

@ כל הזכויות שמורות להוצאת "אח"

www.hebpsy.net הותר לפרסום באתר פסיכולוגיה עברית

תוכן העניינים

9	הקדמה
13	פתח דבר

חלק ראשון: עולם הפוך

פרק ראשון: מבוא - אפיונים ייחודיים של טראומה

23-38

מיניית מתמשכת בילדות

- א. לי זה כן יקרה 24
- ב. דברים שרואים מכאן 31

39-70

פרק שני: לא כולי אמות

- א. חשיבה מאגית 42
- ב. פנטזיות 44
- ג. ניתוק, מידור ופיצול 45

71-110

פרק שלישי: ואילו את אינך

- א. הצלע האימהית במשולש ניצול מיני מתמשך בילדות - גישות תיאורטיות 74
- ב. האם בחוויה הסובייקטיבית של בתה שלבים בתפישה ובעיבוד חווית-האם של שורדת 80
- ג. ניצול מיני מתמשך בילדות 86

חלק שני: הווה כעבר מתמשך

- 113 **זיכרון הטראומה**
- 117-137 פרק רביעי: חוסר אוניס**
- 118 א. כאילו האירועים קורים שוב
- 133 ב. האירועים קורים שוב
- 139-162 פרק חמישי: זהות מקולקלת**
- 141 א. שבי ותכנות
- 151 ב. אשמה ובושה
- 163-179 פרק שישי: בידוד-ניכור-הרחקה**
- 164 א. האחד שיאמר את האמת
- 167 ב. השני שישמע את האמת
- 181-189 פרק שביעי: בין החיים והמוות והחיים**

חלק שלישי: הקשר הטיפולי מנקודת מבטם של מטופלים
(רב-שיח בהשתתפות שרי עוז, מטפלת בנפגעי טראומה מינית)

- 193-209 פרק שמיני: מסע משותף**
- 197 א. הרווח בין פנטזיה למציאות ובין שיחזור לתיקון
- ב. פורומים מקוונים כזרוע תומכת ומשלימה של התהליך הטיפולי
- 203
- 211-223 פרק תשיעי: למצוא מטפל מתאים**
- איך מוצאים מטפל? - 213; איך יודעים שהמטפל טוב, שהטיפול נכון? - 216; ציפיות מהמטפל/מהטיפול - 219

225-253 פרק עשירי: גבולות

משך הפגישה - 226; תשלום - 231; קביעות - 235;
רצף - 237; תקשורת בין פגישות - 241; גבולות הקשר,
מעורבות וערבוב - 246

255-290 פרק אחד-עשר: רגשות כלפי המטפל והטיפול

אמון - 256; כל הפחדים כולם - 261; אינטימיות, מגע
ומין - 267; כעס על המטפל - 276; מול כעס, ביקורת
ושיפוטיות של המטפל - 278; מול טעויות של מטפל - 285;
תלות והזדקקות - 287

291-305 פרק שנים-עשר: חרש נולדת תקווה זעירה

שינויים - 292; סיום טיפול - 299; פרידה - 304

307 אחרית שהיא ראשית

309 נספח

311 ביבליוגרפיה

פתח דבר

ינואר 2006, ארוחה חגיגית במסעדה בנוה-צדק, ארבע חברות וחבר אחד. חבורת אנשים יקרים שנקבצו יחדיו - עופרה הסופרת שאת צאתו לאור של ספרה "יופי לי, יופי לי" אנו חוגגים היום, נעמה המוסיקאית שנגינתה ויצירותיה מרטיטות לב, מיקי שעושה צעדיה הראשונים כיועצת חינוכית, דניאל מצוות ההקמה והניהול של אתר "מקום"¹ שהפגיש בינינו לראשונה לפני שנים, ואני, שספרי החדש הולך וקורם עור וגידים.

כולנו אנשים בוגרים, מצולקי ילדות מסויטת של התעללות מינית מתמשכת, כולנו עזבנו לפני שנים את משפחות המוצא שלנו והתרחקנו פיזית מהמתעללים ומשותפיהם לדבר עבירה - מי במעשה ומי בשתיקה - כולנו שרדנו בעור שינינו את ימי המכאוב והאימה, חיינו בצילם שנים ארוכות וכיום נמצאים בשלבים שונים של תהליך השלתם מעלינו.

ארבע חברות וחבר אחד שפניהם לעתיד מרימים כוסיות "לחיים", לחיינו ולחיי הבחירה בחיים.

