

כתונת המשוגעים של הילדה הטובה מדי

עורכת המדור: ד"ר נעמי הדס לידור

מאת: אוסנת



נעמי הדס לידור

מבוא

מחקרים מראים כי רבים מן המתמודדים עם מחלות נפש והפרעות נפשיות חוו בעברם טראומות (48%-98%), ורבים מהם סובלים מתסמינים פוסט טראומטיים המשפיעים על תהליכי הטיפול, השיקום וההחלמה. עם זאת, מחקרים מראים כי צמיחה פוסט טראומטית, קידום משמעות בחיים, והעלאת יכולת התמודדות - הם תהליכים אפשריים. תהליכים אלו תלויים בהיבטים מגוונים הקשורים לאדם, לסביבתו ולאיש הטיפול והשיקום והתהליכים שהוא מאפשר ומקדם בעבודה השיקומית רגישת הטרומה. מאמרה של אוסנת הוא הצצה לעולם הטרומה שהוא מורכב ושנים רבות ניסינו לא לראות אותו או לא ידענו איך.

שמי אוסנת ואני אמנית רב תחומית. למדתי פרפורמנס, רישום ופיסול בבית הספר לתאטרון חזותי בירושלים, ושירה בבית הספר לכתובה הליקון. אני נפגעת גילוי עריות מגיל הילדות המוקדם.

גדלתי בקיבוץ, ליד הירדן והכנרת, בשנות השבעים והשמונים של המאה הקודמת. לכאורה, הכול היה בסדר. הלכתי לגן, לבית הילדים ולבית ספר כמו כל הילדים. על פניו גדלתי והייתי חלק מחברת הילדים ומהמשפחה. אחד הדברים שזכורים לאנשים אחרים מהילדות שלי הוא משחק שחזר על עצמו עם הבובות וכלי המטבח: הייתי מושיבה את הבובות סביב השולחן הקטן ומכינה להן ארוחה. אסור היה לאף אחד אחר להשתתף במשחק או להזיז משהו. אם משהו הזיז כלי הייתי צורחת ובוכה. המשחק הזה היה חוזר על עצמו שוב ושוב.

ד"ר נעמי הדס לידור

בגיל שמונה עברנו מהקיבוץ שנולדתי בו לקיבוץ אחר. נמנעתי מללכת לבית הילדים. מאוד פחדתי



בוויה, מגעילה. בכל שנות הנעורים נעתי בין דיכאון לחרדה ועדיין המשכתי לתפקד, ללמוד, להיות תמיד צייתנית וטובה. מבפנים סבלתי מתחושות קשות של בדידות, זרות, חוסר שייכות.

מרגע התפרצות החרדה הראשונה בגיל ארבע-עשרה יעברו עוד שלושים שנה של חרדות וביטויים של סבל עד שאיזכר בפגיעה עצמה. במהלך כל השנים חיפשתי טיפולים שיעזרו לי: טיפולים פסיכולוגיים, טיפול פסיכיאטרי, ניסיתי לעזור לעצמי בדרכים שונות. אבל תמיד הרגשתי בשולי החברה. לא הצלחתי להשלים כלום, לסיים, לבנות. במהלך כל אותן שנים כתבתי שירים, ציירתי ויצרתי עבודות פיסול, שמציגות את המקום הילדי האילם והבלתי נראה. ציירתי וכתבתי את חוסר היכולת לבנות רצף וזהות מובחנת ואת תחושת הנטישה במשפחה ובחברה.

מהילדים שלא הכרתי. במקום בית הילדים הלכתי לאורווה. נתנו לי נקות סוסות ואת הכלובים שלהן. אף פעם לא למדתי לרכב. פשוט ניקיתי. אף אחד לא לחפש אותי ולשאול למה אני באורווה.

בבית ספר היה לי צורך תמידי להצטיין ואם לא הצלחתי, ההרגשה הייתה בלתי נסבלת. רציתי להיות התלמידה שמקבלת תמיד מעולה. פחות מזה היה מערער אותי. בגיל ארבע-עשרה, הגעתי לתיכון ותחושת הבידוד החברתי שלי החריפה. על פני השטח עלו עוד תחושות קשות של גועל מהגוף והרגשה שאני כלום. אפס. קיץ אחד נסעתי למחנה של הנוער העובד והלומד ושם תקפה אותי לראשונה החרדה.

