהאישה תמצא אותו במקום אחר מדומיין, האישה תקועה, בדומה ללוותן שנקלע למים רדודים מדי. לוותן הנמצא במצב הזה צריך להפעיל כוח כדי להמשיך לחיות, כדי לחזור למרחבים המתאימים, ואולי, כפי שאומרת האישה לוותן הקושי שבהפעלת הכוח מסמן את הכאב במקום הזה. הכאב שעלול להיווצר במקום של חווית חוסר ההתאמה. בנקודת מסוימת האישה לוותן צריכה להפעיל כוח נגד הכוח שמושך אל החוף – שמסמל את הסוף – בו היא/הלוותן שבתוכה מאבד את עצמיותו, את חייו.

בדומה לאישה לוותן של עברי לידר, גם חלק מהמרואיינים ומהמרואיינות במחקר הנוכחי דיברו על כאב קשה, כאשר תיארו חוויות של בדידות, תוך שהם כורכים בהן חוויה של עצמם כאחרים מסביבתם או ממה שהם תופסים כמצופה מהם מבחינה חברתית. למעלה תיארו את חווית הבדידות ככזו העשויה להיות כרוכה במידה מסוימת של חיפוש כושל אחר הכרה, אחר התאמה, כפי שמחפשת האישה לוותן את העומק הנכון לצרכיה או לעצמיותה. נראה כי הופעת תחושת החריגות לצד הבדידות, היא תוספת משמעותית של המחקר הנוכחי, אשר מספקת הרחבה של הבנה שלנו

את "איך זה פועל?" ביחס להתמקמות של חוויות בדידות לאורך החיים. בניתוח של דברי המרואיינים והמרואיינות ראינו כיצד התמה הזו של תחושת חריגות/אחרות מהווה מרכיב בולט בתיאור החוויה, והיא מיוחסת לעצמי באופן דומה בו הבדידות מיוחסת לעצמי, כפי שכתבנו לעיל, ביחס להופעת הבדידות כמרכיב אפיזודיאלי או קיומי. כלומר, למדנו מהמרואיינים והמרואיינות כי הבדידות וחווית החריגות נכרות זו בזו, ומשפיעות על ההתנהלות השגרתית ועל תפיסת העצמי 'האמיתי'. עצמי שאינו בא לידי ביטוי מלא מחוץ למרחב שביני וביני. בכך, הממצאים ממחישים את ההבנה של Wood (1986) בנוגע לכך שבדידות קשורה בדיאלוג הסמוי של הפרט עם נורמות חברתיות. נורמות כאלה מזמינות שאלות כגון: עד כמה אני מתאים? עד כמה אני עומד בציפיות?, ואם נשלב את הממצאים מהמחקר הנוכחי נוכל לומר כי ככל שהמרחק בין האדם ובין מה שהוא תופס כציפיות חברתיות גדול יותר, כך גם חווית החריגות נוכחת יותר ואיתה חוויות של בדידות המסבות כאב.

עם זאת, גם בהיבט הזה חשוב לשים לב לשונות בתוך הקבוצה. נזכיר את הציטוט של תומר, שמעלה את הזיכרון הראשון אותו הוא מקטלג כחווית בדידות, ומקפל בתוכו את המהלך האחרון. הוא כורך אחרות מאוד מוחשית, כזו הנראית כלפי חוץ, לעצמו ולאחרים, שמייצרת בתורה חוויה של בדידות. אמנם הוא מציין כי באותו רגע החוויה לא היתה שלילית, אבל במבט לאחור הוא מסמן את הזיכרון הזה כ"בסיס" לחוויות בדיות שיבואו אחר כך בהמשך סיפור החיים:

"אני חושב שהזיכרון הראשון שלי או אחד מהראשונים, הוא בגן והוא קשור לשונות, היו לי איזה בעיות ברגליים והייתי צריך לשבת ישיבה מזרחית, ישיבה מזרחית מתקנת קראו לזה, הו, ואני ממש זוכר שהיתה קבלת שבת או משהו, כולם יושבים על הכיסאות והגננת מקפידה שכולם ישבו יפה ורק אני יושב ישיבה מזרחית, וזאת אומרת אני ממש זוכר אותה מסבירה לילדים האחרים וזה משהו אחד כזה ... ורק עכשיו אני חושב שזה מתחבר, אז לא ראיתי את זה כמשהו רע את השונות או החריגות, אבל זה היה הבסיס".

בסקירת הראיונות, אפשר לראות כיצד הניסיונות לקטלג ולתמצת את מכלול ההיגדים לטענות קוהרנטיות, או לתמות ברורות שיש ביניהן קשרי גומלין לינאריים, נידון לכישלון. הציטוט האחרון של תומר, ממחיש את הנקודה הזו, כיוון שהוא מדגים כיצד זיכרון של חווית שונות מקוטלגת

בתוך שיחה על בדידות כראשית או "כבסיס" לתפיסת עצמי בודד ובמקביל כשונה/חריג/אחר. בדיעבד, תומר אינו מקטלג את החוויה ההיא, הראשונית כחוויה שלילית מבחינה רגשית, אך כשהוא מגולל את סיפור חייו הוא מצמיד חוויות בדידות לתפיסת עצמי כחריג ולחוויה קשה מבחינה אפקטיבית. כלומר, ניתן ללמוד על ההצמדה של חוויות שונות והיווצרות של חוויות בדידות, שנמצאת כמעט אצל כל המרואיינים והמרואיינות של המחקר הנוכחי, אבל אי אפשר לומר שתמיד היא נצמדת בזמן אמת לתחושה שלילית, או שהיא בהכרח מתחילה בגיל כה צעיר או שהיא חייבת להימשך לאורך כל החיים. עם זאת, כפי שהראנו בפרק הממצאים, חוויות חריגות על צורותיה המשתנות נמצאה בכל הראיונות ככרוכה בחוויות בדידות, ומתרחשת אל מול התבוננות וניסיונות לפעול אל מול הפנמות של מסרים סמויים או גלויים של נורמות חברתיות/משפחתיות.