חלפו שישה חודשים מאז המפגש מרומם-הנפש ההוא. בתזמון בלתי צפוי סיימתי לכתוב את הטייטה הראשונה של ספרי יומיים לפני פרוץ מלחמת לבנון השנייה, ושורות פתיחה אלה נכתבות בחדר-הביטחון שבביתי, בין יללות אזעקה ל"בומים" של טילים נוחתים, צופרי אמבולנסים דוהרים, מכוניות כיבוי אש ומשטרה.

הדיווחים בתקשורת על מיקום הנפילות מלווים מיידית בצלצולי טלפון דאוגים והודעות טקסט שמצפות לתשובה: "מה קורה?" ו-"את בסדר?", בניי וחברותיי - כולם מפצירים בי לבוא אליהם לאזור המרכז, ומובטח לי שאם ייתש כוחי אוכל למלט עצמי מטווח הסכנה.

¹ אתר תוכן ועזרה עצמית לנפגעי תקיפה מינית, מנוהל על-ידי אילנה סובול ודניאל.
<http://www.macom.org.il>

בשעות היום אני ערנית, דרוכה, אוזניי כרויות - למדו לפענח את הקולות, להבחין בין "יציאות" מהתותחים שלנו לבין "נפילות" הקטיושות שלהם, לזהות האם פגעו בסמוך לכיתי או הרחק ממנו. השעון הפנימי שלי מכוון למציאות החדשה - יודע למנות את הדקות החולפות ולבשר לי כשמסתיים המטח התורן ומותר לפתוח את חלון הפלדה של החדר.

ריח ל"ג בעומר באוויר.

הרוגים, פצועים, בתים הרוסים. אוכדן.

איום-חיים ממשי, אמיתי.

טראומה.

מופקעת בפתאומיות משגרת חיי, אני ספונה מזה ימים במרחב המוגן שלי. מחשבותיי נודדות בין זיכרונות העבר לתיאוריות, מתרוצצות הלוך ושוב בין "שם" לכאן, ואני רואה - כמתוך מעבדת-טראומה און-ליין - את כל השונה בין "אז" לעכשיו, ומעט הדומה (ר' פרק מבוא), והמילים הכתובות מתעוררות לחיים, שבות ומקבלות חיזוק ואישור.

גם היום אני פוחדת, אבל הפחד שונה. זו לא אותה אימה.

אני כבר לא ילדה קטנה וחסרת אונים,

יש לי מקום בטוח ואני מוגנת,

ואני לא לבד.

מטרות משתנות

מטרתם הראשונית של ילדים שנופלים קורבן לניצול מיני מתמשך בילדות (נ.מ.מ.י.)^{2,3} היא להישאר בחיים ולשרוד את התופת. לשם כך הם מגייסים את

² מרבית המקרים של נ.מ.מ.י. מתרחשים בתוך המשפחה ועונים להגדרה של גילוי-עריות. יחד עם זאת, אין שוני מהותי בדינמיקה של הפגיעה ובהשלכותיה המידיות וארוכות הטווח, גם כאשר הפוגע אינו בן משפחה אלא כל מי שנושא בתפקיד המבוגר-האחראי על הילד: מורה, מדריך בפנימייה, גננת, שמרטף, רב, אם-בית וכדומה, ואשר מעמדו מול הילד קרוב ומקביל במובנים רבים לזה של בני משפחה (סמכות, כוח, שליטה, תלות פיזית ורגשית וכו')

הצעדים שעושים השרודים בדרכם אל החיים דומים אף הם, לפיכך בחרתי במושג הרחב "ניצול מיני מתמשך בילדות", שנותן מקום גם לאוכלוסיה שאינה מוגדרת רשמית וחוקית כנפגעת גילוי-עריות.

ההגנות המעטות שנמצאות בהישג ידם, יעילות בזמן הפגיעה אך גובות מחיר כבד מאוחר יותר.

מששרדו, בגרו והתרחקו פיזית ממקור הפגיעה, הם מגלים שהשלכות הטראומה המתמשכת ממשיכות ללוותם בדמות שורה ארוכה של סימפטומים שממררים את חייהם ואינם מאפשרים להם להשתחרר ממוראות העבר. מטרתם בשלב זה להיפטר מהסימפטומים, לשים קץ לכאב, לצאת מהדיכאון, להפסיק את הסיוטים - כל אחד ושורת המצוקות והמכאובים שלו.

