

# משרידה לצליחה



מדריך טיפולי לבוגרים שחוו התעללות במהלך ילדותם ומעוניינים  
להמשיך בדרך חיים בריאה

מרכז מוריס להחלמה מהתעללות בתקופת הילדות

# מרכז טיפולי נורמה ג'יי מוריס להחלמה מהתעללות בתקופת הילדות

ת.ד. מס' 14477

סאן פרנסיסקו, קליפורניה

מיקוד: 94114

מס' טלפון:

415 • 928 • 4576

דוא"ל:

[info@ascasupport.org](mailto:info@ascasupport.org)

אתר אינטרנט:

[www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org)

©1995

מרכז נורמה ג'יי מוריס

להחלמה מתוצאות התעללות בתקופת הילדות

עדכון גרסאות:

11/06, 7/99, 7/96, 10/95

---

כל האינפורמציה במדריך זה אינה מהווה יעוץ פסיכותרפי או תחליף כלשהו להתייעצות עם בעל מקצוע מורשה מתחום בריאות הנפש. יישום תוכנו של המדריך נתון לשיקול דעתו הבלעדי של הקורא.

\* הפנייה במדריך זה נוסחה בלשון זכר אך מכוונת לגברים ונשים כאחד

## תוכן עניינים

5.....	אודות מרכז מוריס.....	
7.....	תוכנית שלבי טיפול של שבה"י <sup>1</sup> .....	פרק 1 :
7.....	הקדמה.....	
8.....	על פי סגנון שבה"י.....	
11.....	החלמה אחראית, טיפול אחראי.....	
17.....	תחושת בטחון מעל לכל!.....	פרק 2 :
17.....	הקדמה.....	
17.....	הערכת סיכונים והתמודדות עם.....	
21.....	יצירת תכנית אישית ל"תחושת בטחון מעל לכל!".....	
21.....	מודעות-הכרה-פעולה.....	
23.....	בניית תוכנית תמיכה אישית.....	
24.....	זיהוי רשת התמיכה שלי.....	
25.....	עמיתי ..... שבה"י.....	
25.....	ראשית פתרון מערכות יחסים התעללותיות.....	
26.....	רשימת מזכר : מערכות יחסים.....	
27.....	ניהול אורח חיים יציב.....	
28.....	רשימת בדיקה ל"מקרי חרום".....	
29.....	פעילויות להרגעה עצמית.....	
31.....	חיים "בתחושת ביטחון מעל לכל" – הערה אחרונה.....	
34.....	סקירה והערכה : מהי התעללות בילדים?.....	פרק 3 :
34.....	הקדמה.....	
35.....	מהי התעללות בילדים?.....	
35.....	התעללות גופנית.....	
37.....	התעללות מינית.....	
41.....	התעללות רגשית.....	
46.....	התעללות בילדים : השלכות על אנשים בוגרים.....	
46.....	מערכות יחסים בעייתיות.....	
48.....	דימוי עצמי נמוך.....	
49.....	פגיעה עצמית.....	
50.....	בעיות מיניות.....	
52.....	סימפטומים של טראומה.....	
53.....	מכאובי גוף.....	
55.....	ניכור חברתי.....	
56.....	התמודדות רגשית.....	
58.....	סיכום.....	

---

<sup>1</sup>שורדים בוגרים שעברו התעללות בילדותם

פרק 4 : שלב א' : העלאת אירועים מן הזיכרון.....60

61.....צעד ראשון

64.....צעד שני

67.....צעד שלישי

70.....צעד רביעי

73.....צעד חמישי

75.....צעד שישי

78.....צעד שביעי

פרק 5 : שלב ב' : התאבלות.....81

82.....צעד שמיני

83.....צעד תשיעי

84.....צעד עשירי

89.....צעד אחד עשר

91.....צעד שנים עשר

93.....צעד שלושה עשר

96.....צעד ארבעה עשר

פרק 6 : שלב ג' : ריפוי.....98

99.....צעד חמישה עשר

101.....צעד שישה עשר

103.....צעד שבעה עשר

105.....צעד שמונה עשר

108.....צעד תשעה עשר

109.....צעד עשרים

113.....צעד עשרים ואחת

שלבים וצעדים בתכנית שבה"י.....114

## אודות מרכז מוריס

מרכז מוריס הנה עמותה ללא כוונות רווח, הפועלת לטובת הציבור ונוסד בשנת 1991 בשם "ארגון שורדים בוגרים שעברו גילוי עריות". מטרת המרכז הייתה לספק לשורדי התעללות מינית בקרב בוגרים טיפול נפשי פרטני וקבוצתי וכן, תכניות חינוכיות ועזרה עצמית במחיר שווה לכל נפש ומותאם ליכולתם הכלכלית. בנובמבר 1993 שונה שם הארגון ל"מרכז נורמה גיי מוריס להחלמה מהתעללות בתקופת הילדות". שינוי השם נבע מכך שהארגון החליט להרחיב את פעילותו ולכלול גם טיפול בהתעללות גופנית ורגשית בנוסף לטיפול מיני. שינוי השם תרם גם להנצחתה של נורמה מוריס, אחת משני השותפים, כמו גם התורמת העיקרית. בשנת 1994, בעקבות חיזוי צרכים עתידיים למציאת פתרונות כספיים יעילים וברי שיכפול, שינה המרכז את מוקד פעילותו ורכזו בתכניות תמיכה של שבה"י אשר כבר החלה את פעילותה בינואר 1993 כאשר מנהלה, ד"ר ג'ורג' ג' בילוטה ביקש מד"ר גיי פטריק גאנון לפתח רעיונות חדשים בדמות קבוצת "דור שני" לעזרה עצמית עבור בוגרים שורדי התעללות בילדים. מהדורה זאת של המדריך הנה גרסה עדכנית למהדורה המורחבת של ספרו של ד"ר גאנון: "שורדי נפש: התחלה חדשה לבוגרים שחוו התעללות בילדים" בצרוף חומרים נוספים של המדריך שטרם פורסם הכולל חוברת התרגילים של שבה"י.

בפברואר 1993 החל הועד המנהל של מרכז שבה"י, המורכב ממתנדבים שהיו מעוניינים בפיתוח התוכנית החדשה, לפעול על פי מבנה המפגש של שלב א' וכן הוסיפו קווים מנחים וכללים לגבי תחומי אחריות משותפים שיחייבו את מזכירות המרכז. הפגישה הראשונה נערכה במאי 1993 בסן פרנסיסקו. ארגון שבה"י המשיך להתפתח עד לצורתו הנוכחית. בדרך, הפך לגורם משפיע ומשמעותי לגיבוש תוכנית תמיכה לבוגרים שעברו התעללות בילדים.

בספטמבר 1999 החל מרכז מוריס להפיץ את התוכנית ברחבי מדינות ארה"ב באמצעות רשת האינטרנט. תקוותנו היא שדרך משתלמת זו של תכנית שבה"י תיעשה זמינה לכל בוגר באשר הוא, שעבר התעללות בילדותו.



## פרק 1:

# תוכנית שלבי טיפול של שבה"י

## הקדמה

ברוכים הבאים למדריכנו "משרידה לצמיחה"!

מרכז מוריס בשיתוף יועצו הקליני לשעבר, ד"ר ג'. פטריק גאנון, יצרו את המדריך הזה כחלק מתכנית שירותים עבור שורדים בוגרים של התעללות פיזית, מינית ורגשית בילדים. למעשה, מאז החל ארגון שבה"י את פעילותו בשנת 1993, בקשו המשתתפים להיעזר בספר הדרכה כלשהו כדי להסתייע בו במהלך שלבי החלמתם. בספרו משנת 1989 בשם: "נשמות ניצולות: התחלה חדשה לבוגרים שסבלו התעללות בילדותם", התווה ד"ר גאנון מודל חלופי שהפך להיות תורתו של ארגון שבה"י אך כיון שלא ניתן יותר להשיג את הספר בחנויות. לקח מרכז מוריס חלקים מכתביו המוקדמים של ד"ר גאנון, הוסיף ועדכנם והפכם לבסיסה של תכנית שבה"י כפי שהיא היום, והסיף אליהם חומר הסברתי חשוב והרי התוצאה לפניכם.

המדריך נועד להשלים את מפגשי שבה"י בהם אתה נוטל חלק. מובן שהנדך מוזמן להביא את המדריך עמך לפגישות, אולם לא תמצא קטעים או תרגילים הקשורים באופן ישיר למפגשים הללו. הפרק "תחושת בטחון לפני הכול!" נועד לסייע לך למדוד עד כמה אתה חש בטוח ויציב בהווה ועליו לשמש נקודת זינוק חשובה ליציאה אל מסע ההחלמה שלך. הפרק אחריו מגולל באריכות סוגי התעללות בילדים וכיצד הם עלולים להשפיע על חיידך כבוגר. פרקים 3, 4 ו-5 מתייחסים בהתאמה לשלבים א', ב' ו-ג' של תוכנית שבה"י. כל פרק כולל סיכום של שבעת הצעדים המרכיבים את השלב. וכל סיכום כולל דיון באותו צעד ומהו תפקידו בתהליך ההחלמה. בנוסף, כולל הסיכום מספר עצות להישרדות, תרגילים וחומר עזר להתמודדות עם הקשיים הרלוונטיים. תקוותנו היא שתעשה שימוש בעצות, בדיונים ובהצעות הניתנות בכל אחד מן הצעדים ובכך יתוו מסגרת להשתתפותך בתכנית שבה"י. שימוש בתכני המדריך ייתן ביטוי ממשי ומוחשי לפעילותך בתכנית שבה"י בעוד המודעות שתרכוש תסייע לך ולשורדים אחרים להבין בבירור יתר את השלב הרלוונטי לך ותפקידו בהחלמתך.

ישנן סיבות טובות שבגללן כדאי לך להשתמש במדריך בסמיכות למפגשי שבה"י או למפגשינו הווירטואליים באמצעות אתר האינטרנט שלנו [www.support.org](http://www.support.org). אחד היתרונות

להשתתפות במפגשי שבה"י הינו תחושת השיתוף הקהילתי המתפתח בין השורדים המגלים שאינם לבד בתחושותיהם באשר לחוויות הקשות שעברו, וגם בניסיונותיהם לגבור על הקשיים על מנת להחלים. הפגישות המובנות של שבה"י הופכות את שיתוף החוויות והתחלת בניית האמון בזולת לקלות יותר. שני סוגי האלמנטים הטיפוליים הללו חשובים מאד לשבירת הבידוד המאפיין את חייהם של רוב השורדים. המיומנויות שתרגל במפגשי שבה"י יוכיחו את חשיבותן בהתמודדות מול העולם. למרות היתרונות הרבים לשימוש אישי במדריך זה, אנו מאמינים שההחלמה תהפוך הרבה יותר מאוזנת ומתגמלת כאשר תדע לנצל את החוויה הקבוצתית הנוצרת במפגשי שבה"י. מסיבות אלה אנו מעודדים אותך להשתמש במדריך, לצד השתתפות במפגשי שבה"י כמו גם במפגשים טיפוליים אישיים וקבוצתיים בהנחיית מטפלים לפי הצורך.

שבה"י היא תוכנית תמיכה בעלת אלמנטים קבוצתיים ופרטניים. היא אינה תכנית פסיכותרפית מקצועית וגם אין לה יומרות לשמש תחליף לטיפול תרפויטי-פרטני או קבוצתי. בשונה מתוכניות עזרה עצמית אחרות אין שבה"י מתנגדת לטיפול פסיכולוגי קבוצתי או מקצועי. למעשה מרכז מוריס מאמין שתכנית שבה"י עובדת בצורה הטובה ביותר במקביל לטיפול פרטני או קבוצתי. אנו מעודדים שורדים לשלב ייעוץ מקצועי בתוכנית, במידת הצורך. חלקו האחרון של הפרק עוסק יותר בתפקיד הטיפול הפסיכותרפי, במציאת מטפל מיומן ובאופן כללי בתהליך ההחלמה.

## על פי סגנון שבה"י

### מהו שבה"י ?

כידוע לך בתור משתתף במפגשי שבה"י, זוהי תוכנית תמיכה בעלת מספר מאפיינים ייחודיים. ראשית, התכנית הנה בעלת בסיס פסיכולוגי ונועדה לטפל בצרכיהם של שורדים בוגרים של התעללות בילדים. למיטב ידיעתנו זוהי התוכנית היחידה המספקת מסגרת פסיכולוגית לתהליך המורכב הכרוך בהחלמה מהתעללות בילדים ובצורך ל"ללכת הלאה בחיים". שבה"י משלבת אלמנטים מארגוני שיקום כמו "אלכוהוליסטים אנונימיים", שהנם בעלי גישה תיאורטית המדגישה את ההכרה והצורך לפתור את כאבי העבר באמצעות זיהוי התנהגויות



בלתי מסתגלות להתמודדות במצבים שונים. בד בבד שמה לה התכנית למטרה לפתח כישורים של ביטחון עצמי ויכולת קיום מערכות יחסים בין אישיות תקינות.

שנית, פועלים מפגשי *שבה* בצורה מובנה היטב ע"י פעילים מקרב השורדים. השורדים הוכשרו ליישב סוגיות העשויות לעלות במפגשים, לספק סביבה בטוחה ומובנת וכן, לענות על צורכי השורדים. שלישית, פגישות *שבה* פתוחות לשורדים שסבלו ממגוון התעללויות גופניות, מיניות ורגשיות. רביעית, התוכנית הנה פרי מאמץ של מרכז מוריס בשיתוף שורדים, מתנדבים, אנשי מקצוע, מרכזים קהילתיים ואוכלוסיות אחרות. בתור שכזאת, נהנית התכנית מניסיון עשיר וממגוון כישורים.

מפגשי *שבה* שמו להם למטרה לאפשר לשורדים החברים בה הזדמנות לשוחח ולדון בעברם הכואב, לתמוך ולעודד חוויות מבריאות, כמו גם התנהגויות סתגלניות יותר. בה בעת, מכוונות הפגישות לאפשר גם לשורדים להבין טוב יותר את עצמם ואת תהליך החלמתם. שורדים שהשלימו עם חווית ההתעללות בהם ומצליחים לפתח דפוסי התנהגויות ומערכות יחסים בריאות יותר יכולים לבחון דפוסים חדשים אלו. תחושת הביטחון והאחריות האישית הנבנית אצל השורדים המשתתפים במפגשי *שבה* תשמש אותם בכל אשר ילכו.

## **שבה"י ותוכנית 12 הצעדים**

כנזכר לעיל, תכנית *שבה* היא תכנית החלמה המבוססת על תפיסות פסיכולוגיות. בעוד רעיונות רבים הבאים לידי ביטוי בתכניות 12 הצעדים עשויים להיות בעלי ערך רב לשורדי התעללות בילדים, ישנן גם כמה שאינן מתאימות. ליתר דיוק, ישנם שורדים שכניעה ל"כוח עליון" היא נושא בעייתי עבורם. האתגר עבור רבים מהשורדים טמון בצורך למצוא כוחות לשנות את מצבם אשר איננו מצוי במקור חיצוני כלשהו. האתגר נובע מהעובדה שעבור רוב השורדים מקור הכוח והשליטה הנו חיצוני, בין אם זה הורה או מתעלל אחר. הכוח לשינוי דורש לשבור דפוסים ישנים ועיקשים.

ישנם שורדים המתקשים לקבל את הגישה הכוללנית של תוכנות 12 צעדים אחרות העוסקות באופן עקבי בתחושות של מחילה, אשמה ונשיאה באחריות שאינה במקומה. ראשיתן של תוכנות 12 צעדים היא באמונה שהאדם ביצע עוולות והוא אחראי להן וחייב לכפר עליהן בפני

זולתו. עקרונות אלה אינם מקובלים במיוחד על ידי שורדי התעללות בילדים. יש לזכור שהתעללות בשורדים התרחשה בתקופת ילדותם. בשל כך, השליטה או הבחירה לא הייתה בידיהם ולא הייתה זו אשמתם שחוו את ההתעללות. ההתעללות בוצעה על ידי אדם אחר (או אנשים אחרים) ולכן, שורדים רבים אינם חשים שעליהם לכפר על התנהגות שלא הייתה בתחום אחריותם או בשליטתם. מסיבות אלה ואחרות מאמין מרכז מוריס שהגישה הפסיכולוגית של *שבה* מתאימה יותר להחלמה מהתעללות בילדים.

למרות זאת, אין הכוונה ש*שבה* מתנגדת לתכניות 12 הצעדים. אחד מעקרונות *שבה* הוא עקרון "הוספה במקום התחרות" בכל הנוגע לתכניות 12 צעדים ואין אנו רוצים להתחרות עם תכניות 12 צעדים על השתתפותן. אנו מאמינים שקבוצות המתבססות על תכניות 12 צעדים מועילות ביותר ומתאימות לאנשים המתמודדים עם התמכרויות ורוצים לחיות את חייהם לאחר שנגמלו. *שבה* מודה מאד לתכניות "אלכוהוליסטים אנונימיים וכל תכנית אחרת של 12 צעדים ומתייחסת אליהם כאל "הורים מאמצים" לשיטת ההחלמה. בלעדיהם לא הייתה *שבה* מתקיימת, ולמרות הנאמר, אנו רואים בתכניתנו תכנית נפרדת המתמודדת עם בעיות שונות.

### **כיצד עובדת תכנית הצעדים של *שבה* ?**

תכנית הצעדים הנה תהליך בו עליך להתרכז בכל פעם בשלב המסוים של תהליך ההחלמה. זהו כלי מארגן הנועד למקד אותך כדי לטפל בנפרד בכל סוגיה במטרה למנוע ממך תחושה של עומס יתר כתוצאה מכמותן וגודלן של המשימות הכלולות בתוכנית ההחלמה. הרעיון הוא לבדוק את הנושאים השונים, בצורה ממוקדת, לאורך כל צעד וצעד, מבלי לבלבל בינם לבין סוגיות אחרות הקשורות לצעדים אחרים.

21 הצעדים של *שבה* מייצגים את המטלות והסוגיות שכל שורד בוגר מתמודד עמן במהלך החלמתו מהתעללות בילדים. חישבו עליהם כעל שלטים או ציוני דרך לאורך נתיב ההחלמה. בשונה מכמה תכניות עזרה עצמית אחרות, *שבה* אינה מצפה מן המשתתפים במפגשיה לעבוד על השלבים השונים, אם כי הנכם רשאים לבחור לעשות כן, כמו גם לבצע אותם בסדר לינארי. יש ששורדים נעים בין מספר שלבים בו זמנית ועשויים לחזור לצעדים קודמים גם לאחר שסיימו לעבוד על צעדים מאוחרים יותר, או כאשר חומרים חדשים צפים תוך כדי תהליך ההחלמה. במהלך עבודתך, תוכל לשתף צעד מסוים במסגרת מפגשי *שבה* או במפגשי התרפיה האישיים והקבוצתיים שלך.

צעדי שלב א' נוגעים בתהליך ההיזכרות בהתעללות שעברת בילדותך. עליך להכיר במה שחווית בעבר על מנת להתקדם לעבר עתיד טוב יותר (המשך הדרך או סוף תהליך ההחלמה). זהו יסוד חשוב עליו נבנית החלמתך. שלב ב' בוחן בריכוז את התנהגותך כבוגר, בכדי לקשר חולשות ובעיות אישיות שלך כיום להתעללות שחווית בעבר ולשיטות ההתמודדות שפיתחת. שלב זה יאפשר לילד שבך להתאבל על חלקי הילדות שלך שמעולם לא התקיימו עבורך. שלב ג' נועד לגבש את הרגשות הבריאים יותר ביחסך להתעללות ואת מטרותיך כבוגר, במטרה להגיע לתחושת עצמיות חדשה ו"לתרגל" את ה"אני החדש" שלך בחיים. עליך לזכור שלא כל 21 השלבים יהיו רלוונטיים עבורך באותה מידה. כדאי יהיה למקד את עבודתך על הצעדים המשמעותיים ביותר עבורך. אתה הוא זה שיקבע סופית על אלו צעדים עליך לעבודה ומתי לעבוד איתם.

## **החלמה אחראית, טיפול אחראי**

### **זיכרונות בדויים, זיכרונות אמתיים**

התעללות בילדים, זיכרונות משוחזרים, בדויים ומודחקים ו"סינדרום הזיכרון הבדוי" הנם נושאים רגישים ומעוררי מחלוקת בחברה שלנו. נושאים רגישים כגון אלו נדונים בימים אלה ארוכות בחברה. מחקרים על אחסנה, קידוד ושליפת זיכרונות נמצאים עדיין בחיתוליהם. ראיות שהצטברו מוכיחות שזיכרונות ממאורעות שונים אינם נשמרים תמיד בצורתם השלמה. במקומם, אלמנטים שונים הנקשרים למה שנקרא "זיכרון" עשויים להיות מאוחסנים בחלקים שונים של המוח ואז "להתפרק". חלוקה זו של מחסני הזיכרון עלולה להיות משמעותית יותר כאשר מדובר באירוע טראומתי ועוד יותר כאשר מדובר בתחילת החיים. אחת הסיבות לכך נעוצה בכך שאותו חלק במוח האחראי על מיזוג חלקי הזיכרון ליחידה שלמה אינו מתפתח לעתים עד לגילאי 4-2. משמעות סוגיה זאת ביחד עם פערי הזמן שנוצרו מאז הילדות עלול עלולה לעוות וליצור קיטוע של פרטי הזיכרון.

למרות זאת, רוב השורדים נוטים לזכור את העובדה שעברו התעללות, גם כאשר אין בידם פרטים מדויקים על האירוע או שהם מבלבלים פרטים. למעשה, מוכיחים מחקרים שלפחות מחצית מהנרשמים לטיפול עקב התעללות זוכרים את כל מהלך ההתעללות או חלק ממנו באופן מלא. חלקם האחר אינו מצליח לזכור את האירוע בשל העובדה שההתעללות הייתה כה חמורה שהם נאלצו לחסום את זיכרונם ולאחסנו עד לזמן שיהיה בטוח יותר עבורם לזכור את אשר קרה. תהליך הגנתי זה הנקרא "הדחקה" הנה תפיסה סטנדרטית שמקורה בתורת טיפול פסיכותרפיות ואינה ייחודית לתחום של ההתעללות בילדים וזיכרונות משוחזרים. זוהי דרכה של הנפש להגן על האדם מעודף טראומה, תהא אשר תהא, עד לזמן בו יהיה האדם מוכן להתמודד עם זיכרונותיו.

במרכז מוריס מאמינים שרוב מוחלט של השורדים הרוצים להתמודד עם זיכרונותיו אכן עבר התעללות זו או אחרת. יתר על כן, שורדים עלולים להדחיק חלק מן ההתעללות או את כולה במשך שנים עד לבוא גורם חיצוני שיעורר את זיכרונם. גורם נוסף הוא נכונותו של אותו אדם לתת בהווה גישה לזיכרון. אין בכך כדי לשלול את הלגיטימיות של זיכרונות שהוצעו, או "הושתלו" או אפילו הומצאו. מהלכים טיפוליים של מטפלים חסרי אחריות עלולים לגרום לתופעה מעין זו. אנו מאמינים שחלק, אם לא כל מי שבחר לשחזר את זיכרונותיו אך הכחישם לאחר מכן הוא דובר אמת. אנו גם מאמינים שמספר התיקים ה"כוזבים" מזערי וסטטיסטית לא רלוונטי בהשוואה למספר התיקים של דוברי אמת מבין אלו הנרשמים לטיפול כאשר באמתחתם עם זיכרונות שבחלקם שלמים. עצתנו היא לנקוט זהירות בנושא זיכרונות משוחזרים בדרך להחלמה. אתה היחיד שיכול בסופו של דבר לשפוט באיזו מידה חווית התעללות בתקופת ילדותך. עשויות להימצא גם עדויות מאוששות כגון ממצאים רפואיים, עדים כגון חבר או שכן שניחשו או "ידעו" או ראו סימנים מחשידים. הדבר החשוב הוא שתהייה כן עם עצמך בנוגע למה שחווית.

## **תפקידו של טיפול מקצועי**

כפי שצינו, שבה"י איננה מתנגדת לטיפול או עזרה מקצועית כדוגמת טיפול פסיכותרפי. למען האמת, התוכנית בנויה בצורה כזאת שתעבוד לצד טיפול פסיכותרפי פרטני או קבוצתי. אנו מאמינים שעזרה מקצועית יכולה להיות בעלת ערך רב לשורדים, במטרה לסייע להם להתגבר על ההשפעות השליליות העלולות לנבוע מהתעללות בעבר. יש המנסים להתגבר ללא עזרה

מקצועית אולם דרך זו עלולה להיות איטית ומסוכנת יותר. אם אתה מתלבט האם לקבל עזרה מעין זו, עליך בעיקר לשאול את עצמך "האם אני יכול להתגבר על ההתעללות שחוויתי ולהביא הפסקת הסימפטומים והבעיות מהם אני סובל בחיי הבוגרים?". היה והתשובה תהיה שלילית, מומלץ לשקול באופן רציני קבלת עזרה מקצועית.

אם אינך מוכן או מסוגל להיכנס לטיפול, אל תתייאש! תוכל להיעזר במדריך ובחומר הנגיש באתר [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org) במהלך מסע ההחלמה שלך. אם בחרת לעשות כן, עליך לנהוג בזהירות בבחירת רשת התמיכה שלך, אם אלה חברים, חברי משפחה, חברי קהילה דתית או כל קבוצת תמיכה אחרת בה תבחרו להיעזר בהתחשב בעובדה שהאחרונים עשויים למלא חלק מתפקידיו של מטפל עבורכם. כדאי יהיה לך לתת תשומת לב מיוחדת לפרק 2, בו מדובר על בניית מערכת תמיכה עבורך. משמעו של דבר הוא שבמידה ואינך יכול לעבור טיפול מקצועי, עשויות פגישות שבה"י להיות משמעותיות יותר עבורך בדרכך להחלמה.

## **בחירת מטפל**

כבכל מקצוע, כל מטפל מגלה מידה שונה של אחריות בהתנהלותו כלפיך. תכנית שבה"י כמו גם זו של מרכז מוריס אינה עוסקת בהערכת העוסקים בתחום הטיפולי, אולם המלצתנו לכל אחד לבחור את מטפלו בקפידה. עליך לנהוג כלקוח בעל מודעות צרכנית. לפניך שאלות שתוכל לברר לעצמך עם המטפל ועליו לפני שתבחר בו: מהי הכשרתו? מהו הניסיון שלו? איזה רישיון עיסוק יש לו? האם אתה חש בנוח לשאול אותו? אם אתה חש נוח לעשות כן, שאל מהי האוריינטציה התיאורטית שלו ומהן הטכניקות או התרגילים שישמשו אותו בטיפול. במידת האפשר, השתדל לסמוך על חושיך.

בדיון הנוכחי הניטש סביב נושא ההתעללות בילדים לא קיימת שיטה ספציפית לטיפול בזיכרון מודחק". למטפלים שונים שיטות שונות לטיפול בבעיה, אשר חלקן שנוי יותר במחלוקת יותר מאחרים. המפתח האמתי לטיפול יעיל מתחיל בעמדתו האתית של המטפל ובמומחיותו.

