

פרק שישי

בידוד-ניכור-הרחקה

אחת התמות המרכזיות שמופיעות תדיר וכנושא משותף בספרות הטראומה היא תחושה קבועה ועוצמתית של בידוד וזרות (הרמן, 1992). זו תחושה שמתעוררת כאשר אדם מוצא עצמו מחוץ לקבוצת ההתייחסות שלו והיא מתקיימת כל עוד הוא מרגיש שאינו חלק מהמסגרת אליה היה רוצה להשתייך.

עצוב מה ששמח לי - 24.12.2001

כבר יומיים שאני חולה, ממש חולה, ושמח לי בלב כי זו מחלה של אנשים "נורמלים".

הכספית שמטפסת במדחום אומרת לי ולכולם שזה אמיתי ומרשה לי להתחפר מתחת לשמיכה ולהגיד: אני לא מסוגלת יותר. ככה פתאום באמצע היום.

והילדים מבינים שאמא מנוטרלת עכשיו לכמה ימים וכשהם שואלים אם אפשר לעזור, אין לי בעייה לענות: בטח, ותודה. כי אפשר. כי כל מה שאני רוצה זה כוס תה למיטה.

וכששואלים אותי איפה כואב לי, אני יכולה להצביע על הנקודה המדוייקת בגרון ובבטן.

ואני אפילו יכולה לספר שיש לי צמרמורת, כי היא לא בגלל המפלצות שאף אחד לא רואה, אלא רק בגלל החום שעולה

והזיעה היא רק סימן לחום שיורד, והיא לא קרה עכשיו.

ופתאום כאילו לי ולשאר העולם שפה משותפת וחוייית דומות, ואני לא מרגישה זרה ושונה ומשונה.

ובטוח שבעוד ימים אחדים אבריא, כי זו מחלה של אנשים נורמלים ויש לה סוף, ואז אחזור לי לפינה החיזרית שלי ויהיה עצוב מה שעצוב לי.

טראומה משנה לצמיתות את תחושת ההווה של האדם בעולמו ובמוכן זה - פוערת תהום בין עולם ה"טראומטיים" לעולמם של האחרים. אדם שחוה טראומה נחשף למציאות שנתפשת מעתה והלאה כאקראית וכבלתי ניתנת לחיזוי. כתוצאה מכך מתנפצת תקפותן של הצהרות שגורות כמו: "להתראות מחר" או "נפגש בבוקר" - שבדרך-כלל אינן נתונות למשא ומתן, לאתגור או לשלילה - והוא חווה היבטים קיומיים שחורגים מעבר למוחלטות של חיי היומיום הרגילים. זו "התהום העמוקה שבה מתבטאת התחושה המייסרת של הזרות והבדידות" (סטולורו ואטווד, 1992).

שורדי טראומות בכלל וטראומה של נ.מ.מ.י. בפרט, חיים בתחושה שהאנשים ה-"נורמליים" אינם מבינים ולא יהיו מסוגלים להבין אי-פעם את החוויה שלהם, אבל התהום התפשטית היא רק פן אחד מיני רבים וסיבה אחת ממגוון סיבות להיות האדם בודד, מבודד ומנוכר. חלקן תוצאה של יחס החברה שמטרידה, מתייגת או מפלה; חלקן נובעות מתפישת האדם את עצמו כחריג ויוצא דופן - שמן הסתם לא נוצרה אף היא יש מאין, אלא עוצבה על-ידי מסרים חיצוניים שהופנמו; אדם עשוי לחוות בדידות וניכור גם כשהוא מרגיש כפוי להסתיר חלקים מזהותו, מפחד שמא אינם מתיישבים עם נורמות וציפיות חברתיות.

כל אלה מתקיימים זה לצד זה בחוויה של חלק גדול מבין שורדות נ.מ.מ.י.: לא רק שרבים מהסובבים אותן שבויים במיתוסים, בדעות קדומות ובסטיגמות - לעתים עד כדי פחד והימנעות מקשר עמן - אלא השורדות עצמן, שמודעות לדרך בה אנשים רואים ושופטים אותן, בוחרות להתרחק מהכלל. כך הן נשארות שבויים במעגל בדידות אכזרי, במלכוד שמזין ומעצים את עצמו.

"דרושים שניים כדי לספר את האמת:

אחד שיאמר אותה והשני שישמע אותה"

(הנרי דייויד ת'ורו)

א. האחד שיאמר את האמת

שמירת נ.מ.מ.י. בסוד והשתיקה שכופה האב על ילדתו, מהוות את גרעין תחושת הבידוד שתמשיך ללוותה לאורך חייה. בין אם החשאויות מושגת בדרכי נועם ובמילים אוהבות ובין אם היא נכפית עליה באיומים ובהפחדות; בין

אם המגע נעים לה ואוהב ובין אם היא כואבת וסובלת; בין אם היא אינה מבינה את ההתרחשויות לאשורן ובין אם היא מרגישה בעוול, בפגיעה ובניצול כהווייתם - התוצאה אחת: היא נאלצת להחביא קטע שלם, גדול ומשמעותי של חייה, הן מבני משפחתה האחרים והן מהחברה הסובבת.

מאחר שניצול מתרחש בחשאי, הסביבה אינה מפרשת כראוי את תגובותיה של הקורבן: ביטויי מחאה אפשריים - כעס, תוקפנות או דיכאון, פגיעה עצמית והתנהגות אובדנית - נתקלים תכופות בביקורת ובהטחת עלבונות כגון: "את מטורפת", "מופרעת", "חולת נפש".

