

לא רק את/ה / ליאור שחורי*

גם אני לא ידעתי, הייתי ילד, נער.
לא ידעתי בלי קשר לעובדה שהייתי ילד.
את אף אחד לא מכינים לרגע הזה ואין רק
דרך אחת להתמודד עם זה.
תקיפה מינית זאת חוויה טראומטית.

לא היו בפי את המילים, ההגדרות, ההבנה או את המודעות לנושא.
בעיקר רגשות אשם ובושה.

לצער, במקרה שלי לא היה מבוגר אחראי בתמונה.
כאשר פניתי למנהל בית הספר, נעניתי בתגובה שיפוטית, שרחוקה שנות אור
מלהיות מכילה. הנושא טופל בכך שזימנו את התלמידים הפוגעים לשיחה
למרות תחנוניי להימנע מכך.
הרגשתי שזה עומד להתנגם בי וצדקתי!
בשלב זה התחלתי להבין שאני לבד.
אין דרך להסביר את המצוקה היום יומית הנוראית שהייתי שרוי בתוכה במשך
כמעט 4 שנים (בין הגילאים 15-12).
לדעת שהתלמידים יכולים לעשות לי מה שהם רוצים, לפגוע בי, להכאיב לי,
להשפיל אותי ואיש לא יהיה שם להגנתי!

הבחירה שלי הייתה "לשמור על פאסון", להדחיק, להסתיר, לברוח.
הדחקתי, ומכאן הנזקים התחילו, דאגתי בעיקר להסתיר את המצב.

הרי גדלתי על זה, שגברים לא בוכים, שגברים חזקים כשקשה והם לא נשברים.
אני כביכול נכשלת, אני לא הצלחתי להגן על עצמי אבל זה בעצם לא נכון.
אני הייתי קורבן והשתמשתי בכלים שהיו לי, שעזרו לי לשרוד ולאחר כמה
בזמן, בעיקר התחילו להזיק לי.

התוצאות היו דיכאון, הפרעות אכילה, התקפי חרדה, קשיים חברתיים, מתח
נפשי, פגיעה עצמית, סיוטים שהובילו לשנים בלי שינה נורמלית.
איבדתי את היכולת לתפקד כמו "כולם" ואת האמון שלי בעצמי ובסובבים אותי.
האשמה, הבושה, ההסתרה, ההתגוננות מהסכנה, גזלו ממני כל אנרגיה
מועטה שהייתה לי.

הכול הופנה לניסיון לשרוד את החיים, ואפילו לא ידעתי להצביע על הבעיה
ובטח שלא לקרוא לה בשמה.

אך בגיל 17 התחלתי לפתוח את הדברים בקצב שלי. הבנתי שעברתי תקיפה
מינית, עוד לא ידעתי שהשם של מה שעובר עליי זה פוסט טראומה.
את העובדה הזאת גיליתי בגיל 19, ואז בעצם התחלתי להכיר בבעיה ולהבין
אותה, ובעקבות כך פניתי למרכז הסיוע לעזרה.
בעזרת ההכוונה והסיוע שלהם, הצלחתי להביא את עצמי להבנה קודם כל
שאני לא לבד.

קיבלתי הכרה בפגיעה שלי ויכולתי סוף סוף להקל במשקל ההתמודדות
שרבץ על הכתפיים ולפנות מקום גם לעצמי- לליאור.
לפנות מקום למכלול האישיות שלו, ליכולות שלי, להכרה בכוח שלי ולהבין
שאני לא האשם במצב אליו נקלעתי!

סוף סוף התאפשר לי לעמוד באומץ לשתף את הסוד הנוראי שאגרתי בתוכי
שנים, לתת ביטוי לקושי שלי ובעיקר לרגשות שלי.

למדתי בעיקר שנכון, החיים לא יחזרו להיות כמו שהם היו, אבל הם יכולים
להיות טובים יותר.

לא רק אני לא ידעתי, אנחנו כחברה לא יודעים תמיד איך להתמודד עם
פגיעות מיניות של גברים.

אנחנו נמצאים בתהליך, וכאמור אין דרך אחת להתמודד עם זה, אבל אם לא
מתמודדים לבד זה משנה את כל התמונה.

תמיד פחדתי מהחותמת וההגדרה הזאת, הרגשתי אשם על אף שלא בחרתי
להיות קורבן לתקיפה מינית.

שמח לומר מצד שני, שכן בחרתי בחיים.

אונס ותקיפה מינית הן חוויות קשות עם השלכות מורכבות, אבל הן לא חייבות
להשתלט לנו על החיים. קיימות דרכים רבות לשלוט בהן וללמוד להפיק מהן
גם טוב, לצד בנייה של החיים שאחריהן, שממשיכים.

בנימה אישית, ללא מרכז הסיוע, לא הייתי מוצא את הדרך המיוחדת שלי
להתמודד ולצמוח בזכות עצמי מהחוויות הקשות שעברתי. כל זאת, תוך
שאני מבין שזאת ממש לא אשמתי ושאני האחרון שצריך להתבייש.

בנוסף, בזכות סיוע המרכז הצלחתי להתחיל לבנות לעצמי את החיים שאחרי.
ועל כל אלה - תודה!

* בן 23