4.3.3 פרקטיקות של התמודדות: רכיב התקווה

בהתבוננות על "איך זה פועל?" בולטת תמה חוזרת אצל המרואיינים שדיווחו על בדידות אפיזודיאלית, בדידות המגיעה בתקופות לאורך החיים, ומתלווה אליה חוויה טובה של יכולת להפיג אותה או לצאת ממנה, ושהיא אינה מהווה מרכיב מרכזי בהגדרת העצמי. בתוך כך תיארו את המנגנונים שקוטלגו כמסייעים, ואשר חזרו בתיאורים של הפגת הבדידות, העלמתה או צמצומה לאורך החיים. בפרק הממצאים כינינו את הדרכים הללו בשם "רכיבי התקווה", בתוך כך סקרנו: חיפוש והתחברות לקבוצה של שווים דומים, גם אם אלה מהווים קבוצת שוליים מבחינה חברתית, אמונה בקיומם של אחרים משמעותיים, אמונה באל או ברעיון, התמקמות בעיר גדולה וטיפול נפשי.

מקריאה חוזרת של הטקסטים נראה כי מעבר לתפקיד של הרכיבים הללו בהפגה של הבדידות, או בהקלתה, הם מהווים גורמים חיצוניים ל'אני', שמסייעים בייצור של מעין מרחבי ביניים בהם יש הזדמנויות לחוויית השונות או האחרות או החריגות להתקיים בצורה המקבלת הכרה, מהתיאורים נדמה היה כי התהליכים הללו מאפשרים את ההקלה שהדוברים מדווחים עליה בתחושת הבדידות. מרחבי הביניים הללו מהווים מקום בו מצד אחד הפרט אינו מוותר על הממד החריג/האחר/השונה, אשר נתפס כ'אני האוטנטי' ומצד שני הוא לא חווה מחיר בדמות בדידות, כך שלמעשה אין פשרה מול המציאות החיצונית ואין קבלת הכרה על ידי הנסיבות שקטלגו כ'חריג', ובמקביל הבדידות מצטמצמת בשיעורים

משתנים. דוגמא לכך ניתן למצוא בתיאור של רונית, אשר מדווחת על המעבר לעיר גדולה כהתמקמות מחודשת המאפשרת לה את הפגת הבדידות לפרקים, כלומר, כל עוד היא אינה חוזרת למשפחתה, לעיר מגוריה המקורית. מהדברים שלה למדנו כיצד העיר הגדולה משככת את חווית הבדידות, היא מאפשרת הפוגה מקומית, כיוון שחווית החריגות נעלמת או מתעמעמת. לצד התיאור הזה, חשוב לשים לב כי רכיבי התקווה תוארו גם ככאלה שלעיתים מקצינים את תחושת הבדידות, דוגמא בולטת היא התיאור אודות האמונה ברעיון. אמנם, התיאורים בכללותם קטלגו את האמונה ברעיון כמפר את הבדידות, אך במקביל לרגעים הוא גם חידד אותה, כיוון שההצמדות לאמונה ברעיון שהוא לאוו דווקא מקובל חברתית (טבעונית למשל) מהווה אלמנט אשר מסמן את האדם כחריג, ובתור שכזה הוא עלול לייצר עבורו בדידות.

המנגנונים שתוארו דומים באופני הפעולה שלהם, אלא שנראה כי ישנו מנגנון אחד שמתואר כמשמעותי יותר מאחרים, ביכולת של הפרט לחזור "למציאות המקורית" ולחוש פחות בודד או פחות זקוק להכרה. המנגנון הזה הוא טיפול נפשי, מנגנון שבלט בתרומה שלו להפגת חוויות של בדידות. ייתכן ושיעורם הגבוה של אנשי מקצוע מתווים הטיפול הנפשי, ובמקביל של שיעור גבוה מבין המרואיינים והמרואיינות שהעידו כי עברו טיפול מיטיב משפיע על הממצא הזה. יחד עם זאת, זה ממצא ראוי לציון, כיוון שהוא מדגיש את חשיבות ההכרה במנגנון המנטלי המשעתק את הבדידות או המקטין אותה.

4.3.4 התבוננות בראיונות: רגעים בהם הצורה מדברת את התוכן

Wood (1986) כותבת על האתגר המובנה הטמון בהקשבה לסיפורי בדידות, כיוון שאלה קשורים בקושי לספר או לתאר חוויה לאחר, המשתייך למה שנחווה כמרחב החיצוני. למעשה היא מדברת על הפרדוקס המונח בבסיס הבקשה לתאר בדידות, שכן הבקשה הזו נוגעת באופן ישיר בקושי ליצור קרבה סביב תוכן מסוים המטריד את האדם, ואשר הוא חש כי אין לו הכרה. בפרק הממצאים הוצגו הרגעים הללו מהראיונות, רגעים בהם היתה תחושה כי חווית הבדידות מצויה בחדר או בניגוד לכך שיש תחושה כי היא מופגת במסגרת המפגש בין המרואיין והמרואיינת, וכל זאת דרך הבקשה או הציפייה לדבר אודותיה. בתוך כך הצגנו את מרווחי השתיקה, המקומות

בהם נגמרו המילים, את המקומות בהם מחוות גופניות תפסו מקום של דיבור שאין לו מילים, ולחלופין גם את הנקודות בהן נוצרה קרבה או הבנה בעלת משמעות או היכרות מעמיקה עם תוכן מסוים. התרחשות חווית הבדידות או הפגתה במהלך הראיונות היוותה המחשה של ההתמודדות של אנשים ונשים עם בדידות במרחב החברתי. בכך, זה מסייע להבין איך זה פועל, איך זה מרגיש. מתוך כך ניתן עוד לומר כי לעיתים החוויה בתוך הראיונות היתה עוצמתית או שהיא היתה מרגשת וקרובה או קשה ומרוחקת, מקומות בהם צריך לחשוב מהר כיצד ליצור חוטים של קשר וקרבה או דווקא להשתהות בתוך חוויה של קרבה עמוקה. נראה כי חלק נוסף שסייע בדיבור אודות בדידות היה הדיבור על חוויות רחוקות בזמן או שהמרואיין או המרואינת למדו לאורך השנים להכיל את מצבי הבדידות, ועל כן יכלו לדון בה בסיטואציה שמורה יחסית כמו ראיון אנונימי.

