

"ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסיקון לשתקוק":¹ כתיבה אישית כעדות עצמית לפגיעה מינית בילדים בלה שגיא ורחל דקל

תקציר

המאמר סוקר את השדה התאורטי העדכני בנושא פגיעה מינית בילדים וככתיבה בעקבות טראומה,odon בסוגיות הספק אשרقلب החוויה הטראומטית. בהמשך המאמר נציג את ממצאיו של מחקר איקוטני נרטיבי שבמהלכו נותרו 54 טקסטים שנכתבו ופורסמו במרשתת בידי 22 נשים, בגיל 20–40, אשר עברו בילדותן פגיעה מינית. במאמר נתען כי כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית בילדים מקדמת אצל תהליכי שיקום של פונקציית העד הפוגעה בנפש הפוסט-טראומטית (אמיר, 2018) באמצעות תהליכי עדות עצמית המתרחשים בנסיבות שונות בכתיבה.

בזיוון במצאי הממחקר נתמקד בתפקיד הכתיבה המאפשרת את קיומם של פנים רבות בתחום חוויות סותרות, נציגים זאת באמצעות התמה הבולטת של שתיקה ודיבור. כמו כן, עוסוק בתפקידם הייחודי של דימויים ומטפורות בתהליכי עיבוד הטראומה.

תרומתו התאורטית של הממחקר ושל המאמר לשדה הביבליוגרפיה היא בהבנת תפקידו ומשמעותו של הכתיבה בתהליכי ההתרמודדות עם הפגיעה ובנייה לכידות העצמי, וכן בחשיבותו של שילוב עבודה מטפורית בטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדים.

מילות מפתח: פגיעה מינית בילדים, עדות, כתיבה אישית, שתיקה ודיבור, מטפורות ודימויים, ביבליוגרפיה.

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

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

מבוא

כביבליופריפסיטית המטפלת זה שנים בנסיבות פגיעה מינית, הן באופן פרטני הן באופן קבוצתי, נוכחותי לדעת כי רבות מהנשים והנערות אשרפגשתי לאורך השנים – לא רק כמטפלת אלא גם כמתנדבת ורכזת במרכז הסיווע לנפגעות פגיעה מינית ואונס – כתובות. 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, וככביבליופריפסיטית רציתי לחזור זאת לעומק. במחקר נמצא כי כתיבה אישית של נפגעות פגיעה מינית בילדות תורמת באופן ניכר להתמודדותן עם השלכותיה הפסיכולוגיות של הפגיעה על גיבוש העצמי שלהם. הכתיבה תורמת לשיקום פונקציית העד הפוגעה בנפש הפוסט-טראומטית באמצעות תהליכי עדות עצמית המתרכשים בכתיבה, ומקדמת עיבוד לא מודע באמצעות שימוש במטרפורות ודימויים.

פגיעה מינית בילדים

פגיעה מינית בילדים מוגדרת ככל פעולה של אופה מיני, הנעשית באופן מעשי וגופני, או רק מרמזות, כלפי ילד או ילדה. במחקר עדכני אשר ערך מטה-אנגליזה 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 תסמנות לחץ פост-טראומטית (PTSD), בהם צמצום והימנעות מחומרה הטרואומה, חזרנות ופולשנות של חומרה טראומאה לחיים ומצב קבוע של עוררות יתר, וכן תחששות של דיכאון, אשמה, בושה, בלבול,פחד וכאב פיזי ופסיכוסומטי (Davidson & Hatim, 2018).

² ניתן להניח כי מספר האמת גבוהים יותר מאשר מהחוקרים התמקדו במקרים אשר דוחו לרשותו.

(2014). השפעותיה ארוכות הטווח של הפגיעה קשורות לטיב היחסים שבין הפוגע לנפגעת, לגיל, למשך הפגיעה ולמידת ההסתירה שהייתה בעת הפגיעה (Lev-Wiesel & Markus, 2013). ההשפעות עשויות להיות מצומצמות יחסית, ויש אף מחקרים המעידים על נגעי טראומה אשר לא פיתחו תסמנות פост-טראומטית ודנים במאפיינים המקדים 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 תסמנת החלץ הפוסט-טראומטית המורכבת (Complex PTSD. הרמן, 1994 ; לבבי ופלד, 2004).

تسمונת 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 בהגדرتה הם קיומה של PTSD והרחבה בתסמיניהם כגון קשיים בויסות רגשי, תפיסה עצמית שלילית והפרעות במערכות-יחסים (Frost et al., 2019). למרות חילוקי הדעות בנוגע לאבחנה זו מוסכם כי לפוסט-טראומה הנגרמת מפגיעה מתמשכת בילדים בתנאי שבי יש מאפיינים ייחודיים (ברחמים, 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 יחס תלוות אחרים), עשויה לייצר בטוחה הארוך תסמנות פוסט-טראומטיות מורכבות.

פגיעה מינית בילדים: חוות ללא עד

פונקציית העד היא המבנה הנפשי המאפשר מתן תוקף ל"חוויות אני", קלומר האפשרות להחזיק בחוויה כלשהי הן בגוף ראשון והן למרחק מסוים, בגוף שלישי,

ולנווּ 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 טריאומטי המתרחש מוקדם בחיווּ של האדם, הוא מאבד את יכולתו, אם הספיק לרכוש יכולת כזו, להיות עד מהימן לעצמו, לתת תוקף סובייקטיבי לחוויותיו, ובראש ובראשונה לטריאומה הראשונית, ובהמשך חייו לגבי כל חוויה מורכבת אחרת. הסירוב לעדות וההימנעות מהפנמת תוכני הטריאומה הם מתקפה על חוויות העצמי השלמה, לאחר שעצם מעשה העדות חיוני למלאת הבנייה הנפשית (אמיר, 2013, 2018) ولבנייה עצמי לכיד, בשפטו של קוהוט (Kohut, 1971).