מרגע שנכנסת לקשר טיפולי עם אדם מקצועי, ואתה חש שמעודדים אותך או דוחפים אותך מהר מדי, ואולי גם אי נעימות בכל הנוגע לשיטת הטיפול המוצעת, נסה להעלות את חששותיך

בפני המטפל. אם הצעותיו אינן "מרגישות" נכונות או אינן מתאימות לזיכרון הרגשי, המראות או כל לכל זיכרון אחר מההתעללות שחווית, נסה להעלות את הנושא לדיון ביניכם. יכולתך לדון עם המטפל שלך בהתקדמותך ובכל דבר הקשור בטיפול חשובה מאד. מטפל אתי לעולם לא ינסה לדחוף אותך לפעולה או שיטת טיפול אשר אינך חש בה נוח. רמת הסמכות שלך לגבי החוויות בהם תתנסה נובעת מן הצורך שלך להיות שותף פעיל בתהליך ההחלמה שלך.

אין זה אומר שלא תעלינה נקודות כואבות או קשות במהלך הטיפול, ובמיוחד בנוגע לנושאים הנוגעים להתעללות. אם אינך מסוגל להגיע להסכמה בנוגע לטיפול בבעיה ספציפית עם המטפל שלך, יתכן והגיע הזמן לחפש מטפל חדש.

### **האם עליי להתעמת עם המתעלל בי?**

זוהי שאלה קשה ואתה היחיד שיכול להשיב עליה. צעד 18 של מדריך שבה"י קובע: "פתרתי את סוגיית ההתעללות מול המתעלל בי במידה המקובלת עליי". יהיו שורדים שיפרשו את המשפט כהשלמה עם ההתעללות והמתעלל ללא צורך בעימות ישיר, בעוד אחרים יבחרו בעימות פנים אל פנים או דרך אמצעי תקשורת אחר (טלפון או מכתב). שיחה בפרהסיה או דרך אמצעי תקשורת יכול גם הוא להוות פתרון לשאלה זו עבור שורדים אחרים. פעולה חוקית גם היא דרך בה שורדים משתמשים בכדי לפצות על התעללות שעברו. כל אחד על פי דרכו. מרכז מוריס כמו גם שבה"י אינם מביעים עמדה נחרצת ואינם מנהיגים נוהל אחיד בכל הנוגע לעימות עם המתעללים או ההתעללות. אנו מאמינים שהיא צריכה להיות בחירתו של השורד. לעניות דעתנו, חשוב שכל שורד יבחן מהן האפשרויות העומדות בפניו כמו גם את תוצאותיהם לפני קבלת החלטה

עימות הכרוך בפעולה חוקית עלול לשבש את החיים הרגילים, וגם את תהליך ההחלמה. המערכת החוקית היא יריבותית מטבעה. הוכחות נסמכות על ראיות, הנדרשות לקביעת אשמה אזרחית או פלילית, והמערכת אינה נוטה חסד רב לעדות מן הזיכרון. חשובים יותר הם הרגשות, הזיכרונות, ובתוכם התסכול והכאבים המובאים בזמן המשפט אל המודעות שלך. מסיבות אלה ואחרות אנו ממליצים בחום לשורדים לבדוק מוקדם ככל האפשר מהן התוצאות

הצפויות למהלך מעין זה. נקיטה בהליך חוקי כרוך בחשיפה ללחצים ומתח ועלול לפגוע במי שאינו עומד איתן מולם.





## **פרק 2: תחושת הביטחון מעל לכל!**

### **הקדמה**

פרק זה מופיע בתחילת המדריך היות ותחושת הביטחון שלך במהלך ההחלמה קודמת לכל. בכל אשר תפנה תהיה זקוק לתחושת ביטחון פיזית ורגשית, אשר בלעדיה תתקשה להחלים. הסיבה נובעת מן העובדה שהתעללות בילדים נגרמת באופן בסיסי מתחושות של חוסר ביטחון רגשי וגופני. ניתן להשתנות רק מתוך תחושת ביטחון ועל מנת להגיע לכך עליך להיות מסוגל לבנות את העצמי החדש על יסודות מוצקים, כאשר תחושת הביטחון עומדת במרכזם.

תחושת בטחון היא תחושה בסיסית רצויה להיות חלק מחיי היום יומי בדומה לתחושת המסירות לכל עיסוק רוחני או מוסרי. תחושת בטחון רצויה בכל מסגרת שהיא, בין אם בבית, או בין חברים ואוהבים, ובמיוחד במסגרת פגישות שבה"י. החלמה מצריכה להתמודד עם זיכרונות קשים, כאבים פיזיים חזקים ואף דחפים להרס ופגיעה עצמית. על מנת להתמודד עם תגובות מעין אלו עליך להרגיש חזק ובטוח במידה מספקת.

אנו מדברים על מספר שלבים להערכת מידת תחושת הביטחון שלך הקודמים לבניית תוכנית להחלמה עצמי. בשאר הפרק תתמקד בהערכת נקודות החוזק והחולשה שלך על מנת לאפשר לכם לעבוד בתכנית שבה"י מעמדה מכסימלית של כוח.

### **הערכת סיכונים והתמודדות עמם**

התמודדות עם התעללות ותגובותיך טומנים בחובן סיכון: תחושת הלם מן העומס הרגשי שהן יוצרות, אי יכולת לקבל החלטות נכונות במצבים שונים וחוסר שליטה. אולם נטילת סיכונים היא גם דרך לצמות. חשוב לא לקחת סיכונים אשר אינך מוכן לקראתם. לכן, כדאי ללמוד להבדיל אילו סיכונים בריאים ואילו מסוכנים.

חישבו על תחושת בטחון כעל ביצוע פניית פרסה. הקצה השמאלי שלה מייצג תחושת בטחון מלא ללא לקיחת סיכונים בעוד הקצה הימני מייצג לקיחת סיכון מלא ללא כל תחושת בטחון.

הנקודה האופטימלית לגדילה הינה מעט מימין למרכז הפרסה המייצגת שילוב של תחושת בטחון רבה עם לקיחת סיכון נמוך. כדאי תמיד להיות שמרני בנוגע להשגת איזון בין שמירה על תחושת ביטחון ולקיחת סיכונים, אשר בלעדיו עלולה תחושת הסיכון לגבור על תחושת הביטחון אליה אתה כה זקוק, ואשר עלול לגרום לך לנסיגה. בהתחשב בכך שרבים מהבוגרים ששרדו התעללות בילדים נוטים לפגיעה עצמית, או לחלופין, להיכנס שוב למצב של קורבנות בתור בוגרים, הרי ש"תחושת בטחון מעל לכל" משמעה ללמוד לקחת פחות סיכונים על מנת לאפשר תחושה אישית חזקה יותר של בטחון.

מלבד הסיוע למניעת "נפילות", מטרה נוספת של "תחושת בטחון מעל לכל!" היא להגדיל באופן מקסימלי את סיכויי הצלחתה כאשר תחליט לקחת סיכונים ראויים, בכדי להיות מסוגל לפתח שליטה והצלחה בחיך. התמודדות עם אתגרים הטומנים בחובם סיכונים, יסייעו בעדך לפתח ביטחון עצמי אשר בתורו יגביר בך את תחושת הערך העצמי. במילים אחרות, תרצה להימנע כתוצאה מההחלמה אך לא להישבר.

## חשיבות הזמן הנכון

תהליך החלמה מתרחש בצעדים קטנים ונחויים. כל צעד יעבור בחינה והערכה על מנת שתוכל להשיג את המרב מעבודתך הקשה. שורדים רבים מתוסכלים מקצב התקדמותם האיטי, במיוחד אלו החשים שהיו תקועים במשך שנים. נסו לא להקדים המאוחר. יתכן ותרצה לעשות את ה"קפיצה הגדולה", לתת לעבר לנוח ולסיים עם העניין, אולם זכור שכאשר אתה עושה זאת הסיכון שאתה נוטל עלול לבוא על חשבון תחושת הביטחון. המחיר עלול להיות נסיגה שתשאיר אותך בתחושה של חוסר תקווה ועם ידיים מורמות. נסה לעודד את עצמך: ההתעללות שחוויית נמשכה זמן רב ובתקופה חשובה ביותר בחיך, ולכן רק הגיוני הוא שההחלמה ממנה תצריך זמן.

חשוב מאד לקבוע את קצב ומבנה ההחלמה האישי שלכם. הממהרים נוטים למצוא עצמם בודקים שיטות החלמה העלולות לגרום להם לחוות מחדש את קורבנותם בחוויית ההתעללות

ולאיים עליהם.. ישנם מקרים בהם יש לשורדים תחושה מוקדמת המזהירה אותם לגבי חוסר יכולתם להתמודד עם ההתעללות באותו שלב של תהליך ההחלמה, אך הם מתקשים לסמוך על תחושתם זו המזהירה אותם כי עליהם להתקדם בצעדים איטיים יותר. כאשר אינך חש מוכן או בטוח לגבי שיטות או קצב הטיפול בבעיה הנובעת מההתעללות, בדוק אם ניתן לבקש עזרה ממטפל או חבר אמין. אנו מעודדים אותך לסמוך על תחושת המוכנות שלך באשר להתקדמות הטיפול. בסופו של דבר אתה הוא הקובע בנוגע למוכנותך לעבור את החוויות הללו הקשורות באופן אישי להחלמתך.

מטפל עשוי להציע טכניקות ריפוי מסוימות כדי לסייע לך להחלים. כאשר יהיה לך אמון מספיק במטפל תוכל לאמר לו שעדיין אינך חש מוכן לנסות טכניקת טיפול מסוימת או שהטיפול מתקדם באופן מהיר או איטי מדי. מטפל מקצועי לעולם לא יאיץ או יכפה עלייך דבר שאינך חש בטוח בו ויכבד את תחושת המוכנות האישית שלך.

### **הערכת מידת תחושת הביטחון העצמי הנוכחי**

לפני שאתה עובר לבנות את תוכנית "תחושת הביטחון מעל לכל!" רצוי שתעיין בשני מדדים להערכה עצמית: רשימות תחושות הביטחון שלך והתנהגויות מזיקות ואובדניות. שתי אלה יעזרו לך לקבוע את מידת תחושת בטחון העצמי שלך. לאחר שתעבור על הרשימות ותעריכם נקודתית, להלן מספר המלצות באשר למוכנותך להתקדם עם תהליך ההחלמה. תחושת הביטחון:

### **רשימת בדיקה**

סמן "כן" או "לא" לצד כל שאלה:

1. האם יש לך רצון לפגוע בעצמך? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
2. האם אתה מזהה את עצמך במצבים לא בטוחים? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
3. האם אתה מוצא עצמך מוצף ברגשות, זיכרונות, מחשבות, או התרגשות גופנית? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
4. האם אתה חש מאוים כעת על ידי אדם קרוב? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
5. האם ניסית להתאבד אי פעם? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
6. האם "איבדת" אי פעם זמן או חשת שאיבדת תחושת עצמיות? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_

7. האם אתה צורך תרופות או אלכוהול בצורה מוגזמת? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
8. האם יש נשק או חפץ אחר העשוי לשמש כנשק בביתך? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
9. האם נרדפת על ידי מישהו בשלוש השנים האחרונות? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
10. האם מישהו מהקרובים לך מעורב בפעילות לא חוקית? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_

שיטת הניקוד: אם ענית באופן חיובי על יותר משלוש שאלות הנך **ברמת סיכון גבוהה**.

**המלצות**: רשימה זו יכולה לסמן לך מה עליך לעשות בכדי להוריד את רמת הסיכון וליצור תחושת בטחון גבוהה יותר בחיידך. ישנן שאלות כגון שאלה מס' 8, הנוגעת לחפצים מסוכנים הניתנת לפתרון קל. כל שעליך לעשות הוא להרחיק את כלי הנשק או כל דבר דמוי נשק מהישג ידך. בנוגע לשאלות אחרות כגון שאלה 9 הנוגעת לתחושת קורבנות הנעוצה בעבר לא ניתן לפעול למניעתה, אך ניתן למנוע הישנות חוזרת שלה. הפתרונות לרוב השאלות האחרות סבוך יותר, אך אין הן בלתי פתירות. רצוי וגם אפשר לחפש עזרה מקצועית אם אתה חש דחף כלשהו לפגוע בעצמך, או איבדת את תחושת הזמן או האני שלך. במידה ואתה חש מאוים או חווה אלימות או ניצול על ידי מישהו קרוב, עליך לנקוט בצעדים להגן על עצמך או לגרום להפסקת האיומים והניצול, גם במחיר ניתוק הקשר. אם אינך יודע כיצד להגיב לשאלה כלשהי מהשאלות ברשימה, יתכן ואתה זקוק לעזרה על מנת לסייע לך להבין כיצד ליצור את תחושת "הביטחון מעל לכל"!

### **רשימת בדיקה להתנהגויות מזיקות / אובדניות**

סמן "כן" או "לא" לצד כל שאלה:

1. האם אתה חש דיכאון כרוני? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
2. האם יש לך מחשבות חוזרות להתאבד? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
3. האם יש לך תוכנית מוגדרת להרוג את עצמך? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
4. האם רכשת כספציפיים ליישום תכניתך, כגון רעל או נשק? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
5. האם הצבת לעצמך מסגרת זמן ליישום תוכנית ההתאבדות? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
6. האם יש לך מחשבות קונקרטיות לפגוע או להרוג אנשים אחרים? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
7. אם כן, האם תכננת או עשית סידורים ספציפיים להשגת מטרתך? כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_

שיטת הניקוד: אם ענית בחיוב על אחת השאלות ויותר, רמת הסיכון שלך להתנהגות מזיקה או אובדנית גבוהה.

המלצות: עליך לשאוף לקבלת עזרה מקצועית באופן מיידי. אם אין לך שמות של מטפלים פרטיים, רצוי מאד שתיצור קשר עם עובדי מזכירות *שבה* להשגת האינפורמציה. עלייך לשאוף לצמצום התנהגויות מזיקות \ האובדניות לפני שתתחיל בדרכך להחלמה מההתעללות. סביר להניח ששני הנושאים קשורים זה בזה אך בראש ובראשונה עליך להשקיע מאמץ לייצב את עצמך לפני כל ניסיון לפתור סוגיות הקשורות להתעללות בדך. רצוי מאד שתדון בסוגיות הללו עם המטפל שלך, על מנת שיהפוך את הביטחון האישי שלך ושל אחרים למוקד הפעילות שלך לפני יציאתך לדרך ההחלמה. כאשר תחוש עם המטפל שהצלחת להתייצב תוכל להתחיל או להמשיך בדרכך להחלמה. חשוב שתדע כי יש למטפל שלך מחויבות משפטית ומוסרית להזהיר קורבנות פוטנציאליים ובמקרים מסוימים גם להודיע למשטרה על ממצאיו, אם ימצא לנכון, שהנך בעל נטיות אובדניות או רצחניות. המטפל שלך רשאי לנהוג כך על פי חוק ולא תהיה לך אפשרות לתבוע אותו על הפרת הסכם פרטיות. הנושא ידון ביתר הרחבה בפרק 5 בהקשר של צעד 14.

## **יצירת תוכנית אישית ל"תחושת הביטחון מעל לכל"!**

### **מודעות-הערכה-פעולה**

תוכנית "תחושת הביטחון מעל לכל" מתחילה בשלושת השלבים המצוינים לעיל. תחושת בטחון דורשת בראש ובראשונה שתהיה מודע למצבים הטומנים בחובם סכנה או סיכון לעצמך (באותם תנאים בהם אתה מעריך את מידת יכולתך לעמוד בהם) ולזולת (במידה ויש לכם מחשבות על הריגה או פגיעה בזולת). יתר על כן, חשוב שתפעל להשגת לתחושת בטחון עבורך ועבור אחרים. עם זיהוי הסכנות והסימנים הגופניים לגירויים המגיעים מן מהמוח, עליך להעריך מדוע באים לידי ביטוי סימנים אלה. מה בסביבתך גורם לתגובות מעין אלו לעלות אל סף המודעות שלך? לאחר חיבור הגורם (בין אם זה אירוע, סימן או התנהגות כלשהי) עם התוצאה (בדמות סימן או תגובה), עליך לפעול על מנת להשיב לך ולאחרים את תחושת הביטחון.

שמירה על דפוסים חדשים אלה ועל זמינותם בחיי היום יום חיונית להבנה ולשבירת הדפוסים ההרסניים מן העבר. זכור שהמטרה היא ליישם את הבנתך לדפוסים אלה על מנת להחליפם בדפוסים בריאים. זכור ששבירת הדפוסים ההרסניים כוללת שבירת הרגלים המשמשים אותך באופן בלתי מודע והקשורים לעברך. משמעות הדבר שבירת הרגלים מוכרים. תחילה קשה יותר להשתנות אולם עם התרגול וההצלחה נעשה הדבר יותר ויותר קל.

### **מודעות והכרה**

רשום כאן כמה שיותר סימנים אינטואיטיביים, רגשיים וגופניים היכולים להזכיר לך שביטחונך בסכנה, כגון פעימות לב מוגברות או תחושת חנק בגרון).

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5

אם אתה זקוק לשטח כתיבה רחב יותר, ניתן להשתמש בדפים נוספים ולכרוך אותם ביחד עם המדריך שלך.

### **הערכה**

רשום מה לדעתך מעורר באופן אופייני תגובות ספציפיות למצבים מסוימים. הגורם עלול להיות פנימי (לדוגמא, זיכרון, חלום או פחד בלתי מודע), או לחילופין הוא יכול להיות חיצוני (אינטראקציות, פעילויות או חוויות מסוימות). זכור כי לכל אחד קשיים עם מצבים ספציפיים, אם כי טבעה של הסיטואציה משתנה אצל כל אחד ואחת. במידת האפשר, רצוי להתמקד במצבים הקשורים לפי בתפיסתך להתעללות שחווית או לגורמי ההתעללות.

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5

אם אתה זקוק לשטח כתיבה רחב יותר, ניתן להשתמש בדפים נוספים ולכרוך אותם ביחד עם המדריך שלך.

### **נקיטה בפעולה**

רשום את כל הרעיונות העולים בראשך, העשויים לסייע בידך לייצב את עצמך מחדש לאחר שחוות תחושת חוסר יציבות. חלקם יהיו ברורים ומעשיים כמו לדוגמא עזיבת הסביבה המזיקה לך, אחרים יהיו כרוכים בהתאמה לצרכיך הייחודיים הקשורים לסוג ההתעללות שחוות. נסה לפתח טווח אופציות רחב שיוכל לשרתך במגוון רחב של מצבים.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

אם אתה זקוק לשטח כתיבה רחב יותר, ניתן להשתמש בדפים נוספים ולכרוך אותם ביחד עם המדריך שלך.

### **בניית תוכנית תמיכה אישית**

שורדים רבים חשים שהם יכולים לדבר ולקבל עזרה רק מקומץ אנשים. חשוב מאד להימנע מלעבור את תהליך ההחלמה במצב של ריקנות ולעבור אותו לצד שורדים בעלי הליך מחשבה דומה בעזרתם ובסיוע תחושת אמפתיה מצדם, לצד עזרת אנשי מקצוע. תכנית שבה"י מבקשת לעודד אתכם לשלב עזרה טיפולית מקצועית ביחד עם עזרה עצמית להשגת החלמה מרבית. אין הארגון דוגל בעמדתן הבלתי מקצועית של תכניות עזרה עצמית מסוימות. הצורך ללמוד לסמוך על אחרים ולפנות אליהם לקבלת עזרה מהווים צעד מהותי בדרך להחלמה. תפיסה זאת עומדת בניגוד לזו העולה מתוך מהלך ההיסטוריה בנושא התעללות והיא שאנשים הם מסוכנים.

## זיהוי רשת התמיכה שלך

רשום בשורות הבאות את שמות כל אלה של אנשים שהיית מתקשר אליהם אילו רצית, לצורך בקשת עזרה בעת הצורך.

_____	.1
_____	.2
_____	.3
_____	.4
_____	.5
_____	.6
_____	.7
_____	.8
_____	.9

חשוב היטב על הרשימה שהרכבת. האם היא מתאימה לצורכי היום יום שלך? האם תוכל לזהות את האנשים שתוכל להגיע אליהם לבדיקה שגרתית או אולי לכוס קפה, ואלו שתוכל לסמוך עליהם במקרה חירום? במידה ואתה מוצא אדם אחד או שניים בלבד עליך לשקול להרחיב את רשת התמיכה שלך. אם השם היחיד שרשמת הוא המטפל שלך, כדאי לך לשקול להיות מעורב יותר במפגשי שבה"י או בפורומים אחרים שנועדו לשורדים. חברים בעבודה ו/או תלמידים הלומדים עמך עשויים להתגלות כבעלי ברית משמעותיים בתהליך ההחלמה שלך. זכור שבתי ספר ומקומות עבודה נוטים מטבעם להציב מגבלות על סוג הקשר שיכול להירקם בין אנשים. אם יש לך תחביב כגון פעילות ספורטיבית לדוגמא, אתה עשוי למצוא אנשים טובים שיכולים לסייע לך בעת צרה. אם נכחת ביותר ממפגש שבה"י אחד, ניתן להתקשר על פי רשימת טלפונים שבועית המחולקת בכל מפגש על מנת להרחיב את מעגל התומכים.



## עמיתי שבה"י

השתמשו בשורות הבאות על מנת לרשום שמות ומספרי טלפון של משתתפים במפגשי שבה"י אשר תחוו בנוח להתקשר אליהם.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## ראשית - פתרון מערכות יחסים התעללותיות

שורדים רבים מוצאים עצמם מעורבים בסיטואציות בתוך מערכות יחסים מקבילות או דומות לעתים קרובות לתרחישי התעללות שעברו בילדותם. מערכות יחסים מסוימות אכן עלולות להיות כרוכות ההתעללויות שאם אינן מיניות או פיזיות, אזי הן עשויות להיות רגשיות. התעללות מצד בן זוג או שותף היא אחת מן ההתנהגויות הקשורות להתעללות בילדים. התעללות מצד בן זוג עלולה להיות הרסנית לשורד לא פחות מכל פגיעה גופנית, היות והיא מחזקת ומבססת פחד, איום וירידה בתחושת הערך העצמי אצל השורד כתוצאה מהתעללות שחווה בילדותו. שורדים לא מעטים נוטים להכחיש את ההתעללות שהם חווים במהלך מערכות היחסים הבוגרות שלהם, כשם שהכחישו את חוויות ההתעללות שעברו בילדותם.

אם מעולם לא הכרת בהתעללות שחוויית בילדותך או לא פתרת אותה, קיימת סבירות גבוהה באופן יחסי שתוסיפו לחוות אותה שנית במידה חלקית או מלאה מול אדם אחר שהוא שותף, בן זוג או חבר. מחקרים מראים שלשורדים סיכוי גבוה פי חמש להפוך לקורבנות בעתיד, בהשוואה לאנשים שברו ילדות ללא התעללות. בנוסף, הסבל שגורמת חווית ההתעללות בילדותך נוטה להערים קשיים לקיום על מערכות היחסים הנוכחית שלך ולגרום אף לנזק גופני. הכחשת ההתעללות שעברת עלולה לחבל באופן רציני בדרכך להחלמה.

חלק מתוכנית "הביטחון מעל לכל!" קובעת האם מערכות היחסים הנוכחיות שלך הן מערכות בריאות או מתעללות. היה ומערכות אלו הן בעלות אופי התעללותי עליך לפתור אותן לפני שתתחיל בדרך להחלמה מן ההתעללות בעבר. סוגיה זו עלולה להיות סבוכה ביותר משום,

שבמקרים מסוימים, הציפיות שלך ממערכות היחסים (הנובעות לעיתים מן ההתעללות שעברת), עשויות להשפיע על תפיסתך כיצד על אנשים להתייחס אליך. במילים אחרות, תפיסתך עשויה להשפיע על ראייתך את המתרחש בתוך מערכת היחסים. בהתאמה לסיטואציות ולסוגי האישיות השונים, יתכן שתזדקק לעזרה על מנת להבדיל בין מה שקורה בפועל לבין תפיסתך המבוססת על חוויות הילדות שלך וזיכרונותיך.

יהא אשר יהא המקרה, על מערכות היחסים שלך לשרת את מטרות ההחלמה הכלליות, ולא להרוס את המאמצים הנוכחיים או לחזק תבניות ישנות של התעללות מן הילדות. זכור כי השאיפה העיקרית העומדת מאחורי תכנית "תחושת הביטחון מעל לכל!" היא לתת אפשרות להחלמה מתוך נקודת חוזק הכרוכה בהרחקת הפחדים הקשורים להתעללות עצמה. היות ומשימת ההחלמה מהווה אתגר רציני, אתה זקוק לכל סיוע, כולל הבטחת העובדה שמערכות היחסים האישיות לא תשכפלנה תבניות התעללות ישנות.

להלן רשימת תיוג בנושא מערכות יחסים אישיות. השתמש בה כדי להעריך את מידת הביטחון והתמיכה להם אתה זוכה ב במערכות היחסים שלך. ניתן להשתמש ברשימה כדי להעריך מערכות יחסים במקומות תעסוקה אולם, מטבען, נוטות מערכות יחסים במקומות תעסוקה להיות פחות רלוונטיות בכל הנוגע למתן תחושת ביטחון בשל טבעם המובנה והמוגבל של מקומות תעסוקה.

#### **רשימת מזכר : מערכות יחסים**

סמן "כן" או לצד כל שאלה :

1. האם בן זוגך או שותפך מכים אותך?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
2. האם השותף או בן זוגך כופה עלייך לקיים עמם יחסי מין?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
3. האם בן זוגך מתעלל או מזלזל בך על ידי שימוש בכינויי גנאי, שמות מזלזלים או באיומים?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
4. האם מנסה בן זוגך להגביל את בחירותיך עם מי אתה יכול להתרועע או בנושאים אחרים?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
5. האם מייחס בן זוגך למעשיך או מחשבותיך כוונת זדון, ללא ביסוס?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
6. האם אתה מוצא את עצמך מפחד להתנגד או

- להיות בחוסר הסכמה עם בן זוגך?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
7. האם מערכת היחסים גורמת לך לחוש כפי שחשת בילדותך?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_
8. האם בן זוגך שתלטן לדעתך?      כן \_\_\_\_\_ לא \_\_\_\_\_

שיטת הניקוד: אם ענית באופן חיובי לאחת מן השאלות לעיל, עליך לבדוק באיזו מידה מעצבת ההתעללות שחווית את תפיסתך בנוגע למערכות יחסים או האם מערכת היחסים שאתה מנהל היא מתעללת במידה כלשהי.

**המלצות**: במידה ואתה מוכה או מקיים יחסי מין בכפיה או חווה ביקורת או התעללות מילולית מכל סוג שהיא, עליך לנקוט בצעדים לסיום מיידי של הדפוסים המסוכנים כל כך. אם הנך נשלט באופן מזיק, עלייך לשקול באופן רציני קבלת עזרה מקצועית, בין אם להבין כיצד להביא מערכת היחסים לסיומה או לעמוד על כך שכן זוגך יקבל עזרה על מנת למנוע את ההתנהגות המתעללת. במקרים בהם הדברים אינם כה ברורים, ולא ברור לך באיזו מידה תפיסתך לגבי ההתעללות מבוססת על העבר או ההווה, יתכן ותהיה זקוק לעזרה מקצועית על מנת להבין מהי הדינמיקה הבין אישית הבאה לידי ביטוי במערכות היחסים שלך. ושוב, תוכל לקבל מידע חשוב לגבי העזרה שהנך זקוק לה במפגשי *שבה"י* ואצל המזכירים שם.