תוך כדי הראיונות עלתה השאלה כיצד ניתן לדבר על בדידות, השאלה מתחברת להבנה בספרות כי בדידות נחשבת לנושא שלא קל לדבר אודותיו, נושא המכיל בקרבו בושה וקושי, ואשר מחוברת אליו סטיגמה חברתית. סטיגמה, אשר ממשגה את מי שחש בדידות כזה שאין סביבו אנשים קרובים/חברים משמעותיים, סטיגמה שמטילה דופי ביכולותיו החברתיות של האדם עצמו (Rokach, 2013)²². מעניין לחשוב מדוע דווקא בדידות זוכה לקטלוג שכזה, קטלוג אשר משפיע על אופני החקירה שלה, תוך הזנחה של המושג על ידי המחקר האיכותני במדעי החברה. ייתכן ומדובר בהשפעה של הדיאלוג שהחוויה עושה עם ההתקבלות החברתית, דיאלוג שעולה בצורה ברורה מהתיאורים של המרואינים והמרואינות של המחקר הנוכחי, כמו גם מספרות עכשווית שקיבלה את ההבנות פורצות הדרך של Wood (1986), אודות הקושי המובנה לדון אודות בדידות, אותן הזכרנו בראשית הדברים.

²² Rokach (2013) מדגים את המידה בה דיבור על בדידות הוא קשה דרך ניסיונו כמרצה בתחום, הוא מספר על כך שבהרצאותיו הוא שואל את קהל המאזינים "מי מכם חווה בדידות?", ולדבריו, איש לא העז להרים את ידו מעולם.

4.4 בדידות והקשרים להתפתחות של זהות מגדרית

כעת נבקש להתבונן על הממצאים ביחס לשאלת הקשר בין מגדר או התפתחות של זהות מגדרית ובין הופעה של בדידות בתוך סיפור החיים. מקריאה חוזרת בממצאים דרך זויות ההסתכלות הזו, נסקור כעת שלושה היבטים המוסיפים עוד רבדים להבנה של בדידות כחוויה ביחס לתפיסת המגדר כרכיב זהותי ולהתפתחות הזהות המגדרית.

4.4.1 בדידות ושאלת ההבדלים בין גברים ונשים

במחקר הנוכחי ראינו כי באופן כללי לא מצאנו הבדלים בין תיאורים של גברים ותיאורים של נשים על חוויות של בדידות לאורך החיים. כלומר, בנוגע לממצאים שסקרנו עד כה, לא ניתן לפצל את קבוצת המרואיינים והמרואיינות על פי המגדר. בתוך כך מצאנו גברים ונשים בכל אחת מהסוגיות שעלו בתיאור בדידות לאורך החיים, כולל אפיוניה השונים ועל התמקמותה בסיפור החיים והתרומה שלה לעיצוב חווית העצמי. עם זאת, הדגשנו גם בפרק הממצאים כי האמור לעיל נכון פרט להתייחסויות השונות בהקשר לסוגיית ההולדה וגידול הילדים והילדות. התמה הזו היתה חריגה בכך שהיא הופיעה בצורה נוכחת וברורה הרבה יותר בקרב חלק מהנשים שהתראיינו למחקר, ובמקביל כמעט ולא הופיעה בדבריהם של המרואיינים הגברים. בתוך כך שמענו עדויות על ההתמודדות המורכבת של נשים עם ההורות בכלל ועם התפקיד האימהי, שהסתמן ככזה התובע מנשים השקעה רבה יותר, ויצרה אצל חלקן חוויה של זרות ובדידות גם אל מול בן הזוג.

אפשר לראות בממצא הזה אלמנט המשקף את התפיסה הרווחת ביחס לתפקידים השונים של גברים ונשים ביחס לסוגיה הנידונה – במיוחד בכל הנוגע לתפקיד המיוחד של נשים בכל הנוגע להריון ולידה. מעניין לציין כי בקרב רווקים ורווקות המעטים שהתראיינו למחקר, לא מצאנו שונות במידה בה בדידות היתה כרוכה בהתייחסות לסוגיה הזו: כלומר, מי שעוד לא נכנס לסטטוס הורה, ולמעשה מתמודד עם שאלת הכניסה להורות, בישראל הפרו נטליסטית, מתמקם באופן דומה כחריג/שונה/אחר/מוזר ביחס למצופה מבני גילו. כפי שהראנו, מתוך חווית החריגות הזו, עלולה להיווצר אצלו או אצלה חוויה של בדידות.

4.4.2 בדידות והשתייכות למגדר המצופה : מידת ההתאמה והנכחה של

האני האמיתי

נקודה נוספת שעולה מתוך החיפוש אחר הקשר בין בדידות ובין מגדר או ההתפתחות של זהות מגדרית נוגעת בעיסוק של המרואיינים והמרואיינות בשאלה ההשתייכות למגדר המצופה. בנקודה זו יש הלימה בין ההתייחסות של הספרות על מגדר כמרכיב זהותי, ובין ממצאי המחקר הנוכחי. כלומר, כפי שהוצג בסקירת הספרות, מגדר מהווה מרכיב זהותי מרכזי, ובתור שכזה הנורמות החברתיות לגביו הן ברורות מתוך שני מאפיינים בסיסיים: הראשון הוא העובדה כי הוא נראה כלפי חוץ, או שהוא מצופה להראות כלפי חוץ. השני עוסק בכך שמגדר הוא קטגוריה העונה לחלוקה דיכוטומית של אפשרויות: כך עלינו כצופים משתתפים לקבוע האם מולנו נמצאת: בן/בת, גבר/אישה. כפי שפורט בפרק הממצאים, בחלק הזה של הראיונות נמצאו תמות של קושי לחוש התאמה למגדר, כפי שמצופה מבחינה חברתית, והיווצרות של בדידות בתוך כך. האסטרטגיות של הדוברים והדוברות להתמודד היו שונות, אך מרביתם תיארו קושי להכיל חלקים בעצמי (בעיקר חלקים פיזיים אך גם רגשות) שאינם מתאימים למצופה, במיוחד סביב גיל ההתבגרות, והמעבר מילדות לנערות ולבגרות.