פגיעה מינית בילדים נחשבת לחוויה ללא עד הן מבחינה ממשית, הן מבחינה נפשית והן מבחינה חברתית. נפגעות פגיעה כזו חוות לחוויה ללא עד בראש ובראשונה באופן ממשי, שכן פעמים רבות הפגיעה נעשית בבודדות, במרחב אינטימי מעוות שבו נמצא רק הפגוע והנפגעת, ובמצב תודעתי מבולבל של לילה ושינה. לרוב אין מי שמודע על הפגיעה, ואף הנפגעת עצמה לא תמיד מודעת לה בשל הנזק שモותירה הטריאומה בנפשה המתבטאת בדרכים שונות כגון דיסוציאציה, פיצול התודעה והזיכרון, הדחקה או לחופין שמירות סוד מתוך נאמנות לפוגע, הפנטזיו או פחד ממנו. פרנצי עסק בהרחבה במנגנון ההזדהות עם התוקפן, אשר מותיר את הילד ללא עד פנימי לחוויה הטריאומטית שעבר ובמצב שבו פרשנותו של התוקפן עצמו לאירוע מוטמעת בתפיסתו של הילד (פרנצי, 2003).

יתר על כן, החוויה הטריאומטית אשר מעולם לא נסחה או בוטאה, בambilים או בהלכי נפש, אינה מתקיימת במרחבים של זיכרון ושכח. הספק המוטמע בנפשה הרכה של ילדה העוברת התעללות מינית בידי אדם קרוב מבוסס על שלילת החוויה באופן קבוע. זהה חוויה בלתי מנוסחת (*unformulated experience*), מכיוון שלא רק שהtokן אינו מאפשר לה לספר לאיש על הדבר, היא אף לא יכולה להיות מודעת לה

בעצמה (Stern, 1983). בכך יכולת הsenalקטיבית של הנגעת ניזוקה קשوت, מה שמשפיע על כלל יכולותיה להכיר את עצמה ולהיטיב עם עצמה (זילגמן, 2004). במקרים של גילוי עריות, היעדר הייצוג הפנימי של הורה שומר ומיטיב מותיר את הנגעת ללא אפשרות 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 למרחב החוץ-נפשי, בסביבת הנגעת. פעמים רבות כאשר מתקיים פגעה מינית בתוך המשפחה, האימהות של הנגעות לא מצליחות לשמש עדות לפגעה של ילדתו, אם בשל היוטן בעצמן נפגעות פגעה מינית הסובלות מהפרעות ניתוק ובסל לכך לא מזוהות פגעה מינית המתרכשת במשפחה, ואם מתוך התעלמות, חוסר אונים או שיתוף פעולה עם הפוגע. במקרים רבים גם מערכות חינוכיות כמו מערכת החינוך, מערכת הרווחה או מערכת הבריאות מסרבות להכיר בהם ולראות את סימני הפגיעה או ההתעללות (זילגמן, 2004). היעדר העדות לחוויה הטראומטית מתקיים אףו במקרה רבים – הרובד המשמי המבודד והמתעטע, הרובד התוך-נפשי שבו נוצרת הזדהות עם התוקף המוביל לשמרות הסוד והרובד החוץ-נפשי בסביבת הנגעת ובחברה כולה. רבדים אלו מחזיקים את ההשתקה הפעילה של הנגעת כחלק ממנגנון השמירה על הסדר המשפחתי או החברתי. מחקר אשר בדק את השפעת ההכחשה החברתית וההשתקה הפעילה של נגעות מצא כי ככל תחושה משותפת של האשמה עצמית (Campbell et al., 2009).

הסבך הנפשי הנוצר בשל הילכדות בטראות אשר לא ניתן לספרה ובחזרתה בהוויה שוב ושוב ללא מילimits ניתן להתרה באמצעות תהליך טיפולי המוקד בהחצנת האירוע, בתהליך של הרכבת נרטיב ובניה מחדש של ההיסטוריה האישית. עדות "יהושלמה" כאשר נפגע הטראות הצליח לנשח סיפורו ולמסור אותו לאחר, כדי שיוכל לשוב ולקחתו אליו פנים (פלמן ולאוב, 1992 ; Laub, 2008). הקושי במתן עדות צו

טמון בكونפליקט שבין הנרטיב הגלוי של העד – סיפורו על ההתרחשויות הטראומטיות – ובין הנרטיב הסמיי אשר נאמין לשתקה ולטראומה ומספר את מה שלא ניתן לומר, ואינו מאפשר את קיומו של נרטיב בניו וסדור (עתריה, 2014).

כתבה בעקבות טראומה

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

אחת ההתערבות הראשונות וה"קלסיות" בענף מחקר זה הتمקדמת בכתיבה האקספרסיבית ככלי של התערבות מכוונת לאחר טראומה (Pennebaker & Beall, 1986). תוצאות המחקר הראו כי אלו שכתבו על הטראומה הפיקו תועלות ניכרת שהביאה לשיפור חייהם הנו מבחינה פיזיולוגית הנו 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 نفسית, התיעיבות במצבי הרוח והפחיתה 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).

כתבה אישית

כתבה אישית של נפגעות פגיעה מינית היא כתיבה פרטית, המתחילה פעמים רבות כמשע פנימה, מול הדף, ללא צורך בקורא מסויים 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 עשרה נפגעות פגיעה מינית אשר פגשתי בשנותי כמתנדבת, רכזת ומטפלת במרכז הסיוע לנפגעות פגיעה מינית ואונס ובקליניקה, מעטות הן אלו דיברו על הכתיבה כמקור כוח ומזור לנפש, לעיתים קרובות עוד זמן הפגיעה עצמה. הכתיבה האישית יוצרת מקום פרטי, שאינו מאיים על הסדר החברתי, ולפיכך ניתן לשמרה כאמצעי בייטוי אונטטי של אמת. זהו מרחב לא מסוכן המשמש תחליף לדיבור האסור, אם באופן מודע על ידי שמירת הסוד ואם באופן לא מודע בשל הפנמות התקופן (הברון, 2019). הכתיבה מאפשרת לנפגעות מגע עם עצמן, ולעיתים זהו אי בוודד שרד המאפשר מגע עם החלקים הפוגעים בנפש, גם כשמנגנוני ההגנה של הטראומה המורכבת (דיסוציאציה, הדחקה, צמצום והימנעות) פועלם בעוז. אפשר להיווכח לכך מתוך עיון בספרים אוטוביוגרפיים של נפגעות, למשל: "וכתבת, תמיד תמיד כתבת", ואני בטוחה שלא למלא הכתיבה והחלומות שלי, שהם בעצם אותו הדבר ובאים לי מאותו מקום, הייתי משתגעת" (ריד, 2002, עמ' 8).

