

"ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשתוק"¹ כתיבה אישית כעדות עצמית לפגיעה מינית בילדות בלה שגיא ורחל דקל

תקציר

המאמר סוקר את השדה התאורטי העדכני בנושא פגיעה מינית בילדות וכתיבה בעקבות טראומה, ודן בסוגיית הספק אשר בלב החוויה הטראומטית. בהמשך המאמר נציג את ממצאיו של מחקר איכותני נרטיבי שבמהלכו נותחו 54 טקסטים שנכתבו ופורסמו במרשתת בידי 22 נשים, בגיל 20–40, אשר עברו בילדותן פגיעה מינית. במאמר נטען כי כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית בילדות מקדמת אצלן תהליכי שיקום של פונקציית העד הפגועה בנפש הפוסט-טראומטית (אמיר, 2018) באמצעות תהליכי עדות עצמית המתרחשים בצורות שונות בכתיבה.

בדיון בממצאי המחקר נתמקד בתפקיד הכתיבה המאפשרת את קיומם של פנים רבות בתוך חוויות סותרות, נדגים זאת באמצעות התמה הבולטת של שתיקה ודיבור. כמו כן, נעסוק בתפקידם הייחודי של דימויים ומטפורות בתהליכי עיבוד הטראומה.

תרומתו התאורטית של המחקר ושל המאמר לשדה הביבליותרפיה היא בהבנת תפקידה ומשמעויותיה של הכתיבה בתהליכי ההתמודדות עם הפגיעה ובניית לכידות העצמי, וכן בחשיבותו של שילוב עבודה מטפורית בטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדותן.

מילות מפתח: פגיעה מינית בילדות, עדות, כתיבה אישית, שתיקה ודיבור, מטפורות ודימויים, ביבליותרפיה.

¹ מתוך טקסט מס' 1, (הכותבת היא אישה בת 33, נפגעה לראשונה בגיל 5 בידי נער ששמר עליה ושוב בבגרותה).

כביבליותרפסיסטית המטפלת זה שנים בנפגעות פגיעה מינית, הן באופן פרטי הן באופן קבוצתי, נוכחתי לדעת כי רבות מהנשים והנערות אשר פגשתי לאורך השנים – לא רק כמטפלת אלא גם כמתנדבת ורכזת במרכז הסיוע לנפגעות פגיעה מינית ואונס – כותבות. יצאתי אל המחקר לאחר פגישה מכוננת עם מטופלת צעירה שאמרה: "רק מאז שהתחלתי לכתוב בעצם התחלתי לחיות". דבריה הדהדו אצלי הבנה אינטואיטיבית כי הכתיבה משרתת תפקיד נפשי מהותי בהתמודדות עם פגיעה מינית, בייחוד אצל נשים אשר נפגעו בילדותן, וכביבליותרפסיסטית רציתי לחקור זאת לעומק. במחקר נמצא כי כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית בילדות תורמת באופן ניכר להתמודדותן עם השלכותיה הפסיכולוגיות של הפגיעה על גיבוש העצמי שלהן. הכתיבה תורמת לשיקום פונקציית העד הפגועה בנפש הפוסט-טראומטית באמצעות תהליכי עדות עצמית המתרחשים בכתיבה, ומקדמת עיבוד לא מודע באמצעות שימוש במטפורות ודימויים.

פגיעה מינית בילדות

פגיעה מינית בילדות מוגדרת ככל פעולה בעלת אופי מיני, הנעשית באופן מעשי וגופני, או רק מרומזת, כלפי ילד או ילדה. במחקר עדכני אשר ערך מטה-אנליזה של 331 מחקרים מרחבי העולם בין-לאומיים בנושא נמצא כי 12.7% מהאוכלוסייה דיווחו על פגיעה מינית בילדות, מהם 18% נשים ו-7.6% גברים (Rajan et al., 2017).²

בעקבות הפגיעה המינית עשויים להופיע אצל הנפגע תסמינים של תסמונת לחץ פוסט-טראומטית (PTSD), בהם צמצום והימנעות מחומרי הטראומה, חודרנות ופולשנות של חומרי טראומה לחיים ומצב קבוע של עוררות יתר, וכן תחושות של דיכאון, אשמה, בושה, בלבול, פחד וכאב פיזי ופסיכוסומטי (Davidson & Hatim, 2014). השפעותיה ארוכות הטווח של הפגיעה קשורות לטיב היחסים שבין הפוגע

² ניתן להניח כי מספרי האמת גבוהים יותר מאחר שהמחקרים התמקדו במקרים אשר דווחו לרשויות.

בלה שגיא ורחל דקל, ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשתוק": כתיבה אישית כעדות עצמית לפגיעה מינית בילדות בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

לנפגעת, לגיל, למשך הפגיעה ולמידת ההסתרה שהייתה בעת הפגיעה (Lev-Wiesel, 2013 & Markus). ההשפעות עשויות להיות מצומצמות יחסית, ויש אף מחקרים המעידים על נפגעי טראומה אשר לא פיתחו תסמונת פוסט-טראומטית ודנים במאפיינים המקדמים חוסן בפני טראומה (Bonanno et al., 2012; Pat-Horenczyk et al., 2014). מנגד יש מחקרים הטוענים כי הפגיעה עלולה להביא לשינוי מוחלט של אישיות הנפגעת עד לכדי תסמונת הלחץ הפוסט-טראומטית המורכבת (Complex PTSD, הרמן, 1994; לבבי ופלד, 2004).

תסמונת זו לא נכללה במהדורה העדכנית של ספר האבחנות הפסיכיאטרי האמריקני (DSM), אך היא כלולה בספר האבחנות של ארגון הבריאות העולמי (ICD-11) משנת 2018. העקרונות המרכזיים בהגדרתה הם קיומה של PTSD והרחבתה בתסמינים כגון קשיים בוויסות רגשי, תפיסה עצמית שלילית והפרעות במערכות יחסים (Frost et al., 2019). למרות חילוקי הדעות בנוגע לאבחנה זו מוסכם כי לפוסט-טראומה הנגרמת מפגיעה מתמשכת בילדות בתנאי שבי יש מאפיינים ייחודיים (בר חיים, 2012; Cloitre et al., 2014). תנאי שבי הם מצב שבו הקורבן נמצא בשליטה מוחלטת של התוקף למשך תקופה. הוא הופך להיות תלוי בתוקף לכל צרכיו, והוא משתלט על גופו, נפשו, מחשבתו וצרכיו הקיומיים של הקורבן (הרמן, 1994). התעללות מינית בילדים, במשפחה או במסגרת אחרת שעשויה להתאפיין בתנאי שבי (בית ספר, פנימייה או יחסי תלות אחרים), עשויה לייצר בטווח הארוך תסמונת פוסט-טראומטית מורכבת.

פגיעה מינית בילדות: חוויה ללא עד

פונקציית העד היא המבנה הנפשי המאפשר מתן תוקף ל"חווית האני", כלומר האפשרות להחזיק בחוויה כלשהי הן בגוף ראשון והן במרחק מסוים, בגוף שלישי, ולנוע בין חלקים שונים אלו בנפש. מבחינה קלינית, מהזווית הפסיכואנליטית, את

היעדרה של האפשרות לפתח עדות פנימית לחוויה המשיגה דנה אמיר כהיעדרה של פונקציית העד (אמיר, 2013). במצב טראומטי המתרחש מוקדם בחייו של האדם, הוא מאבד את יכולתו, אם הספיק לרכוש יכולת כזו, להיות עד מהימן לעצמו, לתת תוקף סובייקטיבי לחוויותיו, ובראש ובראשונה לטראומה הראשונית, ובהמשך חייו לגבי כל חוויה מורכבת אחרת. הסירוב לעדות וההימנעות מהפנמת תוכני הטראומה הם מתקפה על חוויית העצמי השלמה, מאחר שעצם מעשה העדות חיוני למלאכת הבנייה הנפשית (אמיר, 2013, 2018) ולבניית עצמי לכיד, בשפתו של קוהוט (Kohut, 1971).