בני המזל שכוחם עמד להם, מגיעים בשלב מסוים לטיפול ועם הזמן - בהנחה שנעשית עבודה טיפולית טובה ויסודית - מוצאים שלחיות זה הרבה יותר מאשר לשרוד. שלחיות זה לא רק להפסיק את הרע אלא להגדיר ולבקש את הטוב. ואז שוב משתנות המטרות, כשהחדשות מכוונות אל ה-יש. אל יצירת חיים חדשים, קשרים חדשים, מבט חדש אל ועל החיים.

המאבק הממושך והמסע המפרך למימוש בחירה זו הם שעומדים במרכזו של הספר.

הצעדים לקראת השיבה לחיים.

כאילו יום-הולדת ראשון שלי - 21.12.2003

אז היום יומולדת לי.

כבר פעם שלישית שאני חולפת על פני התאריך מאז הצטרפתי לפורומים של "מקום". בשנים קודמות לא סיפרתי לכם. לא רציתי שתדעו.

פחדתי מכל המזלטובים שתשגרו אלי, כי אף פעם לא ידעתי מה לעשות איתם כשבלב הרגשה ש-"איפה אני ואיפה מזל טוב", ושעדיף היה לולא נולדתי בכלל, ושכל מקרה - זה היום בו נולד הגוף שלי, לא אני, ובשבילי הוא רק תאריך שמציין את הלילה הארוך ביותר בשנה.

כמה סמלי - אני והמון חושך.

ופתאום השנה אני מרגישה משהו שונה. עוד לא ברור לי מהו בדיוק ולא יודעת להסביר, אבל כן מרגישה שזה יום חשוב לי. רוצה שאנשים ידעו שהיום יום מיוחד.

³ ניצול, התעללות, פגיעה - מילים שמשמשות בספרות המקצועית כחלופה למילה הלוועזית abuse, ומופיעות בספר לסירוגין.

אולי בגלל שהיום אני כן שמחה שנולדתי, אולי בגלל שאני והגוף שאיתי כבר קצת שייכים זה לזה, ואולי סתם כך, כי זו סיבה למסיבה ושמחות כבר אין מפחידות אותי כל-כך...

ואולי בכלל לא חשוב למה, העיקר שנעשה חשוב לי היום הזה. אין "פתאום" בדרכם של קורבנות⁴ נ.מ.מ.י. אל החיים. זה תהליך ארוך של צעדים קדימה ואחורה, פנימה והחוצה, חיבור ופירוק, נגיעה ובריחה, כאב צורב ורגעי שמחה.

אחרי שנים של ריצה במעגלים סגורים ורדיפה אחרי הזנב של עצמי ללא תועלת וללא תכלית, שינה המעגל דמותו לספירלה שראשה מכוון אל-על, הנסיגות שימשו מנוף להתקדמות - ירידות לצורך עליות.

צעדנו יחד כעשר שנים, אני והמטפלת שלי. איני יודעת מי מאתנו עבדה קשה יותר. לאורך זמן הייתה זו היא שהרגישה עבורי, שראתה את מה שטחו עיניי מראות, שכעסה את הכעס שלי, שכאבה את הכאב שלי, אבל לא רוסקה בהתרסקויות שלי ולא הרימה ידיים כשידיי שלי כשלו ואחיזתן רפתה. "הטיפול הטוב" אני מכנה אותו, "המטפלת הטובה", כי קדם לו טיפול לא טוב עם מטפל שהפיל וניצל והתעלל והשאיר אותי מפורקת, ממוטטת, חשופה ואבודה, לא מאמינה ולמרות זאת ממשיכה לחפש, ממשיכה לרצות "להיות סתם גאיה".⁵ (כאן, עמ' 116).

אבל זה לא רק הטיפול. בסוף שנת 1999, בעוד אחת מהכוונותיה של יד הלא-מקרה שמלווה אותי לאורך חיי, הדלקתי את הרדיו בדיוק כשיצל דן

⁴ הספרות על התעללות מינית בילדות מתמקדת ברובה בקורבנות-ילדות ובפוגעים-גברים, בעוד שהמציאות מלמדת שבני שני המינים חשופים לתופעה, הן כקורבנות והן כמתעללים. פגשתי בפורומים שלנו גברים שורדי נ.מ.מ.י. וכן נשים וגברים שנפלו קורבן להתעללות בידי נשים. שאפתי לתת ביטוי להתקיימות מגוון "צמדים" של מתעלל/ת-קורבן, אך לא תמיד צלח הדבר בידי - גם מאילוץ הלשון העברית וגם משום שהספר בכללו נכתב ממקום אישי, מתוך חוויותי ותחושותיי כילדה-אישה שנוצלה בידי גברים.