תנאי הכרחי לעצמי מגובש הוא חווית המשכיות והרצף של העצמי, קלומר היכולת ליצור נרטיב, יכולת זו נפגעה אצל הנפגעות בשל התסמים שהותירה החוויה הטראומטית (הרמן, 1994). הכתיבה האישית ויצירת הנרטיב מאפשרות תהליך של המשכיות ובנית רצף, גם נוכח הפגיעה. מטופלות רבות מעידות על החשיבות שבכתיבת יומן בילדות, גם בתקופת הפגיעה, ככלי מרכזי לשמרה על הרצף הנפשי ולהזכיר עם כל החלקים המפוצלים.

כתבה המיצרת דיאלוג: פרסום באינטרנט

בשנים האחרונות רבים נזירים באינטרנט כזירה חברתית וירטואלית ומידית וככמה לשיתוף ולהבעה רגשית אישית בעיתות קoshi ומצוקה בפני קהל רב. מחקרים עדכניים

אף זיהו את הפסיכיאל התרפואתי הגלום בדרך התמודדות זו (& Boniel-Nissim, 2013), ואת יכולתה לסייע בקידום גיבוש זהות האישית הסובייקטיבית, (Barak, 2013). למשל באמצעות כתיבת בלוג, שהוא מעין יומן מקוון (Rottenberg et al., 2017).

נפגעות פגיעה מינית רבות מוצאות לעצמן במאה אתרים המקיימים את פעילותם לנושא הפגיעה המינית (שiryi, 2010).³ בעבר באמצעות כתיבת בלוגים וכיום באמצעות פרסום רשומות ברשות חברותיו, מתבגרות רבות כתובות ברחבי הרשת, ובכך מתחילה את התמודדותן עם השפעותיה של הפגיעה המינית על עצמן ועל זהותן בגילים צעירים יותר בעבר. תהליך זה, אשר למיטב ידיעתי עדין לא נחקר אקדמי, 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 להشمיע קול, גם אם באופן מרוחק בשלב זה, שוברת את השתקה, 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 קמפני O_TOE_M#, אשר הופיע בעוצמה רבה ב-2019 והעלתה למודעות את המשמעות החברתית של פגיעה מינית ואת השפעותיה על הנפגעות והנפגעים. אין-ספר עדויות החלו להיחשף באופן פומבי וגלוי פנים, ויצרו זעוזע عمוק בחברה המשתקה. השלוות ארכוטו הטווח (לחיזוק ולשליליה) של קמפני זה מתחילה להתרברר ועוד יצטרכו להימחק לעומק בעתיד (Larabee, 2018).

לצד זו ידוע כי נפגעי טראומה מרגישים בזדים בפיגיעתם. במחקר אשר ניתה תמונות של נפגעי טראומה הסובלים מ-PTSD נמצא כי התמה המרכזית קשורה לחוויה הבודדנית הקיומית של נפגעי הטראומה, תחושה שאיש אינו יכול להבין אותן

³ אתרים כמו "מקומות", "שוברות שתיקה", "קיר העדויות", "כצעקה", וקבוצות ברשות החברה פיסבוק כמו "אחד מתוך אחד", "נפגעות מגיבות לפגיעה", "אות הזדהות" – אלו רק כמה מהאתרים והקבוצות הישראלים הפulis בנושא זה. פורומים המיועדים לנפגעים ולנפגעות פגיעה מינית פעילים באתרם אלה וגם בפורטלים גדולים כדוגמת "תפוז", "נענע", "Ynet" ו-"BeOK".

(Stein & Tuval-Mashiah, 2015). מכאן שהחשיפה באינטרנט ממלאת שלושה תפקידים חשובים בהתמודדות עם פגעה: האחד הוא הכתיבה עצמה, השני הוא התגובה (אשר מפיגות באופן מיידי את חוויות הבדיקות הקיומית והתחושה ש"אף אחד לא מבין אותו"), והשלישי הוא קריית טקסטים שנגעוות אחרויות כתבו. הקוראת עוברת תהליך חשוב בקריאה הטקסטים הללו, אם בספרות מודפסת ואם באינטרנט: היא מתעמתת עם הטקסט ובודחת מה מתוך לדחות ומה לאמץ (לובין, 2003). המפגש עם הטקסט הופך למען מגנון לכינון סובייקטיביות – הסובייקט מתעצב באמצעות מפגש עם סוגים שונים (רוט, 2017).

ישנם מחקרים רבים התומכים בהשפעה הפסיכולוגית החיובית של כתיבה על נגעי טראומה בשל בניית הנרטיב, החזרת השליטה, מתן המשמעות והיות הכתיבה או הדף מכל בעל מבנה וגבולות וכן מסיבות קוגניטיביות כמו עיבוד רגשות, ארגון וויסות (להרבה ראו אצל שגיא, 2019). המחקר הנוכחי מתמקד בכתיבה של נגעות פגעה מינית, ומקש להסביר על כמה שאלות: כיצד טקסטים של כתיבה אישית של נגעות פגעה מינית בילדים מייצגים את ההיעדר הטרואומטי, את חווית הספק מול התוקף, את הידיעה ואי-הידיעה ביחס לטראומה המינית? באילו אופנים הכתיבה האישית מייצרת תהליכי עדות עצמאיות לפגעה המינית? לבסוף, מה תפקידה של העדות העצמאית בפיתוח לכידות העצמי (cohesiveness) של נגעות פגעה מינית בילדים (Kohut, 1971)?

שיטת המחקר היא איקונתנית נרטיבית. נאספו ונوتחו 54 טקסטים אשר נכתבו ופורסמו באינטרנט בידי 22 נשים, בגיל 20–40. אל הנשים הללו הגיעו באמצעות פרסום מודעות המזמין להשתתף במחקר בקבוצות רלוונטיות ברשות החברתיות. כל משתתפת חתמה על טופס הסכמתה להשתתף במחקר. מסיבות אתניות נמנעת מלשתתף במחקר מטופלות שלי. המחקר אושר אתית על ידי ועדת האתיקה של אוניברסיטת בר-אילן.

