

## על הבורות: עדות

ליון גאי מאיר

בורות. זה מה שהביא אותי לעבודה בתחום. לכן חשבתי לספר לכם דבר או שניים על בורות: בשימוש שלי בשירותי הטיפול והשיקום בתהליך ההחלמה הרגשתי שסביבי היו אנשי מקצוע רבים, טובים ואדיבים שידעתי כבר אז לומר שהם רוצים בטובתי ומנסים לסייע לי, אבל התחושה הייתה שהם לא הצליחו להתקרב, לא הצליחו לגעת בדבר האמיתי.

הבורות אפפה כל מקום שהגעתי אליו ומהר מאד חזר והדהד בראשי משפט אחד: "אין מקום בעולם שמבין ויודע כיצד לעזור לי". זהו משפט שאני שומעת שוב ושוב מנשים שורדות פגיעה מינית, שאני פוגשת בדרכי. אבחנת הפרעת הדיסוציאציה שכבר סחבתי איתי לא הייתה מוכרת ונדרש ממני, באיבו של המשבר, ללמד ולהסביר את מצבי לאנשי המקצוע שפגשתי. הייתי צריכה להסביר להם את הפער הבלתי נתפס בין יכולותיי האינטלקטואליות והתפקודיות לבין הוואקום הרגשי והניתוק מהחיים שחוויתי.

זכור לי במיוחד הרגע באשפוז שלי שבו התחלתי לומר שאני מתנתקת. הבנתי שהרבה ממה שעשיתי במהלך היום נועד לסייע לי להתמודד עם התחושות הבלתי נסבלות שהיו חלק כל-כך גדול מהיום-יום שלי.

אני ליון. בין השאר, אני שורדת פגיעה מינית בילדות. שמעתי פעם מישהו אומר שהוא לא ניצול שואה אלא שורד שואה, ניצול הוא מי שהצליח לברוח לפני המלחמה. אז ככה גם אני, עברתי בתוך הגיהנום ובעזרת הדיסוציאציה הצלחתי שלא להרגיש את השריפה. היום, אחרי כמעט שבע שנות טיפול מותאם - עבודת שותפות אמיצה של מומחיות מקצועית ומומחיות פנימית - אני מצליחה לחוש בחום הלוהט ומתרגלת לקיום שלו כחלק מהעבר שלי.

לפני כחמש שנים התחלתי לעבוד בתחום בריאות הנפש, התחום ממנו ברחתי כל-כך כמטופלת. מזה שנתיים שאני מנהלת את תכנית "עמיתים מומחים" במרכז לבריאות הנפש מזור, מטעם עמותת לשמ"ה. התוכנית ממומנת על-ידי הקרן למפעלים מיוחדים של הביטוח הלאומי ומשרד הבריאות. תוכנית פיילוט חדשנית זו, מכשירה אנשים שעברו אשפוז פסיכיאטרי ותהליך החלמה, ללוות, לסייע ולתמוך במאושפזים ובמשפחותיהם, כחלק מהשירותים הניתנים בבית החולים. אנו משתמשים בידע ובניסיון החיים האישי שלנו בהתמודדות עם משבר נפשי גם בשיח שנוצר עם הצוות הרב-מקצועי שלצדו אנו עובדים, במטרה להנכיח את התקווה שהאפשרות לקיים חיים משמעותיים אחרי משבר נפשי קיימת ושתהליך צמיחה אפשרי.

החיים ובפנים נרקבת. כי הלבד השומם הזה כילה אותי מבפנים.

ואז די לבד, כשמאחורי כבר לא נשארה משפחה ממש. גופי, שלא הצלחתי להגן עליו גם בבגרות החל מדבר, צועק, זועק. מילים ועדויות הפכו למחלות נוספות ולא היה לי ברור אם ההימנעות מרופאים בריאה או הרסנית עבורי. למרות הכל וחרף כל הגיון החלטתי להמשיך לשרוד. לנסות לסגור את החוב מהתקופה בה שכבתי במיטה במשקל נוצה עם קצבה, מצאתי עבודה והטיפול הנפשי היטיב במעט ואפילו הצלחתי לישון בחלק מהלילות וצצו בי מחשבות על חיים זוגיים ועל לימודים אקדמיים.

בדיוק אז עובדת השיקום בביטוח לאומי אמרה לי ש"זה לא יהיה מוסרי לתת לך ללמוד עבודה סוציאלית לאור העבר שלך". ואחר כך, בראיון אצל מאבחנת תעסוקתית, נאמר לי: "לא הבנתי, מי פגע בך, באיזה גיל?" כאילו אלו הפרטים שייקבעו אם אוכל לעבוד או ללמוד בעתיד.

והבנתי, המאבק לא הסתיים עדיין...

מפחדים מאתנו, השורדות. מפחדים לגעת בכאב שאנו סוחבות. מפחדים להיכוות מאש הזיכרונות. אני מבינה את זה.