⁵ בהתאם למקובל ברשת בכלל ובפורומי התמיכה של אתר "מקום" בפרט, הכותבים נוהגים להשתמש בכינויים אישיים (NICKS) שהם בוחרים לעצמם לצורך זיהויים. את צעדיי הראשונים והמוססים בפורום עשיתי בכינוי "גאיה" ומאוחר יותר החלפתי ב"דניאלה" ש...ם שאני מאוד אוהבת ואשר ביטא עבורי את תחושות ההתחדשות הנובטת. שניהם מאיה ריד ושניהם אני.

שוחחה בגלי צה"ל עם אישה מדהימה, שורדת גילוי-עריות.⁶ הראיון המרתק נחתם בציון כתובתו של אתר-תמיכה לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית. אני, בימים ההם חדשה לחלוטין בענייני מחשב ואינטרנט, אבל ותיקה בענייני "שורדות", התעקשתי ומצאתי דרכי אל האתר ואל הפורום שבו, ושם פגשתי לראשונה אנשים שעברם דומה לשלי. מה שעד אז היה לי בגדר סטיסטיקה יבשה על "אחת משש"⁷ ומילים - יפות אך מופשטות - כמו "את לא לבד", קיבל ממד חדש ומוחשי של אנשים אמיתיים, של קשר שתחילתו וירטואלי והמשכו קול ופנים ומגע.

עם הזמן והנסיבות המשתנות החלפתי בית ובחמש השנים האחרונות התמקמתי במעוני הקבוע באתר "מקום"⁸ - כמשתפת מן המניין וכחברת צוות. הכתיבה והקריאה בפורומים ליוו את השלב האחרון בטיפול שלי, ולאחר סיומו המשיכו לשמש לי רשת ביטחון, תמיכה ואחזקה עד שהשינויים התבססו ותהליך המעבר מהישרדות לחיים הושלם.

שתי שאלות עלו שוב ושוב בתדירות גבוהה ובספקנות מייסרת - הן בטיפול שלי והן בפורומים:

האם אפשר בכלל "לצאת מזה" ולהיות "אחרי"?

⁶ בעבר הרחוק הייתי קורבן/נפגעת גילוי-עריות, אחר-כך הייתי ניצולה/שורדת, והיום? אני עדיין מחפשת מילה שתבטא אותי שחיה, שנושמת וחווה את החיים שלאחר השחרור. מחפשת ולא מוצאת ובלית ברירה מסתפקת במילים קיימות - "שורדת", "ניצולה" או "מי שהחלימה" - שממש אינן לרוחי כי הן קשורות בטבורן לפגיעה, שמות דגש על ההיחלצות מהעבר ולא נותנות ביטוי להווה ולעתיד, שיש בהם הרבה יותר.

⁷ על-פי הנתונים שפרסם איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה מינית, אחת מכל שש ילדות בישראל היא קורבן לגילוי עריות.

⁸ אתר "מקום" מלווה באשכול פורומים ייעודיים לנפגעות/ות תקיפה מינית על מגוון סוגיה, שמשמשים קבוצות מקוונות לתמיכה ולעזרה עצמית. למעט פורום סגור יחיד, ההשתתפות בפורומים מיועדת ופתוחה לקהל הרחב. זאת בכפוף לאמנה שגובשה על-ידי קהילת משתמשי הפורומים מתוך ניסיון רב שנים, ואשר מטרתה לאפשר לדיונים להתנהל באווירה בטוחה ותומכת.

מאחר והשיח בין משתתפי הפורומים הינו וירטואלי, הכותבים עושים שימוש בעזרי שפה אינטרנטית אוניברסלית - כללים, סמלים ומונחים אשר מלווים את המילים הכתובות, ובאים למלא במידת האפשר את מקום קשר-העין, שפת-הגוף וטון-הדיבור החסרים במדיום תקשורת זה.

כשאת שקועה ומסתחררת חסרת נשימה במדמנת מערבולת שסוחפת אותך מטה, קשה לך להאמין שתוכלי להיחלץ ממנה אי פעם, להגיע לחוף מבטחים ולספוג מלוא ריאותיך חיים. הטיפול מלווה בספק תמידי ובחששות שמקננים ברקע - שמא הכול לשווא, שמא דבר לא יעזור ולנצח נגזר עלייך לשאת את השלכות הפגיעה.

