

# יצאתי מהארון פעמיים: כהומו וכמתקשר

בספר "למות מבושה ולהתחיל לחיות" מבקש אמיתי דוידזון טבת לעזור לעצמו ולאחרים להיפטר מהרגש השלילי שמעכב את ההתפתחות שלנו

צפורה רומן



עטיפת הספר

**ב**גיל 19, בעת שירותו הצבאי, התאהב אמיתי דוידזון במדריך ששירת איתו. כשהתנשקו לראשונה הרגיש מחובר יותר מאשר בחוויות דומות, עם בנות. הוא שיתף בכך חבר טוב וכשהשימים לא נפלו, גילה באונייה של אחותו ואחר כך שיתף את אחיו ואביו. דווקא אמו לא קיבלה את זה. "עד אז אני הייתי הילד שמביא מדליות לאמא, והיה לה קשה להתמודד עם העובדה שאני הומו. היא הייתה מאוד בוטה", מספר דוידזון טבת (48). כיום הוא פסיכותרפיסט, מרצה ומנחה סדנאות לפסיכולוגיה חיובית, התפתחות, חוסן וקריירה, נשוי לאייל, אב לשלוש בנות, תושב מושב מזור ומחבר הספר החדש "למות מבושה ולהתחיל לחיות בחמישה שלבים פשוטים".

באותה עת התמודדה האם עצמה עם סרטן השד ובין השאר חיפשה מזור מעבר לרפואה הקונבנציונלית. היא ביקשה מבנה לבוא איתה למתקשרת, ש"תעזור לו" עם הנטייה המינית. "המתקשרת, שלא פגשה בי מעולם, התחילה בשאלה: 'אתה הולך ברחוב ורואה צבעים של אנשים? אתה שומע קולות? אתה רואה מילים?' נגנבת. אלה דברים שאף אחד לא ידע עליי.

עניתי בחיוב והיא אמרה: 'זה תקשור', נזכר דוידזון טבת. בחצי השנה שלאחר המפגש, בעת שירותו הצבאי כקצין, הוא נפגש עם המתקשרת בסופי שבוע, למד אצלה רייקי, הכיר את הצ'אקרות וקיבל מסרים בתקשור. "למדתי שפה חדשה", הוא אומר. כשהמתקשרת אמרה לו שבכל משפחה יש מי שנוגד לרפא, הוא הבין שתפקידו הוא לרפא את אמו. הוא ניסה לטפל בה ברייקי אבל זה גרם לו להתקף חרדה והוא גנן את כישורי התקשור לשנים ארוכות. האם נפטרה כשהיה בן 23.

## נערים שרירים

הוא נולד בכפר-סירקין, אמצעי בין אחות לאח. "תמיד הייתי ילד קצת אחר: הבן שלא אוהב לשחק כדורגל, רגיש, ורבלי - פחות סטריאוטיפ של בן מושב קלאסי. עם זאת, לא הייתי 'ילד כאפות' בודד. להפך. הייתי יו"ר מועצת התלמידים, רקדתי בלהקה העירונית, תמיד ידעתי לייצר לי חבורה. בגיל 15 כבר הייתה לי חברה, אבל הבנתי שזה פחות מלהיב אותי מלהסתכל על נערים שרירים. הגילוי שאני נמשך לבנים היה הפחד הכי גדול שלי. התקשיתי להודות בזה בפני עצמי.

אני אדם הישגי שמקדש ידע והשכלה, מה לי ולתקשור?"



צילום: ערן אבן

התביישתי. ידעתי באינסטינקט שעדיף לי להסתיר את זה", הוא אומר. כאמור, בצבא יצא מהארון. בגיל 26 הכיר את אייל טבת (אז בן 35), מעצב פנים וצייר, ויחד יצרו משפחה והביאו לעולם שלוש בנות (16, 13, 10 וחצי), בהורות משותפת עם אמן. במהלך השנים "אסף מדליות", כפי שהוא מכנה את רוחב היריעה של לימודיו. הוא סיים שלושה תארים אקדמיים בהצטיינות, מילא תפקידי הרכבה בארגונים חברתיים, עבד עם נוער בסיכון, ניהל פרויקט ארצי של שדולת הנשים ומשרד החינוך, היה מנהל בכיר בתחום משאבי אנוש, הרצה במכללה, פרסם מאמרים ועוד, אבל תמיד הייתה שם בושה. "גם הרבה אחרי שיצאתי מהארון, הדיאלוג הראשי שלי עם הבושה היה בעיקר סביב הנטייה המינית שלי. אבל כשבתי הבכורה נולדה הבנתי שכל עוד אני ארגיש בושה, זה יחלחל אליה והיא תשלם על זה מחיר. אמרתי לעצמי שאני לא מוכן להוריש לה את הבושה".