כדי להימנע מתיוג ונידוי, רבות מקורבנות ושוורדות נ.מ.מ.י. מקדימות ומנדות את עצמן: הן מגבירות את שתיקתן כדי שלא יבחינו שהן "לא נורמליות", הן מתרחקות ומחביאות את עצמן יותר ויותר כדי שלא ירגישו שהן "מחוללות", והן לומדות אלו פנים ללבוש באלו נסיבות, כדי "להתאים".

"...למען ידעו דור אחרון..." - 8.9.2002

ביום שישי, ערב ראש השנה, מצאתי בתיבת הדואר שלי חוברת הנצחה של ארגון עולי סלוניא בישראל - קהילה בפולין שרבים מבניה נספו בשואה, ביניהם כל משפחתו של אבי, שניצל. הוא ואחיו הבכור. מטרת הארגון - הנצחה, והם מבקשים את השתתפותי ותמיכתי בפועלם.

חוברת עבה, 96 עמודים, ובשער ציטוט מתהילים ע"ח 6:

"למען ידעו

דור אחרון

בנים יולדו

יקומו ויספרו

לבניהם..."

ואני נקרעת מבפנים.

אתם באמת רוצים שאקום ואספר?

אתם באמת רוצים לדעת הכל? אולי רק קצת?

אתם באמת רוצים לשמוע שלא כולם היו "קדושים"?

ואולי אתם רוצים שאצטט לכם פסוקים נוספים מהתנ"ך? כמו "אל תחלל את בתך להזנותה!" או: "איש איש, אל שאר בשרו לא תקרבו לגלות ערוה!".

ואני נקרעת מבפנים, כי משהו בכל זאת מושך אותי להיענות - להתוודע לשורשים שלי, אולי לשמוע סיפורים על המשפחה שהיתה ונכחדה ושהיא גם שלי ואיני יודעת עליה דבר, ואולי להרגיש קצת שייכת למשהו, אבל אני פוחדת. פוחדת לחזור ולהיות כמו בימי ה-"שבעה" על אבא שלי, כשבאו חברים משם, והייתי צריכה להעמיד פני בת אהבת ואבלה.

תחושות בושה והשפלה שמלוות את הקורבנות והשורדות, תורמות אף הן את חלקן למה שנחווה על ידן ככורח "להישאר בארון" ולנסות להיות "כמו כולם". כורח זה גובה מחיר עצום בשתי דרכים:

דרך אחת: ניסיונות ההסתרה של הילדה-הנערה-הבוגרת מצליחים רק באופן חלקי - אמנם היא אינה מדברת ואינה משתפת בתחושותיה, אבל אלה מקבלות לעתים ביטוי בלתי נשלט. תגובות חריגות כמו תוקפנות, הסתגרות, כישלון בלימודים, לבוש מוזר וכו' - ממקמות אותה הרחק בפינה מבודדת עוד יותר.

חומות - 6.2.2001

חזרתי לשם. אל בית הספר, אל הצופים, אל החברה, ואלי - בעיניים של אז - שמנה, מכוערת, מלוכלכת, מחוללת ומטומטמת. עם קבלות, עם תשעה שליליים בתעודה.

ובלי אף חברה.

בלי אף אחד.

מעולם לא הזמנתי אלי חברות, כי לא ידעתי מתי תבוא ההשתוללות. והתביישתי. אז גם אף אחת לא הזמינה אותי אליה.

כל השנים בבית-הספר לא פציתי פה - לא בשיעורים ולא בפעולות בתנועה - כי אני מטומטמת ובטוח שיצחקו לכל מה שאומר.

כשהבנות האחרות התבגרו והתפתחו, אני נשארתי מאחור - לא לבשתי חזייה ולא קיבלתי מחזור (ושיקרתי שכן, וגילו את האמת, ואיזו השפלה...)

לא אגולל עכשיו את כל מסכת הימים ההם, רק סיפור אחד קטן - מאוסף הקטנים-הענקיים האלה - שימחיש: ברחוב שלי, בדרך לתנועה, גרו שתי בנות מהצופים ופעם סיכמנו ללכת יחד לפעולה. כשבאתי לקרוא להן בשעה שקבענו, הן לא פתחו לי את הדלת אבל שמעתי אותן נקרעות מצחוק בפנים. בקול רם. הן אפילו לא ניסו להסוות את זה, להפך, רצו שאשמע ואעלב ואלך לבד.

חזרתי לשם. אל העלבון, אל הדחייה ואל הלעג של אז, ואל עצמי ההיא - מבודדת ובודדה בתוך חומות בוז וניכור שהם ערמו, וחומות הגנה שאני הגבתי [...]

דרך שנייה: השורדת עוטה על עצמה מסכות ומצליחה, במקרים רבים, לתפקד בהתאם לציפיות החברה ואף להיות "יותר-מבסדר", כדי לפצות על התחושה הפנימית של חוסר ערך. גם דרך זו אינה מביאה עמה הקלה כי בחווייה שלה - הכול בגדר העמדת פנים, "הצגות ושקרים". היא חיה בפחד מתמיד שמא קרבה לאחרים תחשוף את האמת המסלידה שמסתתרת מאחורי התחפושת ואת פנימיותה מעוררת הגועל, המגונה, הדוחה.

זה לא יעלם מעצמו - 24.5.2001

זו המסקנה אליה הגעתי הלילה. אם אני רוצה שהמועקה הנוכחית תיעלם, או לפחות תירגע קצת, אני חייבת לעשות משהו. ואם הקטע שהכי מעיק עלי עכשיו הוא ה"מתחזה", אז ההקלה תבוא מ-להיות אני.

אני שונאת את החיים שלי ככה. אני שונאת את הבלגן. אני שונאת לא רק את מה שהיה פעם אלא את מה שיש עכשיו. כזו תסבוכת לי וכאלה חיים של מסכות בשבילי.

כדי להיות שייכת אני צריכה להעמיד פנים, אבל אז אני רק כאילו שייכת. כי כשאני ככה, אני אפילו לא מרגישה שייכת לעצמי.