### **ניהול אורח חיים יציב**

לפני החלמתם, שורדים רבים מנהלים אורך חיים רצוף משברים בלתי פוסקים. אכזבות ממקומות עבודה, מעברים, מערכות יחסים כושלות ונסיונות כלכליות הם סימני היכר העשויים לנבוע מנושאים בלתי פתורים ותוצאה של התעללות שחוו במהלך הילדות. מובן שמשברים כגון אלה עלולים לנבוע גם מלחצים ובעיות העולות במהלך חייו של האדם. הסיבות מורכבות, אולם עבור שורדים רבים הבעיה נובעת מחוסר יכולת ליצור קביעות ואו עקביות בחייהם. חוסר היכולת נובע לעיתים קרובות מאי הסדר המתמשך הקיים בהם כתוצאה מההתעללות שחוו בעברם. רבים השורדים החיים במצב מתמשך של משבר, ומגיבים למעשה על ידי בניית סכר בפני כל בעיה בה הם נתקלים, מבלי לנסות לפתור את הנושאים העומדים מאחורי אותן בעיות. כתוצאה, היות וכל משבר דורש כוחות ותשומת לב מרובים, הדברים הגורמים לבעיות אלה נשכחים עד מהרה. ניהול אורח חיים כזה של משבר שכזה יכול בהחלט מתיש ומייאש ולאורך השנים הוא עלול להוביל לתחושות של חוסר תקווה, רתיעה ואין אונים אשר ימנעו כל ניסיון לפתור את הנושאים הבעייתיים.

ניסיון ליזום ולפתוח בתהליך החלמה כאשר חייך היום יומיים אינם יציבים נידון לכישלון. החלמה אפשרית אך אינה סבירה עד שהמשברים הסוערים בחייך לא ייפתרו. לכן, חלק עיקרי מתוכנית "תחושת בטחון מעל לכל!" קשור לזיהוי וייצוב החלקים הבעייתיים בחייך, לפני שתצא לדרך של החלמה. אין מדובר בפתרון מלא – הוא יגיע תוך כדי עבודה, אולם החלמה טובה תלויה ביכולתך להביא ארגון רב יותר לחייך. בכך, תצמצמם את מספר מצבי החירום, וכך תוכל להפנות יותר כוחות נפש ותשומת לב להחלמתך.

### רשימת בדיקה ל"מקרי חירום":

סמן "כן" או "לא" עבור כל תחום בחייך. לאחר מכן, דרג את חומרת הבעיה מ-1 - "לא בעייתית" - ועד 10 - "בעיה חמורה מאד" בכל מקרה בה תהיה תשובתך חיובית.

#### דרגת חומרה

_____	_____	כן	מערכות יחסים.
_____	_____	כן	כספים
_____	_____	כן	הורות
_____	_____	כן	עבודה
_____	_____	כן	טיפול בצורכי הבית
_____	_____	כן	מצב פסיכולוגי או רגשי
_____	_____	כן	קשרי משפחה
_____	_____	כן	התמכרויות
_____	_____	כן	בעיות רפואיות
_____	_____	כן	בעיות משפטיות

שיטת הניקוד: ספור את מספר התשובות החיוביות שרשמת ודרג אותם מהדרוג הגבוה ביותר (הנושאים הבעייתיים ביותר) ועד הנושאים הכי פחות בעייתיים.

**המלצות**: מטרתך לטווח הארוך היא לייצב כמה שיותר תחומי חיים בעייתיים, אך עליך להתחיל עם שלושת הבעיות שקיבלו את הניקוד הגבוה ביותר ברשימת הבדיקה שלך, או באלה שאתה מאמין העשויים לגרום לחוסר היציבות הגדול ביותר בחייך. התמקד על בכל אחד משלושת הבעיות המרכזיות ונסה להבין כיצד תוכל לייצב אותם לטווח הארוך. הדבר

עשוי לקחת זמן והשקעה של מחשבה ארוכה על מנת ליצור רעיונות בעלי ערך אמתי, אך אם לא תחל בתהליך, אתה עלול לדחות את החלמתך ולהמשיך לפעול ב"מצב משבר"

### סדרי עדיפויות ל"מקרי חירום" בחיי

\_\_\_\_\_ : "מקרה חרום" מס' 1:

\_\_\_\_\_ מה אני יכול לנסות לעשות?

\_\_\_\_\_ : "מקרה חרום" מס' 2:

\_\_\_\_\_ מה אני יכול לנסות לעשות?

\_\_\_\_\_ : "מקרה חרום" מס' 3:

\_\_\_\_\_ מה אני יכול לנסות לעשות?

אם מצאת שהניקוד שלך גבוה ביותר משלושה תחומים, נסה לזהות את השלושה בעלי הניקוד הגבוה ביותר ולהתמקד בהם ראשית. אם תנסה לטפל בכולם בו זמנית, אתה עלול לחוות הלם מנפחם ועומקם של תחומים אלה. אם תצליח להתרכז בשלוש בעיות עיקריות, תחוש הישג ושליטה, ותסייע לעצמך לבחור את גם "מקרי החירום" הבאים. תהליך זה יחזור על עצמו עד שתפתור את כולם.

אם אתה מוצא שאינך יכול לבצע תרגילים אלה, זהו סימן שאתה זקוקה לעזרה כדי למקד את מאמציק. שקול להיוועץ במטפל או לשוחח עם אדם שפתר בעיות אלו בחייו ונסה למצוא מה מונע בעדך לעשות את השינויים הנדרשים בכדי לייצב את חייך.

### פעילויות להרגעה עצמית

המיומנויות החשובות ביותר עבור שורדים, הן אלו של הרגעה עצמית ברמה הרגשית. רוב השורדים לא למדו עד כה כיצד להרגיע את עצמם במהלך ילדותם כיוון שהורים מתעללים, לא הוכשרו לעשת כן לגבי עצמם. חשוב שתשיג יכולת הרגעה כזו לפני שתצא לדרך ההחלמה. תזדקק ליכולת זו כדי להתקדם בשלבי ההחלמה השונים.

יכולת הרגעה היא מה שהורים טובים עושים למען ילדם כאשר הוא מודאג. לעיתים קרובות כרוך הדבר במגע מרגיע, חם ומנחם. לצורך זה קיימות מילים מעודדות, מלאות תקווה

ואמפתיות. ניתן להגיע להרגעה בדרך זו גם באמצעות פעילות גופנית, אינטלקטואלית או פעילות המערבת חושים שונים, כגון טיול רגלי או קריאת ספר. ניתן לשלב פעילות יומיומיות רוחנית המרוממת את הנפש כגון מדיטציה. יהא אשר יהא הטיפול שתסגל עצמך, הוא יהווה סימן לכך שלמדת כיצד להרגיע את עצמך.

סביר להניח שבידך רשימה משלך לאסטרטגיות הרגעה עצמית. חלקן בריאות יותר מאחרות. תצטרך ללמוד לדרג את הדרכים שבחרת, בכדי לשמור על הדרכים הבריאות ולשלוט או לבטל את אלה שהנן פחות בריאות. בשלב זה, תזדקק להוסיף אסטרטגיות חדשות שתוכלנה לספק נוחות נוספת במהלך הזמנים היותר מאתגרים רגשית בתהליך ההחלמה שלך.

### **דרכים בהן אני מרגיע את עצמי כיום :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### **דרכים חדשות בהן אוכל להרגיע את עצמי :**

1. התעמלות.
2. מדיטציה, דמיון מודרך או רגיעה עמוקה.
3. כתיבה ביומן.
4. תרגול רוחני.
5. טבילה באמבטיה חמה.
6. \_\_\_\_\_

_____	.7
_____	.8
_____	.9
_____	.10
_____	.11
_____	.12
_____	.13
_____	.14
_____	.15

### חיים ב"תחושת בטחון מעל לכל!" – הערה אחרונה

מטרת הפרק לעודד אותך לעסוק בתרגול "תחושת בטחון מעל לכל" על בסיס יום יומי, בכל מצב, מול כל אדם ובבחירות וההחלטות שלך. תמיד תרצה להתחיל עם תכנית "תחושת בטחון מעל לכל!", הן כדי להעריך סכנות אפשריות או לזהות שיטות שימושיות ונכונות של התמודדות במצבים שונים. ככל שתוכל לשלב את התכנית טוב יותר בחייך, כך תצליח לבטל סוגי "נסיגות" רבים יותר מהם סובלים שורדים רבים ("נסיגות" שסביר להניח שגם אתה סובל מהן). כך תוכל לרכז יותר את כוחותיך ומאמציך למען החלמה ולצמצם את התנהגות של פגיעה עצמית החיוני לתפקוד בריא.

ניתן לשלב אלמנטים אלו גם באמצעות מעורבות גוברת בפעילות שבה". כאשר את חש עצמך המום או מונע על ידי מה שאתה שומע בפגישת שבה", עשויות היכולות שפיתחת בפרק על "תחושת בטחון מעל לכל" להעניק לך מגוון רחב יותר של אפשרויות להתמודד עם האינפורמציה. אם אתה חווה סערת רגשות, אתה רשאי לעזוב את המפגש. ביכולתך להרים יד ולבקש מן המזכירים לחפש מתנדבים שיהיו מוכנים לצאת ולשוחח אתך ביחידות וללוות אותך. בימים בהם אתה חש פגיע במיוחד, תוכל להימנע מהגעה למפגש. אתה יכול לדון בתחושות העולות בך עם המזכירים או משתתפי המפגשים של שבה". כמוכן, ביכולתך לדון עם אנשי רשת התמיכה שלך בשאלה האם מפגשי שבה"י עדיין מועילים לך. כל אחת

מהאסטרטגיות הללו או כולן גם יחד הן חלק מתוכנית ה"תחושת בטחון מעל לכל!" שלך, לצד אפשרויות אחרות הקיימות עבורך.

תהא אשר תהא תהא תכניתך ל"תחושת בטחון מעל לכל!", חשוב שתאמץ את התוכנית בחיי היום יום שלך. התמדתך בכך תגביר תחושת הביטחון האישי שלך שאנשים שאינם נחשבים שורדים לוקחים אותה כמובנת מאליה. הבסיס האיתן הזה של "תחושת בטחון מעל לכל!" יכול לקדם את דרכך להחלמה המביאה עמה התפתחות של תחושת עצמיות חדשה, לפיה "אני מסוגל ליצור לעצמי את החיים שאני שואף אליהם".





## פרק 3: סקירה והערכה: מהי התעללות בילדים?

### הקדמה

השלב הבא במסע ההחלמה שלך הוא קבלת מידע על מספר הגדרות ונתונים סטטיסטיים כלליים על שלושה סוגי התעללות בילדים. חשוב להשוות את ניסיוןך האישי עם מה שידוע באופן כללי על התעללות בילדים. חלק חשוב מן ההחלמה מהתעללות בילדים הוא היכולת לבדוק מה באמת קרה לך והאם מה שקרה נחשב להתעללות בילדים. בחלק זה נדון מה זאת לאמיתו של דבר התעללות בילדים. מטרת הסקירה אינה להכחיש את העבר אלא להאיר אותו. אין המטרה להאשים את ההורים או המתעללים אלא למצוא את האחראים ולבסוף לא להאשים את עצמך אלא לפתח הבנה חדשה לגבי מה שעבר עליך. יכולתך להבין את מורכבותה של חוויית ההתעללות שחוויית תסייע לך להפחית את תחושת ההלם והאיום לגביה.

קריאת הפרק עלולה להכאיב לך, ויתכן ותרצה להפסיק לקרוא עד אשר תחוש מוכן יותר. לקרוא פרק זה בחלקים עשוי לעזור לך לעכל את מה שכתוב בכל אחד מחלקיו לפני שתמשיך לחלק הבא. ניתן להקריא את הפרק לחבר ולדון בו עם חברי רשת התמיכה, מטפל, או משתתפי שבה"י. זכור כי אתה בוגר כעת אך הרגשות שיעלו מתוכך הם של ילד.

החלק העוסק בהתעללות בילדים כולל דיון כללי על ההשפעה שעלולה להיות לה על חיי שורדים בוגרים. בוודאי תזהה רבים מהדפוסים המוזכרים בקטע, מכיוון שאתה מעורב כבר בתהליך ההחלמה. הדיון נועד לסמן כמה אזורים בעייתיים ורחוק מלהיות מקיף. עלייך גם לזכור שאנשים שלא עברו התעללות עשויים לסבול מאותן בעיות ולהתנהג על פי אמות מידה התנהגותיות זהות. במילים אחרות, קשיים של חיי בוגר יכולים לנבוע ממספר גורמים סביבתיים וחברתיים אשר רק אחד מהם הנו התעללות בילדים.

## מהי התעללות בילדים ?

ההגדרה הכללית של התעללות היא פעולה או פעולת הזנחה המסכנת או פוגמת בבריאות הילד, באופן פיזי או מנטלי. אנו מבחינים בשלוש קטגוריות משנה של התעללות: מינית, פיזית ורגשית.

### התעללות גופנית

התעללות גופנית מוגדרת כפעילות גופנית נגד הילד, ותוצאותיה עלולות להיות פגיעה שאינה מקרית מכוונת. היא כוללת הכאה קשה, נשיכה, דחיפה, גרימת כוויות, סיבובי ידיים, הרעדה, חניקה, חבטה, צביטה, סחיטה, הלקאה, בעיטה, משיכת שיער, רגליים או זרועות והטבעה במים.

סימנים גופניים היכולים להעיד על התעללות גופנית: נשיכה, כוויות, דימום פנימי, עצמות שבורות, אובדן שיער, עור קרוע, שברים במבנה לוליני ועוד. רוב אם לא כל הדוגמאות הללו יכולות להעיד על פגיעות מסיבות אחרות שאינן התעללות בילדים. חשוב שתדע זאת בכדי להעריך נכונה את מה שקרה לך גם כאשר תראה סימנים אילו על ילד או מבוגר.

דפוסי התנהגות העשויים להעיד על התעללות גופנית כוללים: זהירות יתר, פחד, סריקת הסביבה לשם איתור איומים צפויים, כיווץ הגוף בדרך של הגנה עצמית, הימנעות או היקשרות מהירה ובלתי סבירה לאנשים, התנהגות עוינת או אגרסיבית, התנהגות של הרס עצמי (לדוגמא הליכה לפני מכוניות בזמן נסיעה) והתנהגויות אחרות מונחות הרס כגון הצתת שריפות והרג בעלי חיים. אנו סוברים שקיימת סבירות גדולה שאדם שמתנהג כך סובל מהיסטוריה כלשהי של התעללות גופנית, אולם אנו מזהירים אתכם שלא להניח שהתעללות בילדים היא תמיד הסיבה להתנהגויות מן הסוג הזה.

תקיפה, נטישה והרג ילדים הן תופעות המתרחשות מאז שחר הציביליזציה ורק לאחרונה היא הוגדרה כפעולה פלילית ברוב מדינות העולם. מה שכונה במאות קודמות "רצח נשמה" הוגדר ב-1962 כ"סינדרום הילד המוכה". כעת, כאשר הושגה הכרה בסוגי התעללות נוספים בילדים, נכללת גם היא תחת הגדרה של "התעללות פיזית". ב-1985 דיווחה "החברה האמריקאית לאנושיות" על כך ש-22% מכל מקרי ההתעללות שדווחו כללו התעללות גופנית, והיא עומדת במקום שני לאחר תופעת ההזנחה. התעללות גופנית מתרחשת אצל כל הקבוצות האתניות, התעסוקתיות ובכל הדרגות הסוציו-אקונומיות, למרות שהיא תבוא לידי ביטוי רב יותר בקרב

משפחות החיות בעוני. קשיים כלכליים, גזענות ואבטלה מהווים כולם גורמי לחץ העלולים לעודד אלימות במשפחה. התעללות גופנית מתרחשת גם מחוץ לכותלי הבית, בבתי ספר, מעונות יום, חוגי אחר הצהריים וגם בקרב קבוצות וארגוני נוער קהילתיים נוספים.

בגילאים 2-12 גבוה יותר מספר הבנים העוברים התעללות גופנית כיוון שבגיל זה הם נוטים להפגין התנהגויות יותר אלימות או בעיות התנהגויות בכלל. בנים פעילים יותר מבנות בגילאים אלה ועל כן גדל הסיכוי שיעורר את כעסם של הורים או מטפלים ויוביל לעונש פיזי הכולל גם התעללות. בהתבגרותן, יותר בנות הופכות למטרה לאלימות פיזית כי מטבען הן פגיעות יותר מבחינה פיזית. מודלים חברתיים מעודדים בנות לאמץ גישה פסיבית יותר לעולם וכתוצאה מכך, הן מוצאות עצמן לעתים קרובות יותר בסכנה להיות נשלטות על ידי אחרים.

הזנחה גופנית עשויה להיות המשכה של התעללות גופנית מכיוון שרוב הילדים שונאים שמתעלמים מהם או מזניחים אותם ויקצינו את התנהגותם בחיפוש אחר תשומת לב הכוללת התנהגות מעוררת כעס כלפי הוריהם. הורים או בוגרים אחרים הנוקטים בהתעללות פיזית טופלו באורח דומה כילדים. בהתאם, גם ילדים שהתעללו בהם הופכים בעצמם להיות למתעללים לעתים מזומנות. סיכויי ההתעללות עלולים לעלות כאשר הילדים מזכירים להוריהם / למתעללים בהתנהגותם מישהו שהם לא אוהבים או שלגביהם קיימות תחושות בלתי פתורות או אמביוולנטיות. ילדים בעלי צרכים מיוחדים או לקויות נמצאים בסיכון גבוה יותר להתעללות כי הם דרישותיהם מהוריהם גבוהות יותר.

לעתים מזומנות מתחילה התעללות גופנית תחת מסווה של ענישה והיא יוצאת בהמשך מכלל שליטה. מה שמתחיל כעונש גופני מוגבל ובעל מטרה עלול להפך לעתים קרובות לענישה מופרזת. לעיתים קרובות משקפות התעללויות אלו קונפליקטים בהם נתונים ההורים / המתעללים בינם לבין עצמם. יש והתעללות לובשת צורה של ענישה קיצונית אשר ההורה מטיל על ילדו מסיבות הנראות שרירותיות. ענישה גופנית שהיא פתאומית, שרירותית או בלתי מוסברת ומגיעה כתוצאה מצורת התנהגות מסוימת של הילד נחשבת באופן כללי כהתעללות. פגיעה באזורים רגישים בגופו של הילד כגון פניו, אברי מינו, בטנו נחשבות לענישה קשה אשר ניתן לדווח עליה כהתעללות בילדים.

ענישה המיועדת למנוע צורת התנהגות עתידית שטרם הופגנה על ידי הילד, על ידי שריפת ידו של הילד, לדוגמה על מנת להזהירו שלא לגעת בתנור, נחשבת ככלל כהתנהגות מתעללת.

ענישה פיזית של ילדים לפני שהם מסוגלים להבין על מה הם נענשים נחשבת ברוב המקרים כהתעללות. דרישה או בקשה כלשהי המאלצת ילד לבצע דבר מה שאין ביכולתו הפיזית או ההתפתחותית לבצע, כגון חינוך לניקיון לפני גיל שנה, או מתן אחריות לטיפול באחים צעירים נחשבת בדרך כלל להתנהגות מתעללת.

### **שאלות מזכר:**

1. האם נענשת אי פעם על ידי הוריך בהרמת יד או כלי כלשהו עליך וסבלת חבלה או פציעה כתוצאה מכך?
2. האם סטרו על פניך אי פעם וכתוצאה מכך נותרת עם "פנס" בעין, אף מדמם או לחי חבולה?
3. האם "חטפת" אי פעם אגרופ, בעיטה או הוטחת אל הקיר?
4. האם אולצת אי פעם להישאר בתנוחה בלתי נוחה למשך זמן ממושך כגון כפיפה או עמידת ברכיים למשך זמן ארוך?
5. האם ננעלת אי פעם בארון או במרתף למשך זמן ארוך?

### **התעללות מינית**

התעללות מינית הינה קיום מגע מיני מכל סוג שהוא אשר בה הילד מעורב וכרוכה בניצול או תקיפה. קיימים שני סוגי קטגוריות להתעללות מינית: במגע עם הילד וללא מגע. ניצול מיני של ילד באמצעות מגע מיני יכול להתבטא בגיפוף, משחק מקדים (בקיום יחסי מין), מעשה סדום, אונס, גילוי עריות, מעשי זימה למיניהם, החדרת גופים זרים או קיום יחסי מין עם הילד בדרכים נוספות. יחסי מין ללא מגע גופני יכולים להתבטא בהתנהגות אקזיביציניסטית, חשיפה לחומר פורנוגרפי, שימוש בסיפורים מיניים, מתן רשות לצפייה בקיום יחסי מין בין בוגרים, הפגנתה התנהגות מינית פרובוקטיבית כלפי הילד ועידוד זנות בקרב קטינים.

להלן סימנים גופניים אשר עשויים להעיד על התעללות מסוג זה: הדבקות במחלות מין, זיהום באברי המין או הפרשה גניטלית, פציעה פיזית או גירוי של האזור האנאלי, הפה או אברי המין, תחושת כאב בעת עשיית צרכים, קשיים בהליכה או ישיבה עקב כאבים באברי המין או האזור האורלי, כאבי בטן, כאבי ראש, סימפטומים פסיכוסומטיים. נציין שוב שרוב

הדוגמאות עלולות להיות תוצר של תופעות שאינן קשורות להתעללות. מן הראוי שתתחשבו בכל הנתונים בהערכת ההיסטוריה האישית שלכם.

סימני התנהגות העשויים להופיע כתוצאה מהתעללות מינית כוללים: גילוי התנהגות מינית בלתי ראויה לגילו של האדם כלפי בני גילו או הצעצועים שלו, גילוי סקרנות מוגזמת בנושאים מיניים, הבנה מתקדמת מדי בנושאי התנהגות מינית ובמיוחד בקרב ילדים צעירים, אוננות כפייתית, זנות או הפקרות, חוסר יכולת התאפקות (במקרים של יחסי מין אנליים). גם כאן עלולות רוב הדוגמאות להיות תוצר של תופעות שאינן קשורות להתעללות ולכן, מן הראוי שתנהגו בזהירות ותימנעו מלקפוץ למסקנות נמהרות

הדאגה והמודעות להתעללות מינית עלתה באופן דרמטי בשנים האחרונות בעקבות סקרים רבים שנעשו מטעם המשטרה האמריקאית, אשר התריעו בפני התפשטות התופעות הללו. ההערכה הנוכחית מדברת על שליש מכלל הנשים ועד שביעית מכלל מהגברים מעל גיל 21 שחוו התעללות מינית במהלך ילדותם. התעללות מינית עלולה להיות "השלד האחרון בארון המשפחתי" ולאורך הדורות, אשר הוסתרה במשך זמן רב מאד תחת מעטה סודיות והכחשה. בזכות הקמת תנועת השורדים הבוגרים יותר ויותר אנשים שוברים את שתיקתם בנושא.

יש שילדים חשים שאם לא הצליחו לעצור את ההתעללות סימן הוא שיש כנראה גם להם חלק בה. יותר ויותר מדינות נוטות לערער על תפיסה זו בחוקיהן. במדינת קליפורניה לדוגמה, נחשב כל מגע מיני של בוגר עם קטין מתחת לגיל 14 כהתעללות מינית, גם אם הילד נתן את הסכמתו המלאה לכך (גם בארץ קיים חוק כדוגמתו, הקרוי בשם "בעילה בהסכמה"). במדינות ארצות הברית, כאשר מדובר בילד מעל גיל 14 אשר נתן את הסכמתו לקיום מגע מיני נבחן מעשה ההתעללות על פי טבעם של היחסים והבגרות הרגשית של הילד. חלק מהנוער מתחת לגיל 18 אינו בוגר דיו מבחינה פסיכולוגית להסכים מערכת יחסים עם אדם הגדול ממנו בשנים רבות, בעוד ישנם צעירים אחרים שנותנים את הסכמתם. הקביעה נבדקת לגופה לגבי כל מקרה ומקרה.

ישנם גורמים רבים המעלים את הסיכון להתרחשות התעללות מינית בקרב ילדים, במיוחד בעידן שלנו בו מספר מקרי הגירושין והמשפחות החורגות עלה מאד. גילאי הילדים בעלי הסיכון הגבוה ביותר לחוות התעללות מינית הם 8-12. בנות נמצאות בסיכון גבוה יותר לחוות התעללות מינית מאשר בנים (נתונים סטטיסטיים בארה"ב מצביעים על יחס של אחת לכל

שלוש בנות, בהשוואה לבנים, שם היחס הוא אחד לשבע). ילדות הסובלות מהתעללות, שייכות למשפחות חורגות<sup>2</sup> או במשפחות בהן האם חד הורית ומועסקת מחוץ לבית. כאשר האב הביולוגי הוא המתעלל, האם לרוב איננה נמצאת בסביבה או אינה מעורבת מסיבות כגון מחלה, שיתוק, עבודה מחוץ לבית ועוד. גורמים מעין אלו עלולים ליצור מצב של טיפול לקוי וסמכות הורית בעייתית. יתכנו מצבים בהם המערכת הזוגית ההורית אינה תקינה כאשר ההורים מתחמקים מתקשורת ודיבור ביניהם. במצב הזה עלול האב לנסות ולהכניס את בתו לתפקיד של אשתו.

התעללות מינית עשויה להיות מופגנת גם כלפי בנים, אם כי במידה פחותה מזו המופגנת כלפי בנות. סביר יותר להניח שהתעללות כלפי בנים עלולה להתרחש על ידי בוגרים ממין זכר, אחים בגיל העשרה או בוגרים אחרים בין מכריהם. ישנם בנים שהתעללות הייתה הגורם לבלבול שחשו באשר לזהות המינית שלהם. כאשר מדובר באישה מתעללת, עשויים בנים לחוש בלבול וקושי לפרש את החוויה שעברו. האם הייתה זו התעללות מינית או הזדמנות לעבור חוויה מינית? בשל נטייתם החברתית של בנים לרצות לקיים יחסי מין, עלולות נורמות חברתיות לטשטש לעיתים קרובות את תפיסתם לגבי מאורעות מסוג זה. כמו כן, היות שבנים אמורים להיות "קשוחים", ומסוגלים להגן על עצמם, יתכן וייטו להסתייג מדיבור על חווית ניצולם ומבחינה פסיכולוגית יהיה להם יותר נוח לפרש את חווית ניצולם כ"כיבוש" ולא כפגיעה שמקורה בניצול. הקונפליקטים, כמובן, אינם נעלמים, גם כאשר החוויה מוארת באור חיובי.

תופעת גילוי עריות בין אם לבנה חמורה במידה שווה לזאת שבין אב לבת. גילוי עריות מסוג זה הנו בדרך כלל תולדה של מערכת יחסי פיתוי ארוכת שנים העלולה להתפתח לקשר מיני גלוי כאשר הבן מגיע לפרקו וחווה התעוררות מינית משל עצמו. זהו כוח מניע חשוב הנוגע גם בסוגיות של התעללות רגשית. ישנם ילדים שחשים אחראים למה שקורה, אך למעשה האחראיות היא בלעדית של ההורה לשמור על אמות מידה ראויות של התנהגות. במקרים של יחסי גילוי עריות בין אם ובנה כמעט תמיד פסולה האם מלשמש כהורה מסיבות הקשורות בהתמכרות לסמים, בעיות רגשיות חמורות משלה וביניהן התעללות שעברה בילדותה ואשר לא טופלה לעולם.