ניתוח הממצאים התבסס על שיטות ניתוח מכמה תחומיים: מתחום המחקר האיקוטני נבחרה שיטת המחקר הנרטיבית, המתמקדת באופן שבו הסיפור מסופר ובדפוסים בעלי משמעות בטקסט (Riessman, 2008), ומתחום חקר הספרות נבחרו קרייטריונים ספרותיים לניתוח. הניתוח כלל שני שלבים: בשלב הראשון של המחקר גובש מערכ המשלב את שיטות הניתוח השונות במודל לנition נרטיבי של טקסטים כתובים המתבסס על מטריצה בין חלקים ושלם, תוכן וצורה (LIBLIK ואחרים, 2010). Braun & Clarke (2006) מגדירים ניתוח כפוי לניתוח התמטי (Braun & Clarke, 2006), וכונסו לאשכולות לפי משמעות מרכזית. בשלב השני האשכולות נתחזו בנition דזוקטיבי, לפי קטגוריות מוגדרות מראש, על בסיס ארבעת הפרמטרים של מלאכת ארגון מצבי העצמי של קוהוט: הקניית משמעות, התבוננות עצמית, מנגנוני הגנה ויחסי אובייקט (שיקוף, אידיאלייזציה ותאומות). בנוסף לכך, המחקר כלל אף התייחסות לחלקי הטקסט ולמאפייניו הצורניים, אשר משקפים את הנרטיב הטראומטי (Romisch et al., 2013).

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

כתבה כעדות: ההתקיימות הבו-זמןית של ניגודים

כאמור, פגיעה מינית בילדים היא חוותה ללא עד, ובשל כך היא מושתתת על תחושת ספק ותעתוע: האם האירוע אכן קרה? מה דמיון ומה מציאות? חוותה זו פוגעת בתפיסה העצמי של הנפגעת ובבודאות שלה לגבי זיכרוןותיה וזהותה (Green Lister, 2002). המאבק לארגן את העצמי לכדי עצמי לכיד וקוהרנטי לאחר טראומה מכוננת בילדים המוקדמת משתקף בכתיבתן של רבות מה משתתפות במחקר. תרומהה של

הכתיבה בתהליך מתמשך לשיקום פונקציית העד (אמיר, 2013, 2018) משמעותית ועמוקה. נמצא כי תהליכי זה מתקיים בטקסטים בתנועה בין שלושה רצפים מרכזיים: בין שכחה לזכור, בין שתיקה לדיבור (תהליכי העדות) ובין פירוק העצמי לכליזותו. ממצאי המחקר ניכר כי הכתיבה מהוּה **סוכן-זיכרון** ומקדמת את הידיעה כמענה לספק האינהרנטי שמייצרת פגיעה מינית בילדים (בר-חיים, 2012). המחקר מצא כי קיים קשר בין הידיעה לבין אפשרויות החיים, באמצעות זיהוי תמות העומק המשותפות והקשר ביניהן. הכתיבה מוציאה לאור מחשבת העצמי הפנימי (האינקוגניטו לפי וייניקוט, 2009) אל העצמי הכותב והעצמי הקורא. בכך מתחילה להיווצר עדות, ובזאת נשברת השתקה ומתחילה דיבור. הדיבור איננו תמיד תהליך לינארי כי אם התרחשות ספירלית המבוססת על יכולת הכתיבה לשאת את **הבו**. **ZNANIA**: הן את השכחה והן את הזיכרון, הן את השתקה (או הדיסוציאציה) והן את הדיבור ולבסוף אף הן את המות והן את החיים.

מהותו של הזיכרון הטראומטי היא בדיאלקטיקה שלו. גיודית לויס הרמן כותבת בספרה "טראומה והחלמה" כי: "הזיכרון והסיפור של אירופאים מחרידים כהוויותם הם תנאי מוקדם hon להשבת הסדר החברתי על כנו hon 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 לצד העברת התעללות מינית בידי אדם קרוב שבמסגרתה חוויתה והבנותיה מבוטלות באופן קבוע, גדלה עם ספק פנימי לגבי מה שקרה לה, לא רק כלפי אחרים, אלא גם בתוך עצמה (זיגמן, 2004).

אופיו של הזיכרון הטראומטי כזה המתקיים בנפרד מהזיכרון האוטוביוגרפי הרגיל נחקר ואף לווה בהבנות מתחום הנירופסיכולוגיה (Teicher, 2000), וכן רבים מהtekstים שנבחנו במחקר זה עוסקים במאבק בין זיכרון לשכחה. במחקר נמצא כי

הכתيبة מאפשרת פתרון של **בו-זמניות** לתהליכיים הנדרמים כמנוגדים זה לזה ושוללים זה את זה – גם שוכחת וגם זוכרת, גם שותקת וגם מדברת ולבסוף גם מתה וגם חיה. אדגמים זאת תוך בתמה של שתיקה ודבר, בשילוב דוגמאות מתוך טקסטים של כתובות אשר השתתפו במחקר.

על speaking in tongues – "דיבור שtok"

השתיקה בלתי נסבלת בתייחסן של הנשים מאחר שהיא משחזרת את ההשתקה של הפגיעה. במערכות היחסים אשר הייתה להן עם שפה היו איסורים על אמרתאמת, 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 גםAMA בוכה וגם חוטפים
כו, המורה מדוחת לאבא, הוא הסמכות העליונה לנראה...
לא אומרים אותה...

(מתוך טקסט מס' 25, הכותבת בת 32, נפוגה מגיל 5 על ידי אביה שגס סרسر בה לגברים אחרים)

אחד הקטגוריות הבולטות בתמה זו היא העיסוק בדיבור אמיתי לעומת שקרי ובחוויות חיים שקרים (למשל כאשר הפוגע עדין חלק מהחיי 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 המיעוד" אשר מבלבת כל כך וממחשת בכך ש"שאר העולם נטרף" (текסט מס' 18), ככלומר הקשר עם הפוגע הופך להיות כל עלמה:

כאן יש משה
על ידעה ששאר העולם נטרף
על ידעה של ניצולות
על דבר שפה אחת
...speaking in tongues
על
...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, נפעה בילדותה על ידי בן משפחה קרובי)