נכון שיש לי אֶת כאן ואתכם. וכאן בפורום אני אני. אבל רוב החיים הם הרי לא כאן אלא בחיים, ואנשים מצפים ממני להתנהגויות ולדיבורים ולתגובות... מיום ליום יותר קשה לי עם זה...

ב. השני שישמע את האמת

"כי פחד פחדתי ויאתיני, ואשר יגורתי יבא לי" (איוב, ג' כ"ה)

לכאורה, אפשר היה לצפות שכאשר הילדה תתבגר, כשתשתחרר ממלתעות הפוגע ותפנה לחיים חדשים הרחק ממנו, היא תחשוף את הפגיעה, תשתף אחרים ותבקש עזרה. למרבה הצער, במקרים רבים זה לא קורה.

נכונות הקורבן - כל קורבן של כל טראומה - לחלוק את שעבר עליו ולהשתמש במשאבים חברתיים, תלויה בנגישותו למקורות תמיכה ובמידת ביטחונו שיזכה לתגובה אוהדת ומקבלת. שורדות נ.מ.מ.י. הן חלק מהחברה והן קולטות רמזים ו/או התבטאויות ישירות ובוטות, שהמסר העיקרי שלהן הוא חוסר לגיטימציה לדבר. החברה, בחלקה הגדול, עדיין נוטה להכחיש ולהדחיק, להרחיק ולהשתיק את כל הקשור לתקיפה מינית בכלל ולגילוי-עריות בפרט וביתר-שאת.

ניסיון של שורדות רבות מלמד שבעולמנו, הרחוק מלהיות אידיאלי, מחיר החשיפה גבוה: סטיגמה, מיתוסים ודעות קדומות מושלכים עליהן יחד עם האשמה, התנכרות והרחקה.

נשמותיהן המיוסרות, שנזרעו אי אז באימה, בכושה ובהשפלה ודושנו בתחושת פגימות ושונות, בשלות לקלוט את המסרים החברתיים ללא הרהור וערעור. משחשפו את סודן, רבות מהן נאלצות להתמודד לא רק עם השלכות ההתעללות, אלא גם עם תיוג שמטביע על מצחן אות קלון ומגביר את תחושת העמוקה ש-"זר לא יבין זאת".

הכחשת הניצול והמעטות

"גילוי-עריות 'חדל להתקיים' כאשר אנשים אינם מוכנים

לשמוע על הזוועות ואינם רוצים להאמין בקיומן."

(זליגמן, 2004, עמ' 29).

לאורך השנים עוברת החברה שינויים ברמת מודעותה לניצול מיני של ילדים ובמחויבות שהיא לוקחת על עצמה להתמודד עם הבעיה. כבר במאות ה-18 וה-19 נאסף באירופה גוף ידע גדול שכלל עדויות על קיום התופעה, נפוצותה והשלכותיה ההרסניות על הילדים, אבל הציבור - בכללו אנשי מקצוע - לא היה מוכן להתמודד עם המידע, ובמקרים רבים התיאורים הודחקו והקורבנות - או אלה שדיברו בשמם - נודו או ספגו ביקורת (קונט, 1994; אולפסון, קרווין וסאמיט, 1993). סקירה היסטורית של מאה השנים האחרונות מלמדת שלא הייתה זו תגובה חד-פעמית או התייחסות יוצאת דופן, כי אם דפוס קבוע וחוזר על עצמו: כל אימת שהנושא עלה אל פני השטח, מיד התעוררה תנועת-מחאה נגדית שדחקה אותו חזרה למחוזות ההשתקה.

"היסטוריה של אמנזיה אפיוזודית" - מכנה הרמן (1992) את התנועה המעגלית בין הכרה להכחשה ומניחה שמנגנון ההכחשה משרת במידה שווה את

הפרט ואת החברה, כי הוא עונה על הרצון האוניברסלי שלא לראות, לא לשמוע ולא לדבר על הרע.

'מוריה' אחותי האהובה¹ - 26.3.2001

כמי שכמוך נכלאה במשך שנים מאחורי חומות חיצוניות ופנימיות של שתיקה והשתקה, וחפרה בעשר אצבעות פצועות ומדממות את מחילת ההימלטות אל המילים, אל הזעקה -

אני מעלה בדמיוני תמונת נחמה ותקווה:

בולדוזרים ענקיים ורבי עוצמה עולים על החומות, מנתצים אותן אחת לאחת וכותשים את שרידיהן עד דק, ונחשול אדיר של ילדות פלואות פורץ אל החופש, נבלע בחיבוקו של עולם יודע, מאמין.

מיתוסים ותיוג בשרות מגמת ההכחשה

"הרבה יותר קל לפרק אטום מאשר לפרק דעה קדומה"

(אלברט איינשטיין)

מיתוסים מספקים מסגרת תפישתית-אמונית קבועה ובטוחה למחזיקים בהם, אבל זו מסגרת נוקשה, קשה לערער ומובילה לחשיבה סטריאוטיפית מגבילה. מרגע שאדם בוחר להאמין במיתוס מסוים - בחירה שלרוב אינה מודעת - כל אינפורמציה חדשה שתקרה על דרכו מעתה ואילך, תותאם אליו ללא חשיבה, ללא ביקורת וללא קבלת החלטה "חופשית".

מרבית המיתוסים על נ.מ.מ.י. מאוגדים סביב שלוש תמות עיקריות

(קרומר, 2006):

1. **מעשים מיניים של מבוגרים עם ילדים אינם בגדר התעללות ואינם פוגעים; הילדים חווים אהבה ועונג גופני כשהם כביכול קורבנות של ניצול מיני.**

מיתוס זה אומץ על-ידי פדופילים ברחבי העולם ועל-ידי מי שתומכים במתן לגיטימציה לקשר מיני של מבוגרים עם ילדים. התקשורת והספרות שמתארות את התופעה תורמות לחיזוקו בכך שהן משתמשות במילים

¹ תגובה ל"מאחורי הגמגומים" - מאמר מאת 'מוריה עוז'.

