

"אני לא מטיפה מוסר, לא  
עושה ג'ורנל". רבקה נרדי





# דומנו אמיתי

אילנה שטוטלנד | צילום: רענן כהן

המטפלת הזוגית הוותיקה  
רבקה נרדי מוציאה ספר חדש  
שבמרכזו רומן מחוץ לנישואים.  
במציאות, לעומת זאת, היא  
לא מעודדת את מטופליה  
להיכנס לפרשיות אהבים  
מהסוג הזה. וגם: למה  
בעצם לא כדאי לממש את  
הפנטזיות? מיוחד לט"ו באב ♥

# מ

אחורי ד"ר רבקה נרדי קריירה ארוכת שנים כמטפלת זוגית ולאור ניסיונה היא מודה, אפרופו ט"ו באב, שבהשי-וואה לשנים קודמות, כמות האנשים שמגיעים אליה לטיפול בעקבות בגי-דה עלתה. "זה לא פלא", היא מבהירה. "כיום רמת הנגישות לכל הפיתויים הרבה יותר גדולה מאשר פעם. אפשר לעשות סקס וירטואלי, יש אתרים שממש מזמינים אנשים ליצור קשרים בצורה דיסקרטית. כמו כן, במקומות עבודה אנשים נמצאים שעות רבות, נוצרות חברויות, הולכים לא-כול ביחד, והפיתוי הוא ענק. אשתי הבוקר הרגיזה אותי, ואילו החברה לעבודה מאוד מעריכה ומכבדת אותי. או ההפך, בעלי לא מקשיב לי, ואילו החבר לעבודה מאוד רגיש כלפי. כיום גם ההתמודדות עם הפיתוי היא הרבה יותר קשה, וגם יש לאנשים ציפיות לא מציאותיות בחיי הנישואים".

על רקע זה, בין היתר, נכתב ספרה החדש "כל יום בשעה 11:15" (הוצאת הדים), שבמרכזו עומדת אלינור, אשת עסי-קים מבריקה ובעלת מעמד, שכל יום בשעה 11:15 מחכה לשיחת הטלפון שלה עם אבנר הנשוי. בשיחות ביניהם ובבריחתם לבתי מלון היא מוצאת את נחמתה. איתו תשור-קתה מתעוררת. שעת האהבה שלהם היא השעה שמעלה בה את תחיית המתים שלה. זו שעת ההיזכרות שלה בחיים שכמעט איבדה.

נרדי, סופרת ומטפלת אישית וזוגית, נמנית עם אנשי המקצוע הבכירים בתחום הזוגיות, העצמת נשים, יחסי הורים-ילדים ויחסי נשים וגברים בעולם האישי והמקצועי. היא כתבה עד כה 14 ספרים, מתוכם חמישה ספרי פרוזה והיתר ספרי עיון מקצועיים הקשורים לנושאי התמחותה. גיבורת הרומן החדש של נרדי, אלינור, מרגישה לק-ראת יום הולדתה ה-60 שהיא על סף תהום. היא חיה למען ההצלחה על חשבון הבית והמשפחה ועל חשבון בריאותה. היא מרגישה שמהלך החיים השתבש באורח קיצוני, ונדר-מה לה שהעלאת קורותיה על הכתב עשויה להיות המפתח לגאולתה. לשם כך היא פונה אל תמרה, פסיכולוגית ותיקה. השתיים נפגשות לשיחות טיפוליות שבועיות המוקדשות לתחנות העיקריות בחייה של אלינור. "ההשראה לדמו-תה של אלינור הייתה נשים שפגשתי במהלך חיי ושאימצו מודל פמיניסטי גברי", אומרת נרדי. "מדובר בנשים שהד-חיקו את החלק הנשי, הפגיע, הרך שלהן, מתוך אמונה שרק במודל הזה של כוחנות אפשר לשרוד בעולם הגברי הזה. ולא רק העולם המקצועי הוא לרוב עולם גברי. גם בהרבה משפחות גברים עדיין נתפסים כמובילים, וגם בפוליטיקה המודל הכוחני הוא המוביל. הרצון לאמץ מודל גברי וכוחני התבטא אצל אלינור בחוסר חמלה ובמרדף אחר כבוד, כסף ומעמד חברתי וכלכלי".

זה גם מה שקורה לנשים רבות שנמצאות בתפקידים מאוד בכירים?