## מסרים מהאלה מינרוה

בגיל 40, בעת ששימש סמנכ"ל משאבי אנוש בחברה גדולה, החליט לצאת לעצמאות. ב-2016 פתח קליניקה להתמודדות בנושאי חסמים רגשיים, קריירה, בניית ביטחון עצמי, זוגיות, מערכות יחסים, חרדות ועוד. בשלב מסוים הרגיש צורך בעוד כלים, למד פסיכותרפיה באוניברסיטת חיפה ועשה סטאז'. במקביל העביר סדנאות מנהיגות והרצה באוניברסיטת

כשבתי הבכורה נולדה הבנתי שכל עוד אני ארגיש בושה, זה יחלחל אליה"

רייכמן ומכללת הדסה. לקראת היציאה לעצמאות לקה בשלבקת חוגרת. הרופא הסביר שזה עלול לנבוע ממתח והוא החליט לתרגל מדיטציה. "בשלב הזה חזרתי לראות מילים וצבעים, אבל הפעם לא פחדתי מהתופעה. החלטתי ללמוד תקשור. הצטרפתי לקבוצת פייסבוק שהתקיימה בהתכתבות עם המרצה; היא ביקשה שנכתוב מסרים שאנחנו מקבלים. כשביקשתי לדעת את שם ההדרכה שמעבירה לי מסרים, קיבלתי תשובה: מינרוה. בגוגל מצאתי שמדובר ברמות חשובה במיתולוגיה הרומית - אלת הספרות, האמנות, ישוב הסכסוכים והגישור. לי יש תואר ראשון בספרות, תואר שני במדיניות ציבורית וגישור, תואר שני בסוציולוגיה ארגונית ותואר בפסיכותרפיה מאוניברסיטת חיפה. אמרתי לעצמי שזה לא סתם. אבל כאן שוב עלתה הבושה: אני ארם הישגי שמקדש ידע והשכלה, שנמצא בסביבה אקרמית של אנשי טיפול, מה לי ולתקשור וקבלת מסרים? איך זה מסתדר עם מי שאני? עוד פעם הרגשתי שונה. אחרי שהתמודדתי שנים עם הבושה בשל היותי הומו, עכשיו נוספה בושה על כך שאני מתקשר".

### ● ממה נובעת הבושה?

"זה משהו שאומר: 'יש בך משהו שבגללו לא נקבל אותך כמו שאתה. זה רגש מבודד והרסני, שמבהיר לך כי אין לך אפשרות להיות אתה-עצמך'. בכל זאת שילב את התקשור בארגו הכלים שבקליניקה הטיפולית שלו. 'זה מוסיף לי ממד של מידע. מבחינתי, תקשור זה ערוץ נוסף למה שקורה בתוכנו ברגע זה', הוא מסביר.

בשלב מסוים הבין שהמסע האישי שלו עם הבושה מקביל לזה של אנשים המגיעים לקליניקה שלו. "משם מתחיל הספר", אומר דוידזון טבת. "הוא נולד מהדיאלוג שלי עם הבושה והלמידה איך לחיות גם כשיש בי חלקים שלעתים עוד 'מתים מבושה'. אם בתחילת הדרך חשבתי שזה המסע הפרטי שלי, היום אני יודע שבושה היא רגש שכולנו חולקים. כמי שיצא מהארון כהומו ופעם נוספת כמתקשר, זו שליחות עבורי לנטרל את הרגש המעכב הזה.

"פיתחתי מודל 'מבושה להגשמה ומשמעות' על בסיס מודל בניית זהות להט"בית של קלריטה דאמפסי מ-1994. זיהיתי כי בניית זהות מינית להט"בית מקבילה לבניית זהות מקצועית, זוגית, הורית, גופנית, השכלתית ועוד. המודל שלי בנוי מחמישה שלבים: בושה (שיכולה להופיע ככעס, קנאה, שנאה ועוד); סקרנות (כשאני מתחיל להציב סימני שאלה על אמונות יסוד שעד היום היו בעיניי אמת וגרמו לי לבושה) והשאלה אם אולי אפשר להסתכל על הרברים בצורה אחרת: גאוה (אני כבר בראש מורם בזהות החדשה. אם עד עכשיו התביישתי בגיל/ במשקל/ בזהות מינית שלי - עכשיו אני גאה בהם); קבלה (ההבנה שאני פאול המורכב מהמון צבעים ושוה עוד אחד החלקים שבתוכי וכבר לא מי משמעות. בעוד שארבעת השלבים הראשונים מבוססים על מחשבות ורגשות (קוגניטיבי-התנהגותי-רגשי), בשלב זה מסתכלים למעלה לרוח ולאמונה ומבינים שזה השיעור שהגשמה שלי בחרה לעבור. התובנה מעניקה לאדם רובד נוסף לקיום: השלמה וקבלה". בנוסף לטיפורו האישי של דוידזון טבת וסיפורים בהשראת מקרים מה קליניקה שלו, הספר הוא מדרוך מעשי שלוקח את הקוראים יד ביד ומלווה אותם באמצעות דפי עבודה עצמית (לרכישה באתר "עברית" וב- amitaiddt.co.il). בכל פרק יש מדיטציות ותהליכי התבוננות בכתבה ומסרים רוחניים.

### ● למי נועד הספר?

"לכל מי שמתמודדים עם בושה ומרגישים שיש חלקים בתוכם שהם בהימנעות מהם. הספר מזמין את הקוראים להיכרות עם עצמם ועם השכבות שהם מורכבים מהן". ■