פורסם באתר "בננות", <http://bananot.co.il/articles/264>, ב-25.3.2000.

רכות כמו "גיפוף" (fondling), או מאמצות ביטויים שגורים כמו "יחסי-מיין" - שמרמזים על הדדיות והסכמה - ואינן מחדדות די הצורך את אופיים הפוגע, המנצל והמתעלל של המעשים (קרומר, שם).

2. **נשים וילדים משקרים לגבי ניצול ואונס.** ארגון "תסמונת הזיכרונות הכוזבים" פועל נמרצות לאישושו של המיתוס ולחיזוקו (ר' בהמשך הפרק) וקרומר מטילה אחריות על התקשורת שמזינה אותו, בכך שהיא שמה דגש על מקרים סנסציוניים ועל מקרים של האשמות כוזבות, לכאורה.

3. **מיתוס הגירושין** על-פיו נשים נוקטות בהאשמות שווא כלפי בני-זוגן כדי לזכות ביתרון בדיונים משפטיים. התקשורת והתנועה לזכויות הגבר טוענות שכ-70% מדיווחי הנשים על נ.מ.י. במקרי גירושין הם כוזבים, בו בזמן שמחקרים אמפיריים מוכיחים שפחות מעשרה אחוזים מתוכם אינם אמת (בראון ואחרים, 2001; אצל קרומר, שם).

אתרים רבים ברשת² מביאים שורה ארוכה ומגוונת של מיתוסים על נ.מ.י., שמחלחלים לתודעה כאמיתות שאין עליהן עוררין. לדוגמה:

- ילדים הם פרובוקטיביים ודוחפים את המבוגרים להתנהגות מינית.
- נ.מ.י. קורה רק לילדות "רעות".
- האירועים לא יכולים היו להתרחש ללא שיתוף פעולה של הקורבן.
- גילוי-עריות קורה לרוב במשפחות לא מתפקדות, מהמעמד הסוציו-אקונומי הנמוך.
- אנשים שמנצלים מינית ילדים הם "חולים" או "לא שפויים".

כל אלה רחוקים מהמציאות כרחוק מזרח ממערב. הם אינם עובדות כי אם שיפוטים שמבוססים על סטריאוטיפים, על תיאורים בתקשורת, על הנחות בלתי מקצועיות ועל סיבתיות שמוכנית בתרבות, וייתכן שהם עומדים בבסיס חוסר-האמון בו נתקלת השורדת הבוגרת כאשר היא חושפת את מוראות ילדותה.

² ר': *Myths and Facts Regarding Child Sexual Abuse* ברשימה הביבליוגרפית.

תיוג מתקיים כאשר אדם מסומן בתווית-זיהוי שממקמת אותו מחוץ לכלל וקושרת אותו לסטריאוטיפים שליליים ולתכונות בלתי רצויות. התיוג מבוסס על אמונות תרבותיות שולטות, הוא נועד להשיג מידה כלשהי של הפרדה בין "אנחנו" ל-"הם" ומביא להתייחסות לא הוגנת ולאפליה (לינק ופלאן, 2001).

תיוגן של קורבנות נ.מ.מ.י. כאשמות וכאחראיות לניצול, או כ"שקרניות" ש"טופלות האשמות-שווא", מוסיף למצוקתן הנפשית ומעצים אותה; הכללות סטריאוטיפיות גורפות - ושגויות לעתים קרובות - כמו: "קורבנות נ.מ.מ.י. יהפכו כבגרותם לתוקפים מיניים של ילדים" - תורמות אף הן את חלקן ל"סימון" השורדות, בפרט כשהן הופכות נחלת הכלל וקוננות שבת בתודעה החברתית.

ממצאי מחקרים על מעגל ההתעללות הבין-דורית מצביעים, אמנם, על קשר בין היות-קורבן להיות-תוקף, ומראים שאחוז לא מבוטל מהפוגעים היו קורבנות בילדותם (גלזר ואחרים, 2001), אבל היפוך המשוואה הוא טעות לוגית במקרה הטוב, או סילוף שנעשה בכוונת מכוון - במקרה הרע. בפועל, רוב נפגעי נ.מ.מ.י. אינם מתעללים בילדיהם (קאופמן וזיגלר, 1987) וההנחה השגויה והמכלילה גורמת עוול ומטילה דופי בכל אותם שורדים שקמו מן האפר וצמחו להיות הורים מסורים.

יחסי הגומלין בין תפישת הקורבן את עצמה לבין האופן בו החברה רואה אותה, מזינים, מחזקים ומקבעים זה את זה, ומשתקפים היטב באופן הכיסוי התקשורתי: במרבית הראיונות שנערכים עם שורדות נ.מ.מ.י. זהותן מוסווית - לבקשתן. במקביל, ושלא כבסיקור שאר פשעי אלימות, במקרים של פשעי מין חל איסור גורף על חשיפת זהות הקורבן, גם אם אינה קטינה.

מטרת הסייגים חיובית - הם נועדו לשמור על פרטיות הנפגעת ולהגן עליה, אבל כפועל יוצא הם משדרים מסר שקורבנות-מין היא "טראומה שיש עמה קלון" ואין זה מן הראוי, או המקובל, לדבר עליה בפתיחות. הטמעתן של גישות אלה משאירה את השורדת הבוגרת עם הרגשה של היותה שונה, נושאת סטיגמה, נאבקת במה שגופמן (1963) כינה "זהות מקולקלת".