"יש נשים שבטוחות שאם את רוצה להצליח, את חייבת לאמץ מודל גברי, ואני מתנגדת לרעיון הזה. אבל עבור הרבה נשים זה מאסט, אחרת הן חושבות 'איך תתמודדי? מה, תתחילי לבכות? תיקחי ללב כל הזמן, תהיי מלאת חמלה? אבל איך תהיי מלאת חמלה אם את מנכ"לית?'. מכל עבר אישה שומעת שאין לה ברירה, אלא לאמץ מודל כזה, אחרת זה לא ילך, ויש הרבה נשים שמראש מוותרות על קריירה בגלל זה. אגב, אני חושבת שהמודל הגברי הזה





גרוע מאוד גם לגבר, כי אתה מאבד את עצמך, את העולם הרגשי שלך, את החמלה שבך, והרבה פעמים גם את המשפחה שלך. לרעתי, המודל הכוחני גם רע מאוד לפוליטיקה. אנשים חושבים שאם תפגין חמלה, התחשבות ונדיבות, אז קיימת סכנה שמיד ינצלו אותך. אבל כשהכל רק כוח, כוח וכוח, אז גם אי אפשר לעשות שלום."

כאמור בספר אלינור מוצאת את גאולתה אצל אבנר הנשוי. באהבתה אליו בא לידי ביטוי החלק הרך והנשי שבה. בקשר איתו היא מוכנה להתחבר למ-קום הפגיע שלה. "לפני כמה ימים צלצלה אלי אישה", מספרת נרדי, "אמרה שקיבלה את הספר שלי במ-

תנה, קראה, נורא התרגשה, ומה שהלהיב אותה זה סיפור האהבה של אלינור לגבר נשוי, כי יש לה הרבה חברות שיכולות להתחבר לסיפור הזה."

#### ומה דעתך על כך?

"אני מפוצלת. כסופרת אני מרשה לעצמי לזרום עם הדמויות לאן שהן מובילות אותי. כמטפלת אני מנסה לעזור לגברים ולנשים לתקן נישואים קשים שלפעמים יש בהם היסטוריה של עלבונות ולפעמים בגידה. אני רוצה שהם יחפשו את המקום הישן של האהבה ביניהם וימצאו את הגאולה בתוך הנישואים שלהם. כמטפלת לא הייתי ממליצה למצוא את הגאולה אצל גבר נשוי, כי יש לזה מחירים קשים. אנחנו לא יכולים להיות אמיתיים עד הסוף בקשר כזה, אבל לפעמים אנשים בוחרים בדרך הזאת, כי זה מה שמאפשר להם להמשיך את החיים. לפעמים רומן מעורר אדם מתרדמה, לפעמים מציל אותו מדיכאון, מייאוש. בוודאי שלא הייתי ממליצה על קשר כזה, אבל זה בכל זאת קורה לאנשים."

#### ומה קורה כשהבגידה מתגלה?

"לפעמים כשגבר או אישה נתפסים, הם מאוד מת-ביישים ונבהלים. הם מרגישים שנפלו כפה, בין שזה היה איזה פיתוי לסקס מלהיב, או פיתוי לאשליית חברות עם מישהו בעבודה שלא מובילה לשום מימוש. יש ודאי גם מקרים שאנשים אכן התאהבו, אבל אלה שמגיעים אלי מגיעים כדי לתקן. מי שבחר לעזוב למען אהובתו או אהובו, לא מגיע אלי. באים אלי לפעמים גם גברים שמנהלים חיים כפולים, והאישה לא יודעת. הם באים להתייעץ, כי הם מרגישים מצוקה למרות שהאישה לא תפסה אותם."

#### ומה את מיעצת להם?

"אני לא מטיפה מוסר, לא עושה נר-נרנו. אני יוצרת מרחב של בחירה, מעמידה את האדם מול המשך חייו ועוזרת לו להבין מהי המשמעות של כל בחירה שלו. אני לא אומרת לו שאם יבחר במאהבת יהיה רע, אבל הוא כבר עצמו יודע שלחיות בסתר ובהסתרה זה רע. קשה לחיות בתוך שקר, גם אם לא תופסים אותך. לא מעט גברים שעבדתי איתם עשו תהליך עם עצמם, ובסוף בחרו באישה החוקית, למרות שמאוד אהבו את האישה השנייה. אבל הם כאילו גילו את האישה החוקית מחדש."

היה להם פתאום איזשהו פחד לאבד בן אדם יקר. פתאום הם הבינו שזה עלול להיגמר רע, ואז עשו את הבחירה שלהם."