פגיעה מינית בילדות נחשבת לחוויה ללא עד הן מבחינה ממשית, הן מבחינה נפשית והן מבחינה חברתית. נפגעות פגיעה כזו חוות חוויה ללא עד בראש ובראשונה באופן ממש, שכן פעמים רבות הפגיעה נעשית בבדידות, במרחב אינטימי מעוות שבו נמצאים רק הפוגע והנפגעת, ובמצב תודעתי מבולבל של לילה ושינה. לרוב אין מי שיודע על הפגיעה, ואף הנפגעת עצמה לא תמיד מודעת לה בשל הנזק שמותירה הטראומה בנפשה המתבטא בדרכים שונות כגון דיסוציאציה, פיצול התודעה והזיכרון, הדחקה או לחלופין שמירת סוד מתוך נאמנות לפוגע, הפנמתו או פחד ממנו. פרנצי עסק בהרחבה במנגנון ההזדהות עם התוקפן, אשר מותיר את הילד ללא עד פנימי לחוויה הטראומטית שעבר ובמצב שבו פרשנותו של התוקפן עצמו לאירוע מוטמעת בתפיסתו של הילד (פרנצי, 2003).

יתר על כן, החוויה הטראומטית אשר מעולם לא נוסחה או בוטאה, במילים או בהלכי נפש, אינה מתקיימת במרחבים של זיכרון ושכחה. הספק המוטמע בנפשה הרכה של ילדה העוברת התעללות מינית בידי אדם קרוב מבוסס על שלילת החוויה באופן קבוע. זוהי חוויה בלתי מנוסחת (unformulated experience), מכיוון שלא רק שהתוקף אינו מאפשר לה לספר לאיש על הדבר, היא אף לא יכולה להיות מודעת לה בעצמה (Stern, 1983). בכך יכולתה הרפלקטיבית של הנפגעת ניזוקה קשות, מה שמשפיע על כלל יכולותיה להכיר את עצמה ולהיטיב עם עצמה (זליגמן, 2004).

במקרים של גילוי עריות, היעדר הייצוג הפנימי של הורה שומר ומיטיב מותיר את הנפגעת ללא האפשרות לעדות פנימית (Kafka, 1995), מה שמקשה אף על גיבוש זהות בוגרת בריאה (Cloitre et al., 2014; Keshet & Gilboa-Schechtman, 2017).

מעגל נוסף של שלילת העדות מתקיים גם במרחב החוץ-נפשי, בסביבת הנפגעת. פעמים רבות כאשר מתקיימת פגיעה מינית בתוך המשפחה, האימהות של הנפגעות לא מצליחות לשמש עדות לפגיעה של ילדתן, אם בשל היותן בעצמן נפגעות פגיעה מינית הסובלות מהפרעות ניתוק ובשל כך לא מזהות פגיעה מינית המתרחשת במשפחתן, ואם מתוך התעלמות, חוסר אונים או שיתוף פעולה עם הפוגע. במקרים רבים גם מערכות חיצוניות כמו מערכת החינוך, מערכת הרווחה או מערכת הבריאות מסרבות להכיר בהם ולראות את סימני הפגיעה או ההתעללות (זליגמן, 2004). היעדר העדות לחוויה הטראומטית מתקיים אפוא בכמה רבדים – הרובד הממשי המבודד והמתעתע, הרובד התוך-נפשי שבו נוצרת הזדהות עם התוקף המובילה לשמירת הסוד והרובד החוץ-נפשי בסביבת הנפגעת ובחברה כולה. רבדים אלו מחזקים את ההשתקה הפעילה של הנפגעת כחלק ממנגנון השמירה על הסדר המשפחתי או החברתי. מחקר אשר בדק את השפעת ההכחשה החברתית וההשתקה הפעילה של נפגעות מצא כי לכולן תחושה משותפת של האשמה עצמית (Campbell et al., 2009).

הסבך הנפשי הנוצר בשל הילכדות בטראומה אשר לא ניתן לספרה ובחזרתה בהווה שוב ושוב ללא מילים ניתן להתרה באמצעות תהליך טיפולי הממוקד בהחצנת האירוע, בתהליך של הרכבת נרטיב ובנייה מחדש של ההיסטוריה האישית. עדות "הושלמה" כאשר נפגע הטראומה הצליח לנסח סיפור ולמסור אותו לאחר, כדי שיוכל לשוב ולקחתו אליו פנימה (פלמן ולאוב, 2008; Laub, 1992). הקושי במתן עדות כזו טמון בקונפליקט שבין הנרטיב הגלוי של העד – סיפורו על ההתרחשויות

הטראומטיות – ובין הנרטיב הסמוי אשר נאמן לשתיקה ולטראומה ומספר את מה שלא ניתן לומר, ואינו מאפשר את קיומו של נרטיב בנוי וסדור (עתריה, 2014).

כתיבה בעקבות טראומה

המחקר הקיים על תפקידה של כתיבה לאחר טראומה מתבסס על כתיבה כהתערבות טיפולית או מחקרית. במחקר (נערכו יותר מ-400 מחקרים בנושא) יש תמיכה ענפה בהשפעה החיובית של הכתיבה לאחר טראומה על הרווחה הפיזיולוגית והפסיכולוגית של הכותב (Didem & Gulay, 2019).

אחת ההתערבויות הראשונות וה"קלסיות" בענף מחקר זה התמקדה בכתיבה האקספרסיבית ככלי של התערבות מכוונת לאחר טראומה (Pennebaker & Beall, 1986). תוצאות המחקר הראו כי אלו שכתבו על הטראומה הפיקו תועלת ניכרת שהביאה לשיפור חייהם הן מבחינה פיזיולוגית הן מבחינה חברתית והתנהגותית (Baikie & Wilhelm, 2005). בהמשך נערכו מחקרים רבים על בסיס ממצאי מחקר חלוצי זה, שלרוב הניבו תוצאות חיוביות, כולל אף מחקרים המתמקדים בנפגעות אונס (Brown & Heimberg, 2001). ההשפעות הפסיכולוגיות כוללות רווחה נפשית, התייצבות במצבי הרוח והפחתת תסמינים פוסט-טראומטיים מהסוג הפולשני וההימנעותי. למעשה נמצא כי השפעתה של התערבות על בסיס כתיבה דומה בעוצמתה להשפעה של טיפול פסיכותרפי (Klein & Boals, 2010; Sharma-Patel et al., 2012).

כתיבה אישית

כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית היא כתיבה פרטית, המתחילה פעמים רבות כמסע פנימה, מול הדף, ללא צורך בקורא מסוים או בפרסום נרחב, מתוך ניסיון להקל את הכאב ולהתמודד עם הפגיעה והשלכותיה. לעיתים כתיבה זו מבשילה לכדי פרסום ספרותי וכיום גם לכדי פרסום מקוון באינטרנט.

תופעת הכתיבה האישית של נפגעות רחבה מאוד בהיקפה. מתוך עשרות נפגעות פגיעה מינית אשר פגשתי בשנותיי כמתנדבת, רכזת ומטפלת במרכז הסיוע לנפגעות פגיעה מינית ואונס ובקליניקה, מעטות הן אלו שלא דיברו על הכתיבה כמקור כוח ומזור לנפש, לעיתים קרובות עוד מזמן הפגיעה עצמה. הכתיבה האישית יוצרת מקום פרטי, שאינו מאיים על הסדר החברתי, ולפיכך ניתן לשמרה כאמצעי ביטוי אותנטי של אמת. זהו מרחב לא מסוכן המשמש תחליף לדיבור האסור, אם באופן מודע על ידי שמירת הסוד ואם באופן לא מודע בשל הפנמת התוקפן (הברון, 2019). הכתיבה מאפשרת לנפגעות מגע עם עצמן, ולעיתים זהו אי בודד ששרד המאפשר מגע עם החלקים הפגועים בנפש, גם כשמנגנוני ההגנה של הטראומה המורכבת (דיסוציאציה, הדחקה, צמצום והימנעות) פועלים בעוז. אפשר להיווכח לכך מתוך עיון בספרים אוטוביוגרפיים של נפגעות, למשל: "וכתבתי, תמיד תמיד כתבתי, ואני בטוחה שאלמלא הכתיבה והחלומות שלי, שהם בעצם אותו הדבר ובאים לי מאותו מקום, הייתי משתגעת" (ריד, 2002, עמ' 8).