והיא באה משני כיוונים – הראשון הוא שאין לי חלק בעולם ולאחרים יש והשני הוא הרגשת שאני

אותה והרגשתי נטושה ואבודה. עוצמת ההיזכרות הולידה שוב תחושות קשות של חרדה. הגוף התחיל לכאוב בכל מיני מקומות. הרגשתי שאני טובעת בתוך ביוב.

מאז עברתי מסגרות אשפוז שונות ואני עדיין חיה יום-יום את המתח בין הטראומה הממיתה לרצון לחיות. בתוך המתח הזה נוצרה הרצאה ואני קוראת לה: "כותנת המשוגעים של הילדה הטובה מדי". אני הרי הייתי תמיד ילדה טובה. מסודרת, מצייתת, נכנעת. לא ידעתי איך להשמיע קול ולא היה לי אל מי להשמיע אותו. ותמיד קנו לי שמלות יפות. אבל השמלות האלו היו מראית עין. ברישומים שלי לדמויות אין פנים. גם הסביבה החיצונית היא חלל ריק. לדמויות אין "בפנים": פנים, דם, בשר או דמעות. ואין להן "בחוץ": קונטקסט של סביבה או פשוט דמות קרובה, ידיים מנחמות.

ההרצאה היא הזמנה למסע שלי אל החוויה של ילדה, נערה ואישה. אני משתמשת באמנות כדי לספר את עצמי לעצמי ולקהל המתבונן והמקשיב. אני חושבת שכדאי לשמוע את הקול הזה ולהיות עדים למראות. לעדות עצמה יש כוח.

להזמנת ההרצאה אפשר לפנות אלי:

054-2404486

נכתב בידי: **אוסנת**,

ossalant@gmail.com

נערך בידי: **נעמי הדס לידור**, PhD, OT, ראשת תוכנית לימודי תת התמחות בתואר השני בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב, בנושא: בריאות הנפש בקהילה. מנהלת בית הספר הארצי לשיקום, שילוב והחלמה בבריאות הנפש בקריה האקדמית אוננו.

כמו מספריים שגזרות עור ילדה רך, כך גורה הפגיעה המינית אותי מתוך עצמי ומתוך מי ומה שסבב אותי. היא גורה עלי קיום חשוף ומיותם. בפיסול עבדתי עם סיליקון מיוחד ועדין אותו יצקתי לתבניות של כלי עבודה: אל תוך העדינות מוטבע כלי קשה. זו החוויה של גוף זה, נוקשה, שמטביע את עצמו אל תוך גוף עדין. היצירה הראתה את מה שהזיכרון ביקש לסגור במשך ארבעים שנים.

השער לזיכרון הפגיעה נפתח אצלי בסיוטי לילה. עבודות האמנות הקדימו את הסיוטים. כאילו קודד לתוכן כל התוכן הרעיל של הפגיעה. בתוכן אני מוצאת את שפת התיעוב והגועל, את הגוף המורעב ואת תחושות הקיטוע הנפשיות והגופניות. בתוך הדימויים החזותיים והמילוליים מתגלים הסימפטומים השונים של הטראומה – הפרעות ניתוק, אזורים גבוליים ותחושת ניכור וזרות. יצרתי סדרת עבודות שבהן רשמתי פרחים מיובשים. הפרח המיובש עבורי הוא גוף חנוט. הוא מוות עטוי שמלה מזהב. העין מתפעלת מיופיו אבל הוא נותק מאור, אדמה ומים ונשארה רק מראית עין.

בגיל 37 אושפתי לראשונה בבית חולים פסיכיאטרי. האשפוז היה טראומתי, קשה מאוד, בלתי נסבל. הרגשתי שאני צריכה לצאת משם כדי להציל את עצמי. אחרי האשפוז אובחנתי כבעלת הפרעת אישיות גבולית. טופלתי בשיטת DBT.

לראשונה היה משהו שהרגשתי שדרכו אני יכולה להשתקם. אחרי חמש שנות טיפול התחילו סיוטי לילה שחזרו על עצמם במשך חודשיים. דרכם הבנתי מה קרה. הסיוטים סיפרו את הפגיעה המינית שעברתי כילדה קטנה מאוד. כשעלה הזיכרון של הפגיעה מול המטפלת, היא סירבה להתייחס לזה. אני לא יודעת מה הניע אותה לדחוק את הזיכרון אבל התחושה שלי הייתה איומה. נאלצתי לעזוב