חשוב להבין את ממד ההרטנות העמוק של שתיקה. שתיקה ביחס לפגיעה, או השתקתה, איננה רק מה שלא נאמר אלא גם השימוש הבלתי מוסרי במיללים. לומר לילדה נפגעת כי "זוהי אהבה" (לייטבסקי, 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 אילומות ביחס לשתקה (למשל כותבת המתייחסת לעצמה כאלו בת הים הקטנה אשר לשונה נקרה ממנה או כותבת המתארת את המילים שנעמלמו, כמו לאילמת, בעודה מלאה את אביה למוות ולא מתעמתת איתו על פגיעתו בה בילדותה) והתייחסות לכך שיש דברים אשר אי אפשר לדבר עליהם, אין להם מקום בשיח החברתי. המעבר משתקה לדיבור עשוי להיות מלאה בשלב בינוניים, שלא תמיד מסתיים או מוכרע, של "דיבור שתוק", דיבור בשפת סתרים שرك הכותבת מבינה, ואולי גם הפוגע. הכותבת בטקסט מס' 18 מתייחסת לזה בביטוי "speaking in tongues" ("דיבור בלשונות"), ביטוי

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

מאפיינה של **הכטיבה בעקבות הטרואמה** בולטם במיוחד במיוחד בניתוח הצורני לחלקם, בהתבוננות המוקפדת בשפת הטרואמה ובמתנה שבין שתיקה לדיבור, המתבטאת הן תוכנית והן צורנית ברוב רובם של הטקסטים (ב-43 טקסטים מתוך 54 שהשתתפו במחקר). מבחינה צורנית בלוו שימושים שונים בשפה ובהיעדר אשר ניתן להמחיש בכתביה, ופחות בדיור. למשל, קיטוע במהלך הטקסט ממחיש את הקונפליקט שבין שתיקה ובין דבר, בין מהיקת הטקסט וה עבר: "אני מרגישה קצר מלוכלתת כרגע, אבל יש בי גס תחושה ברורה של הקלה" (בסוף טקסט מס' 32, הכוותבת בת 21, נגעה פעמים רבות מגיל 10), ובין השמעת הקול וסיפור העבר. סימנים גרפיים כמו שלוש נקודות משמשים ברבים מהtekסטים כתחליף לדבר הגלוי, ביחיד ביחס לנושא טראומטי בשפה כמו איבר המין הנשי, המעשה המיני, הגוף והזהות הנשית. ניתן להבין זאת כמו הפעלה של צנוזר פנימי המוחק את מה שלא ניתן להגיד (Rogers et al., 1999), או המתנגד לדבר הגלוי ולשבירת השתקה.

לעתים התנגדות צורנית זו לבשת צורה שלאזורים ריקים בדף, רווחים גדולים בין בתי שיר, פיזור של מיליםבודדות מוקפות בריק בולט לעין, מה שיוצר תחושה של פירוק פרגמנטרי, של רסיסי טקסט המושלכים על דף לבן. היעדר שימוש בסימני פיסוק (אףבסוף הטקסט) ובambilות קישור ומוסכמות תחביריות ולשוניות הבולטות בהיעדרן ממחישים את הקונפליקט ביותר – **אני גם מדברת וגם שותקת**, גם נוכחת וגם מנתקת, גם מחוברת וגם מפורקת ודיסוציאטיבית, גם מדברת בשפה אבל גם מתנגדת לה.

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

ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשток.

ואם אתם כאן, אז גם אתם הפסיקתם לשток.

אני כאן,

כי אני כבר לא קורבן, אני ניצולה

ואני לביאה.

ואין אף אחד בעולם הזה שיווכל לאנוס אותי, שוב, לשток.

(כותבת בת 33, נפגעה לראשונה על ידי נער ששמר עליה בגיל 5 ושוב בבגרותה).

אם נתיחס לכתיבה במובנה הרחב כדיבור (בזודאי ביעדו זה של האינטראנס והרשות החברתיות), נוכל לראות מעין דיבור שמתאפשר כאן בזכותה, ומחקר זה מראה כי דיבור זה טומן בחובבו אפשרויות ומאפיינים ייחודיים שאינם בדיבור המילולי הרגיל. אף השמעת הקול הפומבית והמקוונת בעלת משקל רב, למשל בקמפיין OO_ME#, שבו נשים כתבו פוסטים המטארים את הפגיעה וההטרדות המיניות שחוו. כוחה של המילה הכתובה המופצת במהירות לכל עבר בעולם המידי של האינטראנס והרשות החברתיות הוא עצמתי מדי פעם.

כאמור, הכתיבה מאפשרת להשמיע קול ולשבור את השתקה, אך היא מאפשרת גם תהליך עמוק יותר. בזכות התבוננות העצמית מתחילה התנוועה המשקמת בין חלקים העצמיים, בין החלק הפגוע ובין החלק המתבונן, זהו תהליך שיקום של יכולות רפלקטיביות המקדם התחדשות, אולי אף חיה (resurrection), של פונקציית העד הפגיעה (אמיר, 2013), זוהי העדות העצמית החסירה בנפש.

חשיבותם של דימויים ומטרופרות בעיבוד הטרואומה

העצמי המלוכד (קוהסיבי), על פי קווהוט, מותבוס על תנואה נפשית של ארבע קבועות תהליכיים – התבוננות עצמית, הקניית משמעות, יחס אובייקט ומנגנוני הגנה

בלה שגיא ורחל דקל, ואם אתן כאן, אז גם אתן הפסקתן לשток": כתיבה אישית עדות עצמית לפגיעה מינית בילדים

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

(Kohut, 1971). המחקר הנוכחי מצא כי המרכיבים החשובים ביותר ליכולות העצמי שהכתיבה מספקת הם **התבוננות עצמית (רפלקטיבית)** וה**הקניית משמעות**. בניתוח תמי הקטגוריה 'התבוננות עצמית', הכוללת בתוכה את נושא הזיכרון, העצמי וגוף זהות מגדרית, הייתה הבולטת ביותר. הקטגוריה השנייה בחשיבותה אשר נמצא היא 'הקניית משמעות', שכן כתיבה תפkid מרכז במתן משמעות לטראומה. לעומת זאת, הקטגוריה השלישית, 'יחס אובייקטיבי', יחסית מצומצמת ונמצאה התייחסות מועטה לאובייקטים מיטיבים בטקסטים. נמצא כי הבדידות מאוד נוכחית, ועימה ביטויים נוספים למצוקה והשלכות הפגיעה: ייאוש וחוסר אונים, עלבון וbone, חוסר שליטה ובלבול, פחד, אלימות, סיוטים והמשיכה למוות. תמות אלו לא התאימו לקטגוריות של קוווט לגבי לכידות העצמי ובמובן מסוים הן מבטאות את היעדרה של הקטגוריה הרביעית של 'מנגנון ההגנה'.