בהשאלה מגופמן (שם), אפשר למנות חמישה שלבים בדרך של שורדות נ.מ.מ.י. אל מה שהן תופשות כ"הסתגלות ראויה": ראשית הן לומדות מה נחשב "נורמלי" בעיני החברה, אחר-כך הן לומדות שהן עצמן "אינן נורמליות", בהמשך הן לומדות לשלוט בחשיפת האינפורמציה שנוגעת לחריגותן ולאחר מכן - להסוות את "האמת" ולהתנהג כמצופה מהן. רק בשלב האחרון - אם בכלל - מיעוטן מעזות, בהדרגה, לחשוף את האמת אודות עצמן באופן וולונטרי ומכוון.

למרות שכיום יותר ויותר שורדות מדברות על חוויותיהן, רבות מהן עדיין אינן מרגישות נוח לפתוח את הנושא בפומבי.

חזרתי הביתה, חזרתי לפורום שלנו, ועכשיו טוב לי - 14.1.2001

אני לא יודעת אם אני הולכת לכתוב משהו אופטימי או פסימי - כמו תמיד, כנראה שגם וגם, ותלוי בנקודת המבט.

הייתי שלושה ימים באילת - שמש, ים, סנדלים, שרוולים קצרים, אוכל מוגש לשולחן, חדרנית מסדרת את המיטות, חופש.

חופש זה גם המון זמן לחשוב ולהרגיש, והכי-הכי הרגשתי עד כמה אני לא שייכת. עד כמה אני חייזרית בעולם הזה - כשכולם סביבי עליזים ושרים ורוקדים, ואני רק נלחצת מהרעש ורק רוצה להיות לבד. הסיפורים שלהם לא מעניינים אותי והבדיחות שלהם לא מצחיקות אותי, ובטח שלא בא לי לרקוד ולהתחכך ולגעת באנשים.

הקטע האופטימי הוא שהפעם הרשיתי לעצמי להתרחק ולא עניין אותי בכלל מה יגידו עלי - סנובית, סוציומטית וכאלה, ממש לא היה אכפת לי. סוף סוף שמתי את עצמי במקום ראשון ועשיתי רק מה שטוב לי בלי לתת דין וחשבון לאף אחד.

ובכל זאת אני כן רוצה להרגיש שייכת. ראיתי את כולם מתכנסים בערב שבת, את הנשים בשמלות, במחשופים, במיני, ואת עצמי - עטופה בבגדים ה"בטוחים" שלי. כולם עושים חיים בברכה ובג'קוזי בבגדי-ים, ולי אפילו אין דבר כזה בארון.

והחדר - גם הוא בעייה. צריך למצוא אחד עם מיטות נפרדות ולהרחיקן זו מזו, כדי שלא, חס וחלילה, ארגיש מתוך שינה איזו נגיעה מקרית ואתעורר בצרחות. וכנ"ל האטמים באוזניים, כדי לא לשמוע שמישהו מסתובב לידי בחושך. בקיצור - בלגן אחד גדול.

אלה רק כל מיני סממנים שממחישים לי איפה אני ואיפה כולם, וכל-כך הייתי רוצה פעם אחת להיות "נורמלית".

אבל הפעם לפחות נהנית. מצאתי לעצמי את הפינות השקטות וספגתי הרבה שלוה. השמש הרי מספיקה לכולם, וכך גם הכחול של הים. וקצף הגלים.

ועכשיו אני בבית וזה הכי כיף.

בשנת 2000 עשיתי את צעדי הראשונים בפורום תמיכה לנפגעי תקיפה מינית. הייתי אז אחרי חמש שנות טיפול אצל "המטפלת הטובה", אחרי שתבעתי את המטפל המתעלל בוועדת-אתיקה, אחרי שזכיתי לאישור חד-משמעי שהוא אשם, שמעל בתפקידו וניצל את מעמדו לסיפוק צרכיו. ועדיין - לא די היה באלה כדי להסיר מעצמי את תחושות האשמה והבושה, להשתחרר מהצורך

בשמירה כפייתית על הסוד הגדול כולו ולהשיל את המסכות שליוו אותי כל חיי - את תחפושת ה-"נורמליות". עדיין נותרתי עם אותה הרגשה פנימית שנשאתי עימי מאז ימי ילדותי בבית ההורים: אני נגועה ואסור שיידעו.

אני זוכרת את צעדיי המהוססים, את ההודעה הראשונה ששיגרתי לפורום, את רעד אצבעותיי המקלידות אותי ואת שניות הקיפאון לפני שהעזתי להקיש את הפקודה "שגר!"

לא פחדתי מהאנשים בפורום ולא מתגובותיהם, כי מצאתי מסתור בטוח מאחורי כינויי-הכיסוי שאימצתי ושהבטיחו לי אנונימיות מוחלטת.

הקושי היה לכתוב את המילים המפורשות: *אני נפגעת גילוי-עדיות*. למקם את עצמי ביודעין ובמילים בלתי ניתנות למחיקה בקבוצת שייכות שאיני רוצה להיות חלק ממנה, שכל-כולי מחאה אחת גדולה נגד ההכרה וההודאה באמת חיי.

אבל בשלב ההוא היה ברור לי שכבר אין טעם בהכחשות ואין תועלת בכריחה ממה שעיצב וקיבע אותי ועשה ממני את מה שאני - לטוב ולרע.

בנקודת הזמן ההיא השתוקקתי לתת ביטוי לכל אותם חלקים שלי - מאוימים, מוסתרים, מוסווים, מושתקים, משותקים. עייפתי מטקטיקות ההסחה התמידיות, מהצורך לעמוד על המשמר, מהפחד להיחשף - רק כדי לשרוד, רק כדי לשמר את קיומי חסר-הקיום. משהו אמור היה להשתנות.