תנאי הכרחי לעצמי מגובש הוא חוויית ההמשכיות והרצף של העצמי, כלומר היכולת ליצור נרטיב, יכולת זו נפגמה אצל הנפגעות בשל התסמינים שהותירה החוויה הטראומטית (הרמן, 1994). הכתיבה האישית ויצירת הנרטיב מאפשרות תהליך של המשכיות ובניית רצף, גם נוכח הפגיעה. מטופלות רבות מעידות על החשיבות שבכתיבת יומן בילדות, גם בתקופת הפגיעה, ככלי מרכזי לשמירה על הרצף הנפשי ולהיכרות עם כל החלקים המפוצלים.

כתיבה המייצרת דיאלוג: פרסום באינטרנט

בשנים האחרונות רבים נעזרים באינטרנט כזירה חברתית וירטואלית ומיידית וכבמה לשיתוף ולהבעה רגשית אישית בעיתות קושי ומצוקה בפני קהל רב. מחקרים עדכניים אף זיהו את הפוטנציאל התרפויטי הגלום בדרך התמודדות זו (Boniel-Nissim & Barak, 2013), ואת יכולתה לסייע בקידום גיבוש הזהות האישית הסובייקטיבית,

למשל באמצעות כתיבת בלוג, שהוא מעין יומן מקוון (Rottenberg et al., 2017).

נפגעות פגיעה מינית רבות מוצאות לעצמן במה באתרים המייחדים את פעילותם לנושא הפגיעה המינית (שירי, 2010).³ בעבר באמצעות כתיבת בלוגים וכיום באמצעות פרסום רשומות ברשתות החברתיות, מתבגרות רבות כותבות ברחבי הרשת, ובכך מתחילות את התמודדותן עם השפעותיה של הפגיעה המינית על עצמן ועל זהותן בגילים צעירים יותר מבעבר. תהליך זה, אשר למיטב ידיעתי עדיין לא נחקר אקדמית, מקדם את ההבנה של כל נפגעת כי פגיעה מינית בילדות היא חלק מתופעה חברתית, היא לא רק חוויה אישית אלא חוויה של נשים בחברה. האפשרות להשמיע קול, גם אם באופן מרוחק בשלב זה, שוברת את השתיקה, את הטאבו ואת הבדידות והופכת את השפה של הנפגעת לשפה קיימת, מובנת ונשמעת (Barringer, 1992). ניתן לשער כי התוצאה רבת-המשקל של תהליך זה היא קמפיין #ME_TOO, אשר הפציע בעוצמה רבה ב-2019 והעלה למודעות את המשמעות החברתית של פגיעה מינית ואת השפעותיה על הנפגעות והנפגעים. אין-ספור עדויות החלו להיחשף באופן פומבי וגלוי פנים, ויצרו זעזוע עמוק בחברה המשתיקה. השלכותיו ארוכות הטווח (לחיוב ולשלילה) של קמפיין זה מתחילות להתברר ועוד יצטרכו להיחקר לעומק בעתיד (Larabee, 2018).

לצד זו ידוע כי נפגעי טראומה מרגישים בודדים בפגיעתם. במחקר אשר ניתח תמות של נפגעי טראומה הסובלים מ-PTSD נמצא כי התמה המרכזית קשורה לחוויית הבדידות הקיומית של נפגעי הטראומה, תחושה שאיש אינו יכול להבין אותם (Stein & Tuval-Mashiach, 2015). מכאן שהחשיפה באינטרנט ממלאת שלושה תפקידים חשובים בהתמודדות עם פגיעה: האחד הוא הכתיבה עצמה, השני הוא

³ אתרים כמו "מקום", "שוברות שתיקה", "קיר העדויות", "כצעקתה", וקבוצות ברשת החברתית פייסבוק כמו "אחת מתוך אחת", "נפגעות מגיבות לפגיעה", "אות הזדהות" – אלו רק כמה מהאתרים והקבוצות הישראליות הפעילים בנושא זה. פורומים המיועדים לנפגעים ולנפגעות פגיעה מינית פועלים באתרים אלה וגם בפורטלים גדולים כדוגמת "תפוז", "ינענע", "Ynet", "BeOK".

התגובות (אשר מפיגות באופן מיידי את חוויית הבדידות הקיומית והתחושה ש"אף אחד לא מבין אותי"), והשלישי הוא קריאת טקסטים שנפגעות אחרות כתבו. הקוראת עוברת תהליך חשוב בקריאת הטקסטים הללו, אם בספרות מודפסת ואם באינטרנט: היא מתעמתת עם הטקסט ובחרת מה מתוכו לדחות ומה לאמץ (לובין, 2003). המפגש עם הטקסט הופך למעין מנגנון לכינון סובייקטיביות – הסובייקט מתעצב באמצעות מפגש עם סוגי שיח שונים (רוט, 2017).

ישנם מחקרים רבים התומכים בהשפעה הפסיכולוגית החיובית של כתיבה על נפגעי טראומה בשל בניית הנרטיב, החזרת השליטה, מתן המשמעות והיות הכתיבה או הדף מכל בעל מבנה וגבולות וכן מסיבות קוגניטיביות כמו עיבוד רגשות, ארגון וויסות (להרחבה ראו אצל שגיא, 2019). המחקר הנוכחי מתמקד בכתיבה של נפגעות פגיעה מינית, ומבקש להשיב על כמה שאלות: כיצד טקסטים של כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית בילדות מייצגים את ההיעדר הטרואומטי, את חוויית הספק מול התוקף, את הידיעה ואי-הידיעה ביחס לטראומה המינית? באילו אופנים הכתיבה האישית מייצרת תהליכי עדות עצמית לפגיעה המינית? ולבסוף, מה תפקידה של העדות העצמית בפיתוח לכידות העצמי (cohesiveness) של נפגעות פגיעה מינית בילדות (Kohut, 1971)?

שיטת המחקר היא איכותנית נרטיבית. נאספו ונותחו 54 טקסטים אשר נכתבו ופורסמו באינטרנט בידי 22 נשים, בגיל 20–40. אל הנשים הללו הגעתי באמצעות פרסום מודעות המזמינות להשתתף במחקר בקבוצות רלוונטיות ברשתות החברתיות. כל משתתפת חתמה על טופס הסכמה להשתתף במחקר. מסיבות אתיות נמנעתי מלשתף במחקר מטופלות שלי. המחקר אושר אתית על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת בר-אילן.

ניתוח הממצאים התבסס על שיטות ניתוח מכמה תחומים: מתחום המחקר האיכותני נבחרה שיטת המחקר הנרטיבית, המתמקדת באופן שבו הסיפור מסופר

ובדפוסים בעלי משמעות בטקסט (Riessman, 2008), ומתחום חקר הספרות נבחרו קריטריונים ספרותיים לניתוח. הניתוח כלל שני שלבים: בשלב הראשון של המחקר גובש מערך המשלב את שיטות הניתוח השונות במודל לניתוח נרטיבי של טקסטים כתובים המתבסס על מטריצה בין חלקים ושלם, תוכן וצורה (ליבליך ואחרים, 2010). הטקסטים חולקו ליחידות משמעות על פי שיטת הניתוח התמטי (Braun & Clarke, 2006), וכונסו לאשכולות לפי משמעות מרכזית. בשלב השני האשכולות נותחו בניתוח דדוקטיבי, לפי קטגוריות מוגדרות מראש, על בסיס ארבעת הפרמטרים של מלאכת ארגון מצבי העצמי של קוהוט: הקניית משמעות, התבוננות עצמית, מנגנוני הגנה ויחסי אובייקט (שיקוף, אידיאליזציה ותאומות). נוסף על כך, המחקר כלל אף התייחסות לחלקי הטקסט ולמאפייניו הצורניים, אשר משקפים את הנרטיב הטראומטי (Romisch et al., 2013).