אומנם רוב הטקסטים כללו את הקטגוריות של התבוננות עצמית והקניית משמעות, אך לצד כיוון חיובי זה מבחינה תמטית-תוכנית, בהתייחסות למטרות והדים מיוחדים בטקסט נמצא ממצא מפתיע ומשמעותי. התברר כי רוב המטפורות והדים מיוחדים אשר נמצאו בטקסטים כמייצגים את החוויה הטראומטית – בחלוקת הגדול מבטאים חרדה ופוסט-טראומה (64 מטרופות ודדים מיוחדים לטראומה) ובחלוקת הקטן יותר מבטאים את ההתרומות עם הטראומה ואת ההחלמה ממנה. ניסיון לכנס אותן לארבע הקטגוריות של קוווט נתקל בקשיים רבים, אשר הורגש ממש כהתנגדות של הטקסט. הכנסתם "בכוח" לארבעת הקטגוריות הללו אמרה וייתור על חלקם המשמעותם. ואולם הצלחתי לכטסן אותן לשני אשכולות עיקריים: ביטויי פост-טראומה הכוללים דדים מיוחדים של רגשות שליליים, של היבלוות, של אלימות, של פירוק וה הפרקות ושל הצפה וטביעה (למשל: "כמיחות קבורות", "קולפטים מעוריים", "היהיתי כלב מפרפר", "שינה פרומה"); וביטויי התמודדות עם הטראומה הכוללים דדים מיוחדים של רגשות חיוביים, של התבוננות בעבר, של אגדות ופנטזיה ודדים מיוחדים לכתיבה כדרך

להתמודדות עם הטראומה (למשל: "כתביה מפיחה חיים", "ኒיצחתי את צוקי הזיכרון", "עכשו מספרת לי הפ אנדי"). היו אף תשעה טקסטים ללא דימויים ומטפורות כלל. ניתן להסיק לכך כי כאשר הכותבת נגעה בחומר הטרואומטי עצמו בכתיבתה, היא נזקקה למטרורה ולדימוי כשר.

מטרורה ודימוי הם תמצית מדויקת של רגש, זיכרון, מחשבה במילה אחת או שניים, הם נושאים משקל של משמעות אישית או כללית, ולרוב בעלי נפח חזותי מסוים (להז, 2006). לפי פרויד המטרורה היא גשר אסוציאטיבי בין הגליי לנפטר, היא הקשר בין מה שנאמר או נעשה (what is said or done) לבין מה שעלה במחשבה (Lakoff & Johnson, 1980) (what is thought) באמצעות המטרורה אפשר לבטא מורכבות עמוקות ומשמעותיים מתוך תהליך מתן המשמעות לאירועים הטרואומטיים (Meekums, 2000). מטרורה אף מקשרת בין החלק הימני לשמאלי של המוח, דרך כביס המוח (corpus callosum), אזור שנפגע במיוחד אצל נשים שהיו קרובן להתעללות מינית בילדים (Teicher, 2000), ומצליהו "לגעת" באזורי טראומטיים גופניים ופרה-ורבליים (Cox & Theilgaard, 1987).

רבות נכתב על השימוש במטרורות בתהליכי הטיפול (ראו למשל دونסקי ווקנין, 2018 ; כהן, 1990 ; להז, 2006), ובעיקר בביבליותרפיה. לאחרונה אף נכתב על שימוש במטרורות לטיפול בטראומה (להז ואחרים, 2019), אך מעט מכך זו במטרורות ודימויים בכתיבה העוסקת בטראומה, וביחוד בכתיבה אישית של נגעות פגיעה מינית. ניתן להסיק כי השימוש במטרורות ובdimoiim בתהליכי עיבוד הטראומה מאפשר מרחק מהARIOע הכאב אך ללא ניתוק רגשי, אלא דוקא באופן המערב את השומע ומכך את העד לטראומה באירועים הקשים (Lakoff & Johnson, 1980) ולתפיסתי הוא אף מהו גשר בין חלקים מנוגדים ודיסוציאטיביים.

ממצא זה מרכזי וחשוב להבנת החשיבות שבשילוב הטיפול באומנות בכלל, ובביבליותרפיה בפרט, טיפול בנגעות פגיעה מינית בילדים. כמו שניתוח הטקסטים

באופן איקוטני-תמייני בלבד היה "מפספס" את משמעותם המרכזית של המטפורות והדימויים, כך גם טיפול המתבסס רק על שיחה ולא מכיל עבודה מטפورية וסימבולית עשוי להוותיר את המטופלת לבהה עם החומר הטריאומטי. נוסף על הממצא הבולט הרלוונטי לנו, המטפלים בהבעה וביצירה, מאפייני הכתיבה מדגישים את היotta סוכן זיכרנו המקדים תהליכי עדות עצמית לפגיעה ומענה לספק המנקר.

משתיקה לעדות עצימות

בתחומיים תאורתיים רבים⁴ העוסקים ביום בנושא העדות צפות שאלות דומות לגבי טיבה של עדות: האם קיימת עדות ללא אחר חיצוני? האם עדות מחייבת שפה? האם היא מחייבת תהליכי של קרייה וכתיבה? האם היא מחייבת טקסט? האם לעדות יש מרכיב מוסרי ומחייב? איך עדות למשி זועעה משפיעה על נפשו של העד? מי הוא יוצר העדות – המספר, העד השומע או הדיאלוג בין השניים? ושאלות רבות נוספות. יש המכנים את העידן שלנו 'עדין העדות', בטענה כי רבים הכלים לתעד ולהעיד, יש הרבה על מה להעיד, ובעולם פועל מודרני קיים צורך ממש בידע ואמון (פלמן ולאוב, 2008). סוגיות העדות העצמית רלוונטיות מאוד לדיוון הרחב בנוגע לעדות ביחס לטראומה, דיוון ערך בשדה הפסיכואנליטי והספרותי, אשר התחל בניסיון להתמודד עם זועות השואה, אך התרחב ומכל אף לגבי טראומה אישית.