זרעי הטיפול שטופחו במשך חמש שנים, הושקו בנאמנות, הוגנו ממזיקים ורופדו באהבה, החלו לנבוט ולשלוח אל האור ענפים זעירים, עדינים ורפויים ועד שצמחו והתחזקו - מצאו משענת ותמיכה בפורום.

לראשונה בחיי הרגשתי שהגעתי הביתה.

ששפתי מובנות,

שאני שייכת.

שאני לא לבד.

בנובמבר של אותה שנה עשיתי צעד נוסף בדרכי אל מחוץ לחומות ופגשתי פנים אל פנים את הנשים והגברים שעד אז הכרתי רק על גבי צג-המחשב. השתתפנו כולנו בעצרת מחאה נגד אלימות כלפי נשים - ייצגנו עם גופים נוספים את נפגעי-טראומות של ניצול מיני והחתמנו את הקהל על עצומה שקראה לעגן בחוק סעיפים כמו: הקצאת משאבים לטיפול נפשי ולסיוע כלכלי לשרודות/ים, ועוד (נספח, עמ' 309).

לכולכם, ולכל מי שבא לבקר אותנו כאן בפורום - 26.11.2000

התעוררתי הבוקר והכל נראה כתמול שלשום: טעם הקפה הראשון, הבית שלי, הנוף שנשקף מבעד לחלון, קולות הילדים שעולים מן המדרכות - דבר לא השתנה. והכל השתנה.

מצאתי את עצמי מחייכת -

לא כי עטיתי מסיכה

וגם לא כי פתאום נגמרו לי הזיכרונות.

אני מחייכת כי אני מרגישה חזקה, מחוייבת לעצמי, שייכת למשפחה שלנו וגאה להיות אני.

אני מחייכת כי אתמול בעצרת, לראשונה בחיי, הסתובבתי עם העצומה בין המון אדם, הבטתי לאנשים בעיניים ואמרתי: "כן, גם אני".

אני מחייכת כי התגובות היו חמות ואוהדות, ואף אחד לא אמר לי שאני שקרנית. אף אחד לא קרא לי "זונה" או האשים אותי במשהו.

ריגשו אותי אתמול ההמונים שבאו להזדהות, ומרגשים אותי היום כל האורחים שמגיעים לפורום בעקבות העצרת, וכותבים ומעודדים.

מרגש אותי עד דמעות לדעת שקולנו נשמע, ומרגש אותי להיווכח שיש אנשים טובים.

הקורבן על דוכן הנאשמים

הפעילות האינטנסיבית של התנועה הפמיניסטית בשנות ה-70 וה-80 של המאה שעברה, עוררה גל מחודש של מודעות רחבה לנושא הגנת-הילד ובכלל - לתופעה של ניצול מיני של ילדים. השינוי הדרמטי שחל בגישה הכללית של החברה, של מערכות בריאות הנפש ושל השירותים החברתיים, תרם לעלייה חדה בדיווחים ובפניות לקבלת עזרה וטיפול (ויטקומב, 1992). אלא שמעגל ההכרה-הכחשה אינו שוקט על שמריו, ובשני העשורים האחרונים שוב ניכרת מגמת-נגד, שמאופיינת בעמדות הכחשה קיצוניות. חלקן, כאמור, מבטאות מיתוסים ודעות קדומות, בורות, חוסר הבנה וקושי לראות מעבר לסטיגמה, וחלקן מונעות על-ידי **התנגדות פעילה** לכל שינוי בסטטוס-קוו החברתי, ומבטלות את דיווחי הקורבנות בתואנה שמדובר בשקרים ובבידוי עלילות-שווא.

במרץ 2001, חודשים ספורים אחרי העצרת והמפגש הראשוני המשכר עם האנשים המופלאים שקיבלו אותי בזרועות פתוחות לחיק-ה"משפחה", טסתי לחופשה קצרה אצל אחי, חברתי הטובה שבמנהטן. כדרכי, שוטטתי ב-"בארנס אנד נובל" ודי מהר צד את עיניי ספר שהיה מונח על דוכן ה-"מוזלים", כריכה אדומה - אם זכרוני אינו מטעני - ושתי קבוצות מילים באותיות מודגשות: Child Sexual Abuse ו- Recovered Memories.

שוב היד המכוונת - צהלתי את המציאה - הניחה אותו כאן במיוחד בעבורי, כדי שאקרא ואוסיף ואתחבר, אוסיף ואגדל, אוסיף ואהיה שייכת. התאפקתי ושמרתי את הרובדבן-שבקצפת-החופשה ארוז בעטיפתו עד לטיסה הארוכה חזרה הביתה, וברגע שגלגלי המטוס ניתקו מהקרקע, שלפתי אותו מתיק היד שלרגלי ושקעתי בקריאה.

אבל איזו אכזבה נכונה לי, איזו נפילה: המבט החטוף והנלהב שפגש בו בחנות הספרים, לא הבחין באותיות הקטנות ולא הגיע עד למסר שחזר על עצמו בין דפיו: הכול זיכרונות "כוזבים". עלילות שווא. לא היה ולא נברא. פסוקי השטן של המערב.

אחרי שסוף סוף נפרץ לי צוהר דק לשייכות, הוא שב ונסגר במהלומה אכזרית על אצבעות ה-"אני" שעדיין היה כה שברירי. באחת חזרתי לנקודת המוצא ונושלתי מכל הישגי הטיפול: שוב אני על דוכן הנאשמים, ושוב אני אשמה, ושוב אני רעה. שוב שוב שוב.