בנקודה הזו נבקש לחזור לפרויקט של בנג'מין, אשר מהווה אבן דרך משמעותית בהתפתחות הגישה ההתייחסותית בפסיכואנליזה, ניזון מהתיאוריה הפסיכואנליטית, מהחשיבה הפמיניסטית ומהפילוסופיה. הפרויקט מוסיף נדבך חשוב לתיאוריה הפסיכואנליטית בכך שהיא מציעה פרדיגמה התפתחותית חדשה, הכוללת בתוכה את האם כסובייקט (פלגי הקר, 2005). בנג'מין מתחקה אחר התיאוריה הפסיכואנליטית, היא מבודדת את המודל הפסיכואנליטי לפיו האני הבוגר מזוהה כאוטונומי וכבעל שליטה, ומבקשת להציג את ההשלכות של התפיסה הזו. בתוך כך היא מציעה להתחיל מאמירתה של סימון דה בובאר, לפיה "האישה היא האחר הראשוני של הגבר, כניגודו – היא הטבע כשהוא ההיגיון, היא הארצי כשהוא הרוחני, היא האחדות הבראשיתית כשהוא הנפרדות האישית, היא האובייקט כשהוא הסובייקט" (עמ' 15 אצל בנג'מין, 2005/1998). התובנה של דה בובאר מאפשרת לבנג'מין לבסס שביל תיאורטי בו היא מבקשת לדון בסוגיית השליטה והשלכותיה על היחסים החברתיים. היא עושה זאת, שלא במטרה להפוך את המצב על פיו, אלא לאפשר התבוננות בהתפתחות של נשים ושל גברים כסובייקטים הניזונים מיחסים עם אחרים. בנג'מין

מדגישה את הלקונות במודל המתבסס על חשיבה מודרנית, אשר מתאפיינת בתפיסה דיכוטומית, ובתור שכזו מצמידה בין אוטונומיה ושליטה ובין רציונליות ובין גבריות. בנג'מין מראה כיצד החשיבה הזו מעמידה נשיות במקום ההופכי, כלומר מייחסת לנשיות אי רציונליות או גם שייכות לטבע, ובכך מבנה להן כקבוצה מקום נחות, אשר נתפס כילדותי, ועל כן נדחה.

בניתוח הממצאים עולות השאלות, האם וכיצד המחקר הנוכחי מראה משהו על שינוי בתפיסה של גברים ונשים את עצמם, ביחס לתמונה שפורשת בנג'מין. נדמה כי התשובה לכך מורכבת משני חלקים: בחלק הראשון מצאנו במחקר כי כאשר הם מתארים חוויות של בדידות גברים ונשים שהתראינו למחקר הנוכחי דיווחו על חוויות דומות בסך הכל, כולל האופנים בהם החוויה 'פועלת' או 'מפעילה' חוויות סמוכות לה (תחושת חריגות, עלייה של מנגנונים מתווכים או מסייעים אותם כינינו 'רכיבי התקווה'). בכך אפשר לומר כי לא נמצאו הבדלים בין גברים ונשים, וכי לא ניתן לחלק את דבריהם על פי המגדר, גם כאשר הם התייחסו לאופן בו התמקמו כבנים/בנות או כגברים/נשים. ראינו כיצד החלוקה הדיכוטומית המתגלמת במגדר כקטגוריה, פעלה או הפעילה באופן דומה את הבדידות אצל הפרט, ללא קשר לביולוגיה שלו או שלה. בחלק השני של התשובה, נמצא את ההתבוננות על התמה של הריון, לידה וגידול הילדים, בו מצאנו הבדלים בין גברים ונשים כקבוצות, שמיקמו חוויות של בדידות באופן שונה ביחס לתמה המדוברת. בסכימת שני החלקים, אפשר לראות באופן כללי כיצד דבריהם של קבוצת המרואיינים והמרואיינות הנוכחית מטשטשים את ההבדלים ביניהם בכל הנוגע להתמקמות של בדידות ביחס להתפתחות של זהות מגדרית, אך במקביל כיצד המעבר להורות מייצרת עבורם מעין חזרה להשתייכות לשתי קבוצות נבדלות מבחינה מגדרית.

4.4.3 בדידות ומגדר: בין סוציולוגיה לפסיכולוגיה

לבסוף, המחקר הנוכחי ביקש להיות חלק מהמאמצים לחקור רגשות או חוויות בהקשר לאינטראקציה בין הסובייקט ובין התרבות בה הוא/היא חיה. ביקשנו לעשות זאת דרך התחקות אחר מרכיבי החוויה, התמקמותה בסיפור החיים ואופני פעולתה. בפסקאות האחרונות סקרנו כיצד חוויות אישיות מסתכמות לאמירות כלליות, העוסקות במחירים של הניסיונות להתמקמות חברתית של פרטים בתוך מרכיב זהותי המקוטלג באופן דיכוטומי. ההצעה להבין חוויות של בדידות דרך החיבור בין הרעיונות של Wood (1986), שהמשיגה את ההבניה החברתית של בדידות והכישלון של

הפרט ליצור הבנה למרכיבים הנתפסים כ'אני האותנטי', ובין החשיבות של תהליכי הכרה כפי שמציעה בנג'מין (1988/2005), מאפשרת לקולות של מרואייני המחקר הנוכחי להמחיש את הקשר בין פסיכולוגיה של הזהות ובין הסוציולוגיה של המגדר.

בנוסף, הממצאים תורמים לטשטוש החלוקה הדיכוטומית הנוקשה שבין נורמה ופתולוגיה ביחס לשני גורמים. הראשון הוא המידה הנרחבת בה מצאנו נוכחות של חוויות בדידות מכאיבה בקרב מי שנתפסים כמשתייכים לנורמה מבחינה חברתית. השני, ביחס להתעוררות חוויות של בדידות אל מול ציפיות או נורמות חברתיות להתנהלות ספציפית בתוך שיוך מגדרי נצפה. בשני ההיבטים הללו ראינו לא רק כיצד מערכת הקטלוג הדיכוטומית מייצרת חוויה קשה עבור הפרט, אלא ביתר פירוט כיצד מתקיימים טווחים של התנהלות, ושונות במידה בה אנשים ונשים חווים אמביוולנטיות או חוסר וודאות או חוסר התאמה מנטלית למצופה, וכיצד אלה מייצרים או משמרים חוויות של בדידות.

4.5 מגבלות המחקר הנוכחי והצעות להמשך מחקר

מתוך הראיונות ומתוך המפגש עם הספרות עלו מספר מגבלות של המחקר הנוכחי כמו גם כמה רעיונות למחקרי המשך. ראשית, המדגם הנוכחי היה הומוגני למדי, מבחינת גיל, השכלה, אזור מגורים, סטטוס משפחתי ומידת דתיות או השתייכות עדתית. המדגם הורכב ככזה מתוך רצון לצמצם ככל האפשר גורמים מתערבים שייתכן ויפרשו תמונה רחבה מדי, כזו שיהיה קשה להתחקות מתוכה אחר אפיוני חוויות בדידות בהקשר הנוכחי. במיוחד לאור העדר מספק של ספרות המבקשת לחקור את חוויות הפרט, היתה כוונה לבחון ראשית את האופנים בהם קבוצה מבוססת מבחינה חברתית, היכולה להיחשב כמשתייכת למיינסטרים חברתי, מגדירה ומתארת חוויות בדידות. כך למעשה, בחירת הקבוצה הזו אפשרה לפענח חוויות בדידות במקום שהוא לכאורה הכי נורמטיבי. לאור זאת, חשוב להרחיב את מעגל הדוברים והדוברות על מנת לקבל מגוון רחב יותר של תמונות דומות ושונות, שיאפשרו להוסיף רכיבים נוספים ביחס לאפיונים הרחבים של חוויות בדידות לאורך החיים. במיוחד כדאי לציין בהקשר למדגם הנוכחי את השיעור הגבוה של אנשי טיפול מתחום בריאות הנפש, ואת השיעור הגבוה של בעלי תואר שני ושלישי, שייתכן והשפיעו במידה שקשה לאמוד אותה על אפיוני החוויות שהתקבלו. שנית, לאורך הראיונות עלו מספר פעמים תהיות