במאמר זה אתמקד בשני נושאים מרכזיים מתוך כלל ממצאי המחקר, הממחישים את תפקידה של הכתיבה כעדות. הראשון, כתיבה כמאפשרת התקיימות בו-זמנית של ניגודים סותרים המאפיינים את הדיאלקטיקה של הטראומה, והשני, מרכזיותם של הדימויים והמטפורות בתהליכי עיבוד הפגיעה.

כתיבה כעדות: ההתקיימות הבו-זמנית של ניגודים

כאמור, פגיעה מינית בילדות היא חוויה ללא עד, ובשל כך היא מושתתת על תחושת ספק ותעתוע: האם האירוע אכן קרה? מה דמיון ומה מציאות? חוויה זו פוגעת בתפיסת העצמי של הנפגעת ובוודאות שלה לגבי זיכרונותיה וזהותה (Green Lister, 2002). המאבק לארגן את העצמי לכדי עצמי לכיד וקוהרנטי לאחר טראומה מכוננת בילדות המוקדמת משתקף בכתיבתן של רבות מהמשתתפות במחקר. תרומתה של הכתיבה בתהליך מתמשך לשיקום פונקציית העד (אמיר, 2013, 2018) משמעותית ועמוקה. נמצא כי תהליך זה מתקיים בטקסטים בתנועה בין שלושה רצפים מרכזיים: בין שכחה לזיכרון, בין שתיקה לדיבור (תהליך העדות) ובין פירוק העצמי ללכידותו.

מממצאי המחקר ניכר כי הכתיבה מהווה **סוכן-זיכרון** ומקדמת את הידיעה כמענה לספק האינהרנטי שמייצרת פגיעה מינית בילדות (בר-חיים, 2012). המחקר מצא כי קיים קשר בין הידיעה לבין אפשרות החיים, באמצעות זיהוי תמות העומק המשותפות והקשר ביניהן. הכתיבה מוציאה לאור מחשכת העצמי הפנימי (האינקוגניטו לפי ויניקוט, 2009) אל העצמי הכותב והעצמי הקורא. בכך מתחילה להיווצר עדות, ובזאת נשברת השתיקה ומתחיל דיבור. הדיבור איננו תמיד תהליך לינארי כי אם התרחשות ספירלית המבוססת על יכולת הכתיבה לשאת את **הבו-זמניות**: הן את השכחה והן את הזיכרון, הן את השתיקה (או הדיסוציאציה) והן את הדיבור ולבסוף אף הן את המוות והן את החיים.

מהותו של הזיכרון הטראומטי היא בדיאלקטיקה שלו. ג'ודית לואיס הרמן כותבת בספרה "טראומה והחלמה" כי: "הזכירה והסיפור של אירועים מחרידים כהווייתם הם תנאי מוקדם הן להשבת הסדר החברתי על כנו הן לריפוי היחיד הנפגע. העימות בין הרצון להכחיש מעשים נוראים ובין הרצון להכריז עליהם בקול רם הוא דיאלקטיקה מרכזית של הטראומה הנפשית" (הרמן, 1994, עמ' 13). החוויה "הבלתי מנוסחת" אינה מתקיימת במרחבים של זיכרון ושכחה, וכך ילדה העוברת התעללות מינית בידי אדם קרוב שבמסגרתה חווייתה והבנותיה מבוטלות באופן קבוע, גדלה עם ספק פנימי לגבי מה שקרה לה, לא רק כלפי אחרים, אלא גם בתוך עצמה (זליגמן, 2004).

אופיו של הזיכרון הטראומטי ככזה המתקיים בנפרד מהזיכרון האוטוביוגרפי הרגיל נחקר ואף לוה בהבנות מתחום הנורופסיכולוגיה (Teicher, 2000), ואכן רבים מהטקסטים שנבחנו במחקר זה עוסקים במאבק בין זיכרון לשכחה. במחקר נמצא כי הכתיבה מאפשרת פתרון של **בו-זמניות** לתהליכים הנדמים כמנוגדים זה לזה ושוללים זה את זה – גם שוכחת וגם זוכרת, גם שותקת וגם מדברת ולבסוף גם מתה

וגם חיה. אדגים זאת תוך דיון בתמה של שתיקה ודיבור, בשילוב דוגמאות מתוך טקסטים של כותבות אשר השתתפו במחקר.

על speaking in tongues – "דיבור שתוק"

השתיקה בלתי נסבלת בחייהן של הנשים מאחר שהיא משחזרת את ההשתקה של הפגיעה. במערכת היחסים אשר הייתה להן עם שפה היו איסורים על אמירת אמת, אחת הכותבות מתארת את האיסור על השימוש במילה לא, אשר ליווה אותה כל חייה:

כשהייתי קטנה זו הייתה המילה האסורה
לא אומרים אותה לאבא כדי לא לחטוף
לא אומרים אותה לאמא כדי שלא תבכה
לא אומרים אותה למורה כי אז גם אמא בוכה וגם חוטפים
כן, המורה מדווחת לאבא, הוא הסמכות העליונה כנראה...
לא אומרים אותה...
(מתוך טקסט מס' 25, הכותבת בת 32, נפגעה מגיל 5 על ידי אביה שגם סרסר
בה לגברים אחרים)

אחת הקטגוריות הבולטות בתמה זו היא העיסוק בדיבור אמיתי לעומת שקרי ובחוויות חיים שקריות (למשל כאשר הפוגע עדיין חלק מחיי הכותבת), בהסתרה ובסוד, אשר לעיתים משותף עם הפוגע. חוויה זו של ידיעה משותפת עם הפוגע, אך הסתרה משאר העולם מייצרת את תחושת "הילדה הנבחרת" או "הקשר המיוחד" אשר מבלבלת כל כך ומומחשת בכך ש"שאר העולם נטרף" (טקסט מס' 18), כלומר הקשר עם הפוגע הופך להיות כל עולמה:

כאן יש משהו
על ידיעה ששאר העולם נטרף
על ידיעה של ניצולות
על דיבור שפה אחת
על speaking in tongues...
...וחשבתי שאני
שבר ספינה מטורפה
כי אני והוא יודעים
את מה שהעולם
לעולם
לא יחשוד
או ירצה לדעת...

(מתוך טקסט מס' 18, הכותבת בת 32, נפגעה בילדותה על ידי בן משפחה קרוב)

חשוב להבין את ממד ההרסנות העמוק שבשתיקה. שתיקה ביחס לפגיעה, או השתקתה, איננה רק מה שלא נאמר אלא גם השימוש הבלתי מוסרי במילים. לומר לילדה נפגעת כי "זוהי אהבה" (ליטבסקי, 2004) משמעו לרמות ולהכחיש תוך הטמעת הנרטיב הפוגעני אל תוך נפשה של הנפגעת כך שימשיך להזיק לה גם שנים לאחר שהפגיעה בפועל הסתיימה.