#### מצב חסר גבולות

נרדי (75), אם לשלושה ילדים וסבתא לשניים, היא בעלת תואר דוקטור לפילוסופיה מטעם יוניון אינס-טיטיוט בסינסינטי ארצות הברית עם התמחות בפסי-כולוגיה חברתית ומגדר. היא אישה מרשימה מאוד, הבוחנת כל מילה שלה. כשהיא מתבקשת לדוג מאין ספור הסיפורים ששמעה מקרה שהפתיע אפילו אותה, היא עוברת לעולם הפנטזיה. "פגשתי במהלך השנים אנשים נשואים שבחרו לממש פנטזיות מיניות", היא מספרת. "זה אומר אורגיות וכל מיני מסגרות שבהן אפשר לממש פנטזיות הזויות. אחד הדברים שהיה קשה לראות זה ההלם של אותם אנשים שפתאום מגלים שמימוש הפנטזיה בעצם הורס את הפנטזיה. למשל, אם יש פנטזיה מינית שאישה עושה אורגיה עם הרבה גברים, וגבר עם הרבה נשים, הרי שכשהם עושים זאת באופן ממש, הם מגלים שיש כל מיני רגשות של אשמה סביב העניין הזה. יש כל מיני פחדים, יש בושה. יש כאלה שיגידו לך שזה הדבר הכי נפלא בעולם, אבל

**"פגשתי במהלך השנים אנשים נשואים שבחרו לממש פנטזיות מיניות. אחד הדברים שהיה קשה לראות זה ההלם של אותם אנשים שפתאום מגלים שהמימוש בעצם הורס את הפנטזיה"**

ממה שאני ראיתי אצל מטופלים, זה לא כל כך נפלא, בעיקר כשצד אחד דחף יותר לזה."

#### מה בעצם מניע אנשים לחפש הרפתקאות?

"הם חושבים שזה יעזור להם לעורר את התשוקה, של-צערנו בחיים הבורגניים לאט לאט דועכת. הם חושבים שאם נעשה ככה וככה עם אנשים זרים, אז נאחז את המקל משני קצותיו, ואולי יש גם כאלה שמצליחים. אני ראיתי את אלה שנפלו, כי מסתבר שאתה לא יכול עד כדי כך לעשות את הפיצול בין חיי התשוקה שלך וחיי הנפש שלך. זהו מצב חסר גבולות והוא מסכן את הנפש."

#### יש איזשהו פוטנל לשימור התשוקה בין בני הזוג?

"אני חושבת שהקונספט בזוגיות של 'ביחד ולחוד' הוא הקונספט הנכון. הלחוד זו התפתחות אישית, עיסוקים פרטיים שלי כמו תחביבים וכדומה, וגם עולם רגשי פרטי משלי, שזה אומר שלא כל דבר ארוץ מיד לספר לבעלי. יש בזה אולי התנגשות עם התפיסה הרומנטית שעושים הכל ביחד ומספרים הכל. אבל התפיסה הזו לא מחזיקה מים. היא בעצם הורגת לגמרי את התשוקה והעניין, כי בן הזוג שלי צפוי, אני יודעת מה הוא יגיד, הוא כבר לא יעניין אותי. אבל אם אני חידה, אם אני כל הזמן עושה דברים חדשים, ואם יש לי עולם פנימי שלי, הרי שאני מהווה אתגר בשבילו."

#### מה השתנה בזוגיות שלנו בשנים האחרונות?

"אנשים איבדו את הסבלנות וממהרים אולי יותר מפעם לעזוב. הם לא מוכנים להסתפק במשהו בינוני, יש איזושהי דרישה שיהיה כל הזמן מאוד מעניין וסקסי. יש זוגות שזו ההתלונה המרכזית שלהם, לטענתם 'זה כבר לא מספיק מעניין כמו שהיה'. אבל מי שאומר שזה לא מעניין, הוא כבר כלל אדם שלא מתעניין ומחכה שיאכילו אותו. כדי שיהיה מעניין, אנחנו צריכים גם להיות אקטיביים, ליצור עניין ולהשקיע באחר. את לא יכולה להגיד 'אוי, כמה משעמם'. יש משהו מאוד מנוון וילדותי בגישה הזאת."

גם בגירושם עצמם רואה נרדי שוני לעומת העבר. "הדבר החדש שקורה היום זה מרד הגברים", היא חורצת. "גברים מבקשים כיום משמורת משותפת, הם לא לוקחים כמובן מאליו שהם צריכים לשלם כסף. בשנים האחרונות את רואה הרבה גברים גרושים ממורמרים שמתלוננים על כך שהם נגזלו, דברים שפחות ראית קודם. ואילו לגבי נשים, כיום





"יש לנו טמפרמנט  
שונה". רבקה חזן נרדי.  
מימין: הספר החדש



## "אני חושבת שהקונספט בזוגיות של 'ביחד ולחוד' הוא הקונספט הנכון. הלחוד זו התפתחות אישית, עיסוקים פרטיים שלי כמו תחביבים וכדומה, וגם עולם רגשי פרטי משלי, שזה אומר שלא כל דבר ארוץ מיד לספר לבעלי"

עם סגנון שונה ורגשים שונים.