קיימים גורמי השפעה רבים למידת הנזק העלול להיגרם לילדים כתוצאה מהתעללות מינית. קיימת סבירות גבוהה יותר לכך שילד שעבר התעללות על ידי יותר מאדם אחד יהיה נתון

---

<sup>2</sup>משפחה המורכבת מזוג וילדיו מנישואים קודמים

לטרואומה גדולה יותר היות והישנותה של התעללות מחזקת את תחושת האחריות והאשמה שלו. סוג המגע המיני הנו גורם משמעותי גם כן. לקיום יחסי מין עלולות להיות תוצאות מזיקות יותר מאשר לאקט של ליטופים, גיפוף או צילומים לצרכים פורנוגרפיים. כאשר משתמשים באלימות וכוח לכפיית יחסי מין, הפגיעה עלולה להיות אף גדולה יותר, היות והילד חווה פחד ותחושת אובדן שליטה גדול יותר, בהשוואה להטרדה מינית בהם נעשה שימוש בפיתוי, שכנוע ומניפולציה.

באותם מקרים בהם שותפים הילדים עד דרגה מסוימת בקיום המגע המיני או אינם מסוגלים למנוע את התממשותה של ההתעללות (כפי שקורה ברוב המקרים), ברוב המקרים גורמים רגשות האשם והבושה עקב המעורבות לתוצאות חמורות ביותר. אם היו אצל הילד תחושות טובות בהקשר (וזהו תופעה נפוצה במקרים בהם ישנם גילויי חיבה) מפרשים הילדים רגשות אלה שלהם כהוכחה לאשמתם ואחריותם. ברוב המקרים אין הילדים מבינים שהאחריות למניעת ביטויי חיבה בעלי אופי מיני מוטלת בראש ובראשונה על כתפי ההורה או המבוגר.

במקרים בהם מתרחשת התעללות מינית מחוץ לכותלי הבית, מקבלת תגובת המשפחה משנה חשיבות בקביעת מידת הנזק העלול להיגרם לילד. משפחה תומכת נרתמת להשגת עזרה מיידית, נמנעת מלהאשים או להדביק סטיגמות ובכך מאפשרת לצמצם את ההשפעות המזיקות לטווח הארוך. לעומת זאת, במקרים בהן המשפחות אינן מאמינות לילד ומאשימות אותו באירוע ההטרדה ומתקשה לקבל את עובדת ניצולו עלולה להיווצר השפעה הרסנית הנותנת גושפנקא לחלומותיו הגרועים ביותר של הילד – שהוא עשה דבר רע או לא עשה די בכדי למנוע את מעשה ההתעללות שחווה. בכך הופכים בני המשפחה למעשה לשותפים במעשה ההתעללות מכיוון שחוסר יכולתם לתמוך בילד באירוע טרגי מעין זה עשוי להסב נזק הרבה יותר מאשר מעשה המתעלל. אין זה מפתיע שבאותם מקרים בהם המשפחות מתייחסות אל הילדים הללו בבוז ובדחייה, יחושו הילדים מוכתמים על ידי סטיגמה של מעשה ההתעללות המינית.

תופעות של התעללות מינית מחוץ למסגרת המשפחתית נעשו ויותר שכיחות בעשרים השנים האחרונות מכיוון שיותר ויותר ילדים נוטלים חלק במסגרות טיפוליות שונות כגון מעונות יום, חוגים של אחר הצהריים ובארגוני נוער. יותר ויותר סיפורים נפוצו אודות מעשי התעללות מינית במסגרת מעונות היום ברחבי המדינה (\*המאמר נכתב בארה"ב ומתייחס למצב שם), למרות שהוכחת האשמה במקרים אלה היא כמעט בלתי אפשרית. ישנם אף שלושה ארגונים



בצפון אמריקה בעד פדופיליה, המקדישים עצמם למציאה ולקיום מערכות יחסים מיניות עם נערים ונערות צעירות.

עם הגידול בתעשיית הקולנוע לבוגרים, קיימות ראיות לשגשוגם של חוגים העוסקים בפורנוגרפיה של ילדים. מספרם המשוער של הילדים המעורבים בהם הוא מעל חצי מיליון. בני עשרה רבים הבורחים מהבית ומוצאים דרכם אל הרחוב עוסקים גם בזנות כדי לממן את כלכלתם, וכך הם חשופים יותר לניצול והתעללות מינית. לרוע מזלם, השפעותיה של ההתעללות לא יורגשו באופן מלא עד שיגדלו להיות השורדים הבוגרים של מחר.

### **שאלות מזכר:**

6. האם אי פעם חשף בפניך אחד ההורים או מבוגר אחר את גופו במכוון?
7. האם אי פעם במהלך ילדותך יצר עמך מישהו קשר שגרם לך לחוש מבולבל או אשם?
8. האם הראו לך אי פעם תמונות או קטעי ווידאו בעלי אופי מיני או האם צולמת בעירום או בתנוחה פרובוקטיבית כלשהי?
9. אם נחשפת אי פעם לקיום יחסי מין בין הורייך?
10. האם דיברו עליך הורייך אי פעם במונחים מיניים, האם הביעו דברי גסות על הגוף שלך? האם כינו אותך בשמות גנאי כגון זונה, יצאנית וכדומה)?

### **התעללות רגשית**

התעללות רגשית מוגדרת כדפוסי פעולה בהן מעורבות אינטראקציות פסיכולוגיות הרסניות עם ילד. פעולות אלה מאופיינות על ידי חמישה סוגי התנהגות: דחייה, בידוד, הטלת אימה, התעלמות והשחתה. התעללות רגשית מתבטאת בשימוש במילים ככלי נשק. הצלקות שנותרות כתוצאה מיחס כגון זה עלולות להיות פסיכולוגיות יותר מפיזיות, דבר המקשה יותר על זיהוי סוג זה של התעללות. סימנים פיזיים המעידים על התעללות מעין זו הם תת-תזונה, תנחות פיזית של עמידה חסרת בטחון, חזות רופפת, לבוש שאינו מתאים לעונת השנה או לנסיבות. סימני התנהגות העלולים להעיד על אדם שעבר התעללות מעין זו כוללים שאיפה מתמדת

להבעת דעה חיובית, ביקורת עצמית, חשיפה מרצון לניצול יתר, ביישנות מוגזמת או תוקפנות שקטה, חוסר החלטיות, פחד מדחייה, עוינות מילולית התנהגות פרובוקטיבית בשילוב אלמנטים של התעללות. סימנים אלה עלולים לנבוע גם כתוצאה מגורמים חברתיים וסביבתיים אחרים, ולכן, עליך להיזהר בבואך לבצע הערכה של החוויות האישיות שלך.

מכיוון שהתעללות רגשית באה לידי ביטוי בעיקר בדיבור ובמשמעות הניתנת למילים הנאמרות, והיות והשימוש במילים והמשמעויות השונות הניתנות להן הן סובייקטיביות בעיקרן, קשה יותר לכמת ולהדגים מהי התעללות רגשית. מה שנשמע כשימוש בשפה מתעללת באוזני ילד אחד, עשוי להתפרש כשפה נורמטיבית אצל ילד אחר, גם אם השפה מתעללת, וגם אם לא סווגה כך על ידי החברה. באופן דומה, התעללות רגשית נובעת בעיקר מאי עשייה ולא מעשייה. ולכן, יתכן ולא יהיה סימן או סימפטום אשר ניתן יהיה להצביע עליו כהוכחה. בשל סיבות אלה ואחרות, קיים קושי להביא נתונים סטטיסטיים בנוגע לקיום התעללות רגשית.

ניתן למדוד התעללות רגשית, יותר מהתעללות פיזית או מיינית במונחים של מידת חומרה. היא נמדדת כמתונה כאשר המעשה מוגדר כמקרה בודד. כאשר דפוס הפעולה חוזר על עצמו או מיושם באופן כללי יותר ייחשב המעשה כבינוני בחומרתו. מעשה ההתעללות ייחשב כחמור ביותר כאשר הוא חוזר על עצמו ללא הפסק. הורים באופן כללי מתעללים לעתים בילדיהם באופן רגשי. הורים אינם מושלמים וחשופים ללחצי היום יום העלולים לגרום להם להתפרץ על זולתם. חשוב מאד לבדוק אם קיים דפוס בסיסי של התעללות מילולית או מעשה התאכזרות מנטלית, על מנת לקבוע שמדובר בהתעללות רגשית. התעללות רגשית היא מעשה שמבינים אותו הכי פחות והא השנוי ביותר במחלוקת מבין שלושת סוגי ההתעללות והסיבה לכך הנה הבלבול בכל הנוגע להגדרתה ותיאורה. הפסיכולוג ג'יימס גרברינו היה זה שהגדיר התעללות רגשית במונחים של חמש אשכולות התנהגות המובאים להלן:

**דחייה:** דחייה כרוכה בסירובו של המבוגר להכיר בערכו של הילד ובלגיטימיות של צרכיו. ילדים חווים דחייה והזנחה כאשר ההורים ממעיטים מערכו ומקלים בחשיבותו. במהלך תקופת הינקות, הדבר יכול לבוא לידי ביטוי בהימנעות ממתן תגובה לחיוכי הפעוט או מתן פירוש שגוי לבכיו והגדרתו כמניפולציה. כאשר הוא גדל, עשויה הדחייה לכלול הימנעות מחיבוק הילד, הרחקת הילד מן המשפחה, הפיכתו ל"שעיר לעזאזל" בשל בעיות משפחתיות, חשיפתו להשפלה מילולית ומתן ביקורת קיצונית. במקרים כגון אלה המחשבה העלולה לעלות

בראשו של ילד הנה "אם לא אכפת להוריי ממני, אני בוודאי לא שווה את הטרחה. אם אינני שווה הם עלולים לנטוש אותי."

**הפחדה:** המונח הפחדה אוצר בתוכו תקיפה מילולית, בריונות או הפחדה של הילד היוצרים אווירה של פחד שהילד עלול ליישמו ביחסו כלפי שאר העולם. מעשה ההפחדה כולל איומים בענישה חמורה או בתוצאות קשות, אשר הילד לא יוכל להשיב או להתגונן מפניהם. כתוצאה מכך עלול הילד לחוות פחד עז ועלול להיות עם דימויים פסיכולוגיים הנובעים מן הפחד. דוגמאות להתעללויות מעין אלה משתנות בהתאם לגילו של הילד. בגיל הינקות עלול ההורה לפגוע במכוון ביכולתו של הילד להתמודד באופן סובלני עם שינויים או לעורר תגובה אינטנסיבית אצלו על ידי הקנטתו, הפחדתו או יזום בלתי צפוי של כל התנהגות אחרת. כאשר הילד גדל, עלולה הפחדה להתבטא במתן איומים מילוליים כגון שידול הילד להגיע להחלטות בלתי מתקבלות על הדעת (כגון דרישה לבחור בין הורים המתחרים זה בזה), זעם מתמיד כלפי הילד, איום לחשוף או להשפיל את הילד בפרהסיה. במשפחות השומרות על מנהגים דתיים בצורה קיצונית, עלולים ילדים להיות מופחדים על ידי הוריהם הנוטעים "פחד אלוהים" בהם או מאיימים עליהם באמצעות זעם השטן, במידה ולא יתנהגו יפה.

**התעלמות:** המונח התעלמות משמעו חסך בגירויים ותגובות הכרחיים עבור התפתחות הילד ובכך תדכא את צמיחתו הרגשית והתפתחות האינטלקטואלית. התעלמות הנה מצב בו עקב שקיעה יתרה של ההורים בבעיותיהם, אין ההורים זמינים מבחינה רגשית לילדם. בניגוד למצב של דחייה, המהווה מעשה התעללות מכוון מראש, התעלמות היא מצב של פסיביות והזנחה. התנהגות מתעלמת כוללת חוסר תגובה לדברי הילד, התעלמות מיכולותיו המתפתחות, הותרת הילד ללא השגחה של בוגר אחראי, הימנעות מלהגן עליו מפני תקיפה פיזית או רגשית של אחים או חברים, הבעת חוסר ענין מהתקדמותו האקדמית של הילד בבית הספר והתמקדות במערכות יחסים אחרות (כגון מאהב חדש), למצב קיצוני בו הילד חש נדחק הצידה. הזנחה רגשית היא סוג ההתעללות הנפוץ ביותר אך מדווח פחות מכל.

**בידוד וניכור:** בידוד וניכור פירושה ניתוק הילד מחוויות חברתיות נורמטיביות העלולות כתוצאה מכך למנוע ממנו ליצור מערכות יחסים חברתיות ועלולות לחזק את תחושתו שהוא לבד בעולם. ניתוק הילד מהזדמנויות נורמטיביות לקיים אינטראקציות חברתיות מהווה סוג נוסף של התעללות רגשית, בכך שהוא מונע את התפתחותו של הילד. התנהגויות אלה יכולות לבוא לידי ביטוי במאמצים מצד ההורים לסכסך בין הילד לחבריו, הצגת "זרים" כמושא

לחשדנות, חיזוק חששותיו של הילד מפני חוסר קבלה של עמיתיו וסיכול מאמציו להיות חרוץ ועצמאי. התנהגויות ספציפיות העלולות להסתיים בתחושה של בידוד וניכור יכולות להתרחש כתוצאה ממניעת התרועעות הילד עם משפחתו או חבריו, מניעת קבלה של טיפול רפואי הולם, הענשה על ניסיונות הילד ליצור קשרים חברתיים, תגמולו על הימנעות מנוכחות באירועים חברתיים, מניעה מהזמנת חבריו של הילד לביתו, ניתוק הילד מבית הספר, ומניעת הצטרפות הילד לחוגים או פגישות זוגיות. היות וילדים נוטים להיות פעילים יותר מבחינה חברתית ככל שהם גדלים, קל יותר לבודד ילד בשנותיו הצעירות מאשר ילד מתבגר.

משפחות החברות בקבוצות דתיות קיצוניות או סגורות נוטות לבידוד ועלולות יותר למנוע מילדיהן להגיע לבתי ספר כתוצאה מאמונתן ש"העולם החיצון" עומד בסתירה לאמונותיהן וערכיהן האישיים. ברם, ישנן דתות הממעיטות ואף אוסרות על קשרים מסוימים עם "העולם החיצון", ובמיוחד אלה הקשורים ברופאים ובטיפולים רפואיים. בנסיבות מעין אלה, אין בהתנהגות המבודדת הזאת להעיד הורות התעללות. גדילה באווירה מעין זו עשויה להסביר את הבידוד ההתנהגותי מצד ההורים.

בידוד וניכור נפוץ גם בקרב משפחות בהן מתקיימים יחסי גילוי עריות בין אב לבתו. במקרים אלו משתדל האב לשמור את ביתו בבית כדי לשמור על גישה פיזית אליה ולצמצם אפשרות שתגלה את סודו. רבים הם המקרים בו מתגלים יחסים אלה רק אחרי כמה שנים כאשר הילדה שבינתיים הפכה למתבגרת, מספרת לחבריה על מה המתרחש בביתה.

השחתה: השחתה פירושה עידוד הילד להתנהגות אנטי חברתית המחזקת נטייה סוטה מבחינה חברתית. ברוב המקרים, השחתה כרוכה במציאת דרכים בלתי מקובלות להתמודד עם אלימות, מיניות או התמכרות לסמים. על ידי מתן עידוד לערכים והתנהגויות אנטי חברתיות, וחוסר עידוד ללמידה של התנהגויות וכישורים חברתיים חיוביים, מעכבים ומונעים ההורים מילדם להתפתח מבחינה חברתית. לעתים עשוי הילד לנקוט בהתנהגות וביחס שלילי כלפי מוסכמות ואמות מידה חברתיות מקובלות. התנהגות משחיתה כוללת עידוד הילד להתנהגות מינית, העלמת עין משימוש בסמים, תגמול על התנהגות אגרסיבית, חשיפת הילד לפורנוגרפיה וערוב הילד בפעילות בלתי חוקית כגון זנות, סחר בסמים או הונאת ביטוח. דוגמא נוספת להשחתה היא הורים הכופים את דעותיהם הגזעניות או הבדלניות על ילדיהם ומעודדים אותם להתנהג על פי תפיסתם בצורה העלולה לחשוף אותם בפני קונפליקטים עם בני גילם, בבית הספר ומול החוק.

## שאלות מזכר

11. האם היו הוריך נוהגים "לקטר" על היותך ילד מכווער, מגעיל או טיפש?
12. האם נהגו הוריך לערב אותך בפעילות בלתי חוקית?
13. האם מנעו הוריך ממך ליצור חברים?
14. האם סרבו הוריך לקחת אותך לראות רופא כשחשת ברע (מטעמי דת)?
15. האם נהגו הוריך להתעלם ממך כאשר סרבו לדבר או להקשיב לך?
16. האם נהגו הוריך להשאירך לבד בבית לתקופות ממושכות לפני גיל עשר?
17. האם נהגו הוריך להכריח אותך להישאר בבית ולדאוג לאחיד או אחיותיך?
18. האם נהגו הוריך לאיים שיינטשו אותך או יהרגו אותך אם לא תישמע להם?
19. האם נהגו הוריך להשמיע הערות מזלזלות על גברים או נשים וחזו שתגדל להיות כמותם?
20. האם נהגו הוריך לסכל מאמצים שהשקעת להצליח בבית הספר, בתחום הספורט, מטלות לימודיות, או בתחום קשריך עם חברים?

לאחר קריאת הדברים שלעיל, בדיך קווים מנחים לדעת מהם המונחים התעללות פיזית, מינית ורגשית. מעתה תוכל להשתמש בידע הזה כאומדן בסיסי לקורותיך האישיים. אם זיכרונותיך מורים לך על אירועים שנחשבים בעיניך התעללות, רשום אותם ביומנך. בדוק אם אתה יכול להוסיף פרטים מדויקים אשר יעזרו לך לתאר את מה שעבר עליך בצורה מלאה. רשום בהקשר כל מחשבה, רגש, אסוציאציה או תמונות העולים בזיכרוניך. אם זכרוניך בנושא עמום או אין בדיך כל זיכרון לגבי המאורעות יתכן ואתה זקוק לזמן נוסף כדי להיזכר או יתכן שלא חווית התעללות. אם למעשה לא חווית התעללות, אינך רוצה להיתפס לתחושה שבוודאי התעללו בך. אם לא חווית התעללות, ראה עצמך בר מזל!

## **התעללות בילדים: השלכות על אנשים בוגרים**

מכיוון ששורדים שחוו התעללות בתקופת הילדות חולקים ביניהם חוויות דומות, אין זה מפתיע שהם שותפים גם להשפעות ארוכות הטווח עליהם בבגרותם. בעיותיהם מחלחלות לתוך כל תחומי חייהם הבוגרים. נציין בהמשך כמה מן הבעיות השכיחות ביותר כפי שהן מדווחות על ידי שורדים בוגרים וכמה שאלות מזכר שיסייעו לך לבדוק באיזו מידה נושא זה או אחר בעייתי עבורך. לא כל השורדים חולקים את אותם סוגי בעיות או סימפטומים. חומרת הבעיה משתנה אצל שורדים שונים. עליך יהיה להחליט אלו מהבעיות חשובות יותר ואלו משניות בחשיבותן עבורך. חשוב להכיר בבעיות הנוגעות לך באופן אישי, לשים לב אליהן באופן מיוחד ולהניח את השאר בצד. כדאי להתייחס לשאלות המזכר כאל שאלות מסגרת וזכור כי העובדה שאתה חווה חוויה בעייתית כלשהי או את כולן גם יחד אינה מהווה הוכחה לבעיותיך הנוכחיות. דימויים עצמיים אלה כמו גם בעיות אחרות עלולות לנבוע מגורמים פנימיים וחיצוניים אחרים.

### **מערכות יחסים בעייתיות**

לשורדים בוגרים קיים לעיתים קרובות קיים קושי ביצירה, שמירה והפקת הנאה ממערכות יחסים. כל סוגי המערכות עשויות להיות בעייתיות. מערכות יחסים אצל שורדים עשויות להיות בעלות תסמונת של "הכול או לא כלום": מספרן קטן או גדול מדי, כדרכם של אנשים העוברים בדלת מסתובבת. יש שורדים שקיימת אצלם נטייה לקחת על עצמם תפקיד מסוים ולבצע אותו באופן המשחזר את ההתעללות שעברו בעברם. בהתחשב בעובדה שהתעללות בילדים מתרחשת לעיתים קרובות מאד במסגרת גבולות המשפחה, לתשומת לבך שסיכוי רב לכך שתחזור על דפוסים ישנים שהשתרשו במערכות יחסים עתידיות שלכם כבוגרים.

מערכות יחסים עשויות להיות בעייתיות משום שהן מזמינות תכונות אופי ויכולות רגשיות אשר לעתים קרובות הן חדשות ואינן מוכרות לשורדים בוגרים, כגון נתינת אמון, אסרטיביות, אינטימיות, ביטחון עצמי, מיומנויות תקשורת טובות, היכולת לתת ולקבל חיבה, מודעות עצמית, תחושת אמפתיה כלפי הזולת וקבלה עצמית של צרכים ורגשות. שורדים רבים מוצאים שמערכות היחסים שלהם מתאפיינות במריבות, תחושה שאינם מובנים, הטלת אשמה הדדית כמו גם תחושת "הצפה" כתוצאה ממצבי רוח קשים. שורדים בוגרים נוטים לעתים קרובות לצפות לדחייה וחוסר קבלה וכתוצאה, מגנים על עצמם על ידי נסיגה או התנהגות המאופיינת באגרסיביות יתר. סביר להניח שהתנהגויות אלה ואחרות אומצו על ידך

כילד על מנת לעזור לך להגן על עצמך נגד התעללות אך הן עשויות להתגלות כלא פרודוקטיביות ובלתי בריאות במערכות יחסים בוגרות.

לאחר שנים בהן השורדים לא ביטאו את רגשותיהם כלפי אחרים או חשו בהם באופן אישי, הם חשים מוגבלים מאד ביכולתם לקיים דו-שיח עם האנשים הקרובים להם ביותר. ביצוע שינויים במערכות היחסים שלך מתחיל בהבנה מודעת אלו צורות תקשורת עובדות ואילו אינן עובדות עבורך. יש לדון עם בן הזוג מתי וכיצד לדבר זה עם זה.

### שאלות מזכר

21. האם אתה מתקשה לקיים מערכות יחסים קרובות ובוטחות?
22. האם אתה רגיל לבחור במערכות יחסים שאינן עובדות?
23. האם אתה מזהה בך נטייה לבחור חברים או מאהבים מכיוון שהם דומים או שונים מן האדם שהתעלל בך?
24. האם אתה מזהה קושי לתת חיבה או לקבלה מאחר?
25. האם אתה מזהה דפוס התנהגות של הצמדות לאדם אחר או התרחקות ממנו?
26. האם אתה מוצא את עצמך בוחן את מחויבות הזולת כלפיך?
27. האם אתה צופה שתינטש או תדחה במערכות היחסים שלך?
28. האם אתה חש חרדה או פחד כאשר מתקרבים אליך יתר על המידה?
29. האם אתה מרגיש מנוצל לרעה לעתים קרובות?
30. האם אתה מוצא עצמך לעתים קרובות נלחם בתחושה של תקווה קלושה לפתור את הבעיות?

## דימוי עצמי נמוך

המאפיין אותו חולקים רוב השורדים היא הערכה עצמית נמוכה. התיאור העצמי של השורד כרע ובלתי ראוי משמש באופן מובנה לצד כל שאר מילות התיאור העצמי של השורד הבוגר כנוטה למחיקה עצמית, זלזול עצמי, מודעות עצמית מוגזמת, האשמה עצמית וכד'. דימוי עצמי נמוך גורם לשורדים להיות האויבים הגרועים ביותר של עצמם כאשר הם פונים נגד עצמם ומשחזרים מהעבר את אירועי ההתעללות שעברו.

ישנם גורמים רבים הקשורים להתעללות אשר תורמים לתדמית ליצירת תדמית עצמית נמוכה. הדרך בה ההורים המתעללים נהגו בך, המסר שהעבירו אליך באשר לערכך ושוויך, הכוח שהעניקו לך ומידת השליטה שהייתה לך על מהלך חיידך הן רק דוגמאות מעטות לכך. מובן שישנם גם גורמים רבים שאינם קשורים להתעללות היכולים ליצר תדמית עצמית נמוכה, ביניהן דאגה להופעתך החיצונית (במיוחד במהלך גיל ההתבגרות), הישגך הלימודיים, מעמדך החברתי בקרב בני גילך והמעמד הכלכלי או החברתי של משפחתך העלולים להשפיע על תחושות דימוי עצמי נמוך.

בעוד התדמית העצמית שלנו נשאר פחות או יותר קבועה במשך השנים, זאת עדיין התנהגות נרכשת, וכזאת, ניתנת לשינוי באמצעות חשיבה מחדש ועבודה עצמית על התנהגויות ותפיסות. בהתאם, צעד ראשון לשינוי הדימוי העצמי הנמוך הוא הכרה בתחושותיך הפנימיות לגבי עצמך. ואז, תוכל לנסות ללמוד כיצד תחושות של בושה, כעס ותחושות שליליות לגבי הערך העצמי, שהופנו כלפיך והשתלטו על חיידך גרמו לך להגיע להחלטות ומסקנות שליליות. בניית דימוי עצמי חיובי היא משימה חשובה מאד לבוגרים שורדים וצעד מס' 16 מוקדש באופן מיוחד לנושא הזה.

## שאלות מזכר

31. האם אתה מרגיש שאתה: רע, בלתי ראוי, מתבייש בעצמך או מלוכלך?

32. האם אתה מרגיש שאינך מסוגל לעמוד על שלך?

33. האם אתה מרגיש מוכפש או מוכתם בשל הילדות שלך?

34. האם אתה ביקורתי כלפי עצמך ללא הפסק?

35. האם היית רוצה להיות מישהו אחר?



36. האם תמיד קשה לך להרגיש טוב על עצמך ?
37. האם קשה לך להרגיש ראוי להיות בר מזל או מצליח?
38. האם אתה מאמין שאחרים צודקים יותר ממך?
39. האם אתה משווה את עצמך לדמויות מופת?
40. האם הצרכים של אנשים אחרים חשובים יותר משלך?

### **פגיעה עצמית**

כאשר דימוי עצמי נמוך היא תחושה הפנימית הבסיסית של השורד הבוגר, פגיעה עצמית היא הביטוי לאותו דפוס ההתנהגות כלפי העולם החיצוני. פגיעה עצמית כוללת כל התנהגות מודעת או בלתי מודעת המסכלת את הצלחתך בעולם. פגיעה עצמית עשויה להתבטא ברכישת מכונית משומשת פגומה, איבוד פנקס המחאות, התחברות לבן זוג אלכוהוליסט ומעורבות בפעילות מסכנת חיים. אתה עלול להרשות לעצמך להיות מנוצל לרעה על ידי הבוס שלך בביצוע פעילות פיזית מזיקה או פעילות מסכנת חיים כמו דקירה עצמית או קיום יחסי מין בלתי מוגנים. באופן טיפוסי, דפוס ההתנהגות של פגיעה עצמית קשור באופן הדוק לבעיותיו האישיות של האדם ולהיסטוריה המשפחתית שלו. בהתאם, שורדים שגדלו במשפחות עם נטיות התמכרותיות, עלולים לפגוע בעצמם על ידי נהיגה במצב של שכרות או להיתפס עם סמים בלתי חוקיים. שורדים ממשפחות אמידות עלולים למצוא עצמם מאבדים כספים, חשופים להונאות או מבצעים השקעות גרועות. מחקרים הוכיחו שקיים סיכוי גדול יותר לשורדים של התעללות מינית להיות נתונים לתקיפות בתקופת בגרותם.