קטגוריות שתיקה נוספות הן חוויה של השתקה עצמית, מטפורות של אילמות ביחס לשתיקה (למשל כותבת המתייחסת לעצמה כאל בת הים הקטנה אשר לשונה נעקרה ממנה או כותבת המתארת את המילים שנעלמו, כמו לאילמת, בעודה מלווה את אביה למותו ולא מתעמתת איתו על פגיעתו בה בילדותה) והתייחסות לכך שיש דברים אשר אי אפשר לדבר עליהם, אין להם מקום בשיח החברתי. המעבר משתיקה לדיבור עשוי להיות מלווה בשלב ביניים, שלא תמיד מסתיים או מוכרע, של "דיבור שתוק", דיבור בשפת סתרים שרק הכותבת מבינה, ואולי גם הפוגע. הכותבת בטקסט מס' 18 מתייחסת לזה בביטוי "speaking in tongues" ("דיבור בלשונות"), ביטוי

מהתאולוגיה הנוצרית המתייחס לדיבור בלשונות הזרות למדבר עצמו, בדרך כלל בהקשר מיסטי-דתי או פולחני. גם כאן היא מתייחסת לחוויה המשותפת עם הפוגע, כל דיבור בשפה "הרגילה" איננו דיבור אמיתי, שכן הסוד הזה שמור ביניהם ומקיים שתיקה.

מאפיינה של **הכתיבה בעקבות הטראומה** בולטים במיוחד בניתוח הצורני לחלקים, בהתבוננות המוקפדת בשפת הטראומה ובמתח שבין שתיקה לדיבור, המתבטא הן תוכנית והן צורנית ברוב רובם של הטקסטים (ב-43 טקסטים מתוך 54 שהשתתפו במחקר). מבחינה צורנית בלטו שימושים שונים בשפה ובהיעדר אשר ניתן להמחיש בכתיבה, ופחות בדיבור. למשל, קיטוע במהלך הטקסט ממחיש את הקונפליקט שבין שתיקה ובין דיבור, בין מחיקת הטקסט והעבר: "~~אני מרגישה קצת מלוכלכת כרגע, אבל יש בי גם תחושה ברורה של הקלה~~" (סוף טקסט מס' 32, הכותבת בת 21, נפגעה פעמים רבות מגיל 10), ובין השמעת הקול וסיפור העבר. סימנים גרפיים כמו שלוש נקודות משמשים ברבים מהטקסטים כתחליף לדיבור הגלוי, בייחוד ביחס לנושא טראומטי בשפה כמו איבר המין הנשי, המעשה המיני, הגוף והזהות הנשית. ניתן להבין זאת כמו הפעלה של צנזור פנימי המוחק את מה שלא ניתן להיאמר (Rogers et al., 1999), או המתנגד לדיבור הגלוי ולשבירת השתיקה.

לעיתים התנגדות צורנית זו לובשת צורה של אזורים ריקים בדף, רווחים גדולים בין בתי שיר, פיזור של מילים בודדות מוקפות בריק בולט לעין, מה שיוצר תחושה של פירוק פרגמנטרי, של רסיסי טקסט המושלכים על דף לבן. היעדר שימוש בסימני פיסוק (אף בסוף הטקסט) ובמילות קישור ומוסכמות תחביריות ולשוניות הבולטות בהיעדרן ממחיש את הקונפליקט ביתר שאת – **אני גם מדברת וגם שותקת**, גם נוכחת וגם מנותקת, גם מחוברת וגם מפורקת ודיסוציאטיבית, גם מדברת בשפה אבל גם מתנגדת לה.

שבירת השתיקה היא החלטה רבת-עוצמה המתבטאת בטקסטים חזקים, הקוראים גם לנשים אחרות לדבר ולשבור את השתיקה, כך למשל בטקסט מס' 41, שהוא חלק מנאום:

ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשתוק.
ואם אתם כאן, אז גם אתם הפסקתם לשתוק.
אני כאן,
כי אני כבר לא קורבן, אני ניצולה
ואני לביאה.
ואין אף אחד בעולם הזה שיוכל לאנוס אותי, שוב, לשתוק.
(כותבת בת 33, נפגעה לראשונה על ידי נער ששמר עליה בגיל 5 ושוב בבגרותה).

אם נתייחס לכתיבה במובנה הרחב כדיבור (בוודאי בעידן זה של האינטרנט והרשתות החברתיות), נוכל לראות מעין דיבור שמתאפשר כאן בזכותה, ומחקר זה מראה כי דיבור זה טומן בחובו אפשרויות ומאפיינים ייחודיים שאינם בדיבור המילולי הרגיל. אף השמעת הקול הפומבית והמקוונת בעלת משקל רב, למשל בקמפיין #ME_TOO, שבו נשים כתבו פוסטים המתארים את הפגיעות וההטרדות המיניות שחוו. כוחה של המילה הכתובה המופצת במהירות לכל עבר בעולם המידי של האינטרנט והרשתות החברתיות הוא עוצמתי מאי פעם.

כאמור, הכתיבה מאפשרת להשמיע קול ולשבור את השתיקה, אך היא מאפשרת גם תהליך עומק חשוב יותר. בזכות ההתבוננות העצמית מתחילה התנועה המשקמת בין חלקי העצמי, בין החלק הפגוע ובין החלק המתבונן, זהו תהליך שיקום של יכולות רפלקטיביות המקדם התחדשות, אולי אף החייאה (resurrection), של פונקציית העד הפגומה (אמיר, 2013), זוהי העדות העצמית החסרה בנפש.

חשיבותם של דימויים ומטפורות בעיבוד הטראומה

העצמי המלוכד (קוהסיבי), על פי קוהוט, מתבסס על תנועה נפשית של ארבע קבוצות תהליכים – התבוננות עצמית, הקניית משמעות, יחסי אובייקט ומנגנוני הגנה

בלה שגיא ורחל דקל, ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשתוק": כתיבה אישית כעדות עצמית לפגיעה מינית בילדות
בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

(Kohut, 1971). המחקר הנוכחי מצא כי המרכיבים החשובים ביותר ללכידות העצמי שהכתיבה מספקת הם **התבוננות עצמית (רפלקציה) והקניית משמעות**. בניתוח תמטי הקטגוריה 'התבוננות עצמית', הכוללת בתוכה את נושא הזיכרון, העצמי ואף גוף וזהות מגדרית, הייתה הבולטת ביותר. הקטגוריה השנייה בחשיבותה אשר נמצאה היא 'הקניית משמעות', שכן לכתיבה תפקיד מרכזי במתן משמעות לטראומה. לעומת זאת, הקטגוריה השלישית, 'יחסי אובייקט', יחסית מצומצמת ונמצאה התייחסות מועטה לאובייקטים מיטיבים בטקסטים. נמצא כי הבדידות מאוד נוכחת, ועימה ביטויים נוספים למצוקה והשלכות הפגיעה: ייאוש וחוסר אונים, עלבון ובושה, חוסר שליטה ובלבול, פחד, אלימות, סיוטים והמשיכה למוות. תמות אלו לא התאימו לקטגוריות של קוהוט לגבי לכידות העצמי ובמובן מסוים הן מבטאות את היעדרה של הקטגוריה הרביעית של 'מנגנוני ההגנה'.

אומנם רוב הטקסטים כללו את הקטגוריות של התבוננות עצמית והקניית משמעות, אך לצד כיוון חיובי זה מבחינה תמטית-תוכנית, בהתייחסות למטפורות והדימויים בטקסט נמצא ממצא מפתיע ומעניין. התברר כי רוב המטפורות והדימויים אשר נמצאו בטקסטים כמייצגים את החוויה הטראומטית – בחלקם הגדול מבטאים חרדה ופוסט-טראומה (64 מטפורות ודימויים קשורים לטראומה) ובחלקם הקטן יותר מבטאים את ההתמודדות עם הטראומה ואת ההחלמה ממנה. ניסיון לכנס אותם לארבע הקטגוריות של קוהוט נתקל בקושי רב, אשר הורגש ממש כהתנגדות של הטקסט. הכנסתם "בכוח" לארבעת הקטגוריות הללו אמרה ויתור על חלק ממשמעותם. ואולם הצלחתי לכנס אותם לשני אשכולות עיקריים: ביטויי פוסט-טראומה הכוללים דימויים של רגשות שליליים, של היבלעות, של אלימות, של פירוק והתפרקות ושל הצפה וטביעה (למשל: "כמיהות קבורות", "קולפתי מעוריי", "הייתי כלב מפרפר", "שינה פרומה"); וביטויי התמודדות עם הטראומה הכוללים דימויים של רגשות חיוביים, של התבוננות בעבר, של אגדות ופנטזיה ודימויים לכתיבה כדרך

להתמודדות עם הטראומה (למשל: "כתיבה מפיחה חיים", "ניצחתי את צוקי הזיכרון", "עכשיו מספרת לי הפי אנד"). היו אף תשעה טקסטים ללא דימויים ומטפורות כלל. ניתן להסיק מכך כי כאשר הכותבת נגעה בחומר הטראומטי עצמו בכתיבתה, היא נזקקה למטפורה ולדימוי כגשר.