או מחשבות על אפיוני הדור שחוויותיו מתוארות במחקר הנוכחי. בתוך כך צצו אמירות על התהליכים הסוציולוגיים שעוברים על בני הדור הזה לאורך השנים, אשר מתמקמים בנקודות שונות מדורות קודמים ביחס למהפכות טכנולוגיות. אלה אנשים ונשים שצורכים מידע ומייצרים תקשורת זה עם זה, מודעים ונענים לתכתיבים חברתיים באופן שאולי הוא שונה מבני הדורות שגידלו אותם, וייתכן כי אלה משפיעים במשהו על האופנים בהם הם חווים ומתארים בדידות. התהיות הללו הולידו רצון או סקרנות כלפי השוואה בין דורית ביחס לשאלות המחקר, תוך שהן מזמינות שאלות נוספות אודות החיבור בין השוואה שכזו ובין היכרות עם תהליכים סוציולוגיים רחבים יותר.

שלישית, המחקר הנוכחי ביקש לבחון תיאור של חוויות בדידות לאורך החיים כפי שניתן לספר אותם במפגש חד פעמי בנקודת זמן ספציפית. מתוך החומר עלתה הבנה כי יש משהו בנושאים בהם מדובר היכולים ליהנות ממפגשים רב פעמיים, שיאפשרו עמקה של החקירה אודות החוויות המורכבות הנוצרות לאורך החיים. ההצעה היא לעצב מחקר מתמשך לאורך חייהם של אנשים ונשים, אשר ילווה בפרקים שונים של ההתפתחות, ויהיה מסוגל לאסוף מכלול של סיפורים וחוויות, שככל הנראה חלקן לפחות יהיו דיווחים בזמן אמת על תחושות או חוויות של בדידות. בניגוד למחקר הנוכחי שהדיבור היה בעיקרו תיאור של אירועים בעבר הרחוק והקרוב. לבסוף, נראה כי למרות ההימנעות המכוונת של הפרויקט הנוכחי מניסיונות לשער מהיכן הגיעו חוויות הבדידות, והרצון שלא לייצר התבוננות המחפשת הסברים להיווצרותה, לאורך הדרך עלה שוב ושוב הרצון לחפש אחר תרומתו של הרקע המשפחתי לנוכחות חוויות אלה אצל אדם או אישה מסוימים. מהתבוננות על הראיונות בהקשר הזה ניתן למצוא התייחסויות של הדוברים והדוברות בהיבט הזה, ונראה כי מחקר המשך אשר יבקש להתבונן עליו יוכל להשלים אלמנט חשוב בהבנת תפיסת החוויה אצל הפרט.

ביבליוגרפיה

- אזולאי, א. ואופיר, ע. (2000). אנו לא שואלים "מה זה אומר" אלא "איך זה פועל": הקדמה לאלף מישרים. *תיאוריה וביקורת*, 17, עמ' 123-131.
- אזולאי, א. (2006). *היה היה – צילום בעקבות ולטר בנימין*. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.
- איריגארי, ל. (1990). *את, אני ואנחנו*. 2004. תל אביב: רסלינג.
- אריקסון, ה.א. (1950). *ילדות וחברה: פסיכולוגיה של האדם בתמורות הזמן*. 1998. תל אביב: הוצאת ספריית הפועלים.
- באטלר, ג'. (1990). *צרות של מגדר* [קטע]. מכאן 2, 2002, עמ' 202-219.
- בנגימין, ג'. (1988). *בכבלי האהבה: פסיכואנליזה, פמיניזם ובעיית השליטה*. 2005. תל אביב: מודן.
- גופמן, א. (1956). *הצגת האני בחיי היום יום*. 1989. תל אביב: רשפים.
- גיליגן, ק. (1982). *בקול שונה: התיאוריה הפסיכולוגית והתפתחות האישה*. 1995. תל אביב: ספרית הפועלים.
- דה בובואר, ס. (1949). *המין השני, כרך שני: המציאות היומיומית*. 2007. תל אביב: בבל.
- וירת, ל. (1938). *אורבניות כדרך חיים*. בתוך: *אורבניזם הסוציולוגיה של העיר המודרנית*. 2004. תל אביב: רסלינג. עמ' 91-117.
- זימל, ג. (1938). *אורבניות כדרך חיים*. בתוך: *אורבניזם הסוציולוגיה של העיר המודרנית*. 2004. תל אביב: רסלינג. עמ' 23-41.
- זיו, ע. (2001). *חיקוי, ציטוט והתנגדות: הצרות המגדריות של גיודית באטלר*. מכאן 2, עמ' 191-201.
- זך, נ. (1966). *כל החלב והדבש*. תל אביב: עם עובד.
- יאלום, א. (2011). *פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית*. ירושלים: מאגנס.
- ינאי, נ. ופרידמן, א. (1995). *זהות וגינדר: מהות פסיכולוגית או שיח תרבותי? פסיכולוגיה ה(1)*, עמ' 7-15.
- ליבליך, ע., זילבר, ת. ותובל-משיח, ר. (1995). *מחפשים ומוצאים: הכללה והבחנה בסיפורי חיים*. *פסיכולוגיה ה(1)*, עמ' 84-95.
- ליבליך, ע. (1997). *על מלאכת הביוגרפיה*. *דברים אחדים*, 2, עמ' 31-43.
- ליבליך, ע. (2003). *סדר נשים: סיפורי נשים במשפחה החדשה בישראל*. תל אביב: שוקן.
- מיטשל, ס.א. (1993). *תקווה ופחד בפסיכואנליזה*. 2003. תל אביב: תולעת ספרים. עמ' 129-227.