פגיעה עצמית קשורה לדחף מצד השורד להפוך שוב לקורבן בצורה הממחזרת את התעללות העבר. יש שהפגיעה אינה מכוונת כלפי השורד אלא כלפי אדם שהשורד אוהב. לדוגמא, שורד בוגר ממשפחה מתעללת מינית שהיא אם לבת, תתפלא למצוא שבתה מוטרדת מינית על ידי בעלה או חבר של המשפחה. במקרים כאלה, ההתנהגות של פגיעה עצמית היא אי יכולתה של האם או חוסר הצלחתה לזהות מה שקורה ולהגן על ילדתה.

יציאה מן הדפוס של פגיעה עצמית מתחיל על ידי פיתוח מודעות לגבי כל דבר שקורה לך במציאות היום יומית שלך אשר בא על חשבון האושר שלך, שביעות רצונך והפרודוקטיביות שלך. סוגיה זו תידון בהרחבה בצעד התשיעי.

### **שאלות מזכר**

41. האם חשבת אי פעם על התאבדות או ניסית להתאבד?
42. האם אתה פועל בצורה שמסכנת את חיידך?
43. האם אתה נוהג להביא את עצמך למצבים מסוכנים?
44. האם הכאבת במכוון לגופך אי פעם?
45. האם חשת אי פעם שאתה האויב המר ביותר של עצמך?
46. האם את חווה לעתים קרובות תאונות תכופות עם פציעות גופניות?
47. האם אתה נוטה לבחור את האנשים הלא נכונים כחברים או מאהבים?
48. האם אתה נוטה לחתור תחת הצלחתך העצמית במקום עבודתך?
49. האם אתה נוטה לאבד כסף, כרטיסי אשראי או דברי ערך אחרים?
50. האם נוטה להגיע החלטות מבלי לחשוב עליהם עד הסוף?

### **בעיות מיניות**

בעיות מיניות מגוונות קשורות להתעללות מינית שחווית בילדות, למרות שאין די ראיות לכך שהתעללות רגשית וגופנית עלולה להשפיע על חיי המין של שורדים בבגרותם. לעיתים קרובות שורדי התעללות מינית אינם סומכים על בני הזוג שלהם, חווים חרדה מדרישות בתחום האינטימי ואף חשים רתיעה מגופם שלהם.

בשנות בגרותם הראשונות נוטים שורדים להימנע מקיום יחסי מין או לקיים יחסי מין כפייתיים. כל אחת מן מהבחירות הללו הנה בעייתית עבור שורדים בוגרים, ובמיוחד אם הם עדיין במצב של הכחשה באשר למה שארע בילדותם. כאשר קיים עבר של התעללות מינית, קיימת נטייה לצבוע פעילות וזהות מינית באור אחר על ידי אסוציאציות, זיכרונות

וקונפליקטים מן העבר. אלה עלולים לחבל בהתפתחות תקינה ובריאה של זהות ואורח חיים מיני תקין.

שורדים שיש להם בעיות מיניות הנובעות מהתעללות בילדותם נוטים להסכים לקיום יחסי מין כאשר אינם רוצים להיות באינטימיות ואז נוטים לראות בו מעשה התעללות נוסף. תופעה מוכרת אצל שורדים שעברו התעללות מינית בילדותם הם פלאשבקים בעת קיום יחסי מין מהתעללות העלולים להיות מופעלים כתוצאה מתנוחה, ריח או מגע. אם ההתעללות שעברו בילדותם הייתה כרוכה בכפייה או באלימות, עלולים השורדים לבלבל בין דחפים מיניים ואגרסיביים. היסטוריה של התעללות עלולה להוביל לבלבול באשר להעדפות המינית של השורד.

כיצד אתה יכול להתמודד עם בעיות מיניות? בתור התחלה תוכל להתוודות בפני חבר או אהוב באשר לרגשות המיניים שלך, לתגובותיך ולאסוציאציות שאתה מפתח. שיתוף בן זוג יכול לאפשר תמיכה והבנה. אם אתה סובל מתסמינים או פלאשבקים ספציפיים, יתכן ותעדיף להימנע מקיום מגע מיני, עד שתוכל לפתור את הבעיות שיש לך בהקשר זה. אם את נמצא בטיפול, רצוי שתדון בסוגיות אלו עם המטפל שלך. ישנן בעיות מיניות הדורשות עזרה מקצועית נושא זה יידון ביתר הרחבה בצעד השמיני.

### **שאלות מזכר**

51. האם יש לך פלאשבקים מההתעללות שעברת בילדותך, בעת קיום יחסי מין?
52. האם קרה שחשת קהות, קור וכאב בעת קיום יחסי מין ?
53. האם אתה נמנע באופן מוחלט מקיום יחסי מין או מקיים יחסי מין ללא אבחנה?
54. האם אתה מתקשה להגיע לזקפה או לאורגזמה?
55. האם אתה נוהג לקיים יחסי מין כדי להימנע מאינטימיות, או מתקשה לסרב לקיום יחסי מין?
56. האם הגירוי המיני שלך תלוי בפנטזיות על אלימות והתעללות שנשארו שם מעברך?
57. האם אתה מרגיש מלוכלך אחרי או בזמן קיום יחסי מין?
58. האם התעללת אי פעם מינית באדם אחר?

59. האם הרגשת צורך לשלוט ביחסי מין כדי להרגיש בטוח?

60. האם יש לך קושי להפריד בין הפעילויות המיניות שלך כבוגר לבין דימויים וזיכרונות של

ההתעללות מתקופת ילדותך?

### **סימפטומים של טראומה**

טראומה נפשית הינה מצב פסיכולוגי הנגרם על ידי מצבי לחץ בלתי נסבלים שאינם ניתנים לשליטה בדרכי התמודדות רגילים. מצב זה יכול לנבוע ממספר סיטואציות המתקיימות לצד התעללות בילדים, הכוללות חוויות בעת מלחמה או קרב, אסונות טבע, מצבי שבי, חיים בצל הפצצה, חטיפה או חילופי יריות. יתכן והסימפטומים הנפוצים ביותר אצל מי שנחשף לטראומה מעין זאת הינם מצבים של התקף פאניקה, נשימת יתר וחרדה קשה. תגובות אלו עשויות להיות מופעלות כתוצאה של כל דבר שמתקשר בחושיך עם ההתעללות שעברת. חוסר שינה, סהרוריות ופחד לילה (סוג קיצוני של סיטי לילה המתרחש במחזורי שינה ללא חלומות) הנם סימנים נוספים לטראומות בלתי פתורות.

לא מעט שורדים בוגרים אינם מראים סימנים לטראומה נפשית אלא שנים רבות לאחר קיום ההתעללות כאשר הם מדווחים רגשות חרדה תדירים, אובדן כיוון, פחד כללי ובלבול. במקרים קיצוניים מאד, עשויים שורדים להיות במצב של דיסוציאציה (פיצול בין המוח לגוף), קהות חושית, מחשבות חוזרות ונשנות ופלאשבקים החוזרים לאירוע ההתעללות. הופעת סימפטומים מעין אלו מאפשרת לך לדעת שהנפש הפנימית שלך מנסה עדיין לפתור את הקונפליקטים הקשורים לחוויית ההתעללות מעברך. ישנן יותר ויותר ראיות לכך ששורדים מהתעללות ממושכת וקיצונית חשופים יותר לפיצול אישיות כאמצעי הגנה עצמית, כאשר חוויית ההתעללות בילדות מהווה סיבה עיקרית להפרעות של ריבוי אישיות.

עם הופעת סימני טראומה, מוטב להשיג עזרה מיידית, בין אם זו של חברים בקבוצת התמיכה שלך, בני משפחה בהם אתה בוטח, חברים ושל מטפל, במידה ואתה נמצא בטיפול. אם חוויית חלק מהסימפטומים היותר חמורים של הטראומה, כגון דיסוציאציה, אנו ממליצים לך מאד להיעזר באיש מקצוע. אם אינך מסוגל לתפקד, ייתכן ואתה זקוק לטיפול רפואי או אשפוז כדי לשלוט בחרדה. המטרה היא לאפשר לך להרגיש מוגן ובטוח ולמזער כל אפשרות שתפגע בעצמך בתקופה הזאת.

## שאלות מזכר

61. האם אתה סובל מהתקפי חרדה לעתים קרובות?
62. האם אתה מתקשה להירדם או חווה סיוטי לילה וסהרוריות?
63. האם יש לך פלאשבקים לגבי סצנות או מחשבות הלקוחות ממעשה ההתעללות?
64. האם אתה מרגיש לעתים שאתה מישהו אחר?
65. האם אתה סובל מאמנזיה חלקית או אובדן חושים?
66. האם את נוהג לפנטז לעתים קרובות או חש מנותק מגופך?
67. האם אתה סובל מחרדה קיצונית ומזהה שהיא קשורה למצב או שלב מסוים בחיך?
68. האם יש לך קושי להתרכז או לזכור דברים?
69. האם אתה חווה צער או חרדה קשה ובלתי נשלטת?
70. האם אתה חש מודאג וטרוד לעתים קרובות?

## מכאובי גוף

שורדים בוגרים שחוו התעללות גופנית ומינית מתלוננים תדירות על מכאובים שונים ובעיות פסיכוסומטיות במהלך חייהם. התופעות השכיחות ביותר הן כאבי בטן, קשיי נשימה, מתח וכאב שרירים, מיגרנות, כאבי ראש, אי התאפקות, ופגיעות רבה למחלות וזיהומים נחשבות בהקשר זה לתופעות שכיחות. בנוסף מסתמנים חוליים כגון בעיות עור, גב, אולקוס ואסטמה הנגרמים כתוצאה מלחץ נפשי העשויות להצביע על בעיות בלתי פתורות אשר נגרמו מהתעללות בתקופת הילדות. מקרים של התעלות מינית מן העבר עשויים להתבטא בכאבים שונים בשדיים, בישבן, בפי הטבעת ובאברי המין, בתחושות של כאבים כרוניים או כל כאב אחר בלתי מוגדר. אם נכפה על השורד לקיים יחסי מין אורליים הוא עלול לחוות אירועים של בחילה, הקאה וחנק שאינם קשורים לנסיבות מסוימות של מחלה. תופעה של אי התאפקות נמצאה אצל שורדים שחוו מעשי סדום. יש לזכור כל הסימפטומים הנ"ל יכולים גם לנבוע מגורמים אשר אינם קשורים להתעללות.

התעללות מינית קשורה באופן ספציפי לתפקודי מעיים, בעוד רגשות כעס מן העבר עשויים להיות קשורים למיגרנות ולכאבי ראש. ישנם מחקרים המורים על כך שיותר מקרים של הפרעות אכילה כגון אנורקסיה ובולימיה נמצאו בקרב נשים ששרדו התעללות מינית ממושכת. פעולות של זלילה והקאה המאפיינות הפרעות אכילה נותנות לשורדים תחושת שליטה בגופם, כאשר אין להם שליטה על רגשותיהם. פוביות, כגון קלסטרופוביה, למרות שאיננה מוגדרת כסימפטום פיזי עלולה להיות קשורה לנסיבות של ההתעללות כפי שיכול לקרות במקרה של ילד נעול בארון לשעות ארוכות. עלייה פתאומית במשקל ועודף משקל יכולים להיות גם כן קשורים להתעללות בילדים ולעיתים לצורך של השורד בתחושת הפרדה בינו לבין גופו או על מנת להציג מראה בטוח ולא מיני בפני העולם.

לעצם החולי עשויה להיות משמעות נפרדת עבור שורדים שונים בהתאם לסוג החוויה שעברו בילדותם ולאישיותם. להיות חולה יכולה להיות הזדמנות לטפל בעצמך או להיות מטופל על ידי מישהו אחר. יש שורדים שהטיפול הטוב ביותר שקיבלו מהוריהם היה כאשר היו חולים. הזמנים בהם היו השורדים חולים עשויים היו להיות מהזמנים המעטים בהם הם דואגים לעצמם, אולם במקרים רבים החולי הינו סימן של הגוף, המודיע שלא הכול מבחינה רגשית. כאשר רגשות עזים מדוכאים, האנרגיה הנפשית המודחקת יכולה לעבור את הסף של המוח-גוף ולבסס את עצמה בצורה של סימפטומים גופניים וחוליים שונים.

## שאלות מזכר

71. האם סבלת בעבר באופן תדיר מכאבי בטן או ראש?
72. האם אתה סובל מהפרעות אכילה כגון אנורקסיה או השמנת יתר?
73. האם אתה סובל מאיבוד יכולות תפקודיות שלא ניתן להסבירן מבחינה רפואית?
74. האם אתה סובל מתופעות פסיכוסומטיות כגון הפרעות עור, אסטמה או כאבים בגב התחתון שאינם נובעים מסיבה פיזית או מערכתית?
75. האם יש לך רגישות למחלות מדבקות?
76. האם אתה נוטה להעדר פעמים רבות מהעבודה עקב סיבות רפואיות?

77. האם אתה עסוק בדאגה למצבך הבריאותי?

78. האם אתה סובל מתנודות משמעותיות במשקלך?

79. האם יש סובל מעייפות יתר וכאבים גופניים לעיתים תכופות?

80. האם יש לך גישה שלילית כלפי הגוף שלך?

### **ניכור חברתי**

בשל חוויות ההתעללות בילדותם, נוטים שורדים רבים לחוש מתויגים (בעלי סטיגמה) ולחוש שאנשים מסוכנים ושאינן לסמוך עליהם. השתתפות במסיבות או התכנסויות חברתיות עשויה ליצור אצל השורדים חרדה, חששות ודאגות שמא "אינם טובים מספיק". פחד מדחייה היא דאגה נפוצה בקרב שורדים. כיוון שרובם נפגעו בעבר על ידי מבוגרים בהם בטחו, קיים אצלם חשש שאחרים יפגעו בהם גם בהווה.

שורדים רבים מגיעים בסופו של דבר לנהל אורח חיים מבודד בתחושתם כי כך הם בטוחים ובלתי מאוימים. תפקיד ההסתגרות, אשר שימש את השורד להגנה מפני התעללות בתקופת ילדותו משמש בחייו הבוגרים להגנה עצמית נגד כאב. יש פעמים שהאיום הוא אמיתי ופעמים אחרות הוא דמיוני. כאשר שורדים יוצאים אל העולם ומנסים ליצור קשרים עם אנשים אחרים, הם עשויים לפתח רגישות יתר ליחס כלפיהם. שורדים עלולים לחוות בדיחות והקנטות אשר נאמרו בקלות דעת והלצה במצב חברתי מתאים כעויינות או ביקורתיות, כאילו נאמרו על חשבונם.

קשיים רבים של שורדים בהתמודדות עם מצבים חברתיים נובעים מכך שאף פעם לא למדו כיצד לתקשר בילדותם. היו שהתעלמו או פסלו את דעותיהם בתקופת הילדות וכתוצאה מכך, אינם יודעים כיצד להתייחס לאנשים אחרים. כאשר אתה מצפה לדחייה, השפלה או ביקורת, קשה לך ללמוד כיצד לדבר בביטחון, להקשיב בעניין, ולשדר פתיחות באמצעות שפת גוף וסימנים בלתי מילוליים.

## שאלות מזכר

81. האם אתה נוטה לחוש שלא בנוח בחברת אנשים?
82. האם אתה נוטה לחוש ביישנות, עצבנות ומודעות יתר למצבך?
83. האם אתה משתדל להימנע ממצבים חברתיים?
84. האם אתה מרגיש שאחרים לא יקבלו אותך?
85. האם אתה חש שונה, במובן של "גרוע יותר", מאנשים אחרים?
86. האם אתה מרגיש לעתים קרובות בלתי מובן, מואשם או שמתעלמים ממך?
87. האם אתה נוטה להימנע מקונפליקטים או נמשך אליהם ללא הפסק?
88. האם אתה נוטה לקחת על עצמך תפקידים טיפוסיים שאינך מרגיש בהם נוח במצבים חברתיים?
90. האם אתה חש שחוויותיך בחיים אינן מתאימות כל כך או פחות טובות מאלה של אחרים?

## התמודדות רגשית

כל המבוגרים נושאים עמם רגשות אשר שורשיהן נעוצים בחוויות התפתחותיות שלהם בתקופת הילדות. לשורדים בוגרים, לעומת זאת, עשויים להיות רגשות חזקים במיוחד שנשארו עמם כתוצאה מההתעללות שעברו. רגשות אלו עשויים לצוף ולעלות בעקבות נסיבות המזכירות את ההתעללות ובהקשר של ההתעללות עשויות להיות בעלות חשיבות מיוחדת. **חרדה** הנה תוצאה של חוסר ידיעה מה לצפות או כיצד לנהוג במצבים חברתיים או משפחתיים. **פחד וכעס** הינם תגובות טבעיות לפעולת איום או תקיפה. **עצבות** נובעת מההכרה שההורים או אדם בוגר בו נתת אמון עלול להתעלל בך. **אשמה ובושה** מסמנים עבורך שאתה עדיין ממשיך להרגיש אחראי למה שקרה.

**זעם** הוא מאגר כעס שנבנה שאף פעם לא יכולת לשחררו באופן בטוח בסביבת משפחתך. **תסכול** היא התחושה שנשארת עמה כאשר נדמה היה ששום דבר אינו הולך בדרך שרצית. **בלבול** הוא סימן לכך שאינך יודע מדוע קרה מה שקרה, או מה יכולת לעשות בנוגע לו. תחושת **ניכור** היא תוצאה של אכזבות רבות מדי. **חוסר אונים**, **חוסר תקווה** ו**תחושת חוסר ישע** הם



רגשות המסמנים לך שעליך להתרגל לחיים כמות שהם ושנואשת באופן זמני מתקווה כלשהי שהחיים ייעשו טובים יותר. תחושותיך תמיד אומרות לך דברים חשובים על עצמך, גם אם לעתים המסר הוא למעשה מפחיד, מדאיג או מעציב.

שורדים משתמשים לעיתים קרובות במספר שיטות בכדי להקהות את רגשותיהם כאשר הם חזקים מדי. יש שיאמצו סגנון חיים של "חולה- עבודה" כדי להימנע מלחוש רגשות. אחרים ינסו ל"דחוס" את רגשותיהם על ידי אכילה אימפולסיבית או להקהות את רגשותיהם באמצעות שתיית אלכוהול או שימוש בסמים. רגשות מסוימים כגון זעם וכעס יכולים להיות כה חזקים עד שהם משתלטים על חייו הפנימיים של השורד ומאפילים על כל רגש אחר אצל השורד.

הלמידה כיצד לווסת את עוצמת הרגשות הללו מהווה חלק חשוב מן ההחלמה. לעת עתה, נהג לשאול את עצמך מה אתה חש בזמנים שונים של היום. עבור על רשימת הרגשות הנפוצים אצלך ושים לב מהם הרגשות הספציפיים המציפים אותך ומתי אתה חש אותם. רשום מהו אותו רגש ונסה לזהות מה עשוי היה לעורר אותו.

## שאלות מזכר

91. האם אתה חווה רגשות של כעס, זעם, חרדה, פחד ודיכאון המאיימים להציף אותך?
92. האם אתה מרגיש צורך לקחת צעד אחורה מן העולם על מנת להחזיר לעצמך את השליטה?
93. האם מתקשה להכיר ולבטא את רגשותיך?
94. האם יש לך נטייה לחוות רגשות של "הכול או כלום"?
95. האם רגשות חזקים מעוררים אצלך דחף עז לאכול, לשתות, לקחת סמים או להתנהג בכל צורה אימפולסיבית אחרת?
96. האם רגשות עוצמתיים גורמים לך להרגיש ניתוק, קהות-חושים, או פחד משיגעון שעלול לתקוף אותך?
97. האם למדת להתנתק מרגשותיך על ידי כך שתסרב להתייחס אליהם?
98. האם איבדת אי פעם שליטה על הכעס שלך והתעללת במישהו אחר?

99. האם אתה נוטה לחוש מבולבל לעיתים קרובות בגלל מה שאתה מרגיש?

100. האם אתה נוטה להרגיש רגש אחד יותר מאחרים, ובמיוחד כעס או דיכאון?

## סיכום

קריאת המידע בפרק זה עלולה לעורר תחושות רבות אצלך. ההכרה בכך שההתעללות שחוויית בילדות עלולה להמשיך להשפיע עלייך מעבר לתקופת הילדות, מהווה צעד הכרחי בדרך להחלמתך. הנטייה להזיק לעצמך בתחומים שונים בחייך אין פירושה שאתה אדם שלילי. פירוש הדבר שאתה אדם פצוע. זיהוי הפצעים וההכרה בקשיים הנובעים מהם מהווים צעד הכרחי להחלמתך. יכולתך לעמוד מול הכעס שהפנית כלפי עצמך עד כה (ואולי גם כלפי אחרים) מייצגת את חיטויים של הפצעים הללו. כאשר מדובר בטיפול בכל אחד מן הפצעים, בין אם הם נפשיים או גופניים, הרי שהתהליך יגרום למידה מסוימת של כאב. כתוצאה מכך אתה עשוי לתהות האם תהליך ההחלמה באמת מתאים לך. משום שהתרגלת לכאב במשך כל כך הרבה שנים אשר במהלכן הוא לבש כל כך הרבה צורות, יתכן ותתהה האם יש לתהליך השפעות חיוביות.

כאשר הספקות הללו מתחילות לעלות לפני השטח, זכור ששרדת את העינוי כילד וזה היה למעשה החלק הגרוע ביותר בהתעללות. כמבוגר יש בידיך הכלים, היכולות, האפשרויות והרבה יותר שליטה על חייך. השתדל להיות פתוח להבנות חדשות באשר לחוויות שעברת. נסה לשאוב השראה מיסודות חיוביים בחייך ובהם החברים שתומכים בהחלמתך, חברי המשפחה אוהדים, ילדיך (אם אתה בעל משפחה) או בן זוגך המקבלים אותך כאדם ייחודי או מן המטפל המחויב לעזור לך למצוא את האני האמתי שלך. ישנם אנשים רבים כמוך שחזרו ממצב של ייאוש ובלבול בחייהם והחלימו מההתעללות שחוו. אחרים כגון שותפיך בשבחה"י נמצאים בדרך להחלים בדיוק כמוך. כולנו יכולים למצוא את הכוחות הפנימיים בתוכנו ולהשתמש בהם כדי לשנות את חיינו.



## פרק 4

### שלב א': העלאת אירועים מן הזיכרון

כפי שמוסבר בפרק 1, עשרים ואחד הצעדים להחלמה אשר אתם עומדים להתחיל בנויים כך שיתאימו למצבך וצרכיך הייחודיים. בשלב א' להחלמתך מטלתך העיקרית היא להכיר באחת הסיבות האחראיות לתחושה שיתכן ובגינה אינכם שבעי רצון בחיים או חשים שהיא גורמת נזק - ההתעללות שחווית בילדותך. אז, תוכלו להתחיל להשיב את השליטה והיציבות לעצמכם על ידי זיהוי תסמיני הטראומה שיתכן שנשארו מן העבר. מתוך המודעות החדשה הזאת שלך להשפעה ארוכת הטווח שעשויה הייתה להיות לחוויית ההתעללות, תיווצר מחויבות להחלמה. הצעדים בשלב א' יעזרו לך להתחיל לרפא את פצעך הפנימיים, ולסלול בעקבותיו דרך לחולל שינויים שיבואו אחריו בשלבים ב' ו-ג'.

כאשר אתה מתחיל להשיב את ילדותך למוטב, תצטרך לזהות ואחר כך למתן את התנהגויות ההרס העצמי ודפוסי ההתנהגות היוצרים דרכים בלתי מסתגלות הפוגעות כעת בך כמבוגר. אם חייך מורכבים מסדרה של קטסטרופות הבאות בזו אחר זו כפי שקורה לעתים לשורדים בוגרים רבים, העבודה על הצעדים תהייה קשה מאד. לפיכך עליך לדאוג לרמה סבירה של שלוה לפני שתתחיל להתמודד עם ההתעללות שחווית.

שלב א', כמו גם שלבים ב' ו-ג', יכולים לארוך בין שנה לשלוש שנים עד להשלמתם, ותלויה בחומרת ההתעללות שחווית, ומידת הזיכרון של המקרים וחומרת הפגיעה הרגשית שנגרמה. יש ששלב א' אורך את הזמן הרב ביותר בעוד שני השלבים הבאים קצרים, היות ואתה יכול להשתמש במיומנויות והתובנות שפיתחת בזמן שפתרת בעיות בשלבי העבודה הראשונים כדי ליישם בשלבים הבאים. זכור שהחלמה הינה תהליך אינדיווידואלי, ורק אתה הוא זה היכול לקבוע את קצב ההחלמה. רצוי מאד שלא תמהר לעבור משלב לשלב. דאג ללכת בקצב המתאים לך מתוך רצון שהשינויים והצמיחה הנובעים מתהליך ההחלמה יימשכו למשך שארית חייך ובה בעת לספק בסיס יציב לתחושת העצמיות החדשה שלך.

כיצד תדע מתי סיימת שלב אחד ואתה מוכן לעבור לשלב הבא? הקשב לקולו של ה"אני" החדש המתפתח אצלך שהוא הצד ההוגן, הכן והאובייקטיבי שבתוכך, ההולך ומתחזק כל יום. הקשב לקול הזה ודאג לטפח את תבונתו המתפתחת. קול זה יסמן מתי סיימת לטפל בסוגיה או מטלה המוצגת במסגרת אותו צעד. הצעד מושג כאשר תהיה מסוגל ליישם את המטלה המתוארת בשלב מול אדם אחר, אם זה המטפל, משתתפי שבה"י או חברים וקרובים. כך תוכל להתחיל לשלב את היכולת החדשה בחיי ה"אני" החדש שלך. אם בחרת להתקדם לצעד הבא בטרם עת, הודה בכך וחזור לצעד הקודם עד שתוכל לפתור אותו. זכור כי 21 הצעדים אינם לינאריים אלא גמישים. עליך לשואף להחלמה בדרכך שלך ובקצב המתאים לך, אך נסה לשמור על הסטנדרטים והערכים שהוצבו על ידי ה"אני" החדש שיצרת לעצמך.

---

## צעד ראשון

*אני נמצא בנקודת מפנה של משבר פורץ דרך,  
לאחר ש"קלטתי" מהי ההתעללות שחוויתי.*

עבור שורדים רבים צעד זה מייצג את הסימן הראשון לכך שעברם הספיק להשיג אותם. בנקודה זו חווים שורדים לעיתים מזומנות "משבר פריצת הדרך": משהו קורה שמשחרר מבול של זיכרונות ישנים, רגשות, ואפילו תחושות גופניות כתוצאה מן ההתעללות שחוו. למרות שמשבר זה איננו משבש בהכרח את יציבותם של השורדים, עבור רבים מהם זמן זה הוא המכאיב ביותר בתהליך ההחלמה, ולעיתים קרובות ישמש כתנופה להתמודדות עם העבר.