מטפורה ודימוי הם תמצית מדויקת של רגש, זיכרון, מחשבה במילה אחת או שתיים, הם נושאים משקל של משמעות אישית או כללית, ולרוב בעלי נפח חזותי מסוים (להד, 2006). לפי פרויד המטפורה היא גשר אסוציאטיבי בין הגלוי לנסתר, היא הקשר בין מה שנאמר או נעשה (what is said or done) לבין מה שעלה במחשבה (what is thought) (Lakoff & Johnson, 1980). באמצעות המטפורה אפשר לבטא מורכבויות עמוקות של משמעות ושינויים בתוך תהליך מתן המשמעות לאירועים הטראומטיים (Meekums, 2000). מטפורה אף מקשרת בין החלק הימני לשמאלי של המוח, דרך כפיס המוח (corpus callosum), אזור שנפגע במיוחד אצל נשים שהיו קורבן להתעללות מינית בילדות (Teicher, 2000), ומצליחה "לגעת" באזורים טראומטיים גופניים ופרה-ורבליים (Cox & Theilgaard, 1987).

רבות נכתב על השימוש במטפורות בתהליך הטיפול (ראו למשל דונסקי ווקנין, 2018; כהן, 1990; להד, 2006), ובעיקר בביבליותרפיה. לאחרונה אף נכתב על שימוש במטפורות לטיפול בטראומה (להד ואחרים, 2019), אך מעט מכך דן במטפורות ודימויים בכתיבה העוסקת בטראומה, ובייחוד בכתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית. ניתן להסיק כי השימוש במטפורות ובדימויים בתהליך עיבוד הטראומה מאפשר מרחק מהאירוע הכואב אך ללא ניתוק רגשי, אלא דווקא באופן המערב את השומע ומכאן את העד לטראומה באירועים הקשים (Lakoff & Johnson, 1980), ולתפיסתי הוא אף מהווה גשר בין חלקים מנותקים ודיסוציאטיביים.

ממצא זה מרכזי וחשוב להבנת החשיבות שבשילוב הטיפול באומנויות בכלל, וביבליותרפיה בפרט, בטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדות. כמו שניתוח הטקסטים

באופן איכותני-תמטי בלבד היה "מפספס" את משמעותם המרכזית של המטפורות והדימויים, כך גם טיפול המתבסס רק על שיחה ולא מכיל עבודה מטפורית וסימבולית עשוי להותיר את המטופלת לבדה עם החומר הטראומטי. נוסף על הממצא הבולט הרלוונטי לנו, המטפלים בהבעה וביצירה, מאפייני הכתיבה מדגישים את היותה סוכן זיכרון המקדם תהליכי עדות עצמית לפגיעה ומענה לספק המנקר.

משתיקה לעדות עצמית

בתחומים תאורטיים רבים⁴ העוסקים כיום בנושא העדות צפות שאלות דומות לגבי טיבה של עדות: האם קיימת עדות ללא אחר חיצוני? האם עדות מחייבת שפה? האם היא מחייבת תהליכים של קריאה וכתיבה? האם היא מחייבת טקסט? האם לעדות יש מרכיב מוסרי ומחייב? איך עדות למעשי זוועה משפיעה על נפשו של העד? מי הוא יוצר העדות – המספר, העד השומע או הדיאלוג בין השניים? ושאלות רבות נוספות. יש המכנים את העידן שלנו 'עידן העדות', בטענה כי רבים הכלים לתעד ולהעיד, יש הרבה על מה להעיד, ובעולם פוסט מודרני קיים צורך ממשי בידיעה ובאמת (פלמן ולאוב, 2008). סוגיית העדות העצמית רלוונטית מאוד לדיון הרחב בנוגע לעדות ביחס לטראומה, דיון ער בשדה הפסיכואנליטי והספרותי, אשר התחיל בניסיון להתמודד עם זוועות השואה, אך התרחב ומוכל אף לגבי טראומה אישית.

המלכוד המובנה של העדות לטראומה הוא בכך שאדם אשר שרוי בטראומה עצמה ונמצא במגע חי עימה לא יכול להיות עד לה. כדי שיוכל להעיד, עליו "להתבונן באירוע ממרחק מה ולהיות לפחות סוג של היסטוריון" (עתריה, 2014, עמ' 196). כל עד לטראומה נמצא במלכוד מובנה ואינהרנטי – ברגע שהוא מסוגל לספר על הטראומה, הסיפור מתנתק מהחוויה עצמה, כי החוויה הטראומטית שרויה ברבדים רבים שהם מעבר למילים, מעבר לשפה.

⁴ עיסוק תאורטי רחב בנושא העדות מתקיים בשדות שיח רבים – פילוסופיה, היסטוריה, סוציולוגיה, מגדר, לימודי תרבות, ספרות ופסיכואנליזה.

במילים אחרות, מתחת לנרטיב הגלוי (סיפורו של העד) נמצאת החוויה הקדם-רפלקטיבית, הנאמנה לשתיקה ולטראומה, לא למילים (עתריה, 2014), הסותרת את הנרטיב הבנוי. כדי שקורבן הטראומה יוכל להמשיך בחייו עליו ליצור סיפור שיוכל להמשיך איתו, להיות איתו, ולאין מתוכו את הממד הטראומטי. בעדות המדוברת, "הרגילה", ממד השתיקה המבטא את ההיעדר של הטראומה לא מקבל שום ייצוג אלא מודחק, ובכך הדיבור על הטראומה הופך לריק. לעומת זאת בכתיבה קיימת אפשרות אחרת, ה"דיבור" בכתיבה יכול לכלול בתוכו את השתיקה, למשל באמצעים הצורניים אשר צוינו לעיל. ביחס לממד בלתי מיוצג זה בדיבור כותב פרימו לוי: "הפסקתי לפעול כניצול כשהתחלתי לכתוב" (אצל עתריה, 2014, עמ' 205), הכתיבה היא אשר שחררה אותו מפעולה כניצול, משחזור הדפוסים הטראומטיים (reenactment), מחיים בהווה של איימי העבר.

רות גולן (2011) מתארת שני אופני עדות שאליהם מתייחסים בפסיכואנליזה – עדות דרך השפה ועדות דרך שחזור הטראומה, אף ביחס לנושא ייצוג השואה מדגיש לקפרא (Lacapra, 2001) כי קיים הבדל בין כתיבה על טראומה ובין כתיבת הטראומה. כתיבה על טראומה היא כתיבה היסטוריוגרפית, ניסיון להגיע הכי קרוב לתיאור האירועים ההיסטוריים, ואילו כתיבת הטראומה היא מטפורה, היא כרוכה בתהליך של הפגן (acting out), של מתן קול לעבר.

לתפיסתי קיים **אופן עדות נוסף**, שלישי, הנמצא במרחב בין השניים – העדות אכן מובעת במילים, אך אולי לא בתוך השפה המוכרת לנו. ממצא מעניין מאוד במחקר זה העלה כי החוויה הקדם-רפלקטיבית, או אולי הקדם-מנוסחת, מתבטאת לא רק בשתיקה אלא גם במטפורות ובדימויים.