המלכוד המובנה של העדות לטראומה הוא בכך שאדם אשר שרוי בטראומה עצמה ונמצא ברגע כי עימה לא יכול להיות עד לה. כדי שיוכל להעיד, עליו "להתבונן באירוע מרחוק מה ולהיות לפחות סוג של היסטוריון" (עתיריה, 2014, עמ' 196). כל עד לטראומה נמצא מלכוד מובנה ואינהרנטי – ברגע שהוא מסוגל בספר על הטראומה, הסיפור מתנתק מהחויה עצמה, כי החוויה הטריאומטית שרויה ברבדים רבים שם מעבר למילים, מעבר לשפה.

⁴ עיסוק תאורי 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 לשתייה ולטרואומה, לא למלילים (עתיריה, 2014), הסותרת את הנרטיב הבני. כדי שקורבן הטרואומה יוכל להמשיך בחיו עליו ליצור סיפור שיוכל להמשיך אותו, להיות איתנו, ולאין מתוכו את הממד הטריאומטי. בעדות המדוברת, "הרגילה", ממד השתקה המבטא את ההיעדר של הטרואומה לא מקבל שום ייצוג אלא מודח, ובכך הדיבור על הטרואומה הופך לרייק. לעומת זאת בכתיבה קיימת אפשרות אחרת, ה"דיבור" בכתיבה יכול לכלול בתוכו את השתקה, למשל באמצעות ה蟲רנימים אשר צוינו לעיל. ביחס לממד בלתי מיוצג זה בדיבור כתוב פרימו לוי: "הפסיקתי לפעול כניצול כשתחלתי לכתוב" (אצל עתיריה, 2014, עמ' 205), הכתיבה היא אשר שחררה אותו מפעולה כניצול, משחזרו הדפוסים הטריאומטיים ה蟲רנימים ההיסטוריים, ואילו כתיבת הטרואומה היא מטפורה, היא כרוכה בתהיליך של הַפְּגָן (reenactment), מחיים בהווה של איממי עבר.

רות גולן (2011) מתארת שני אופני עדות שאליים מתייחסים בפסיכואנליזה – עדות דרך השפה ועדות דרך שחזור הטרואומה, אף ביחס לנושא ייצוג השואה מדגיש לקפירה (Lacapra, 2001) כי קיים הבדל בין כתיבה על טראומה לבין כתיבת הטרואומה. כתיבה על טראומה היא כתיבה היסטוריוגרפית, ניסיון להגעה לכך קרוב לתיאור האירועים ההיסטוריים, ואילו כתיבת הטרואומה היא מטפורה, היא כרוכה בתהיליך של הַפְּגָן (acting out), של מתן קול לעבר.

لتפיסתי קיים אופן **עדות נוספת**, 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, מתחבطة לא רק בשתקה אלא גם במטפורות ובדימויים.

מתוך ממצאי המחקר הנוכחי עולה כי מרבית המטפורות והדימויים בטקסטים הנחקרים עוסקים בטרואומה עצמה. הם כמו מכילים "Capsules" של חומר טראומטי הנגיש לכוטבת באמצעות גשר זה של חשיבה מטפورية, אך נגיש פחות לחלק המארגן

והמתארגן שלה המשתקף בתמונות ובtekסטים שנייתן היה חלק לקטגוריות של מלאכת ארגון ממרכזי העצמי. במילים אחרות, לפי משמעות האנליזה המטפורית שמציע לאקוֹף (Lakoff & Johnson, 1980) ייתכן שנפגעות אלו "מדוברות" תהליכי הבנייה לקראת לכידות של עצמי ברובן של התמונות בטקסטים, אך באופן סמלי, ואולי לא מודע, מה שהן "חושבות" (אולי גם "מרגישות"), הוא ברובו חומר טריאומטי בלתי מעובד.

ממצא חשוב זה מוביל למסקנה חשובה מאוד לעניין הטיפול בנפגעות פגיעה מינית בילדים: טיפול העוסק רק בתמונות התוכן (כלומר כאשר הנפגעת מביאה נושאים לטיפול שעלייהם היא רוצה לדבר, תוך הפעלה של מערכת צנזור פנימית ובחירה, גם אם לא ממש מודעת, בתכניות המשרתים תהליכי אינטגרציה ולכידות) ולא נוגע במטפורות העומק, "קפסולות הטראומה", משאיר את הנפגעות לבדן עם החומרים הטריאומטיים. מחשבת המשך מותבקסת לעניין זה היא לגבי תרומתה של התרפיה באומנוויות (כמו הביבליותרפיה והטיפול באומנות פלסטית), הפונה לעולם הדימויים והמטפורות, ומוצעה דרכי להתחבר לאזוריים הללו ולא רק בזכות של שיחה ותמלול (הברון, 2019 ; שפירא, 2005).

מחקר זה ממחיש את החשיבות שבשילוב הכתיבה האישית בתהליך הטיפולי של נפגעות פגיעה מינית בילדים, ושל נפגעות ונפגעי טראומה בכלל. הכתיבה היא מכל שבו יכולים להיפגש בו-זמן ניגדים נפשיים המהווים השלכות של הדיאלקטיקה הטריאומטית הנובעת מפגיעה מינית בילדים כמו דיבור ושתקה, שכחה וזכרון, חיים ומוות, וקדם לתהליכי של ארגון העצמי באמצעות התבוננות עצמית ומתן משמעות לטראומה. בזכות ההתבוננות העצמית, שהוא מרכיב מרכזי בכתיבה, מתחדשת היכולת הרפלקטיבית ומאפשרת תהליכי שיקום של ממש לפונקציית העד הפוגעה בנפש הפסיכ-טריאומטית, 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-טריאומטית הוא נושא מרכזי כיום בשדה המחקר העוסק בפוסט-טריאומה, ויש ערך קליני רב בהתבוננות של מחקר זה, ובהתבוננות נוספת במחקר המשך, על תרומת הכתיבה לצמיחה הפוסט-טריאומטית, גם בקרב נשים אשר לא עברו טיפול פסיכותרפי.