עבור מי שעבר התעללות פחות קשה, משבר פריצת הדרך עשוי להתבטא במצב של חוסר סדר מתמשך, ולא כמשבר חדש בו כל מה שרק יכול משתבש. מצב זה מחזק את כל החרדות, הדיכאון, הבושה או הרגשות העצמיים השליליים. שורדים של התעללות גופנית או מינית קיצונית וממושכת, במהלכה חוו הפחדה או אלימות חוזרת ונשנית, חווים לרוב "משבר פורץ דרך" קשה יותר. הבעיה בדרך כלל עולה וצפה בעקבות סיטואציות ספציפיות כגון סרט בעל תוכן מסוים, מערכת יחסים ההופכת באופן בלתי צפוי למערכת בעלת אופי התעללותי, חוויה

מינית דומה לזו שעבר עליך בילדותך. תגובות אלו עלולות לגרום לך להרגיש מחדש כילד קטן ללא פיקוח של אדם בוגר. אתה עלול לחוש שאתה משתגע ולהמציא מיני הסברים שונים על מה שקרה לך.

כילד בוודאי פיתחת הגנות פסיכולוגיות יוצאות מן הכלל כדי להגן על עצמך מפני התקיפות המסיביות וללא ספק המשכת לסמוך על ההגנות הקשוחות הללו גם בבגרותך עד אשר הפסיקו לעבוד בשבילך. יכול להיות שאתה נמצא במצב כזה גם כעת. בעת משבר פורץ דרך הנפש שלך מתיישרת מחדש כדי להביא את העבר לידי הרמוניה עם ההווה. כמו ברעידת אדמה, היישור הזה משחרר רגשות חזקים ואנרגיה ועלול ליצור תקופות של חוסר סדר, חוסר אונים ופחד עצום. אם אתה שורד שעבר התעללות חמורה, עלולים לצוץ "משברונים פורצי דרך" בכל פעם שתתמודד עם קבוצות זיכרונות שונה של חווית ההתעללות. אולם, אלו לרוב לא יהיו כה סוערים כקבוצה הראשונה.

"משבר פורץ דרך" הינו תופעה נורמלית לחלוטין למרות שבוודאי לא תרגיש נורמלית לך. משברים מטבעם מפחידים. יתכן התרגלת לחסום כל גירוי שעלול היה להציף רגשות בלתי נשלטים לכדי תחושה נוכחית שאולי יצאת דעתך. למרות שהתהליך מפחיד הוא חיוני לטווח הארוך כדי לתת לרגשות שלך להשתחרר. היה סמוך ובטוח שזאת חוויה זמנית אשר תדעך באופן הדרגתי ככל שתביע את רגשותיך יותר ותתפתח לכדי שליטה עצמית מן הסוג הגמיש.

למרות שמשבר פורץ הדרך הוא תופעה נורמלית, עליך לנקוט באמצעי זהירות ספציפיים כדי לשמור על ביטחונך ולשאוף לשילוב בריא של הזיכרונות והרגשות העולים. כל אחד פגיע בעת משבר, וכבר היו דיווחים אודות שורדים שניסו לקחת חייהם בידיהם או לפגוע בעצמם כתגובה למשבר שחוו. זכור שההגדרה למושג "משבר" בסינית הוא "סכנה והזדמנות". משימתך במשך תקופת "משבר פורץ הדרך" היא למזער את מידת הסכנה לעצמך ולבקש סיוע על אשר יישא אותך על גליו לכיוון חוף מבטחים.

## **עזרה עצמית**

1. אפשר לעצמך להגיע לכל עזרה שתזדקק כדי לעבור את המשבר. פנייה למטפל, משפחה, עמיתים *בשבה* תאפשר לך להפסיק להתמודד לבד עם בעייתך. קשריך עם חברי קבוצת התמיכה שלך *בשבה* ופגישות התמיכה עשויים להתגלות כמועילים ביותר בזמני משבר כגון אלה.

2. רשום ביומנך מהן נקודות החוזק ב"משבר פריצת הדרך" שאתה חווה. לדוגמא: "שרדתי את מעשה ההתעללות, אשרוד גם את המשבר הזה"; "משבר זה נותן בידי הזדמנות". גם אם אינך חש טוב ביחס למה שקרה, תוכל למנות דרכים חיוביות להתמודדות עם המשבר. עשה ככל יכולתך בכדי לטעת בעצמך כוח ותקווה להם אתה כה זקוק בתקופה הזאת.

3. למד ותרגל שיטת הירגעות בת 7 שלבים: (1) שב בנוחות ועצום את עיניך; (2) דמיינ שאתה שוכב על חוף הים; (3) האזן לגלים מתרוממים על פני המים, נשטפים אל חוף ונסוגים בחזרה אל הים; (4) חוש את נשימתך; (5) התמקד בנשימתך על ידי שאיפת אוויר, החזקתו למשך שלוש שניות ושחרורו; (6) חזור במחזוריות על נשימה והחזקה עד שתחוש שהמתח מניח לך ושאתה רגוע מכף רגל ועד ראש; (7) חזור על התהליך ואזי תמצא את עצמך בכל פעם במצב הולך ומעמיק של רוגע.

4. בזמן שאתה מתרגל את הצעד הזה, רצוי להימנע מחשיפה ללחצים בלתי הכרחיים. אם חייך משתבשים כתוצאה מכך בצורה קיצונית עליך לשקול ליטול חופשה מחיי העבודה או הלימודים היום יומיים, על מנת להיות מסוגל להתמודד עם הזיכרונות העולים תוך כדי "משבר פריצת הדרך". יתכן גם שתעדיף דווקא לעבוד ולהתייחס לעבודתך כדרך של התמודדות. אתה הוא זה היכול לשפוט כמה זמן נדרש לך לטפל בעצמך בתקופה זו ובהתאם לכך להתאים את לוח הזמנים שלך.

5. הימנע מקבלת החלטות מכריעות בתקופה זו. יתכן שיקשה עליך לחשוב בתקופה זו בצורה בהירה, ולא תרצה להקשות עוד יותר על עצמך על ידי נקיטה בהתנהגות אימפולסיבית. אם אתה בעל נטיות אובדניות או חושש לפגוע בעצמך או במישהו אחר, צור קשר עם חברים או חברי משפחה אמפתיים כדי לקבל סיוע מידי. אם אתה עובר טיפול, התקשר למטפל שלך וקבע פגישת חרום. אם המטפל שלך אינו זמין, התקשר לקו החם (שרות טלפוני למקרי חרום) המסייע לאנשים בעלי נטיות אובדניות או הנמצאים במשבר. יום יבוא כאשר תרגיש יותר טוב שתשמח על שפעלת כך.

## עזרה מקצועית

1. "משבר פריצת דרך" יכול להתגלות כזמן פרודוקטיבי מאוד בתהליך הטיפול משום שהזיכרונות והרגשות הם כל כך נגישים. אולם תזדקק גם לעזרה לבטא ולשחרר את הרגשות בלי לדכא אותם. בקש מן המטפל שלך לסייע לך לבנות תכנית שתעזור לך לווסת את החוויות והרגשות שלך בצורה שתוכל להתמודד עם כל חוויה בנפרד.

2. בתקופה זו העלה את תדירות הפגישות עם המטפל מעבר לפגישה. שוחח עם המטפל שלך אם הדבר רצוי. אמנם עלול הדבר להעמיס עליך מבחינה כלכלית כתוצאה מהעלאת מספר הפגישות עם המטפל, אך פעמים רבות ניתן להגיע לסידור מתאים עם המטפלים. בנוסף, רצוי לבדוק אם יש בידך את מספר טלפון החרום של המטפל שלך, היה ותזדקק לו בשעות הערב או סוף השבוע. יתכן ותרצה להכין בעזרת המטפל שלך תכנית ניהול משבר הכוללת פעולות שתרצה לנקוט כדי להרגיע את עצמך וללמוד להעריך מתי אתה באמת זקוק לסיוע חרום.

3. כאשר אתה מרגיש שאינך מסוגל להתמודד עם מה שעולה בקרבך כתוצאה מחוויית המשבר, דבר על כך עם המטפל שלך ועל אפשרות להאט את התהליך העוצמתי הזה. זכור שזכותך להתקדם בקצב שלך ועל כך חשוב שתדבר עם המטפל, כך שלא תוצף בזיכרונות מעבר למה שאתה מסוגל להתמודד באותם רגעים. אם יש צורך, חזור לעיין בפרק "החלמה אחראית, טיפל אחראי" שבפרק 1. יתכן שתצטרך להרחיק זיכרונות לזמן מה, עד שתוכל להרגיש שליטה ובטחון מחודשים. במקרים מסוימים, אשפוז בבית החולים לזמן קצר, או נטילת תרופות יכולים גם הם לסייע. ישנם שורדים שאינם זקוקים לכך, אך אחרים המתאוששים מזיכרונות טראומטיים יכולים להיעזר מתמיכה שכזאת.

---

## צעד שני

*"הגעתי למסקנה שעברתי התעללות מינית, גופנית או רגשית בתור ילד"*

הצעד השני מבקש שתקבע לעצמך ובעקבות זה תכיר בהתעללות שעברת ותודה בה והשפעתה האפשריות שלהן על קשייך בחייך הבוגרים. לרבים מכם הנמצאים בתהליך של הזכרות בעבר



אין ראיות אובייקטיביות לגבי מעשה ההתעללות ויתכן ולעולם לא תקבלו תוקף או חיזוק עובדתי לגבי הדברים שקרו. במקום זאת, יתכן שהראיות שלכם הן אינטואיטיביות יותר. גם בהיעדר "ראיות חותכות" הרגשות האינטואיטיביים הם משמעותיות, ואין לשלול אותם. שורדי התעללות רבים היו מוכי טראומה במידה רבה כל כך או שלא מסוגלים לתרגם את זיכרונותיהם לכדי מילים ודימויים שיישארו עמם לאחר שנים. אם אתה נמצא בשלב החלמה זה, המשך לעבוד עליו כדי להבהיר לעצמך מהי סוג ההתעללות שסבלת ממנה. במידת הצורך, עיין שנית בפרק זה עד שתוכל לבאר לעצמך מהי ההתעללות שעברת. אם אתה זקוק, היעזר בקטע העוסק ב"זיכרונות בדויים, זיכרונות אמיתיים" שבפרק 1.

מטרת משנה חשובה בצעד זה היא ללמוד לקבל את רגשותיך בכל בנוגע להתעללות שעברת, יהיו באשר יהיו. יתכן ורגשות אלו לא יהיו מובנים לך לגמרי, אך הם קיימים שם מסיבה כלשהי. כשם שכאב כתוצאה מחבורה מתריע בפניך על פגיעה גופנית, הרגשות הקשורים להתעללות שעברת מודיעים לך על החבורות הרגשיות הפנימיות שלך. במקום להתעלם מהם, נסה לברר לעצמך מהם מנסים לשר לך. בתור שורד, רגשותיך אף פעם לא קיבלו אישור או גושפנקא מן ההורים המתעללים, כך שאי מתן תוקף לרגשותיך עלול להיתפס למעשה כדפוס ישן, שרצוי שתעבד על שבירתו. תן לעצמך ליהנות מהספק אם ברצונך לאמת את רגשותיך. יעבור זמן עד שתוכל לבצע סווג נכון של כל הדברים שקרו לך, מבלי שתרגיש צורך להכחישם או לעוותם לשם כך.

בשלב זה, הקשר בין ההתעללות שעברת לבעיותיך כמבוגר עשוי להיות קלוש. תיזדרש עוד עבודה על הצעדים הבאים בשלב 1 לפני שתוכל לבסס את קשר זה. בינתיים, שמור על ראש פתוח כאשר אתה חוקר לעצמך את טבעה של ההתעללות שחוויית בילדותך והרשה למשמעויות לעלות ולצוף עם האינפורמציה החדשה וההבנה שהספקת לרכוש לעצמך.

## **עזרה עצמית**

1. רשום את התאריך בו הכרת לעצמך לראשונה בעובדה שעברת התעללות. תאריך זה יסומן כיום הראשון בדרכך להחלמה. זכור את התאריך כי תמיד תרצה לכבד את אותו בשנים שיבואו, בהן תהנה מפרי עמלך.

2. במהלך השבוע או השבועיים הבאים, דפדף באלבומים משפחתיים ישנים, תמונות או סרטים שאולי נשארו לך מילדותך. השאר אותם מונחים מסביבך כך שתוכל לעיין בהם מדי

פעם בשעות הפנאי. אם אין לך כאלה, עשה שימוש בתרגילי דמיון שיובילו אותך דרך ילדותך בבית, עם קרובים או בבית הספר.

3. אם אתה חובב אומנות, צייר תמונה של הוריך וחברי משפחה אחרים. צייר דיוקן עצמי שלך בילדותך. נסה לצייר כמה שיותר פרטים מן הילדות. מילות ההסבר לתיאור ההתעללות עדיין חסרות לך, ולכן, נסה לצייר תמונות חלקיות מן הזיכרון, הכוללים פרטים חלקיים ממעשה ההתעללות. פרטים ויזואליים נוספים יעלו ויצופו אצלך ככל שתמשיך לציירם ובעקבותיהם גם תעלינה המלים אשר תתארנה את המקרה.

4. יתכן ויעלה בך רצון לכתוב את קורותיך האישיים ולהתחיל מן הזיכרון המוקדם ביותר ועד ימיך אלה. אם תוכל, חזור לבקר במקום הולדתך כדי להשלים את קורותיך, ערוך ראיונות עם האנשים שהכירו אותך כילד ושאל אותם אודות זיכרונותיהם ומחשבותיהם. תן לרשמים, לזיכרונות ולרגשות לסחוף אותך. רשום אותם ביומנך כדי לעשות בהם שימוש בהם בהמשך.

5. התחל להקליט ביומנך חלומות וסיוטים. לאחר כשבוע, קרא אותם מחדש ורשום רשמים, רגשות ותמונות ספציפיות שעולות בראשך. אל תדאג אם הן לא ייראו קשורות זו בזו. ככל תפרט אותן יותר ותוסיף פרטים רבים יותר, כך תלך ותתבהר כל התמונה.

6. שתף את הכרתך בהתעלות ואת רגשותיך בנדון עם עמיתך במסגרת פגישות שבה"י.

### **עזרה מקצועית**

1. דבר עם המטפל שלך על הפחדים והחששות העולים אצלך כאשר אתה נזכר במעשה ההתעללות. מה אתה מפחד שיקרה אם תיזכר בכל מה שקרה? מה יכולה להיות הסיבה לכך שאתה מעוניין להימנע מלזכור את הדברים?

2. דבר עם המטפל שלך למה אתה נזקק כדי להחזיר אליך את הזיכרונות, בין אם זה עוד זמן, בטחונות מסוימים או שינויים במבנה הפגישות המשותפות עמו, היכולים לסייע לך להרגיש מוגן ושולט יותר במצב. יהא אשר יהא אותו הדבר, זכור כי בידך זכות מלאה להתאים את הטיפול לצרכיך האישיים.

4. אם אינך מסוגל להיזכר בהתרחשויות ספציפיות של מעשה ההתעללות לאחר שנה של טיפול, בקש מהמטפל שלך לספר לך על טכניקות נוספות בעזרתן תוכל להשיב לך את הזיכרונות הללו במלואם. ישנן מספר טכניקות שניתן להשתמש בהן כדי להשיב זיכרון. חלקן אפקטיביות יותר, בעוד אחרות מתאימות יותר לאנשים ולזמנים ספציפיים. לכולן דורשות מן המטפל לקבל הנחיות כיצד להשתמש בהן ולהיות מיומן בשימוש בהן. זכור כי קרוב לוודאי ישנן סיבות טובות לכך שאינך זוכר עדיין את כל פרטי ההתעללות בברור, ומן הדין שאתה כמו גם המטפל שלך יכבדו זאת.

---

## צעד שלישי

### התחייבתי להחלים מההתעללות שחוויתי בילדותי

כל אותם שורדים שהחלימו מההתעללות שחוו בילדותם יכולים להצביע על אותה נקודת זמן בה הרצון להשתנות והתקווה לחיים טובים יותר סייעו לעבור את חומת ההכחשה וההתנגדות שלהם. לאחר שהכרת בכך שהתעללו בך בעבר ובהשפעות עלולות על חייך הבוגרים, עליך עתה לפעול. צעד זה חיוני ביותר לשורדים רבים כיוון שהמעבר ממחשבה על העבר לעשיית מעשה כגון מחויבות לתוכנית החלמה מהווה קפיצה גדולה בהחלט. זוהי נקודה בה שורדים רבים עלולים להמשיך להתחבט.

מכיוון שהצעד הזה דומה יותר ל"קפיצה", יתכן שצעד זה יהיה יותר משמעותי לך מכל הצעדים האחרים שעשית עד כה, לכשתשלימו. עשיית צעד ענקי זה משמעו שאינך נותר יותר קורבן פסיבי של עברך. כעת הנך שורד אמיתי במובן שיש בידך כעת מוטיבציה להתגבר על ההשפעות הרעות של ההתעללות ואתה מוכן להתחיל לבצע שינויים בהווה כדי ליצור לעצמך עתיד טוב יותר ובמלים אחרות – לשגשג. אתה בונה מעתה על היותך מסוגל להכיר בקיום ההתעללות ובכך שלמרות שנפגעת עמוקות ממנה בהחלט לא הובסת או נהרסת.

מה משמעות עמידה במחויבות להחלמה? באופן בסיסי, משמעה נקיטת פעולה: הושטת יד לקבלת עזרה על ידי הצטרפות לארגון תמיכה כגון תוכנית שבה"י, ואם ניתן, מוכנות לקבלת טיפול פסיכותרפי אצל מטפל מקצועי ומנוסה שיעבוד עמך עד שתגיע לצעד העשירים ואחת.

אם אינך מוכן עדיין לקחת על עצמך מחויבות זו שקול לדלג שני הצעדים הראשונים בדרך שתעזור לך בסופו של ענין להגיע לקבוצת תמיכה כגון זאת של שבה"י או ללכת לקבל טיפול נפשי.

נסה לספר על בעייתך בעניין לבן זוג או אדם עליו אתה סומך. שיחה על ההתעללות יכולה להיות כלי משמעותי משום שהוא שובר את השתיקה והסודיות מן העבר, ועשוי גם לשבור את החשש מתגובה שלילית על מה שעבר עליך. למרות זאת, חשוב לבחור בקפידה את האדם בו תחליט לבטוח. המטרה היא לסייע ולעודד אותך לנוע קדימה ולא לגרום לך לסגת לאחור. לאורך כל המדריך הדגשנו עד כמה טיפול פסיכותרפי ועזרה עצמית הם כלים חשובים למען החלמתך. אם אתה משתתף במפגשי שבה"י (או חבר בארגוני עזרה עצמית אחרים), הנך בוודאי מודע ליתרונות של קבוצות עזרה עצמית ועל כן, ובשל חשיבותם, אנו שבים למנותם: קבוצות התמיכה לעזרה עצמית מציעות סיוע והבנה, תמיכה, מידע וקבלה עבור המשתתפים הנמצאים בתהליך החלמה. ההצטרפות אליהן אינה כרוכה בתשלום והן מתכנסות במגוון זמנים ומקומות. רובן מקבלות לשורותיהן כל מי שיש לו עניין בנושא או מביע רצון כן ואמתי לעשות שינוי. קבוצות אלה מסוגלות לספק כלים ומידע למשתתפים הזקוקים לעזרה נוספת. על ידי שימוש במערכת ספקי עזרה, או רשימה טלפונית, הנהוגה בארגון שבה"י, מסוגלות קבוצות לעזרה עצמית לתת למשתתפיהן אפשרות לקבל עזרה גם בזמנים קשים כמו גם לספק הקלה לתחושות העולות במצבי בדידות, סטיגמטיזציה ובושה מהן סובלים שורדים רבים.

סביר להניח שחשיבותן הרבה של קבוצות לעזרה עצמית נעוצה דווקא בתחושת השייכות שהן מספקות לך בהיותן כמעין "משפחה", אשר סביר להניח שנמנעה ממך בתקופת ילדותך. אם משפחתך עדיין מתכחשת בנוגע למעשה ההתעללות או אינה מוכנה לשנות עמדות הגנתיות, עשויה הקבוצה לעזרה עצמית לשמש כמעין תחליף. כשם שכבר הדגשנו, קשה מאד לעשות את העבודה לבד.

ישנם שורדים הנמצאים בתהליך של מחויבות להחלמה אך הדבר לא בהכרח בנפשם. יתכן גם שאתה בין אלה הבאים לקבוצות עזרה עצמית כדי לשאוב תמיכה והתחלת לקבל טיפול אך אין בך רצון כן ואמתי לעמוד בפני המציאות וההתעללות שחוויית בילדותך ולהתמודד עם הרגשות העולים. אתה עשוי לגלות בשלבי החלמה הראשונים שאתה מנסה להימנע מצדדים חיוניים בתוכך או בבעיה שלך. דבר זה עלול לעכב את התקדמותך. אל תמתין שמישהו אחר יפנה את תשומת לבך לכך. התחל לפעול למען תועלתך האישית על מנת שהעוזרים שמינית לך ידעו כיצד לסייע לך.

## **עזרה עצמית**

1. רשום ביומנך מהן הנסיבות או התובנות שגרמו לך להתחייב להחלמה בעת הנוכחית.
2. מי, אם בלל, עורר אותך להשיג עזרה?
3. תאר את אותו צד בך המביע רצון לבצע שינוי.
4. כיצד מצדיקים הקולות הפנימיים שבך השוללים ומתנגדים לעשיית מחויבות חוסר התקדמות לקראת החלמה? מהן הסיבות הנמנות וכיצד אתה מגיב?
5. חבר ביומנך כתב הצהרה למחויבותך להחלמה מההתעללות שעברת. ההצהרה יכולה להיות בצורת שיר, מכתב או בכל פורמט אחר שנראה לך מתאים, ממוען להוריד או למי שהתעלל בך. זאת יכולה להיות הצהרת הכוונות שלך, אליה תוכל לחזור בזמנים קשים או כאשר תרגיש צורך בתמיכה חיובית לאזור כוח, השראה ועידוד בזמנים הקשים בתהליך ההחלמה.
6. אם עדיין לא התחייבת להגיע למפגשי תכנית שבה"י, עשה זאת. ניתן גם להשתתף במפגשי אונליין באינטרנט דרך אתר האינטרנט [www.ascasupport.org](http://www.ascasupport.org) או באמצעות כל ארגון עזרה עצמית אחר שתרגיש צורך להשתתף בו. השתמש בפגישות הללו כדי לדבר על מחויבותך להחלמה. תוכל לנצל את הבמה לדבר על מה שמחזק את מחויבותך כמו גם מחבל בנחישותך לה באופן זמני.

## **עזרה מקצועית**

1. אם לא עשית כן, והדבר אפשרי, לקח על עצמך מחויבות למצוא מטפל ראוי בדמות אדם שיתמוך בך בזמנים קלים כקשים במהלך החלמתך. עיין שנית בקטעים הנוגעים ל"בחירת מטפל" בפרק 1, במידת הצורך.
2. בעת הטיפול, שתף את מחשבותיך עם המטפל לגבי למטרות שהצבת לעצמך ומה שהשגת עד היום. יתכן והמטפל שלך יוכל להבין אותך באופן אינטואיטיבי אך אין עליך לזכור שאין הוא קורא מחשבות. כאשר תרגיש נוח לשתף את רשמך וזיכרונותיך מחוויית

ההתעללות, תוכל לתכנן יחד עמו תכנית ריפוי אשר תכיר בעבודת הטיפול שעשית בעבר כמו גם תתמקד בצרכיך הנוכחיים.

---

## צעד רביעי

*אחוזה מחדש כל צרור זיכרונות*

*מחוייית ההתעללות בכל פעם שיעלה ויצוף במוחי*

צעד זה היא המשימה העיקרית בשלב הראשון להחלמתך ועשויה לדרוש את הזמן הארוך ביותר למילואה. לעיתים קרובות יאלצו שורדים של התעללות קיצונית וממושכת לחזור על שלב זה יותר מפעם אחת כאשר זיכרונות חדשים של אותם חלקים בחוויה או חלקים נוספים יעלו ויצופו. עשיית הצעד כרוכה במעבר דרך חוויות ההתעללות הזכורות לך והעלאתם בהתאם למגבלות המאזין במסגרת פגישות שבה"י, או בפני חברים, תומכים והמטפל שלך. אנו מעודדים אותך למצוא מטפל לפני תחילת העבודה על צעד זה במידת האפשר. אם אין הדבר אפשרי, זה הזמן לחזק את רשת התמיכה שלך ולהמשיך להגיע למפגשי שבה"י.

התנסות רגשית חוזרת בחוייית ההתעללות אוצרת בחובה אלמנטים שונים. ראשית, עליך להרשות לעצמך לחוות מחדש רגשות שונים, לבטא אותם כאשר יעלו ולבסוף לקטלג ולמיין אותם כך שלא יגרמו בלבך בלבול או הצפת יתר של תחושות. שנית, עליך יהיה לתאר כל התרשמות חושית הקשורה להתעללות, כולל התרשמויות ויזואליות, ריחות וחושים אחרים. שלישית, עליך להיזכר במחשבות שעלו בקרבך בנוגע להתעללות במהלך ההתנסות מחדש בחוויה כמו גם אחריה.

נסה לבדוק אם עולה במוחך זיכרון פיזי מן ההתעללות, במהלך ההתנסות הרגשית החוזרת.. זיכרונות גופניים עשויים לכלול מכאובים, איבוד תחושה או כל תחושה אחרת המופיעה באופן פתאומי באזורי מפתח כגון הזרועות, העשויות להעיד על ניסיון להרחיק מהלומות. אזור אברי המין עשוי להעיד על נזק שנגרם לך בעת התעללות מינית. אזורי הפנים והפה עשויים להעיד על פציעה בעת שסטרו לך, סתמו את פיך או כאשר אולצת לקיים יחסי מין אורליים. תחושות גופניות אלה משמעותיות. כאשר אתה מאפשר לעצמך לחוות את החוויות מחדש באופן רגשי, אתה עוזר לעצמך לשחרר אותם ולתת להן להעלם באופן הדרגתי.

לבסוף, נסה להיזכר באלו התנהגויות נקטת בזמן ההתעללות ואחריה. האם ניסית לברוח ולהסתתר כדי להגן על עצמך או שמא ניסית "להשיב מלחמה" ולצעוק כדי להגן על עצמך? האם גרמה לך החוויה לחוסר יכולת תזוזה בזמן ההתעללות או אחריה? האם ברכת מן הבית? האם זחלת מתחת למיטה? האם הסתתרת בארון או שמא התנקית באמבטיה?