מתוך ממצאי המחקר הנוכחי עלה כי מרבית המטפורות והדימויים בטקסטים הנחקרים עוסקים בטראומה עצמה. הם כמו מכילים "קפסולות" של חומר טראומטי הנגיש לכותבת באמצעות גשר זה של חשיבה מטפורית, אך נגיש פחות לחלק המארגן

והמתארגן שלה המשתקף בתמות ובטקסטים שניתן היה לחלק לקטגוריות של מלאכת ארגון מצבי העצמי. במילים אחרות, לפי משמעות האנליזה המטפורית שמציע לאקוף (Lakoff & Johnson, 1980) ייתכן שנפגעות אלו "מדברות" תהליכי הבנייה לקראת לכידות של עצמי ברובן של התמות בטקסטים, אך באופן סמוי, ואולי לא מודע, מה שהן "חושבות" (אולי גם "מרגישות"), הוא ברובו חומר טראומטי בלתי מעובד.

ממצא חשוב זה מוביל למסקנה חשובה מאוד לעניין הטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדות: טיפול העוסק רק בתמות התוכן (כלומר כאשר הנפגעת מביאה נושאים לטיפול שעליהם היא רוצה לדבר, תוך הפעלה של מערכת צנזור פנימית ובחירה, גם אם לא ממש מודעת, בתכנים המשרתים תהליכי אינטגרציה ולכידות) ולא נוגע במטפורות העומק, "קפסולות הטראומה", משאיר את הנפגעות לבדן עם החומרים הטראומטיים. מחשבת המשך מתבקשת לעניין זה היא לגבי תרומתה של התרפיה באומנויות (כמו הביבליותרפיה והטיפול באומנות פלסטית), הפונה לעולם הדימויים והמטפורות, ומציעה דרכים להתחבר לאזורים הללו ולא רק בצורות של שיחה ותמלול (הברון, 2019; שפירא, 2005).

מחקר זה ממחיש את החשיבות שבשילוב הכתיבה האישית בתהליך הטיפולי של נפגעות פגיעה מינית בילדות, ושל נפגעות ונפגעי טראומה בכלל. הכתיבה היא מכל שבו יכולים להיפגש בו-זמנית ניגודים נפשיים המהווים השלכות של הדיאלקטיקה הטראומטית הנובעת מפגיעה מינית בילדות כמו דיבור ושתיקה, שכחה וזיכרון, חיים ומוות, ולקדם תהליכים של ארגון העצמי באמצעות התבוננות עצמית ומתן משמעות לטראומה. בזכות ההתבוננות העצמית, שהיא מרכיב מרכזי בכתיבה, מתחדדת היכולת הרפלקטיבית ומתאפשר תהליך שיקום של ממש לפונקציית העד הפגועה בנפש הפוסט-טראומטית, מתאפשרת "הבעלות על החוויה" (אמיר, 2013).

המחקר אף תורם להבנת התמודדות עצמית וצמיחה מטראומה המתאפשרת

בזכות כתיבה אישית גם בקרב נשים אשר לא הגיעו לטיפול נפשי או לא נעזרו בו. נושא הצמיחה הפוסט-טראומטית הוא נושא מרכזי כיום בשדה המחקר העוסק בפוסט-טראומה, ויש ערך קליני רב בהתבוננות של מחקר זה, ובהתבוננות נוספת במחקרי המשך, על תרומת הכתיבה לצמיחה הפוסט-טראומטית, גם בקרב נשים אשר לא עברו טיפול פסיכותרפי.

כמובן מחקר זה תורם אף לשדה המחקרי בתחום הביבליותרפיה ומוסיף להעמקת ההבנה של כוחה התרפויטי של כתיבה בכלל, ובקרב נפגעי טראומה בפרט. תרומה תאורטית זו חשוב לתרגם גם להמשך המחקר על כתיבה אישית לאחר טראומה, למשל כתיבה של ילדים בזמן הפגיעה עצמה וכמובן כתיבה אישית של מבוגרים, נפגעי טראומות אחרות, וכן ליצירת תוכניות התערבות מבוססות ביבליותרפיה לאוכלוסיות נוספות הסובלות מפוסט-טראומה תוך דגש על תהליכי התבוננות עצמית ומתן משמעות אשר נמצאו במחקר זה בלב ההחלמה מטראומה והצמיחה הפוסט-טראומטית.

סיכום

ממצאי מחקר זה בוודאי לא מתכוונים לסתור את חשיבותו של הטיפול הנפשי ממוקד היחסים עבור נפגעות פגיעה מינית בילדות, ובוודאי כמטפלת בעצמי אין בכוונתי להקל ראש במשמעותו הקריטית של קשר אמפתי והמחויבות לבירור הדדי של תהליכי העברה והעברה נגדית. מסקנה מרכזית להערכתי ממחקר זה היא תרומתה של הכתיבה האישית לתהליך ההתמודדות עם הפגיעה כמלווה טיפול או עבור אותן נשים אשר לא יגיעו לטיפול או נפגעו רגשית או באופנים אחרים מטיפול בלתי מספק. יש נשים רבות אשר מערכת הטיפול אכזבה אותן, הן מספרות על כך בקבוצות במרכזי הסיוע לנפגעות פגיעה מינית, בשיח ביניהן ובאתרי האינטרנט. אין ספק כי הטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדות הוא טיפול מורכב, אך הכתיבה לעיתים רחוקות מאכזבת באותו אופן, והפרסום שלה באתרים הרלוונטיים לרוב מאפשר תיקוף,

חיבוק ויציאה מהבדידות התהומית שבחייהן של נפגעות פגיעה מינית במשפחתן ובחברה כולה.

בשנה וחצי האחרונות אפשר היה להתרשם מעוצמתו של קמפיין #ME_TOO אשר סחף את העולם, בסיסמה פשוטה הנותנת תוקף והכרה לתופעת הפגיעה המינית כתופעה חברתית. מעניין יהיה לחקור עוד את השפעות תנועה זו על נשים צעירות אשר עברו תקיפה מינית – האם ההכרה הפומבית אף תוכל למתן את תחושות הספק, ההאשמה העצמית והבושה שאותה חווה כל נפגעת בבדידות עולמה שלה?

מקורות

- אמיר, ד' (2013). **תהום שפה**, ירושלים: מאגנס.
- אמיר, ד' (2018). **להעיד על העדים: ארבעה מודוסים של עדות טראומטית**. ירושלים: מאגנס.
- בר-חיים, נ' (2012). ללא אבחנה: מחשבות על העדרה של אבחנה פסיכיאטרית לניצולות של תקיפה מינית ממושכת בילדות. **פסיכולוגיה עברית**.
<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2775>
- גולן, ר' (2011). טראומה ועדות כמפגש מוחמץ עם הממשי וכאפשרות להתפתחות מודעת. **פסיכולוגיה עברית**.
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2640>
- דונסקי, י' ווקנין, א' (2018). זר פרחים בלילה: טיפול בטראומת ילדות מוקדמת בגישה יונגיאנית. **בין המילים**, 15. <https://www.smkb.ac.il/arts-therapy/beyn-hamilim15/artical/ben-hamilim15-yafit-orly>
- הברון, א' (2019). **לומר זאת אחרת: לדבר על גילוי עריות בשפת הספרות**. תל אביב: מכון מופת.
- הרמן, ג"ל (1994). **טראומה והחלמה** (ע' זילבר, מתרגמת). תל אביב: עם עובד.
- ויניקוט, ד"ו (2009). **עצמי אמיתי, עצמי כוזב**. תל אביב: עם עובד.
- זליגמן, צ' (2004). תהליך העדות בטיפול בטראומת גילוי העריות: גילום מחדש ועיבוד הטראומה ביחסי ההעברה וההעברה הנגדית. בתוך: צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **הסוד ושברו: סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 240–256). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- כהן, א' (1990). **סיפור הנפש: ביבליותרפיה הלכה למעשה**, קריית ביאליק: אח.