- נוי, פ. (1995). מהו 'העצמי' של 'פסיכולוגית העצמי'? חלק ב': הצגת התיאוריה. *שיחות, ט'3*, עמ' 180-190.
- סגל, י. ומקולינסר, מ. (1988/89). חווית הבדידות: ניתוח פנומנולוגיה-מבני. *פסיכולוגיה א'2*, עמ' 85-94.
- סגל, י. (1997). מודל מוטיבציוני רב-מימדי של משיכה ורתיעה מלהיות ביחד ולהיות לבד. עבודת גמר לקראת התואר דוקטור לפילוסופיה. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.
- סיקסו, ה. (1975). צחוקה של המדוזה. בתוך: באום, ד., אמיר, ד., ברייר-גארב, ר., ברלוביץ, י., גריינימן, ד., הלוי, ש., חרובי, ד. ופוגל-ביז'אווי, ס. (עורכות), *ללמוד פמיניזם: מקראה – מאמרים ומסמכי יסוד בחשיבה הפמיניסטית*. 2006. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד. עמ' 134-153.
- סתיו, ש. (2012). *לשון איטית*. תל אביב: הוצאת דביר.
- פלגי-הקר, ע. (2005). *מאי-מהות לאימהות*. תל אביב: עם עובד.
- פרויד, ז. (1905). שלוש מסות על התיאוריה של המיניות. בתוך: *מיניות ואהבה*. 2002. תל אביב: עם עובד. עמ' 17-98.
- פרידן, ב. (1963). הבעיה שאין לה שם (מתוך המסתורין הנשי). בתוך: באום, ד., אמיר, ד., ברייר-גארב, ר., ברלוביץ, י., גריינימן, ד., הלוי, ש., חרובי, ד. ופוגל-ביז'אווי, ס. (עורכות), *ללמוד פמיניזם: מקראה – מאמרים ומסמכי יסוד בחשיבה הפמיניסטית*. 2006. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד. עמ' 48-61.
- פרידמן, א. (1996). *באה מאהבה: אינטימיות וכוח בזהות הנשית*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- פרידמן, ל. (2001). אלף מישרים: מהלך אנטי-ניטשיאני. *תיאוריה וביקורת, 19*, עמ' 231-239.
- רולניק, ע. (2003). אחרית דבר: בשבח החרדה, בתוך: *עכבה, סימפטום וחרדה*. תל אביב: רסלינג. עמ' 105-141.
- Alcoff, M.L. (2006). *Visible Identities: Race, Gender and the Self*. New York: Oxford University Press.
- Balint, E. (1963). On Being Empty of Oneself. *International Journal of Psychoanalysis, 44*, pp. 470-480.
- Benjamin, J. (1996). In Defense of Gender Ambiguity. *Gender and Psychoanalysis, 1*, pp. 27-43.
- Bohm, L.C. (2012). Introduction. In: Willock, B, Bohm, L.C. & Coleman Curtis, R. (Eds.). *Loneliness and Longing: conscious and unconscious aspects*. New York: Routledge. pp. 1-11.
- Bruner, J. (2001). Self-making and world-making. In: Brockmeier, J. & Carbaugh, D. (Eds.), *Narrative and Identity – Studies in*

Autobiography, Self and Culture. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company. pp. 25-39.

- Bruner, J. (2003). Self-Making Narratives. In: Fivush, R. & Haden, C.A. (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self Development and Cultural Perspectives*. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 209-225.
- Busfield, J. (1996). *Men, Women and Madness: Understanding Gender and Mental Disorder*. London: Macmillan Press LTD.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: feminism and the subversion of identity*. New York : Routledge.
- Butler, J. (1993). *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of "Sex"*. New York: Routledge.
- Chodorow, N. J. (1978). *The Reproduction of Mothering: psychoanalysis and the sociology of gender*. Berkeley: University of California Press.
- Chodorow, N. J. (1995). Gender as a Personal and Cultural Construction. *Signs*, 20(3), 516-544.
- Cramer, K.M. & Neyedley, K.A, (1998). Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity. *Sex Roles*, 38(7/8), pp.645-653.
- Davis, S.N. & Gergen, M. (1997). Opening Conversation. In: S.N. Davis. & M. Gergen (Eds.), *Toward a New Psychology of Gender*. New York: Routledge. pp. 1-31.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. & Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and Social Isolation. In: A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationship*. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 485-500.
- Deaux, K. & Stewart, A.J. (2001). Framing Gendered Identities. In: K.R. Unger, (Ed.), *Handbook of the Psychology of Women and Gender*. New York: John Wiley and Sons. pp. 84-97.
- Erlich, H.S. (1998). On Loneliness, Narcissism and Intimacy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 58(2), pp. 135-162.
- Ernst, J.M. & Cacioppo, J.T. (1999). Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), pp.1-22.
- Felman, S. (1993). *What Does a Woman Want? Reading and Sexual Difference*. London: The Johns Hopkins University Press. pp. 1-41.
- Fivush, R. & Buckner, J.P. (2003). Creating Gender and Identity Through Autobiographical Narratives, In: R. Fivush & C.A. Haden (Eds.),

Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 149-167.

- Flax, J. (1990). Thinking Fragments: Psychoanalysis, Feminism, and Postmodernism in the Contemporary West. Berkeley: University of California Press.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), pp. 1-15.
- Gilligan, C. (1986). Remapping the Moral Domain: New Images of the Self in Relationship. In: T.C. Heller, M. Sosna & D.E. Wellbery (Eds.), *Reconstructing Individualism: Autonomy, Individuality and the Self in Western Thought*. pp. 237-252.
- Hall, S. (1996). Introduction: Who Needs Identity? In: S. Hall & P. Du Gay (Eds.), *Questions of Cultural Identity*. London: Sage Publications. pp. 1-18.
- Hansell, J.H. (1998). Gender Anxiety, Gender Melancholia, Gender Perversion. *Psychoanalytic Dialogue*, 8, pp. 337-351.
- Heinrich, L.M. & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26, pp. 695-718.
- Hird, M.J. (2002). Unidentified Pleasures: Gender Identity and Its Failure. *Body & Society*, 8(2), pp. 39-54.
- Josselson, R. (2004). The Hermeneutics of Faith and the Hermeneutics of Suspicion. *Narrative Inquiry*, 14(1), pp. 1-28.
- Karnick, P.M. (2005). Feeling Lonely: Theoretical Perspectives. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), pp. 7-12.
- Klein, M. (1963). On The Sense of Loneliness. In: *Envy and Gratitude, and Other Works, 1946-1963*. New York: The Free Press. 1984. pp. 300-313.
- Koenig, L.J., Isaacs, A.M. & Schwartz, J.A.J. (1994). Sex Differences in Adolescent Depression and Loneliness: Why Are Boys Lonelier if Girls Are More Depressed? *Journal of Research in Personality*, 28, pp. 27-43.
- Layton, L. (1998). Who's That Girl? Who's That Boy? Clinical Practice Meets Postmodern Gender Theory. Northvale, N.J.: Jason Aronson.
- Lingiardi, V. (2007). Dreaming Gender: Restoration and Transformation. *Studies in Gender and Sexuality*, 8(4), pp. 313-331.
- Long, C.R., Seburn, M., Averill, J.R., & More, T.A. (2003). Solitude Experience: Varieties, Settings and Individual Differences. *PSPB*, 29(5), pp. 578-583.