האם באמת אפשר לשוב ולהיות את ושלך אחרי שנים של התעללות, ניצול, פגיעה, מחיקה?

ואם אפשר - כיצד זה קורה, מה מצפה לך בדרך והאם תוכלי לעמוד בה? התהליך כל-כך ממושך וקצב ההתקדמות כה איטי, עד כי בלתי ניתן כמעט להבחין בשינוי מאתמול להיום.

ומהיום למחר? אינך יכולה לצפות קדימה. המסלול הפכפך ומלא מהמורות, לעתים נחוזה כמסיג לאחור, מפחיד ומאיים, כזה שאי-אפשר לסמוך עליו. אסור לסמוך עליו.

הפורום הסגור, בהיותו מקום בטוח ומוגן בסיסמה, מאפשר לכותבים להעלות סוגיות קשות ו/או מביכות במיוחד. במרוצת הזמן התגבשה בו קבוצה יוצאת דופן של אנשים שלמדו לבטוח זה בזה והם מקיימים ביניהם שיחות ודיונים עמוקים ומרתקים - חלקם מובאים בפרק האחרון של הספר, על הקשר הטיפולי.

לא אחת הרגשתי כמי שעומדת על סף בור אפל ועמוק ואמורה לקפוץ לתוכו בעיניים עצומות, כשרשת הביטחון היחידה שלי היא הבטחתה של המטפלת שתהיה שם אתי להנחות, לכוון ולתמוך. אבל להאמין להבטחות ולסמוך זו בעיה למי שמתקשה להאמין בעצמה, במטפלת ובכוחו של הטיפול, וכך נעתי כמטוטלת בין התקדמות לנסיגה ובין תקווה לייאוש.

לאורך כל הטיפול שיוועתי נואשות למצפן כלשהו, תרתי אחר זרקור שיאיר את מה שאורב לי בהמשך הדרך - יום אחר יום ולילה אחרי לילה; שימפה עבורי נקודות ציון ויצביע על מיקומם של מכשולים ובורות, גשרים ומעקפים, דרכי מלך ושבילים נסתרים; שיאשר לי שאני בדרך הנכונה למרות שהיא נחוות מוטעית ומוליכת שולל; שיתן סימן ואות לאור שקיים מעבר לחושך.

לא במילים של ספרים, תיאוריות ומחקרים, ולא במילים של מטפלים שכותבים ומדברים "עלינו", כי אם במילים שאוכל לשמוע, בתמונות שאוכל לראות, בנגיעות רכות שאוכל להרגיש, בטביעות שהשאיר אחריו מי שחוה את האופל של "שם", שעבר את המסלול למלוא אורכו והגיע. כדי שאוכל להאמין להבטחה שיהיה טוב.

הצורך הזה, שלא מצאתי לו מענה מספק, הוא שהרהר וילד את הספר, את מפת הדרכים הפרטית שלי. קווי המתאר שלה שורטטו במהלך שש השנים האחרונות של מסעי אל החיים - צעד אחר צעד, עקב בצד אגודל - רשימות, הודעות ותגובות שכתבתי בזמן אמת בפורום התמיכה לנפגעי ניצול מיני מתמשך בילדות, ונשמרו כמות שהם בין דפיו האחוריים. רשימות אלה היוו בסיס ונקודת מוצא לספר וכך גם הבאתי אותן לכאן - את סך החוויות שחוויתי לאורך הדרך המפותלת, התמודדויות שהתמודדתי, מחשבות, הרגשות וייחולים.

חלפו כחמש שנים מאז סיימתי את הטיפול האחרון, הטוב. סיום אמתי הפעם - לא בריחה ולא נטישה, לא פחדים שהכריעו אותי ולא כעסים שמוטטו את הקשר.

סיום כי הגיע זמן סיום.

גם בפורום כבר איני משתתפת פעילה, לא כותבת אבל מבקרת מדי פעם, קוראת דור חדש של נשים וגברים, נערות ונערים - פגועים, מצולקים, מיוסרים, אבל נלחמים בעיקשות ולא מוותרים - מבקשים לעצמם מזור, תמיכה ותקווה. מחזור חדש עם אותם ספקות מייסרים שחוזרים על עצמם ומייחלים לתשובה: "תגידו, אתם מכירים מישהו שיצא מזה?"