לבבי, י' ופלד, ע' (2004). לא מוותרות : בגרותן של נשים נפגעות גילוי עריות. בתוך : צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **הסוד ושברו: סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 54–81). תל אביב : הקיבוץ המאוחד.

להד, מ' (2006). **מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתית בתרפיה**. חיפה : נורד.
להד, מ', דורון, מ' ולייקין, ד' (2019). דמיון כמרפא לטראומה נפשית – מודל SEE FAR CBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט-טראומה באמצעות קלפים טיפוליים במציאות הפנטסטית. בתוך : י' להב וז' סולומון (עורכות). **משחזור לזכרון: טיפול בטראומה נפשית** (עמ' 119–154). תל אביב : רסלינג.

לובין, א' (2003). **אשה קוראת אשה**. חיפה : אוניברסיטת חיפה, זמורה ביתן.
ליבליך, ע', תובל-משיח, ר' וזילבר, ת' (2010). בין השלם לחלקיו ובין תוכן לצורה. בתוך ל' קסן ומ' קרומר נבו (עורכות), **ניתוח נתונים במחקר איכותני** (עמ' 21–42). באר שבע : מוסד ביאליק ואוניברסיטת בן גוריון.
ליטבסקי, צ' (2004). לקרוא לזה בשם. על הקו, 37–45.
עתריה, י' (2014). טראומה : חור שחור בלב התרבות – המעבר מיחיד לחברה. **מארג** 5, 239–270.

פלמן, ש' ולאוב, ד' (2008). **עדות: משבר העדים בספרות, בפסיכואנליזה ובהיסטוריה**. תל אביב : רסלינג.

פרנצי, ש' (2003). **בלבול השפות בין המבוגרים לילד**. תל אביב : עם עובד.
רוט, מ' (2017). **מה קורה לקורא? התבוננות פסיכואנליטית בקריאת ספרות**. ירושלים : כרמל.

ריד, מ' (2002). **שבויה: כרוניקה של גילוי עריות**. תל אביב : תמוז.
שגיא, ב' (2019). **תפקידה ומשמעויותיה של הכתיבה האישית בתהליכי בניית העצמי לאחר פגיעה מינית בילדות** (חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה"). אוניברסיטת בר אילן : רמת גן.
שירי, ט' (2010). **בגוף ראשון – ניתוח נרטיבי של עדויות תקיפה מינית באינטרנט** (חיבור לשם קבלת תואר "מוסמך לפסיכולוגיה"). אוניברסיטת בר אילן : רמת גן.

שפירא, ג' (2005). שברי זכוכית. בתוך א' אור וד' אמיר (עורכות), **בשפה אחרת: תרפיה באמנות סיפורי טיפול**. תל אביב : מודן.

Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338–346.

- Barringer, C.E. (1992). The survivor's voice: Breaking the incest taboo. *NWSA Journal*, 4, 4–22.
- Bonanno, G.A., Westphal, M., & Mancini, A.D. (2012). Loss, trauma, and resilience in adulthood. *Annual review of gerontology & geriatrics*, 32, 189–210.
- Bonieli-Nissim, M. & Barak, A. (2013). The therapeutic value of adolescent's blogging about social-emotional difficulties. *Psychological services*, 10, 333–341.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101.
- Brown, E.J. & Heimberg, R.G. (2001). Effects of writing about rape: evaluating Pennebaker's paradigm with a severe trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 781–790.
- Cloitre, M., Garvert, D., Weiss, B., Carlson, E.B., & Bryant, R.A. (2014). Distinguishing PTSD, complex PTSD and borderline personality disorder: A latent class analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, Article 25097.
- Cox, M. & Theilgaard, A. (1987). *Mutative metaphors in psychotherapy*. London: Tavistok.
- Davidson, L. & Hatim, O. (2014). Long-term consequences of childhood sexual abuse. *International journal of child and adolescent health*, 7, 103–107.
- Didem, A. & Galay, D. (2019). A current paradigm: Written emotional disclosure. *Current approaches in psychiatry*, 11 (1), 65–79.
- Frost, R., Hyland, P., McCarthy, A., Halprin, R., & Shevlin, M. (2019). The complexity of trauma exposure and response: Profiling PTSD and CPTSD among a refugee sample. *Psychological trauma: Theory, research, practice and policy*, 11(2), 165–175.
- Green Lister, P. (2002). Retrieving and constructing memory: The use of creative writing by women survivors of sexual abuse. *Narrative, memory and life transitions* (pp. 43–52), University of Huddersfield.

- Kafka, H. (1995). Incestuous sexual abuse, memory, and the organization of the self. In J.L. Albert (Ed.), *Sexual abuse recalled: Treating trauma in the era of the recovered memory debate* (pp. 135–153). NJ: Jason Aronson.
- Keshet, H., & Gilboa-Schechtman, E. (2017). Symptoms and beyond: Self-concept among sexually assaulted women. *Psychological trauma: Theory, research, practice and policy*, 9(5), 545–552.
- Klein, K. & Boals, A. (2010). Coherence and narrative structure in personal accounts of stressful experiences. *Journal of social and clinical psychology*, 29, 256–280.
- Kohut, H. (1971). *The search for the self*. Ed: P. Ornstein, NY: International universities press.
- Lacapra, D. (2001). *Writing history, writing trauma*. The Johns Hopkins University press.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). *Metaphors we live by*. London: Sage.
- Laub, D. (1992). Bearing witness or the vicissitudes of listening. In S. Felman & D. Laub (eds.), *Testimony: Crises of writing in literature, psychoanalysis and history*. London: Routledge.
- Larabee, A. (2018). Editorial: Celebrity, politics and the "Me, Too" moment. *Journal of popular culture*, 51, 7–9.
- Lev-Wiesel, R. & Markus, L. (2013). Perception vs. circumstances of the child sexual abuse event in relation to depression and post-traumatic stress symptomatology. *Journal of child sexual abuse*, 22(5), 519–533.
- Meekums, B. (2000). *Creative group therapy for women survivors of child sexual abuse*. London: JKP.
- Pat-Horenczyk, R., Kenan, A.M., Achituv, M., & Bachar, E. (2014). Protective factors based model for screening for posttraumatic distress in adolescents. *Child & youth care forum*, 43(3), 339–351.
- Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95, 274–281.

- Rajan, G., Ljunggren, G., Wandell, P., Wahlstrom, L., & Svedin, C. (2017). Diagnoses of sexual abuse and their common registered comorbidities in the total population of Stockholm. *Journal of epidemiology and community health; London*, 71, 592.
- Riessman, C.K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rogers, A., Casey, M., Ekert, J., Holland, J., Naqkkula, V., & Sheinberg, N. (1999). An interpretive poetics of languages of the unsayable. In R. Josselson & A. Lieblich (eds.), *Making meaning of narratives* (pp. 77–106). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Romisch, S., Leban, E., Habermas, T., & Doll-Hentschker, S. (2013). Evaluation, immersion, and fragmentation in emotion narratives from traumatized and nontraumatized women. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. American Psychological Association.
- Rottenberg, B., Schonmann, S., & Berman, E. (2017). "Rememory" and meaning: The narrative of a mother giving birth to her own subjective identity through weblog writing. *Journal of poetry therapy*, 30, 84–94.
- Sharma-Patel, K., Brown, E.J., & Chaplin, W.F. (2012). Emotional and cognitive processing in sexual assault survivor's narratives. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 21, 149–170.
- Stein, J.Y., & Tuval-Mashiah, R. (2015). Loneliness and isolation in life-stories of Israeli veterans of combat and captivity. *Psychological trauma: Theory, research, practice and policy*, 7, 122–130.
- Stern, D.B. (1983). Unformulated experience: From familiar chaos to creative disorder. *Contemporary psychoanalysis*, 19, 71–99.
- Teicher, M.H. (2000). Wounds that time won't heal: The neurobiology of child abuse. *Cerebrum*, 2, 50–67.