- McAdams, D.P. (2003). Identity and the Life Story, In: R. Fivush & C.A. Haden (Eds.), *Autobiographical Memory and the Construction of a Narrative Self*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 187-204.
- Mitchell, S.A. (1996). Gender and Sexual Orientation in the Age of Postmodernism: The Plight of the Perplexed Clinician. *Gender and Psychoanalysis, 1*, pp. 45-73.
- Money, J. (1973). Gender Role, Gender Identity, Core Gender Identity: Usage and Definition of Terms. *Journal of American Academy of Psychoanalysis, 1*, pp. 397-402.
- Nilsson, B., Lindstrom, U.A. & Naden, D. (2006). Is Loneliness a Psychological Dysfunction? A Literary Study of the Phenomenon of Loneliness. *Scand Journal of Caring Science, 20*, pp. 93-101.
- Noy, C. (2008). Sampling Knowledge: The Hermeneutics of Snowball Sampling in Qualitative Research. *Int. J. Social Research Methodology, 11*(4), 327-344.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). Perspective on Loneliness. In: Peplau, L.A. & Perlman, D. (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. NY: John Wiley & Sons. pp. 1-21.
- Person, (2005). A New Look at Core Gender and Gender Role Identity in Women. *Journal of American psychoanalysis association 53*, pp. 1045-1058.
- Paechter, C. (2007). Being boys, being girls: learning masculinities and femininities. Maidenhead: Open University Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. California: Sage Publications.
- Rivera, M. (2002). Linking The Psychological and The Social: Feminism, Poststructuralism, and Multiple Personality. In: M. Dimen. & V. Goldner. (Eds.), *Gender in Psychoanalytic Space: Between Clinic and Culture*. New York: Other Press. pp. 331-349.
- Rokach, A. (2004). Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everybody Life. *Current Psychology, 23*(1), pp. 24-40.
- Rokach, A. (2013). Loneliness Update: An Introduction. In: A. Rokach (Ed.), *Loneliness Update*. New York: Routledge. pp 1-9.
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An Exploration of Meaning. *Journal American Nurses Association, 13*(4), pp. 201-209.
- Schwalbe, M. & Wolkomir, M. (2001). The Masculine Self as Problem and Resource in Interview Studies of Men. *Men and Masculinities, 4*(1), pp. 90-103.

- Seginer, R. & Lilach, E. (2004). How Adolescents Construct Their Future: The Effect of Loneliness on The Future Orientation. *Journal of Adolescence*, 27, pp. 625-642.
- Sermijn, J., Devlieger, P. & Loots, G. (2008). The Narrative Construction of the Self: Selfhood as a Rhizomatic Story. *Qualitative Inquiry*, 14(4), pp. 632-650.
- Smith, S. & Watson, J. (2001). Reading Autobiography – A Guide for Interpreting Life Narratives. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Sonderby, L.C. (2013). Loneliness: An Integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), pp. 1-29.
- Stein, J.Y. & Tuval-Mashiach, R. (2015). The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), pp. 210-227.
- Stoller, R. (1964). A Contribution to the Study of Gender Identity. *International Journal of Psycho-analysis*, 45, pp. 220-226.
- Winnicott, D.W. (1958). The Capacity to Be Alone. In: *The Maturation Process and The Facilitating Environment*. London: Karnac Books. 1990. pp. 29-36.
- Wiseman, H. (1997). Interpersonal Relatedness and Self Definition in the experience of Loneliness During the Transition to University. *Personal Relationship*, 4, pp. 285-299.
- Wood, L.A. (1986). Loneliness. In: Harre, R. (Ed.), *The Social Construction of Emotions*. New York: Basil Blackwell. pp. 184-209.
- Wright, N. & Owen, S. (2001). Feminist Conceptualization of Women's Madness: A Review of the Literature. *Journal of Advanced Nursing* 36(1), pp. 143-150.
- Yanay, N. & Berkovitch, N. (2006). Gender Imago: Searching for New Feminist Methodologies. *Cultural Studies*, 6(2), pp. 193-216.

Abstract

This study explores the characteristics of loneliness in connection to gender identities, as they are described in the life stories of men and women who are in their forties. The research perspective is based on the understanding that we need to look for modes of actions and not for the understanding of a uniform and monolithic meaning (Azulai and Ofir, 2000). Accordingly, we searched for the modes in which the theme of loneliness is woven into the life story, in an attempt to interpret the relationships that exist between loneliness and the perception of the development of gender identities.

This study is based on three assumptions. The first one is based on the definition of loneliness as a negative emotion that is the product of a mental experience that is not an objective one. Such a definition assumes that loneliness can serve as an inherent part of “normative” behavior. Furthermore, the modes of expression of loneliness have a range that includes the ability to function to a high degree as well as powerful experiences of suffering and pain, and in which all of these change over the lifetime (Klein, 1963; Peplau & Perlman, 1982). The second assumption sees loneliness, as well as the ‘self’, as a representation that has a rhizome structure. The rhizome is a twisting and entangled space that has no uniform center or stable and hierarchical arrangement (Azulai & Ofir, 2000; Fridman, 2001). That is, the assumption is that loneliness has no one objective center that can be found and used as a single explanation, just as the ‘self’ has no situated core from which it develops in a linear fashion (Mitchell, 1993). The third assumption is that gender is a discourse that creates a seemingly natural division into two opposing genders. Gender identity is seen as being influenced, shaped and dependent upon a social-historical context, as well as by the degree of

consciousness of the individual to his/her environment (Butler, 1990; 1993). This approach sees the sociology of gender as part of the psychology of identity and it includes the thoughts, images, emotions and knowledge as part of the performances of gender identity (Yanay & Berkovitch, 2006). In sum, this research stands at the junction of three discourses: psychology, gender and critical culture.