לא סיפרתי לאף-אחד על הספר שהיה לי חבר-מושבעים ושופט ותליין שנועדו יחדיו כדי למסמר אותי אל עמוד הקלון, כדי להעלות את הוד מכשפותי על המוקד. קראתי בו בהיחבא ואחרי שסיימתי - השלכתיו כמו היה שרץ טמא. חנות הספרים ב"יוניון-סקווייר" הייתה למקום מפגש של הסטיגמה האישית עם זו החברתית. התפרצות גועשת של זרמים תת-קרקעיים שנבעו ממעיין המשאלה הסמויה והגלויה להתרחק מהרוע ולהרחיקו, לשמר את האמונה בעולם צודק. דעות קדומות, סטריאוטיפים, פחדים קמאיים - התנגשות בלתי נמנעת שיצרה מערבולת עכורה וסוחפת שאימה לשוב ולהטביע אותי. חומות הבידוד והניכור גבהו, ושוב חזר הצורך להתבצר. ולשתוק.

ארגון "תסמונת הזיכרונות כוזבים" - תנועת הנגד המודרנית

ארגון ת.ז.כ. (False Memory Syndrome Foundation) נוסד על-ידי פמלה ופטר פרייד, בתגובה להאשמות בתם ג'ניפר, שעמתה אותם עם זיכרונותיה על גילוי-עריות שביצע בה אביה בילדותה. ה"תסמונת" הוצגה על-ידם לראשונה

בשנת 1992 ועיקרה - קביעה שהדיווחים על נ.מ.ג. והתביעות המשפטיות, אינם אלא כוזבים והאשמות-שווא אכזריות ובלתי אנושיות כנגד חפים מפשע. בטקטיקת "האשם-את-הקורבן", הם מפנים אצבע מאשימה כלפי המתלוננות ש"מונעות על-ידי רווח משני" ואינם חוסכים שבטם גם ממטפלים שנסחפים, כביכול, אחר "תרבות-טיפולית אופנתית": עקב חוסר מקצועיות וכישורים או בגלל היותם תאבי-בצע ופרסום, הם מייצרים אצל המטופלות זיכרונות כוזבים באמצעות טכניקות השאה, מניפולציה והיפנוזה, ועל-ידי חשיפתן ל-"קורבנות אחרים": קבוצות תמיכה, סיפורים אישיים וספרים ש"מדביקים" את המטופל/ת ב"זיכרונות ניצול".

חברי הארגון מתפעלים את השפה לצרכיהם: הם נוקטים במונח "תסמונת" כדי ליצור הילה של לגיטימיות מדעית לטיעוניהם ובמניפולציה דומה - בוחרים במילה "כוזבים" לתיאור הפגיעות הפוטנציאלית של הזיכרון, כדי להעביר בערמומיות מסר שמדובר בשקר (אוליו, 1993).

"אלה אמירות קליטות, אבל אינם פסיכיאטריה" - מוחה טר (1994, עמ' 164), והנשיא לשעבר של ISSMP&D³ כותב בביטאון החברה שלמרות התהדרותם של חברי ארגון ת.ז.כ. בגישתם המדעית, הוא אינו מכיר כל מחקר קליני שמתקף אמפירית את ה"תסמונת", או שתומך בקיומם של מצבים קליניים מעין אלה (לוונסטיין, 1992).

ל"הוכחת" טענותיהם מביאים חסידי הארגון מקרים של ילדים ומבוגרים שחזרו בהם מהאשמותיהם, אלא שנתונים קליניים מראים ש-"ויתור, הכחשה ונסיגה מההאשמות, נפוצות יותר מאשר האשמות כוזבות" (ווקר, 1994, עמ' 105).

הם מציגים עובדות שסותרות, לטענתם, את זיכרונות ילדיהם: צילומי ילדים מחייכים ומאושרים, תעודות הצטיינות שקיבלו בבית-הספר או ברכות שכתבו למתעלל וחתמו ב-"אני אוהב/ת אותך", וכך הלאה. אבל מאחר שהארגון פוסל מראש כל דבר שנכתב על חוויית ההתעללות והשלכותיה, חבריו מסרבים להבין ש"הוכחות" אלה עשויות להתקיים, ואכן מתקיימות יחד ובמקביל להתעללות. למעשה, הן מצביעות על מידת העוצמה של הדחף להראות "נורמלי", אפילו - או ייתכן במיוחד - במקרים של ילדים שחווים התעללות. בדיוק בגלל הקיום הדואלי הזה, ילדים מדחיקים את זיכרונותיהם (לין וו', 1993).

ארגון ת.ז.כ. מבוסס על רשת של הורים וקרובים של מתלוננות על נ.מ.ג., אך למרות ההטייה, העניין והמניעים הברורים של חבריו, דבריהם נופלים על

³ International Society for the Study of Multiple Personality and Dissociation

אוזניים קשובות והתודעה הקולקטיבית אימצה את ה"אבחנה" של "ת.ז.כ." כמעט ללא ביקורת. יותר מזה - למרות שמטבע הלשון החדש לא הוכר על-ידי מומחים בתחום הטראומה המינית, ה"תסמונת" משמשת כהגנה מקובלת בחלק מארצות המערב בתביעות משפטיות כנגד מתעללים.

אלוהים לא שומר... - 19.1.2001

אולי כי יש לו דברים יותר חשובים לעשות, ואולי כי הילדים כל-כך קטנים עד שהוא לא יכול לראותם מהמקום בו הוא נמצא.

אבל מה עם כל אלה שמינה להחליפו?

מה עם ההורים,

המורים,

המטפלים,

הגננות?

איזה אינטרס מנוגד לטבע הבריאה עוצם את עיניהם ואוטם את לבם?

על מזבח איזו אמונה הם מקריבים את הנשמות הרכות שלא חטאו לאף אחד?

ובשם מה?

בשם שמירה על אחדות המשפחה?

בשם הגנה על אידיאולוגיה חברתית?

בשם כבוד הקליקה המקצועית?