מה הסיפוק העיקרי שלך מעבודתך הטיפולית?

"לפני כמה ימים נפרדתי מבחורה שעומדת לנסוע לחו"ל ושליוותי אותה תקופה די ארוכה. אני חושבת שהרגשתי אושר, כי הלכתי איתה יד ביד במסע התפתחותי שהביא אותה לנקודה מאוד טובה בחייה. לראות אדם שלומד, מפנים, מעז, עושה שינוי, ומיישם, ושאינו רק הקטליטור, גורם לי תחושת משמעות, תחושה שאני עושה משהו טוב בחיים".

בספר "כל יום בשעה 11:15" באים לידי ביטוי גם היחסים המורכבים בין אלינור לבין תמרה הפסיכולוגית. יציאתן מחדר הטיפולים לחופשה משותפת שוברת את כללי המשחק וחושפת את שתייהן למפגש רגשי-תרבותי תי מבלבל. תמרה, הפסיכולוגית המנוסה, בתחילה אינה מודעת לכך שהיא נופלת בהדרגה למערבולת רגשות ונסחפת להשוואות כואבות. אלינור בעצם מנערת את תמרה משגרת היומיום, ומערערת אותה כשהיא מעלה בה זיכרונות שאליהם לא הייתה חוזרת לעולם. זיכרונות אלה מחוללים בה סערת רגשות ומכריחים אותה להתעמת גם עם עצמה בתוך התהליך. "אני הרגשתי שהיחסים בחדר הטיפול טומנים בחובם איזשהו חומר נפץ שמבקש להתפרץ, ויכול להתפרץ רק בחוץ ולא בחדר הטיפוליים, והייתי סקרנית לראות מה יקרה", מחייכת נרדי ומבהירה ש"בעצם רציתי להראות שמדובר בשתי נשים שזו לא כולה טהורה וזו לא כולה טהורה, ושגם המטפלת בעצמה היא אישה פגיעה ועדינה. המפגש של המטפלת עם אלינור מחוץ לחדר הטיפול הכריח אותה לעשות חשבון נפש עם עצמה, וזה עניין אותי".

גם את עושה חשבון נפש עם עצמך?

"כל כתיבה עבורי היא סוג של חשבון נפש. דרך הדמויות של אלינור ושל תמרה הצלחתי יותר להבין מי אני. מהספר הזה גם למדתי שיש לי תשוקה מאוד חזקה לראות איך דברים מסתיימים בצורה יפה, איך דברים באים על פתרונם המושלם. יש לי תמיד רצון לתקן כדי שיהיה יפה, כדי שאנשים יבינו ויפתרו את הבעיות שלהם. אבל בספר הזה התיקון של כל מערכות היחסים הוא מאוד חלקי. ההתמודדות עם החלקיות הזאת של התיקון מאוד עזרה לי להבין שאני צריכה ללמוד ולקבל את זה שבחיים שלנו הכל חלקי ושאין שלמות".

שונות, מרקעים שונים וליצור הרבה רגש וחברות. מה שעושה את זה טוב או רע זה בני האדם ולא הגיל ולא המעמד".

ומה מחזיק את היחסים בינך לבין בעלך?

"שנינו אנשים שכל הזמן עוסקים בשינוי אישי, וגם תמיד יש שינויים והתחדשות בעבודה המשותפת שלנו. וכשאת מתחדשת, את מתלהבת, את לא משעממת ולא משתעממת, והדבר הזה מאפשר חיוניות בזוגיות". בני הזוג נרדי מתגוררים בקדימה ומנהלים במשותף את מכון "דיאלוג" שהוקם על ידי רבקה בשנת 1990. "אני יותר רואה את הטיפול כדיאלוג על החיים", היא מסבירה. "ברגע שאת לא רק מקשיבה, אלא גם נוכחת בתוך השיח, ומדי פעם גם מציינת בפני המטופל כל מיני דברים אישיים שלך, בעיני זה המפתח לטיפול. זה אומר שגם אני נחשפת בנקודות שלי, ולא רק מסתתרת בסמכות הטיפולית שלי. אני מראה למטופל שדברים שהוא מדבר עליהם יכולים לקרות לכל בן אדם ואפילו לי".