אני מכירה מקרוב. מכירה אותי שריתי בשדים ויכולתי להם. מביטה לאחור ורואה את הדרך שעשיתי משם ועד כאן. נוברת במעמקי הדפים האחוריים של הפורומים, מארגנת את רשימות העבר פרקים-פרקים, נזכרת בכל פרט, בכל תחושה, בכל נפילה ובכל התרוממות רוח, אבל לא חיה אותם מחדש. לא עוד.

במהלך החודשים הארוכים של כתיבת הספר חיפשתי את עצמי במאמרים, בספרים ובמחקרים, בספרות מקצועית ופופולארית כאחד, במטרה למקם את התנסויותי האישית במסגרת תיאורטית רחבה יותר, ומצאתי.

לא ניסיתי להיות אובייקטיבית כי אם להיפך - הספר נכתב במכוון ובמוצהר מנקודת מבט אישית ומזווית ראייה סובייקטיבית. לפיכך בררתי מתוך ים החומרים שאספתי, בעיקר - אם כי לא רק - את אלה שמשקפים להשקפת עולמי, לניסיוני, לחוויותיי ולתחושותיי. שזרתי אותם בתיעוד האישי (פרקים 2-7) כדי שיתקפו אלה את אלה, כדי שיאירו את הדרך למי שעומדים לפתחה וחוששים לעשות את הצעד הראשון, לאלה שמהלכים בה ולפוסעים לצדם - חברים, משפחות ומטפלים.

פרקי "הקשר הטיפולי" שחותמים את הספר הם פרקים של שיתוף ושל יחד. הטיפול והקשר עם המטפלת שמו קץ לבדידותי ארוכת השנים - בדידות הפגיעה

ומאבק ההישרדות, בדידות היתמות מול האם שמעולם לא הייתה
ובדידות ההתמודדות בסתר עם ההשלכות.

כך במציאות וכך גם כאן, בחלק ששותפים ליצירתו מי שהיו לצדי וליוו אותי
במסעי אל החיים - משפחת הפורומים והמטפלת שלי.⁹

גחליליות אז ועכשיו - 14.6.2004

מיום שעברתי לביתי שעל ההר, אימצתי לעצמי מנהג חדש: מדי לילה,
לפני שאני ממגנת את עצמי מתחת לפוך, אני עושה סיבוב גינה. משהו
כמו "לילה טוב" לצמחים ולריחות ולאוויר.

הלילה חיכתה לי הפתעה: על הדשא, בין הוורדים, שיחקו להן שלוש
גחליליות. גחליליות מרקדות, אמיתיות, כמו בחצר של פעם.

ואוו, איזו "פינת ילדות נשכחת" ענקית חזרה אלי עכשיו... אני מרגישה
משהו חם כאן בפינה, זיכרון שעושה לי טוב, כי אני רואה אותי לא לגמרי
לבד ב-"שם".

בחצר בית ילדותי היו המוני גחליליות ומדי פעם אספתי לי אחדות מהן
לתוך קופסת קרטון עם מכסה מחורר - שיהיה להן אוויר, ולקחתי אותן
איתי למיטה - שיהיה לי אור. אחר כך, בבקרים, שחררתי אותן ולמרות
שלאור יום הן לא נראות נחמדות במיוחד, הקסם שלהן נשאר איתי.

כל כך נעים לי הזיכרון הזה. אני יודעת שאפשר לראות את העצוב שבו,
את הילדה בת השש או השבע, שבאין שום ביטחון אחר נאחזת
בגחליליות - שלא ממש מאירות את הש חור.

אבל עכשיו אני מרגישה דווקא את הנחמה שהן הביאו לי בלילות ההם.
משהו של פחות בדידות, של ניצנוצי חיים בתוך האפלה. אני רואה את
הילדה המתוקה הזו נאחזת במה שיש, מתלהבת ממה שיכולה, מוצאת
פטנטים נגד הרעים, מאמינה בקסם שחזק יותר מ-"הם".

שמח לי עם הזיכרון הזה שנעלם ממני עד לפני כמה דקות - כמו פגישת
מחזור עם חברות טובות שלא ראיתי המון המון זמן.

לראשונה אני קולטת חיוך מ-"שם". מחייך לי בפנים ואני מחזירה לי חיוך
- מכאן ומהיום.

⁹ ש. רי עוז, מטפלת משפחתית, מטפלת בנפגעי טראומה, מנהלת מכון איתן.

נעים לי ללכת לישון עם תמונת הגחליליות - של אז ושל עכשיו. ליל
מנוחה ושקט לכולנו.

מאיה ריד * חיפה