כמובן מחקר זה תורם אף לשדה המחקרי בתחום הביבליותרפיה ומוסיף להעמקת ההבנה של כוחה התרפואתי 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 מפוסט-טריאומה תוך דגש על תהליכי התבוננות עצמית ומטען משמעות אשר נמצא במחקר זה בלב הchallenge מטראומה והצמיחה הפוסט-טריאומטית.

סיכום

ממצאי מחקר זה בודאי לא מתכוונים לסתור את חשיבותו של הטיפול הנפשי ממוקד היחסים עבור נפגעות פגיעה מינית בילדים, ובודאי כמטפלת עצמי אין בכוונתי להקל ראש במשמעותו הקritisטי של קשר אמפתי והמחויבות לבירור הדzi של תהליכי העברה והעברה נגדית. מסקנה מרכזית להערכת מחקר זה היא תרומתה של הכתיבה אישית לתהליך ההתמודדות עם הפגיעה כמלואה טיפול או עברו אותו. נשים אשר לא הגיעו לטיפול או נפגעו רגשית או באופנים אחרים מטיפול בלתי מספק. יש נשים רבות אשר מערכת הטיפול האזובה אותן, הן מספירות על כך בקבוצות במרכזוי הסיווע לנפגעות פגיעה מינית, בשיח ביניהן ובאתר האינטרנט. אין ספק כי הטיפול בנפגעות פגעה מינית בילדים הוא טיפול מורכב, אך הכתיבה לעתים רחוקות מאזובה באותו אופן, והפרסום שלה באתרים הרלוונטיים לרוב אפשרות תיקוף,

חיבור ויציאה מהבדיקות התחומית שבחייחן של נפגעות פגיעה מינית במשפחה
ובחברה כולה.

בשנה וחצי האחרונות אפשר היה להתרשם מעוצמתו של קמפני #ME_TOO
אשר סחף את העולם, בסיסמה פשוטה הנוגנת תוקף והכרה לטופעת הפגיעה המינית
כטופעה חברתית. מעניין יהיה לחקר עוד את השפעות תנוועה זו על נשים צעירות אשר
עברו תקיפה מינית – האם ההכרה הפומבית אף תוכל למתן את תחושות הספק,
ההאשמה העצמית והבושה שאיתה חוווה כל נפגעת בבדיקות עולמה שלה?

מקורות

- אמיר, ד' (2013). **תहום שפה**, ירושלים : מאגנס.
- אמיר, ד' (2018). **להעיד על העדים: ארבעה מודוסים של עדות טראומטית**. ירושלים :
מאגנס.
- בר-חימם, נ' (2012). ללא אבחנה : מחשבות על העדרה של אבחנה פסיכיאטרית
לניצולות של תקיפה מינית ממושכת בילדים. **פסיכולוגיה עברית**.
- <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2775>
- גולן, ר' (2011). טראומה ועדות כمفגש מוחמץ עם המשמי וכאפשרות להפתחות
מודעת. **פסיכולוגיה עברית**. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2640>
- דונסקי, י' ווקנין, א' (2018). זר פרחים בלילה : טיפול בטרואומת ילדים מוקדמת
בגישה יונגיאנית. **בין המילימט**, 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'יל (1994). **טראומה והחלמה** (ע' זילבר, מתרגמת). תל אביב : עם עובד.
- ויניקוט, ד'יו (2009). **עצמי אמיתי, עצמי כוזב**. תל אביב : עם עובד.
- זיגמן, צ' (2004). תהליך העדות בטיפול בטרואומת גילוי העריות : גילום מחדש
وعיבוד הטרואומה ביחסי ההברה וההברה הנגדית. בתוך : צ' זיגמן ו' ז'י
סולימון (עורכות), **הסוד ושברו: סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 240–256). תל
אביב : הקיבוץ המאוחד.

- כהן, א' (1990). **סיפור הנפש: ביבליוגרפיה הלכתה למעשה, קריית ביאליק**: אח. לבבי, י' ופלד, ע' (2004). לא מותרות: בגורותן של נשים נפגעות גילוי עריות. בתוק: צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **הסוד ושברו: סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 54–81).
- תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- להד, מ' (2006). **מציאות פנטסטית: הדרכה יצירתיות בתרפיה**. חיפה: נורד.
- להד, מ', דורון, מ' וליקין, ד' (2019). דמיון כמרפא לטראומה נפשית – מודל SEE FAR CBT כניסיון למצוא הסבר חליפי לאפקטיביות של טיפול בפוסט-טראומה באמצעות קלפים טיפולים למציאות הפנטסטית. בתוק: י' להב וז' סולומון (עורכות). **משחזר לזכרון: טיפול לטראומה נפשית** (עמ' 119–154).
- תל אביב: רסלינג.
- לובין, א' (2003). **אשה קוראת אשה**. חיפה: אוניברסיטת חיפה, זמורה ביתן.
- LIBLICK, ע', טובל-משיח, ר' וזילבר, ת' (2010). בין השלם לחלקיו ובין תוכן לצורה. בתוק ל' קסן ומ' קרומר נבו (עורכות), **ניתוח נתונים במחקר איכוטני** (עמ' 21–42). באר שבע: מוסד ביאליק ואוניברסיטת בן גוריון.
- ЛИטבסקי, צ' (2004). לקרה זהה בשם. על הkn, 37–45.
- עתיריה, י' (2014). טראומה: חור שחור בלב התרבות – המעבר מייחד לחברה. **מארג**, 5, 239–270.
- פלמן, ש' ולאוב, ד' (2008). **עדות: משבר העדים בספרות, בפסיכיאנליה ובהיסטוריה**. תל אביב: רסלינג.
- פרנצי, ש' (2003). **בלבול השפות בין המבוגרים לילד**. תל אביב: עם עובד.
- רוט, מ' (2017). **מה קורה לך? התבוננות פסיכואנליטית בקריאת ספרות**. ירושלים: כרמל.
- ריד, מ' (2002). **שכואה: קרוניקה של גילוי עריות**. תל אביב: תמוז.
- שגיא, ב' (2019). **תפקידה ומשמעותה של הכתיבה האישית בתהיליכי בניית העצמי לאחר פגיעה מינית בילדים** (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.
- שפירה, ג' (2005). שברי זוכcht. בתוק א' אור וד' אמיר (עורכות), **שפה 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.
- Boniel-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.