כשאני משוחחת היום, במסגרת עבודתי, עם אנשי מקצוע על קיומה של טראומה בעברה של אחת מהמאושפזות, אני שומעת שוב ושוב את הפחד העמוק של אנשי הצוות מלהכניס את הפגיעה לשיחה: "אבל היא מפורקת, זה רק יפרק אותה יותר", הם אומרים שוב ושוב. והם טועים.

העדר ההקשר והעדר התיקוף שבקיום הפגיעה הם שפירקו את נפשי לרסיסים. כל מי שהיה סביבי, לא דיבר על מה שאני ניסיתי לשמור בסוד וכולם כאילו עודדו אותי להמשיך להחזיק בו ולהגן עליהם מהידיעה. הכנסת הפגיעה בהקשרה, כשהסיפור לפרטיו

כשם שהחיים עצמם היו טראומה עבור הילדה שהייתי, הם הפכו להיות טריגר בבגרותי. הרגשתי שאני מסתובבת עם עצמי שבור ומרוסק ולפיכך לא יכולה להיות אמיתית בשום מקום. העצמי האמיתי שלי היה זועם ועצוב ברמה שהאנשים הרגילים סביבי לא יכלו להכיל.

בתוכי היה קונפליקט ענק, היו לי זיכרונות שאני ילדה מוצלחת, כזו שכל דבר שנגעה בו צלח, מצטיינת בלימודים, בחוגים, בעבודה וברגעים רבים לא הרגשתי שאני חולה, מופרעת או לא נורמלית.

מאיך היו בי תחושות מבולבלות: הנאה מהולה בסבל, לעתים מוחלפת בסבל וסבל שהופך להנאה ובתוך בליל של תחושות אשמה, שנאה ובושה על עצם הקיום, הפכתי לאישה שלא יכולה לגעת בתחושות שלה. כשנגעתי בהן לרגע הכאב שרף אותי, איים לכלות אותי וגרם לי לברוח שוב.

המערכת הטיפולית שמדברת בשפה של "מחלות" ו"סימפטומים" לא הצליחה לסייע לי. גם שם פגשתי אנשים טובים, אך ההקשרים לא נשמעו לי נכונים. אנשי הטיפול היו עסוקים בפירוש ההתנהגות שלי והתאמתה לספרים שקראו על האבחנות שבאמתחתי. נראה היה כי הם קראו את כל הספרים מלבד את הספר שלי - בו הם לא ביקשו לקרוא מעולם. לא זכיתי לתגובות האנושיות שכל-כך כמהתי אליהן. רציתי שמישהו יהיה איתי כשאני בוכה ויגיד לי שהוא מצטער שעברתי את זה ושאני לא משוגעת שאני פשוט נורמלית בעולם מטורף! שיש סיבה להתנהגויות המוזרות שלי ושקיים עבורי טיפול.

כשחוויתי קשר ראשוני פוגעני בילדות, ההימנעות המוחלטת מקשרים בעתיד הפכה בלתי נמנעת. וזה הלך והתגבר ומצאתי את עצמי הופכת אט אט מילדה שסביבה חברים וחברות לבחורה בודדה שבחוץ ממשיכה בהצגת

אם בבגרותה היא ביקשה שוב ושוב קירבה על-ידי קיום יחסי מין עם כל גבר שפגשה. אל תאמרו שהיא "בחרה" או "יזמה" את הפגיעות הנוספות שהעתיד הביא אליה, הרי מה שהיא למדה בתור ילדה היה שללא גבר ומין אין לה קיום בעצמה.

אפשר אחרת! יש טיפול מתאים! מגיעים לנו חיים אחרים!

היה לי חשוב לספר לכם משהו על הבורות. פשוט כי היא כבר בלתי נסבלת!

---

ליון גאי מאיר עוסקת בתחום השיקום הפסיכיאטרי בקהילה ובבית חולים. במסגרת עבודתה זו, היא מרצה אודות השימוש בידע מניסיון אישי וחשיבותו בתהליך ההחלמה ממשבר נפשי. בנוסף, היא משמשת כמרצה בנושא דיסוציאציה במצבי טראומה מתמשכת, דרך סיפורה האישי.

---

כלל לא חשוב, משמעה לתת לאישה אפשרות לשחרר את האשמה שדבקה בה ברגע הפגיעה הראשונה.

אני שומעת הרבה את הציפייה שהשורדת תגיע לטיפול כבר בתחילת הדרך עם סיפור קוהרנטי, תסביר מה בדיוק קרה, מי פגע בה ומתי. הלוואי שככה זה באמת היה נראה. במציאות, חלקיקי הזיכרונות הכאוטיים שצפים לאט בתוך ים דיסוציאציה ואנדרלמוסיה של מציאויות מקבילות מהעבר, הם התמונה הקלינית שתפגשו. הם השברים של אותה הילדה.

אז דעו, כשהיא פוגעת בעצמה, כשהיא מניפולטיבית, תוקפנית ולא משתפת פעולה. זה לא חשוב מה בדיוק קרה. חשוב שקרה! תאמינו! קרה! בתוך תהום סטטיסטית עמוקה, לפחות תחזיקו בידיעה שייתכן וקרה, נשים רבות לא הופכות להיות "משוגעות" בלי סיבה.