סביר להניח שצעד זה יהיה קשה ביותר לביצוע מכיוון שנדרש ממך לחזור במחשבותיך אל זירת הפשע בהבדל אחד והוא שהפעם תהיה אתה בשליטה. החוויה הפעם לא תהיה מפחידה וקשה עבורך כפי שהייתה בהיותך ילד. זכור שאתה מתמודד עם זיכרונות ולא עם ההווה. נוע לאיטך, צעד אחר צעד, זיכרון אחרי זיכרון כדי שתוכל להתמודד עם רגשותיך ותגובותיך בעזרת המטפל שלך וחברים שניתן לסמוך עליהם מתוך מערך התמיכה שלך ולשתף אותם למענד.

## **עזרה עצמית**

1. רשום ביומנך כל התרחשות ממהלך התעללות שעולה בזיכרוניך בפגישות שבה"י או בפגישתך עם המטפל. תאר את סיפורך במילותיך כפי ששמעת שורדים אחרים חולקים. שים לב כמובן לספר רק את חוויותיך ולא את אלה של מישהו אחר. צייר ציורים ליד התיאורים המילוליים על מנת ליצור תמונה מלאה יותר של הסביבה. רשום במידת האפשר כמה שיותר פרטים וביטויים שיתארו את רגשותיך. רישום ואיור של מאורעות ההתעללות בצורת סיפור עוזר לארגן ולשלב את חווית העבר בצורה שונה, הלוקחת בחשבון את נקודת המבט ואת ניסיוניך כבוגר. נסה לארגן לעצמך את מה שקרה ומה היו תגובותיך אז ועכשיו. מטרתך היא לפתח הבנה מלאה ככל היותר של מאורעות ההתעללות, המשלבים את התפקיד שמילאו הורייך, המתעללים שלך, המשפחה שלך וכל שאר הכוחות שלא היו בשליטתך באותה עת.

2. אתה חייב לדאוג לעצמך היטב בשלב עבודה זה כי התנסות רגשית חוזרת של דרך זיכרונותיך עלולה להיות מתישה ביותר. נסה לשלב תרגילים, שינה רבה, טכניקות לניהול לחץ, מדיטציה, ואולי גם מנות מוגברות של וויטמינים במסגרת שיגרת היום יום שלך.

3. אם התעייפת ממלאכת הכתיבה, נסה להקליט את זיכרונותיך ולהאזין להם לאחר מספר שבועות. יתכן ותבחר להוסיף חלקים בסוף ההקלטה. האזנה מחודשת להקלטות הללו לאחר

מספר חודשים עשויה להיות מאירת עיניים במיוחד כי היא יכולה לאשר את התקדמותך בתהליך ההיזכרות וגם להציף זיכרונות חדשים.

4. באשר לקבוצה שהיה בכוונתכם להצטרף אליה, כאשר תגיע לצעד הרביעי היא עשויה להוכיח את עצמה כמקור שלא יסולא בפז לתמיכה ועידוד למאמציך. החלמה היא בדרך כלל מהירה ובטוחה יותר אם אינך מתקדם לקראתה בכוחות עצמך בלבד. תיווכח שאתה זקוק לאנשים נוספים יותר ממה שאתה חושב.

### **עזרה מקצועית**

1. בעזרת המטפל, בדוק את תגובותיך בנוגע למעשה ההתעללות. כיצד חשבת שיגיב המטפל? כיצד אתה מרגיש לאחר שגילית לו חלקים פרטיים כל כך של סיפורך? האם אתה חש פחות בושה כעת לגבי מה שקרה מאשר אילו היית משתף את החוויה עם מישהו אחר? האם אתה יכול לדבר מעתה ביתר קלות עם אנשים אחרים על ההתעללות שחווית ועל מאמציך להחלים?

2. זכור שוב שיש לך את הזכות לקבוע מהו קצב הטיפול המתאים לך. יתכן ולא תסכים לעתים עם המטפל שלך מהו הקצב הטוב ביותר לשלב כלשהו של החלמתך. יתכן ותרצה לעתים שהוא יצעד מהר יותר בעוד המטפל שלך ירצה להאט את הקצב. פעמים אחרות יתכן וירצה לדחוף אותך לעשות דבר מהו אם יחשוב שהוא בעל ערך. בסופו של דבר, עליך לקחת תפקיד פעיל בקביעת קצב ההחלמה ולקבוע קצב שהוא נוח אך לא סטטי.

---

## **צעד חמישי**

*אני מסכים שהייתי נטול יכולת תגובה נגד פעולות  
המתעלל נגדי ולכן, עליו מוטלת האחריות המלאה*

בשלב זה כעת כבר הספקת להבין ששורדים גדלו אם אמונה במיתוס הקלאסי של התעללות בילדים והוא שהם, ולא הוריהם היו אחראים להתעללות בהם. ה"צידוקים" למיתוס הזה



שונים ומשונים. "אפשרתי לו לעשות לי את זה", "הייתי צריך להיות מסוגל להגן על עצמי, "אני אוהב דברים מסוימים בהתעללות כגון תשומת הלב, המתנות, הריגושים הנעימים, הרגשת הייחוד". תחושותיו המעוותות פעמים רבות של הילד לגבי מיהו האחראי, מועצמות על ידי אישומי ההורים / המתעללים. "אני מכה אותך בגלל שאתה ילד רע, "אראה לך כמה אני אוהב אותך, "לא הייתי קורא לך טיפש אם היית מראה לי שיש לך יותר מחצי מוח בראש שלך", "נכנס בך שד ואני אגרום לו לצאת ממך במכות". מילים הן בהחלט מרעילות כי הן עושות (ולא בצדק) יותר מאשר להטיל את אשמת ההתעללות על כתפיהן. הן הורסות בהדרגה את התחושה החיובית על עצמך והמסרים המתמשכים ממשיכים לחלחל פנימה כמבוגר.

אתה יכול לקרוא תיגר על מילים מעין אלה שנשמעו מפי הוריהן / המתעללים בך ואשר ממשיכים להדהד במוחך, בכך שתגיע להבנה בכל הנוגע למשפחה הבלתי מתפקדת שלך ותכיר בסיבות האמתיות להתעללות בך. זהו צעד חיוני בתהליך החלמתך היות ואם לא תכיר בכך שהאשמה נופלת על הוריהן / המתעללים בך, קשה יהיה לך לעמוד בפני המשימות שנותרו בדרך החלמתך והם הרחקת כעסך על עצמך והפנייתה לכיוונם, גילוי תחושת הבושה שלך וההבנה שהיית ילד ולא היה לך כוח או סמכות לגרום להוריהן / למתעללים בך לעשות את מה שעשו לך. מעשה ההתעללות הייתה אחריותם היות כיף למעשה, היה להם כוח רב יותר והם בחרו לעשות עשו לך מה שעשו. שום דבר שהיית יכול לעשות לא היה יכול לשנות זאת היות והמשפחה והחברה נבנו לתת כוח וסמכות להורים (ולמבוגרים בכלל). לילדים יש מעט כוח אם בכלל נגד ההתעללות, או מול כל דבר אחר.

לצד ההכרה באחריותו של מי הייתה למעשה ההתעללות, חשוב גם על האירועים הבאים באותה מציאות. כילד, לא היו לך הכלים הפסיכולוגיים להאמין שמה שהוריהן / המתעללים בך עשו היה בלתי צודק, לא כל שכן להיות מסוגל לדבר על כך. היות והיית כל כך תלוי בהם, לא יכולת להסתכן בהרחקתם על ידי אמירת האמת, גם אם מוחך הבין כי כדאי לך להיזהר כדי למצוא הגיון בגורמים הסבוכים שהרכיבו את מעשה ההתעללות. מעטים מאד אם בכלל בקרב הילדים יכולים לפעול כך בצורה אפקטיבית כי יכולותיהם האינטלקטואליות אינם מפותחות דיין. רצית לאהוב אותם ולהיות נאהב על ידם. זה לא היה יכול להיות חכם מצדך להעלות את חמתם ולהשליך כל תקווה לאהבה, אכפתיות וטיפול שקיווית להם בלבך. נסה להיזכר מה הייתה יכולה להיות המשמעות עבורך כילד לקבל את העובדה שאנשים אלה שאמורים היו לאהוב אותך למעשה פגעו בך. אין זה מפתיע שרק מעטים הם הילדים המסוגלים לעמוד בפני

מציאות איומה שכזאת, כי בתהליך מעין זה היו גוזרים על עצמם יתמות רגשית, ואין כמעט גרוע מזה.

### **עזרה עצמית**

1. נסה להיזכר ורשום ביומנך מילים בהם נהגו הורידך / המתעללים בך להשתמש כאשר הטילו את כובד האחריות להתעללות על כתפידך. מה היה טון דיבורם, כיצד הביטו עליך כאשר אמרו את הדברים? אילו סיבות ניכסת לעצמך כדי לקחת אחריות על מעשה ההתעללות?
2. דמיין בנפשך מה היית אומר היום להורידך / המתעללים בך לגבי בנוגע לאחריות. כאשר אתה מדבר עמם, אלו תחושות עולות בך?
3. שיתוף הסיפור במפגשי שבה"י יכול לחשוף מיתוסים לגבי התעללות ילדים ועשויים לתת בידך תוקף על מנת לראות את פני הדברים כפי שהיו. מפגשי שבה"י הנם אפקטיביים במיוחד כדי להתמודד עם המיתוסים הללו כי כול המשתתפים חולקים את דיכוי דומה אשר נולדה כתוצאה מנטילת אחריות שאינה במקומה.

### **עזרה מקצועית**

1. מהי תגובתו של המטפל שלך לשאלת האחריות להתעללות? מה דעתך על תגובה זו? האם היא מועילה לך? ספר לו כיצד אתה מרגיש בנוגע לה ודון עמו למה אתה זקוק ממנו בנושא.
2. ישנם מטפלים המעודדים את לקוחותיהם להשתמש בטכניקת "הכיסא הריק" כדי לדבר עם הוריהם / המתעללים בהם. אחר שנים של שמירת רגשותיהם לעצמם, עשויה להיות טכניקה זאת להיות כלי עוצמתי. אולם, יכולה היא גם לעורר רגשות ישנים של חוסר צייתנות וחששות מפני התעללות מחודשת. במידה וזאת התגובה, בדוק מה הסיבה להתנגדותך לפנות להורידך או המתעללים בך בדרך בטוחה ומבוקרת שכזאת.

---

## צעד שישי

אני מכבד את רגשות הבושה והכעס שיש בי כתוצאה מההתעללות בי אך אשתדל לא להפנות אותן נגדי או נגד אחרים.

כעס היא תגובה טבעית במקרי בהתעללות בילדים אולם שורדים רבים מתקשים לנהל את כעסם. הם נעים בין התפרצות לשתלטנות, מבלי לדעת מתי לנהוג כך או אחרת. הם אינם יודעים כיצד להתבטא בנחישות מבלי להגזים. ללא ספק היית כועס כילד אך ודאי לא יכולת לבטא את כעסך בצורה בטוחה בתוך מסגרת המשפחה שלך. יתכן ואתה עדיין מפחד מן הכעס שלך כי יתכן והוא היה קשור באופן מורכב לדברים רעים שפגעו בך. אך נעילת כעסך בתוך בקבוק תעצור במידה שווה את החלמתך כי ללא אוורורו, עלול הכעס להפוך להתנהגות אגרסיבית.

להיכן נעלם הכעס מן העבר? רוב השורדים מפנים את הכעס כלפי עצמם. דפוס זה עשוי להיות סיבה רצינית לבעיות רבות עמם אתה מתמודד כמבוגר. התנהגויות כגון מאבקים עם ילדיך, בן זוגך או הילדים הם דפוסים המוכרים לך, במיוחד אם משפחתך הייתה אלימה. אם אתה הורה עליך להבין כיצד מנותב כעסך באופן בלתי מכוון כלפי ילדיך, כשאתה "לוחץ על הכפתור הלא נכון בזמן הלא נכון". כשם שהיה נכון הדבר מצד הורייכם כך זוהי גם אחריותך לשלוט בהתנהגותך וכעסך כלפי ילדיך.

שורדים רבים אינם מבטאים את זעמם בגלוי. בנוסף לכך שהם מפנים את כעסם והופכים אותו לחרדה, תיעוב עצמי ודיכאון, נוהגים שורדים רבים לפתח הרגלים המשמשים אותם להסוואת כעסם והקהיית השפעתו. הפרעות אכילה, שתיית אלכוהול, פעילות מינית מופרזת ובעיות התנהגותיות אחרות משמשות כדי להקהות את הכעס כמו גם את הכאב, הבושה והבידוד הנובעים מן ההתעללות. סוג זה של התנהגות, המוגדר במקרים של שתיית אלכוהול

או שימוש בסמים, כטיפול עצמי מסווה את הרגשות ומקדם אישיות סוערת אך לעתים קרובות גם חלולה ולא פרטית.

אם אתה חייב לבטא את כעסך כדי להיות מסוגל לנהל אותו טוב יותר, האסטרטגיה הטובה ביותר על מנת להחצינה, היא להפטר ממנה על ידי שחרורה. אך עשה זאת בזהירות, בשליטה מקסימלית ונתב אותה לאן שהיא שייכת - לאלו שהתעללו בך. מובן שלא תמיד ניתן לעשות כן וגם אין הדבר תמיד מומלץ. עדיף להסתכל בדיון בפרק 1 ולשאול את עצמך האם כדאי להתעמת עם המתעללים בך וכן, ניתן לשתף את חברי רשת התמיכה שלך בכל תכניותיך. גורמים אלה מסוגלים לעזור לך למצוא דרכים לגשת לכעס העצור בך ולהרחיקו ממך ולנתבו לעבר מטרה מתאימה באופן בטוח. תרגול ביטויי כעס, הערתם וכיבוים לא רק יהיה מעשה בעל ערך טיפולי אלא גם ייתן בידך את כישורים להשתמש בכעסך בדרכים נכונות במהלך חייך.

## **עזרה עצמית**

1. אם לא הספקת לעשות כן, ערוך רשימה של טכניקות היכולות לעזור לך לזהות ולנהל את כעסך. לדוגמא, דאג לפתח מודעות לסימנים פיזיים שיורו לך מתי אתה מתחיל לחוש כעס. נסה לברר מה גורם לך להרגיש כך. האם זה משהו בהווה או קטע מהקלטה ישנה מתקופת ילדותך? אם אתה מוצא עצמך כועס, קח פסק זמן, ואפשר לעצמך זמן להירגע. התקשר לחבר בקו החם כדי לבקש עזרה ברורה איזה דבר מעורר את כעסך.

2. ישנם דרכים רבות לבטא כעס באופן אישי מבלי לפגוע בעצמך או במישהו אחר. דרך טובה היא לעסוק בספורט אקטיבי הכרוך בחבטה על כדור כגון טניס, משחק כדור או בייסבול. כל ענף ספורט הדורש פעילות פיזית, כמו תרגילים אירוביים או ריקוד יכולים לעבוד להורדת רגשות הכעס. תוכל לכתוב על כעסך ביומנך, להתעמל, ללכת לטיול רגלי או לקרצף רצפות ולמעשה בכל מה שוכל להפיג את הכעס באופן בטוח. ישנן דרכים נוספות שהנן ישירות יותר להבעת כעס כגון חבטת כריות, לצרוח בתוך הבית או בתוך המכונית (רק לא בזמן נהיגה) וללמוד אמנויות לחימה או הגנה עצמית. דרכים אינטלקטואליות יותר כוללות להיות מעורבות בשיח ציבורי ומצעדים ופעילויות פוליטיות.

3. נסח טיוטות למכתבים שהיית עשוי לשלוח למתעללים בך ובו אתה מבטא את כעסך עליהם. כעס רב יכול להיפתר על ידי כתיבת מכתבים ארוכים המפרטים כל זווית אפשרית של כעסך. זה תלוי בך אם תרצה לשלוח את המכתבים הללו. שליחת מכתבים מעין אלה נחשבת לצורת עימות, כך שרצוי לחשוב בצורה רצינית על העניין לפני שאתה מחליט על שליחתם.

### **עזרה מקצועית**

1. השתמש במפגשים הטיפוליים שלך כדי למצוא דרכים להוציא את כעסך כלפי ההורים המתעללים. מלבד ה"הכיסא הריק". עשויה גם לסייע פסיכודרמה ושיטות טיפוליות אחרות על פי שיטת הגשטלט (זרם בפסיכולוגיה) המשתמשת במשחקי תפקידים ושיחזור מצבים משפחתיים) שהנן עוצמתיות מאד עבור שורדים השואפים לתרגל הוצאת כעס על הוריהם האנשים שהתעללו בהם.

2. עבודת התרפיה העיקרית בשלב זה היא פיתוח גמיש של שליטה על כעסך. כעס כשלעצמו אינו דבר רע, אולם דרך ביטוי עלול להיות מזיק לך או לסובביך ועל כן, עליך ללמוד כיצד להבדיל בין מצבים ותגובות לאותם מצבים. זהה מצבים בהם אתה מאבד שליטה על הכעס שלך כמו גם מצבים בהם עלייך לנתב את הכעס באופן בונה יותר כדי לעמוד על שלך. בנה שיגרות חדשות על מנת לנהל את הכעס שלך, ולאחר מכן, תרגל אותם במפגשים הטיפוליים לפני שתחליט לנסותם בפועל.

---

## **צעד שביעי**

*אני יכול לחוש את הילד הפנימי שבי שמאמציו לשרוד יכולים כעת לזכות בהערכה*

צעד זה כרוך בהסתכלות פנימה לתוך הנפש, הרחק מהכאב והאלימות של ההתעללות שעברת בעבר, כדי להגיע לילד הפנימי שבך ולהתחיל ללמוד כיצד לטפח ולפתח את הצד הפגיע הזה בך. זהו צעד של התאבלות כמו גם של ריפוי מכיוון שמה שתעניק לילד הפנימי שלך כעת הינו דבר משקם ומספק וייהפך לבסיס עליו תוכל לבנות שינויים נוספים עליהם תעבוד בצעדים

הבאים. בה במידה יהא זה גם צעד שיסייע בעדך לדעת ולהכיר את המאמצים שעשית בתקופת הילדות לשרוד את מעשה ההתעללות.

אם הספקת להגיע עד כאן, בוודאי כבר הבנת היטב מה קרה לך, מי עשה לך מה וכיצד הרגשת בקשר לכך. זה זמן להמשיך את העבודה שהתחלת בצעד החמישי בכך שתמחל לעצמך על מיליוני הסיבות בהם השתמשת כדי להאשים את עצמך בנושא ההתעללות. עבודה בצעד זה משמעה להמשיך לזהות ולקרוא תגר על הרעיונות הבלתי מדויקים והמיושנים הללו ולשנות את תפיסתך, על בסיס הבנה חדשה של חוויות הילדות שלך. לאורך הדרך יהיה עליך להעריך ולעודד את עצמך על כך ששרדת את מעשה ההתעללות. כאשר תקבל את מה שקרה לך ותבין מי באמת אחראי למה שקרה לך, תקבל באופן בלתי נמנע את עצמך ואת הילד שבך.

כאשר אתה בוחר לפתח קבלה עצמית, יתכן ותשים לב שמערכות היחסים שלך משתפרות גם הן. קבלה עצמית עשויה לעזור גם לאחרים לקבל אותך. אם עדיין לא חווית זאת, תופתע לטובה. הרשה לעצמך לשתף את הרגשות החדשים שלך שפיתחת כלפי עצמך עם אחרים, עם אנשים עליהם אתה סומך ואוהב. חפש קבלה והבנה ואם אינך מקבל אותם, בקש אותם. תן לצד הפגיע הזה בתוכך להיות תלוי באופן אינטימי במישהו ובדוק אם אתה יכול להתחיל לחוש באמון שנבנה. אם אתה חושש, נסה להבין מדוע ושתף את מחשבותיך עם אותו אדם.

## **עזרה עצמית**

1. בחר צילום אחד שלך מתקופת הילדות שאתה אוהב במיוחד, מסגר אותו והנח אותו במקום שתוכל להסתכל בו לעתים קרובות. אם אין לך צילום כזה ואינך יכול להשיגו מאף אחד מבני המשפחה או הקרובים, צייר תמונה שלך כילד. התמונה אינה צריכה להיות "טובה". עדיף לתת ל"יד הפנימית" שלך לצייר אותה. אם היא מתאימה, תלה אותה על המקרר.

2. אם יש לך ילדים, זה הזמן לחדש עמם את הקשר ולתכנן פעילויות שיאפשרו לך להיות ילד ביחד איתם. אם אין לך ילדים, או יש לך זמן פנוי, שקול להתנדב במעון יום או בבית ספר. תן לילד שבך ליהנות מפעילויות של ילדות בריאה, לצייר ציורים, לספר ולהקשיב לסיפורים, לשחק משחקים ולשיר שירים. הפק הנאה מן הילד הפנימי שבך והשב אותו אל חיקך, כחלק חשוב ובלתי נפרד ממי שאתה כיום.

3. שתף משתתפים אחרים במפגשי שבה" את מאמציך לטפח את הילד הפנימי שבך.

## **עזרה מקצועית**

1. שורדים רבים מתארים תחושה או רגש מסוים בגופם, העשוי לייצג עם הזמן את הילד הפנימי הפצוע בתוכם. בחן תחושה זאת בעזרת המטפל שלך ובדוק אם אינך יכול למקד ביתר דיוק את החלק הזה בך. מה אתה מרגיש כלפי הילד הפצוע שבך? מה הוא רוצה או זקוק ממך כיום? האם ישנן מטאפורות או דימויים המביעים בתוכם את תחושות הגוף אשר תוכלנה להסביר מה חווה ילד זה? שורדים רבים מדווחים שהם חשים "ריקים" בתוכם או "מנותקים" מתחת לצוואר או שיש להם "חור" בבטן. חקר הילד הפנימי שבך דרך המטאפורה האישית עשוי לעזור לך ולמטפל שלך למצוא כיצד לרפא את הפצעים.





## פרק 5

### שלב ב': התאבלות

שלב ב' בהחלמתך עובר להתמקד מפירוט התעללות העבר להשפעה האפשרית של ההתעללות על חייך כאדם בוגר. השלב הוא נקודת ביניים בהחלמתך, בו מתרחשים ריפוי ושינוי בזה אחר זה, כאשר הראשון משלים ומחזק את השני. כמו השלב הרביעי של אגודת "אלכוהוליסטים אנונימיים" עיקרו של שלב ב' נעוץ עריכת רשימת מצאי אמתית של בעיות החיים שלך בהווה ועשיית מאמץ לשינוי התנהגויות חיים הגורמות לך בעת הנוכחית לחוסר שביעות רצון. עבור שורד בוגר כמוך, משמעות הדבר ללכת צעד אחד מעבר למודעות שלך לגבי החבלה שגרמת לעצמך ועשיית פעולות מכוונות במטרה להתמודד עמן.

שלב ב' דורש ממך גם להעמיק בתוכך כדי שתוכל לעמוד מול רגשי הבושה שלך הנפוצים גם בקרב בוגרים רבים ממשפחות לא מתפקדות. בסופו של דבר, עלייך לקרוא תגר אל מול רגש זה ולהפכו לקבלה עצמית כמקור להזנה של האני ה"אני" החדש העתידי שלך. כך יתאפשר בידך לקבל ולהביע את תחושות האבל שלך על האכזבות שחווית אז ולהתאבל על אובדן השאיפה החלומית שלך שתהיה לך משפחה אידיאלית. על ידי שחרור תקוות ילדות בעקבות ההורים שאכזבו אותך וטיפוח קבלתך, אתה נופח חיים בתחושה חדשה של זכות. יש לך כעת זכות חופשית להיות עצמך ולקבוע כיצד לחיות את חייך החדשים. על ידי שינוי תפיסות ואמונות מעוותות ולמידה כיצד לשלוט בהתנהגות האגרסיבית שלך, תוכל לסייע לחולל שינויים באישיותך אשר ישימו קץ אחת ולתמיד לאפשרות של המשך מעגל הקסמים של התעללות לדורותיה.

לעיתים נדירות בלבד מתרחשת החלמה מסודרת ובעלת צעדים מובנים, ובמיוחד בשלב הביניים הזה. יהיו זמנים בהם תמצא עצמך סוטה מיעדך ומרבה להתרכז במעשה ההתעללות ויתכן שתנוע בכיוונים שאינם סובלים דיחוי, או מניעים דווקא לעבר כיוונים העשויים ליצור תובנות בעלות ערך. כאשר תתפתח תחושת הביטחון ביכולתך לעמוד על דעותיך ואפילו להתנגד לדעות של המטפל שלך או של בני משפחה וחברים, תהיה לך אפשרות לבחון את

מערכת היחסים עמם. זוהי התפתחות בריאה ורצויה כי היא מראה שאתה לומד לעבד את תחושת האוטונומיה שעתה הושגה לאחרונה.

---

## צעד שמיני

*הכנתי רשימת מצאי של התחומים הבעייתיים בחיי הבוגרים*

הצעד הראשון בשלב ב' של החלמתך כרוך בהצגת המלאי המלא והאמתי של התחומים הבעייתיים בחיך, שהרי עליך לזהות לפני הכול מה היית רוצה לשנות לפני שאתה יכול לשנותו. בשלב זה, הספקת כבר לגלות בברור כיצד השפיע מעשה ההתעללות על חיך הבוגרים. יתכן שגם הספקת לזהות בעיות נוספות שלא זיהית מוקדם יותר. אם כך, הוסף אותם לרשימת המצאי שלך. רשימה זו היא לא רק דו"ח על הבעיות שלך. היא תשמש אותך כתכנית שינויים שעליך לבצע במטרה ליצור את "האני, החדש שלך".

### עזרה עצמית

1. עיין מחדש ברישומים שעשית ביומנך עד היום וערוך רשימה של כל הדאגות והבעיות שזיהית. אילו תחומים בעייתיים מפריעים לך יותר מכל לחיך? אילו מהם ראויים להתייחסות כדי שלא תאבד משהו חשוב, כגון קשר אישי, עבודה או אפילו את חיך? לדוגמא, אי יכולתך לשלם עבור טיפול כתוצאה מאובדן הכנסה קבועה במצב של אבטלה, לדוגמא, עלול להוות מחסום מרכזי בדרכך להתקדמות לקראת החלמה. אם אתם בדיכאון, לדוגמא, מרגיש תקוע בחיך ושוקל להתאבד, אזי קבלת עזרה כדי שתוכל לנהל את רגשותיך היא תחום אישי בעל סדר עדיפות גבוה. אם אתה חש שאתה עלול להכות את ילדך ועלול להסתכן בענישה חוקית על מעשה התעללות אשר תהיה מלווה בתחושות מחודשות של שנאה עצמית, עליך להתמקד בבעיות ההורות שלך. אם לא עשית כן בפרק 2, דרג כל אחד מן התחומים הבעייתיים בסדר יורד של חשיבות והשתמש בדירוג כדי לעזור לך לבחור את אותם תחומים בהם תצטרך לרכז את מרב כוחותיך.

2. במפגשי שבה"י דבר על תהליך יצירת רשימת המצאי שלך. אילו תחושות עולות תוך כדי התהליך? מה היו מקצת הקשיים, ההפתעות ונקודות ההצלחה שגילית ביצירת רשימת מצאי זאת של חיך הבוגרים?

## עזרה מקצועית

1. סקור את רשימת מצאי התחומים הבעייתיים שלך בעזרת מטפל ודון עמו כיצד ניתן לפתור אותם בצורה הטובה ביותר, ובה בעת להמשיך בתהליך ריפוי הפצעים הפנימיים שלך. הדבר יאפשר לך לחוש שליטה על החלמתך וייתן בידך הזדמנות לעמוד על שלך כמו גם להחליט עמו על כיוון נכון לטיפול שלך. למרות שיתכן ותהיינה למטפל סיבות משלו לרצות להקדים לטפל בבעיות אחרות, החלטתך היא זו שקובעת יותר מכל.