כנראה שלכל איש יש "בָּשָׁם" משלו.

המחשבה שפה ושם, בהרבה פה ושם'ים, יש מישהו דפוק-חולה-מופרע-סוטה, שהתחתן עם אישה חסרת-כוחות-ילדותית-אגוצנטרית-אולי-קורבן-אף-היא, והמישהו הזה אונס את ילדתו הקטנה וזוגתו עזר כנגדו, זו מחשבה מספיק קשה.

אבל לדעת שחברה שלמה ו"שפויה" שותפה לכך בשתיקתה - את זה כבר ממש אי אפשר לשאת.

מישהו יכול להבטיח לי שמחר יהיה אחרת?

מדוע החברה ממהרת לשוב ולהטיל ספק באמיתות הפשעים האלימים שמתבצעים כלפי ילדים? מדוע היא כה ששה להסיט את המוקד מהם לעבר "הקורבנות החדשים" - הפוגעים המואשמים?

ככל הנראה חוברים כאן זה לזה תהליכים כלל-חברתיים-פוליטיים-תרבותיים ותהליכים אישיים תוך-נפשיים. ברמת הכלל - ההכרה בתופעה הנרחבת של נ.מ.י. מזעזעת את בסיס המבנים החברתיים הקיימים: היא מאיימת על מרכז הכוח הגברי; היא משנה את ההגדרות של סטייה, מחלה, טאבו ורוע; אלה בתורן משליכות על הגדרת האחריות החברתית ומשפיעות על המערכת החוקית (בלום, 1995). הפחד משינוי הסטטוס-קוו מצטרף לחרדה אישית תוך-נפשית שמעוררת ההכרה בהיתכנות נ.מ.י., ולרצון האינסטינקטיבי לברוח מהאמת. אלה גם אלה מייצרים התנגדות והכחשה ומשמשים כר פורה להתפשטות הרעיונות של ארגון ת.ז.כ.

ובכל זאת... (או: מנת אופטימיות לקינוח) - 3.11.2002

אני מאד מזדהה עם התאור שלך. גם אני נקלעתי בעבר כמה וכמה פעמים לעימותים עם אנשים שלא ממש רצו לדעת, אפילו לא היו מוכנים לנסות להבין. לרוב זה קרה בעקבות ידיעות, כתבות או פסקי-דין שהתפרסמו בתקשורת ועוררו רעש והד ציבורי, וכאילו גררו אותי בעל כורחי לדיונים ולוויכוחים - שלעיתים עלו לטורים גבוהים.

היה זמן שכעסתי על עצמי על שאני נסחפת כך לעין-הסערות, כי לא יוצא מזה כלום בסופו של דבר, חוץ מהתיסכול שלי, שגובר.

אחר-כך, עד לא כל-כך מזמן, מצאתי את עצמי בפאזה של כעס שוצף וקוצף שהופנה החוצה בלי הבחנה, אל כל העולם האטום והמתעלם שסובב אותי.

אבל בזמן האחרון אני כבר פחות זועמת ויותר מבינה מה קורה ומדוע: זה כאילו שהחברה כולה עוברת במאקרו את מה שאני עברתי עם עצמי במיקרו. הרי גם חיי שלי התנהלו, מרביתם, בין הדחקות להכחשות; וגם אני האשמת את עצמי בהגזמה פראית, בשקרים ובהמצאות; וגם אני אמרתי - ועדיין אומרת לפעמים - שהלוואי ויכולתי לחזור לאחור ולהשיב את כל השדים לבקבוק, ולנעול, ולגמור עם הסיפור. שלא יהיה; וגם לי ממש לא היה פשוט, בלשון המעטה, להתייצב בעיניים פקוחות מול האמת.

אז לי, כמי שבאה משם, מאד עצוב ובודד לדעת שזה המצב מחוץ למעגל שלנו, אבל אני מרגישה שברגע שאני לא כועסת, יותר קל לי להעביר את המסר שלי - במנות קצובות ומבוקרות - וללקט בפניצטה עוד ועוד אנשים שמוכנים לשמוע ומסוגלים להכיל.

ויש גם כאלה, והם אינם מעטים. אני פוגשת בהם בימי-עיון ובסדנאות, כשאני יושבת עם קבוצות קטנות, סגורות ובטוחות לי, ומספרת עלי ועלינו. אנשים מקשיבים לי, שואלים, רוצים לדעת ולהבין והתגובות שאני מקבלת מפתיעות אותי כל פעם מחדש: מחבקות, מעודדות ומאתגרות להמשיך - מבלי שאני מתעלמת, כמובן, מהעובדה שלא תמיד כך ולא בכל מקום ולא עם כולם.

גדלתי בדור קודם וכשאני משווה בין אז להיום, אני רואה את מחצית הכוס המלאה. נכון, הייתי רוצה שהשינוי יהיה מהיר יותר ויקיף יותר אנשים; ונכון, אני מייחלת ליום שבו כולם יהיו פתוחים להקשיב ולשמע ולדעת; ושהחברה תשנה את יחסה כלפי-כלפינו, בדומה לשינוי שעשתה (לא לגמרי אבל פחות או יותר) ביחס לניצולי שואה, לפדויי שבי ולהלומי קרב: מהתעלמות, הכחשה והאשמה, עד להכרה וקבלה.

עם זאת - ברור לי שהשינוי לא יתרחש מעצמו ושלמרות הקושי שכרוך בכך - חלק מהאחריות על פריצת מחסומי ההכחשה וההשתקה מוטל גם עלינו. ואני מרגישה שאנחנו עושים הרבה, כל אחד מאתנו באופן הייחודי לו ובמעגל הקרוב שלו.

וכמו אבן שנזרקת למים - גליה הולכים ומתפשטים עד קצה עולם.