בני הזוג נרדי משתפים פעולה ברברים שונים. לפני כשנה וחצי למשל חנכו את המופע המשותף, "הבזקים של תפיסה מדויקת", שנועד בעקבות ספר השירה של בנם, בן. "בן הוא משורר, מלחין ומוזיקאי", מספרת נרדי, "ובמופע יצרונו לראשונה חיבור בין אמנות לפסיכולוגיה. לקחנו שמונה שירים של בן, ובמופע חן ואני מהדהדים בשירים כאנשי טיפול ומדברים על אהבה, זוגיות, בגידות, שייכות, זהות. השירים נותנים לנו את הגירוי לדבר על כך. כמו כן, שנינו משתפים פעולה ברדיו אינטרנטי בתחנת 'החיים הטובים' – כל תוכנית שלנו מוקדשת לסוגיה טיפולית אחרת".

העיסוק במקצוע זה לא יוצר לפעמים תחרות ביניכם? "יש בינינו תחרות, אבל אנחנו לא נותנים לה להרים את ראשה המכוער ומשתדלים לרסן אותה. בשנתיים האחרונות גם כל אחד מאיתנו מפתח את עצמו בדרכו, ויכולת הפרגון שלנו גדלה, כי יש פחות חיכוך והסקרנות גדלה. חן מפתח דברים משלו, אני מפתחת דברים משלי, ויש את השמחה, את הסקרנות לראות את העשייה של השני, את החידושים שהוא מביא, וזה נהדר ומשמח".

עד כמה אתם דומים בגישתכם הטיפולית?

"יש לנו ראש די דומה מבחינת השיח הטיפולי, הגישה המגדרית היא משותפת, אבל אנחנו אנשים שונים ויש לנו טמפרמנט שונה. אפשר לומר שאנחנו די באותו ראש, רק

נשים רבות יותר יוזמות גירושים, כי בניגוד לעבר, כיום הן פחות מוכנות לחיות בתנאים של אי שוויון".

כאמור, חייה של אלינור, גיבורת הרומן, אינם פשוטים כלל ובמהלך העלילה המורכבת היא גם מתמודדת עם שאלות לגבי הזהות המינית שלה. "יש הרבה נשים וגברים שמסוגלים לחוות את המיניות שלהם גם עם גברים וגם עם נשים. יש הרבה אנשים שזה נזיל אצלם", אומרת נרדי. "גילינו את הזכות להיות מאושרים, והזכות הזו בעצם גרמה לחלק מהאנשים לצאת מהארון, ובחלק מהמקרים גם לפרק זוגיות קיימת לטובת זוגיות חד-מינית. אגב, את גם יכולה לראות שאצל הזוגות החדשים החד-מיניים מתגלות כל הבעיות השכיחות שיש בזוגיות בין גברים ונשים. גם אצלם את רואה את אותם עלבונות, אותן שעמום, אותן בגידות, אותה דעיכת התשוקה ואותה עייפות עם ילדים קטנים".

### זה לא הגיל

כששואלים את נרדי אם היא מאמינה בזוגיות ארוכת טווח, תשובתה היא חיובית. "אני עצמי נשואה כמעט 40 שנה", היא מחייכת. "בנישואים ארוכי טווח את בעצם בונה בית, יש לך משפחה, ילדים. את הולכת במסע הזה של החיים על שלל הדילמות שלו והבעיות שלו, ואת לא לבד שם. זה לגמרי אפשרי, ואפילו מומלץ ובריא. ואם אנחנו לומדים את הלחוד והביחד, את האיזון הנכון בין קריירה ומשפחה, את החשיבות בהרדיות בקשר, אז זה גם יכול להצליח".

את בעלה, חן נרדי, ד"ר לעבודה סוציאלית, מטפל פרטני וזוגי, שצעיר ממנה ב-12 שנה, היא הכירה כשהייתה גרושה. "כזמנו הייתי עוזרת דיקן הסטודנטים באוניברסיטת תל אביב, ואילו חן למד שנה א' ובא להתראיין אצלי לפרויקט פר"ח", היא משחזרת את פגישתם. "אני ראינתי אותו, והוא טוען שהצורה שהקשבת לי נורא מצאה חן בעיניו. אחרי הראיון הוא מצא את הדרך ליצור איתי קשר".

היית ממליצה על יחסים שבהם הגבר צעיר מהאישה? "מה שחשוב זה איך אנשים חשים בתוך הקשר. אנשים יכולים כביכול להיות מתאימים מהרבה בחינות, אבל לא יהיה שם רגש. מצד שני, אנשים יכולים לבוא מתרבויות