The research question was examined through the analyses of interviews with 30 heterosexual men and women, who are in their forties, who share a home with a partner/spouse, live in a big city and actively support themselves. In the interviews, we asked to listen to the life stories without providing any directed intervention (Lieblich, 2003; Lieblich, Zilber & Tuval-Mashiah, 1995), and afterwards we asked a series of questions. The interpretive reading was based on the careful and detailed move from listening to the voices of the speakers, from a place of faith, to an interpretation of the texts, from a place of suspicion and a search for double meanings and personal coding (Josselson, 2004).

The results of the study uncovered three characteristics of the experience of loneliness. The first connected to the negative tone, in terms of emotions, that accompanies the experience. The second one connected to the idea that loneliness is created by the individual in relation to the acknowledgment that s/he receives in the interpersonal space. The third characteristic deals with the understanding of the individual concerning failure in creating connection around meaningful content that disturbs him/her.

In addition, the interviews taught us something about the mechanisms of the experience of loneliness. In this part we found four aspects: the ways in which loneliness is situated in the life story. We saw that loneliness either appears in episodes or it develops throughout life and is experienced as an element that is connected to the 'self'. Secondly, we saw that loneliness appeared in parallel to experiences of exceptionality or otherness, as an

identity component of the person. Furthermore, we examined the practices or processes that create solutions for the dissipation or containment of loneliness that we termed “components of hope.” In conclusion, we saw performances of loneliness in the interviews themselves, moments in which form turned into content.

When examining the question of the meaning of gender in relation to loneliness, a complex answer with two parts was found. To begin with, we noted that when the interviewees described loneliness, the men and women reported similar experiences, including the ways in which the experience ‘works’ or ‘activates’ experiences close to them. Nevertheless, we also found differences between the men and women in connection to everything that came up in the theme of pregnancy, giving birth and raising children. When we connect the two parts, it is possible to see how the words of the men and women, who were interviewed, blur the differences between them in connection to the location/positioning of loneliness in relation to the development of gender identity. However, at the same time, we see how the transition to parenthood for the interviewees creates a kind of return to belonging to two separate and distinct gender groups.

Contribution of the research:

The findings of the present study illustrate the link between the psychology of identity and the sociology of gender. This interdisciplinary junction connects between Wood (1986), who conceptualized the social construction of loneliness and the failure of the person to create understanding of the components that are perceived as being ‘the authentic me’, and the importance of processes of acknowledgment, as proposed by Benjamin (1998/2005).

The results also contribute to the blurring of the dichotomous separation of norms and pathology in two ways. The first is the wide degree of experiences of loneliness that hurt people who are perceived as behaving according to norms, from a social aspect. The second one concerns the awakening of the experience of loneliness versus social expectations or norms vis a vis certain behaviours that arise out of expected gender ascription. In both of these aspects, we not only saw how the system of dichotomous categorization produces a difficult experience for the individual, but also how there is diversity in the degree to which men and women experience ambivalence, uncertainty, or mental unsuitability concerning what is expected of them, and how these create or maintain experiences of loneliness.

Table of Contents

Abstract	8
Introduction.....	1
1 – Theoretical framework.....	1
1.1 – Loneliness: Concetualization and differences in the psychological literature	1
1.2 – Loneliness as emotion in the intersubjective space Loneliness	3
1.3 – Loneliness: The psychoanalytic view	5
1.4 – Loneliness and gender: A cultural perspective	7
1.5 – Self and identity: A conceptualization.....	11
1.6 – Gender identities and the discussion about feminine/masculine subject.....	14
2 – Methodology	21
2.1 – Introduction: research questions	21
2.2 – Possible theoretical contributions of the research	22
2.3 – Research tools	23
2.4 – Research population.....	24
2.5 – Research procedure	26
2.6 – Analysis.....	31

2.7 – Research limitations	32
2.8 – Some reflexive issues.....	33
3 – Findings: what's inside is what's outside? Gender identity, loneliness and life story	35
3.1 – Introduction: what is loneliness?	35
3.2 – Loneliness is to be alone with others	37
3.3 – Loneliness is a failed seeking after recognition and understanding of the "real self"	47
3.4 – Loneliness is a product of exceptionality/otherness as a component of the self.....	62
3.4.1 – Exceptionality as a main component of the identity along life	63
3.4.2 – Exceptionality as a secondary component of the identity: an invitation to a discussion about the hope component.....	72
3.5 – The hope component: coping mechanisms for loneliness.....	73
3.5.1 – Peer group of similars	73
3.5.2 – Faith: in the presence of others, in myself, in god, in an idea	78
3.5.3 – The big city	90
3.5.4 – Mental therapy	93

3.6 – Exceptionality/otherness and the development of gender identity	96
3.7 – Loneliness experiences within life stories	116
3.7.1 – Existential or episodic loneliness.....	116
3.7.2 – Display of episodic loneliness	120
3.8 – The language failure: loneliness in the interviews themselves.....	125
4 – Discussion and concluding remarks.....	133
4.1 – Introduction	133
4.2 – What is loneliness?.....	135
4.2.1 – Introduction	135
4.2.2 – Loneliness accompanied by a negative emotion	136
4.2.3 – Loneliness created in the social space.....	138
4.2.4 – A failed attempt to gain recognition and understanding.....	139
4.3 – How does it works?	142
4.3.1 – The ways in which loneliness intertwined with life stories: as a central thread along life or as an episodal element.....	143

4.3.2 – Loneliness and Exceptionality/otherness: Standing against social norms.....	145
4.3.3 – Coping mechanisms: The hope components	148
4.3.4 – Observing the interviews: moments in which form turned into content.....	149
4.4 – Loneliness and their interaction with the perception of gender identities development	151
4.4.1 – Loneliness and the question about gender differences.....	151
4.4.2 – Loneliness and belonging to the expected gender ascription.....	152
4.4.3 – Loneliness and gender: between sociology and psychology	153
4.5 – Limitation and recommendations for further research	154
5 – Bibliography	157
English Abstract.....	I

*Loneliness Experiences within Life Stories and their Interaction
with the Perception of Gender Identities Development*

Shlomit Rozen

Interdisciplinary Studies Unit

The Gender Studies Program

Ph.D Thesis

Submitted to the Senate of Bar-Ilan University

Ramat Gan, Israel

October, 2016