2. חלק מן הבעיות שסביר שתזהו, כגון חוליים גופניים, בעיות במיניות, מצבי רוח קשים, בעיות הורות ובעיות הקשורות בעבודה נפוצות בקרב שורדים ויתכן כי תזדקק לשירותיהם של מומחים. באופן כללי, זה הזמן לפתח אסטרטגיית טיפול מפורטת יותר עבור סימפטומים שונים של התנהגות, אשר אינך יכול לפרוק במסגרת המפגשים השבועיים שלך. עמדה זאת עולה בקנה אחד עם הגישה ההוליסטית להחלמה, אשר שואפת לשאוב את הטוב ביותר מן המודל הטיפולי וליישם אותו מבחינה אסטרטגית כחלק מתכנית טיפול מקיפה.

3. לדוגמא, אם יש לך זיכרונות פיזיים המתבטאים בכאבי שרירים או בכאבים באזורים ספציפיים בגוף, הפוגעים לדוגמא בגמישות מפרקיך, שקול להיבדק על ידי מדקר שאולי יוכל להקל על גופך התמודד עם סימפטומים אלה באופן מערכתי או מקומי. טיפולי דיקור יכולים גם לגרום לשחרור רגשות מסוימים, במיוחד פחד וחרדה, שעשויים היו להופיע במקומות הממוקמים באזורים מסוימים בגוף שהושפעו על ידי מעשה ההתעללות. לעומת זאת, אלא אם כן המדקר בשרותך הוכשר גם כמטפל פסיכותרפי, יהיה עליך להמשיך לעבוד עם המטפל שלך כדי לפתוח רגשות המסתתרים מתחת לפני השטח.

ניתן לטפל ישירות בבעיות מיניות על ידי שימוש בטכניקות התנהגותיות ספציפיות. אולם אלו עשויות להיות מחוץ לתחום המומחיות של המטפל שלך, ולכן יתכן שתזדקק לעצתו של מומחה. הפרעות הכרוכות בשינויי מצב רוח, בייחוד אצל שורדים שהוריהם נפגעו בצורה דומה, עשויות להיות בעלות בסיס פסיכולוגי ולא תגובה מאוחרת להתעללות. אם זה המקרה, עשוי הטיפול להיות יותר אפקטיבי אם יגובה על ידי כמה מן התרופות הפסיכותרפיות היותר חדשות. תזדקק להפניה לפסיכיאטר לשם אבחון לשימוש תרופתי ומעקב מתמשך. באופן

דומה, בעיות הורות עשויות להצריך ממך התייעצות עם רופא ילדים או הפנייה למטפל המתמחה בטיפול פסיכותרפי בילדים או לטיפול משפחתי.

---

## צעד תשיעי

*זיהיתי את אותם חלקים בי הקשורים לפגיעה העצמית*

צעד זה כרוך בזיהוי ומיון כל הצדדים המרכיבים אותך, כך שתוכל להבין אילו חלקים אחראים למעשי הפגיעה העצמית בחייך. פגיעה עצמית הנה קרוב לוודאי המקור לכמה מן הבעיות אשר זיהית ברשימת המצאי שערכת בצעד השמיני. בשלב זה כבר הספקת לדעת מהיכן מגיע הרצון לפגוע בעצמך וכיצד היא השפיע עליך רצון זה כילד. כבוגר, עליך לבחון את אותו החלק בך השולט בהתנהגותך וכיצד הוא מתבטא בחיי היום יום שלך.

כאשר תזהה את החלקים האחראיים לפגיעה העצמית, יתכן מאוד שתוכל לגלות גרסאות בוגרות של משחקי תפקידים ששחקת בילדות. תפקידים רבים הנפוצים בקרב שורדים בוגרים שהיו נוהגים לשחק, עדיין מופעלים על ידך אך מקבלים תוויות שונות וכך אתה עלול לחשוב על "מחולל תלות שיתופית" כעל "מטפל", על "מזוכיסט" כעל שעריר לעזאזל", על "עובר על החוק" כעל "בריון", על "מנהיג" כעל "גיבור" ועל "משונה" כ"מסוגר". למרות שאספקטים מסוימים בתפקידים אלו עשויים לעזור לך בתפקוד היום יומי, באותה מידה הם גם עלולים ליצור בעיות אם תתנו להם להיות הגורם הדומיננטי בקשרים שלך. לדוגמא, טיפול ודאגה הינו צד חיוני בתפקיד ההורות, אולם דומיננטיות או שליטת יתר על ילדך הינה תכונה נפוצה אצל אימהות היוצרות תלות שיתופית. נסה לזהות אילו תפקידים לקחת על עצמך כבוגר, החיוביים כמו הבעייתיים. לימוד כיצד לחזק את התפקידים הבריאים שנטלתם על עצמכם תוך שליטה על אלו הבעייתיים יותר מהווה משימה מרכזית בשלבים ו-ג' של החלמתכם.

## עזרה עצמית

1. כתוב ביומנך אודות תפקידים שונים שאתה ממלא ובדוק כיצד הם באים לידי ביטוי בחייך. תאר בפירוט מרבי מתי צצו תפקידים אלה, אילו התנהגויות כרוכות בהן ואילו רגשות כלפי עצמכם ואחרים הם יוצרים. מי מעורר את הופעתם של תפקידים אלה? האם זה מאהב, בן זוג, ילד, בוסים בעבודה, משפחה, בני המין השני או בני אותו המין כמו המתעלל בך? האם יש לך "בעלות" על חלקים אלו בך או שאתה משליך אותם על אחרים?

2. שאל אנשים בהם אתה בוטח כיצד הם רואים אותך. אל תגיב מיידית למה שהם אומרים. במקום זאת אפשר לעצמך להרהר בהערותיהם במשך יום יומיים. בשלב הבא השווה בין תצפיות הזולת עליך לבין התפקידים השונים שזיהית שאתה עוטה על עצמך.

3. שתף את משתתפי המפגשים של *שבה* בנוגע להתקדמותך בזיהוי התפקידים השונים שאתה משחק כמו גם לצדדים הגורמים לך פגיעה עצמית.

4. אם עדיין לא עשית כן, נסה לרשום את חלומותיך ביומנך, כך שתוכל לראות כיצד צדדים שונים בך מקיימים אינטראקציה בלתי מודעת ביניהם. רשום כל חלום בצורת סיפור: התחלה, אמצע וסוף. נסה לספר את הסיפור בגוף ראשון ולפתח דימויים ופרטים ככל שתתקדם בכתיבה. אנשים רבים סבורים שבגלל שאין הם זוכרים את חלומותיהם, אין הם חולמים. זה לגמרי לא מדויק. כולנו חולמים למרות שהכחשה והדחקה עשויים לגרום לחלומות להיות בלתי זמינים להכרתך המודעת. תרגול זכירת החלומות תסייע בעדך לזכור את חלומותיך. השאר את יומנך לידך כהרגל כך שתוכל לרשום את החלומות מיד עם הקימה. שאל את עצמך מה התרחש בחלום וכתוב את רשמך.

## עזרה מקצועית

1. תוך כדי עבודתך מול מטפל, נסה לתת ביטוי לדמויות הבוגרות השונות בעצמך. לא תוכל לחזק או להחליש את דמויות אלה בלי לכנותם בשם או לתת להם צורת הבעה כלשהי. כשתחליט לחוות או לשחק דמות כלשהי, נסה לקשרה לזיכרונות, דיאלוגים ולדימויים מעברך. אלו עימותים עלו במצבים אלה? אלו דמויות מטיבות יותר עם הרגשתך? אלו דמויות באות לידי ביטוי יותר מאחרות בזמן הטיפול? האם הדמות המועדפת עוזרת לך לקבל מה

שאתה רוצה מהמטפל שלך? אם לאו, נסה לפתח את הנושא עם המטפל שלך ובדוק עמו אילו דמויות עשויות להיות אפקטיביות יותר כדי להשיג מה שאתה רוצה וזקוק לו.

2. זהו זמן מכריע בטיפול שלך מכיוון שחיזוק הפן הבריא באישיותך ובד בבד גם חיזוק שליטתך באותם צדדים בלתי מסתגלים עשוי להטעות. זכור שהמטפל שלך הוכשר לסייע לך לעבוד אתך על חיזוק אותם הצדדים באישיותך המציעים תקווה ושינוי.

3. בחלק זה דיברנו על צדדים או דמויות המזכירות תכונות אופי ונטיות אישיותיות. בעוד צדדים אלה נפרדים, הם עדיין אלה שיוצרים חלק מהאישיות השלמה שלך. אם יתברר שיש לך נטיות אישיותיות אגרסיביות או אישיותיות מרובות שהן יותר אוטונומיות מהאישיות הנוכחית, תזדקק להדרכה צמודה של המטפל שלך כדי להחליט מה תהיה הדרך הטובה ביותר לצמצם את השפעות האישיותיות הנוספות ואת ההפרעות שהן יוצרות בחיך. לא כללנו במדריך זה דיון בריבוי אישיותיות כמו גם מציאת דרכים לעבוד עם האנשים המציגים אותן, אך במאמר מוסגר ניתן לאמר שהגישה הטיפולית הדומיננטית כיום הינה לבקש ממך לדבר עם כל שאר תת-סוגי האישיות שבך ולדון במעין "שביתת נשק" שתצמצם את הכוח שיש לחלקים התובעניים עליך ותעזור לך לקבל בחזרה את השליטה על האישיות הבסיסית שלך.

---

## צעד עשירי

*אני יכול לשלוט בכעס שלי ולמצוא דרכים בריאות לשחרר את התוקפנות שבי*

צעד עשירי דומה לצעד השישי בכך שכעס והתנהגות בעלת אופי אגרסיבי או התעללותי קשורים באופן מורכב זה בזה. צעד זה מתמקד בהשגת שליטה על התנהגות בעלת אופי התעללותי ובניית שיטות מתקבלות ובטוחות לשחרור האגרסיות שלך. כעס עשוי להיות תגובה רגשית טבעית להתעללות שחווית בילדותך, אך התנהגות תוקפנית ובעלת אופי התעללותי כלפי הזולת חוזרת על תבניות ישנות. עליך לנהל רגשות אלו בזהירות בכדי להימנע מלפגוע בעצמך או באחרים. אילו היית הופך למתעלל היית ללא ספק מעקב את החלמתך ומערער כל רגש חמלה שיכולת לפתח עבור הילד-קורבן שהיית. זכור שרגשות כעס לאו דווקא מתבטאים בהתנהגות אגרסיבית או בעלת אופי התעללותי.

תוקפנות היא התנהגות נרכשת וגם תוצר של גורמים פיזיולוגיים, אשר ברובם הם הורמונליים. במונח תוקפנות אנו מתכוונים להתנהגות אגרסיבית בעלת אופי שתלטני, הכרוכה בהתעללות המכוונת כלפי הזולת. ילדים לעיתים קרובות לומדים מההורים או האחראים עליהם להגיב בתוקפנות כלפי אחרים במצבי לחץ. מסיבה זו שורדים רבים נתקעים בצעד הזה, בשל האחיזה החזקה כל כך בתוקפנותם. שורדים עשויים ללמוד להגיב בתוקפנות במצבי קונפליקט כבר בשלב מוקדם מאד של חייהם. התופעה לעיתים קרובות מחוזקת על ידי מערכות היחסים אליהן הם נמשכים ונכנסים, כמו גם השפעתה ההולכת וגוברת של התרבות הפופולארית של אלימות. בנים עשויים להזדהות יותר עם אבותיהם ובנות עם אמותיהן בהיותן בנות אותו מגדר. אולם אין זה תמיד כך. שורדים רבים מזדהים ולומדים התנהגות אלימה מההורה מן המין השני. אינך יכול לשנות את העבר, אך אתה בהחלט יכול לפתח אסטרטגיות שליטה על התנהגויות תוקפניות במערכות יחסים עתידיות שלך.

### **עזרה עצמית**

1. ללא קשר למה שקרה לך במהלך ילדותך, אתה תמיד אחראי למעשיך כמבוגר, בדיוק כשם שהורידך או המתעללים בך היו אחראים למה שעוללו לך לפני שנים רבות. ישנם שורדים הנושאים בחובם פנטזיות למימוש פעולות נקם או הענשה של המתעלל על מה שקרה להם. יש להפריד בין מחשבה לבין חשיבה רצינית על פעולה. אם אתה משתעשע עם רעיונות הזויים מעין אלה, אתה מסתכן בכניסה לטריטוריה מסוכנת. פעולות הנעשות על בסיס מחשבות כאלו עלולות להיות פליליות ולהטיל עליך עונשים קשים, כולל עונשי מאסר.

2. יש לך סיבה טובה לכעוס מאד, אולם עליכם להפריד בין זכותך להרגיש לבין הזכות להחליט לפעול על בסיסי הרגשתך. כפי שצוין בקווים המנחים של מפגשי שבה"י: "אנחנו מפרידים בצורה נחרצת בין מחשבה או רגש של כעס לבין החלטה לנהוג באופן מתעלל במילים או במעשים". אם אתה מסוגל לבטא את רגשותיך בקרב אנשים שאתם סומך עליהם, בניגוד לרצון לפעול נגדם על סמך הרגשותיך, תוכל להפיג את הזעם שהצטבר בך מבלי להפך למתעלל נוסף. עבור גברים הנוטים לתוקפנות ואלימות, עשוי צעד זה להיות אחד הצעדים החשובים ביותר להחלמה, גם אם הוא אחד הקשים ביותר להשגה.

3. הכן רשימה של מצבים בהם איבדת שליטה על התנהגותך ונעשית תוקפני. האם תוכל לזהות מהו הגורם המכריע לאיבוד השליטה? אלו רגשות נוטים יותר מכל לעורר את הצורך שלך בהתעללות? מה אתה מקווה להשיג על ידי שימוש בתוקפנות? האם זה עובד? כיצד אתה חושב מרגיש האדם כלפיו אתה מפנה את תוקפנותך? האם אתה אופטימי לגבי יכולתך לשלוט בחלק הזה בך או שאתה מרגיש חסר אונים? האם יש גורמים חיצוניים כלשהם כגון אלכוהול או סמים העשויים להיות קשורים לאובדן שליטתך? מהן האפשרויות הבריאותיות ביותר בידך כדי להשיג שליטה על תסכולך ולסייע לך להתמודד עם מצבי לחץ? אם זיהית אותן, בדוק אם תוכל למצוא דרכים ליישם אותן במצבים אופייניים בהם אבדת שליטה בעבר.

4. אם אתה מתקשה באופן משמעותי ללמוד כיצד לשלוט בהתנהגות מתעללת ואגרסיבית, שקול להצטרף לקבוצת מיקוד או למידה במסגרת קבוצת הדרכה בנושא סמכות הורית או מצא אלטרנטיבות בלתי אלימות אחרות. תוכל למצוא קורס לניהול כעס או לבחור מסלולים חינוכיים אחרים המדגישים בטיפולם הבעת כעס באופן בונה במקום הורס. שרותי בריאות הנפש הקהילתיים ומכללות קהילתיות עשויים לכלול תכניות בנושא. בדוק אם קיימת תוכנית עזרה מתאימה לעובדים במקום העבודה שלך, או במסגרת קופת החולים או תכנית הבריאות שלך וכיצד ניתן להגיע לתוכנית כזאת במסגרת קהילתית.

5. למידת דרכים לשבירת מעגל התנהגויות אגרסיביות כרוך בעבודה קשה והתאמה אישית של אסטרטגיות התנהגויות ספציפיות כך שיתאימו לצרכים האישיים שלך. כאשר תרכוש את ההתנהגויות ההכרחיות, יהיה עליך לתרגל אותם וכך ייהפכו לתגובות אינסטינקטיביות ולחלק מאוסף ההתנהגויות שלך.

### **עזרה מקצועית**

1. אלו רגשות אגרסיה עולים בתכנית הטיפולית שלך? מה מפעיל אותן? האם דנת בהם עם המטפל שלך? זהו נושא לגיטימי לדון בו עם בטיפול שלהם והמטפל שלכם צריך להיות מסוגל לעזור לך מבלי שהדבר יגרום לו להפסיק להעניק את התמיכה הנדרשת.

2. מילה אחרונה: בארה"ב מחויב המטפל על פי חוק להזהיר אנשים העלולים להיות קורבנות או במקרים מסוימים אף להודיע למשטרה אם ישנה סבירות שאתה עלול להזיק לעצמך או לאחרים. במקרה כזה, רשאי המטפל להפר חיסיון רפואי בכדי להגן עלייך ולהגן על קורבנות



בפוטנציה. מסיבה זו כמו גם בשל האינטרס שלו בהמשך צמיחתך ורווחתך מנוע המטפל מלתמוך או למחול על פעולות אלימות, תהיינה אשר תהיינה הנסיבות.

---

## צעד אחד עשר

*ביכולתי לזהות אמונות שגויות ותפיסות מעוותות בתוכי ובאחרים*

צעד זה מתמקד בשינוי מחשבות, גישות ואמונות שגויות לגבי עצמך ולגבי עברך, הממשיכים לעצב את תפיסת עולמך. בהנחה שהמחשבות והגישות שנולדו מן ההתעללות שחוויית לעולם לא יפעלו לטובתך, חשוב ביותר שתלמד להתמודד עם "הסרטים" הפנימיים שסביר להניח רצים עדיין במוחך.

מכיוון שחוויית הילדות שלך היו בוודאי קיצוניות, כמו רבים מן השורדים, נפלת קורבן לתפיסות עצמיות מוטעות. כמה דוגמאות שניתן לראות בנטייה הזו הן (1) חלוקת כל דבר לטוב או רע (2) ביטול הצדדים החיוביים של עצמך או מאמציק (3) חשיבה מגית, או ייחוס תוצאות של דברים מסוימים לגורמים שאינם רלוונטיים. לדוגמא: "נולדתי תחת השפעת הכוכבים הלא נכונים ולכן דבר א לא ישתנה לעולם" או "התמזל מזלי בכך שהצלחתי בכך פעם אחת, אז כל מה שאני צריך לעשות הוא לחזור על כך" (4) לבסס מסקנות על סמך התרשמות ראשונית או ראיות נסיבתיות במקום ביצוע ניתוח אובייקטיבי מאוזן. לדוגמא: "אני לא יודע מדוע עשיתי זאת, חשבתי שהבחור הזה רצה לפגוע בי" (5) פרסונליזציה: לקיחת אחריות אישיות כאשר מדובר בדברים שנגרמו על ידי אנשים או גורמים אחרים (6) האדרה או הפחתה בערך. יחוס חשיבות אדירה וחסרת פרופורציה לדבר מה בעל חשיבות לעומת הפחתה קיצונית בערך ובחשיבות אותו הדבר. עשויים להיות גם סוגים אחרים של עיוותים שסביר להניח שעדיין תיפלו טרף להם, אולי יותר מתוך הרגל מאשר כל דבר אחר.

קודם היוודע לדפוסים בהם אתה משתמש והתרגל לזהותם כאשר הם מתרחשים. בשלב הבא, בהשתמשך במודעות העצמית החדשה שהתפתחה, עצור בעדך כדי שתוכל לקטוע את מעגל הקסמים של דפוסים אלה לפני שיוכלו להזיק לך. ולבסוף, כדאי לפתח טכניקות שיסייעו לך להפנים התנהגויות מתוקנות אצלך.

## **עזרה עצמית**

1. שוב לקרוא ביומנך ובדוק מה היו העיוותים בצורות המחשבה שלך, תפיסותיך וגישתך כלפי עצמך. שים לב לדפוסים ברורים. מה משותף לעיוותים ההתנהגותיים והרגשות הללו?

2. המיומנות הבסיסית ביותר שעליך ללמוד היא היכולת לקחת צעד אחורה ולצפות במצבים ובאירועים מנקודת מבט רחבה יותר כדי להיות אובייקטיבי יותר לגבי תפיסותיך, אמונותיך ולכושר שיפוטך. מיומנות זאת חיונית כי היכולת האנליטית נקראת לפעולה למעשה כמעט בכל מצב. מיומנות זו יכולה לעשות את ההבדל בין חזרה על דפוסים ישנים לבין בחירה בדרכי הסתכלות חדשים.

3. כאשר אתה מזהה עיוותים בחשיבתך, באמונותיך או בגישות שאתה נוקט, נסה לקבוע את המציאות האמתית של המצב הנתון ולהשתמש בה כסטנדרט להערכת תהליכי החשיבה שלך. אל תניח שאתה יודע דבר מה כאשר אינך באמת יודע אותו. יתכן שתצטרך לעשות מאמץ מיוחד כדי לעשות או לעסוק בדבר מה ספציפי על מנת לקבל גישה לאינפורמציה שאתה צריך. אם תלמד לזהות דברים שהם נכונים מבחינה אובייקטיבית תוכל לקבוע את תקפות האמונות שהחזקת בהם עד כה ולהחליפן בגרסה פחות מעוותת.

4. מפגשי שבה"י מהווים סביבה נוחה לדבר על סוגים שונים של "סרטים" פנימיים שליליים שעדיין "רצים" לך בראש. יתכן ותרצה לשתף שם הצלחה זו או אחרת לזיהוי ושינוי אמונות שונות או תפיסות מעוותות.

## **עזרה מקצועית**

1. על אילו עיוותים בעבר הצביע בפניך המטפל שלך? שתף עמו את רעיונותיך בנושא ושוחח עמו אילו מהם עדיין בעייתיים עבורך.

2. השתמש במפגשים הטיפוליים כדי לעזור לעצמך לחדד את מחשבתך ואת סגנון קבלת ההחלטות שלך. אתה יכול לעשות זאת על ידי דיון במצבים ספציפיים שהנם בעייתיים לך כרגע. בעזרת המטפל, רד לעומק המצבים ובדוק אלו תפיסות, התייחסויות ואמונות עומדות

מאחוריהן. קח בחשבון שרגשות מסוימים עשויים לשבש את תהליכים וכן, יתכן ותצטרך לעבוד ביתר איטיות וכוונה אם בכוונתך לתרגל בקביעות זיהוי וצמצום דפוסי עיוות שלכם.

---

## צעד שנים עשר

*אני מתמודד עם הבושה שאני חש ומפתח חמלה כלפי עצמי*

בושה היא מושג כללי הכולל את כל הרגשות השליליים של שורדים כלפי עצמם. זהו גם המקור הפסיכולוגי לפגיעה עצמית. שלא כמו תחושת האשמה, שהיא תוצאה של תחושה שלילית כלפי מה שאתה עושה בעולם, בושה נחווית כהאשמה עצמית. אתה תופס את עצמך כבעל מום, נחות, בזוי ושלילי. בהתחשב במעט שקיבלת כילד, הרי שתחושות הבושה כמו כעס הן רגשות רגילים. הבעיה נעוצה במידת הרגש הזה. בושה היא חלק ממך שאינך מסוגל להתמודד עם בהיותו בלתי נסבל. במילותיו של ג'ון בראדשוואו: "בושה רעילה היא רגש מופנם ונעשה מצב קיומי".

בוגרים שורדים מתחילים להפנים בושה כאשר הם מזדהים עם הורים מתעללים, הנוטשים אותם או כושלים במתן תקפות להם. בושה הופכת להיות חלק ממערך שלם של תחושות המורכבות מהאשמה עצמית, תחושות שליליות, מחשבות של הרס עצמי והתנהגויות של פגיעה עצמית. במהלך שנות הילדות מערך הרגשות השליליים האלה מתפתח לחלק משמעותי מתפיסת העצמיות של השורד. במהלך החיים מקבל החלק השלישי זה חיזוקים מאנשים אחרים, מאורעות חיצוניים וגם מעצמך, אם אתה נוטה להתגונן מפני רגשות העולים כתוצאה מן ההתעללות על ידי הסתה עצמית.

חלקו השני של הצעד הזה כרוך בפיתוח קבלה עצמית וחמלה עצמית, הכרה בדברים עליהם התגברת והמאמצים שאתה עושה כדי לחיות חיים בריאים יותר. חשוב לזכור שפיתחת תחושות האשמה עצמית כתוצאה מדברים שנאמרו לך ישירות או בעקיפין, שאתה רע מסיבה כלשהי. במידה רבה מאד אינך אחראי לזרעים הראשוניים שזרעו את תחושת ההאשמה העצמית, למרות שיכול להיות שהחמרת את המצב בכך שהפנמת את האשמה של המתעללים בך והפנית אותה כלפי עצמך. בנוסף להכרה בנטייתך להבסה עצמית עליך לפתח חמלה כלפי עצמך. אינך אחראי בשום צורה שהיא למעשה ההתעללות שחווית. סביר להניח שלא יכולת

לנהוג אחרת אתא להפנים את תחושת האשמה. עכשיו אתה עושה מאמצים כנים להחלים ולהתרפות. בשל כל הסיבות שמנינו עליך להטיב עם עצמך ולהכיר בכך שאתה אדם בעל ערך והסב לפחות חלק מן התעוב העצמי שאתה חש לכוון של חמלה וקבלה עצמית.

בהתחשב בכך שהבושה טבועה עמוק בתוך הגדרת העצמי שלך, תידרש עבודה אמיצה לגלותה, לבדוק אותה ולהתחיל להפכה לקבלה עצמית. הדבר ניתן בהחלט לביצוע. כאשר תעבוד עם אנשי רשת התמיכה שלך ותשתף את רגשותיך עם אנשים אחרים בהם אתה מאמין, תוכל להתחיל להפנים מסר שונה והרבה יותר מקבל של עצמך. להמשיך להאשים את עצמך דומה למה שעשו לך כילד. חשוב מאד לקטוע את המעגל הארוך הזה בכך שתשנה את מה שאתה אומר לעצמך כמו גם את הדרך שאתה מתייחס לעצמך ומאפשר לאחרים להתייחס אליך.

## **עזרה עצמית**

1. קרא ספרים ומאמרים בנושא רגש הבושה והשפעותיו המתישות.
2. למד לזהות את התחושה בזמן התרחשותה בחיי היום יום ורשום ביומנך מצבים המעוררים בושה מצדך.
3. הושט יד לסייע לאחרים ללמוד כיצד לנהוג בצורה שונה במצבים מעוררי בושה. אם תאשר בצורה אסרטיבית את נקודות החוזק שלך ותודה בחולשותיך, תצליח לדחות את הבושה הפנימית ולעצור את תהליכי הבושה בחיי היום יום שלך. כך תתחיל לקבל את עצמך, את החלקים הטובים וגם את אלה שפחות טובים בך, כאדם בעל ערך.
4. היזכר באותם אנשים בתקופת ילדותך שאמרו דברים טובים עליך. באילו מילים השתמש כדי לתאר את תכונותיך הטובות? נסה לשחזר את האנשים החשובים האלה מן העבר על ידי כתיבה עליהם ביומנך ובדוק עד כמה הייתה תמיכתם משמעותית בורך, אז ועכשיו.
5. אם אתה אדם דתי או רוחני, אתה יכול לפנות לכוח עליון כדי לנקות אותך מאשמה ומחוסר הערכה עצמית שאתה חש בצורה כל כך עמוקה. הדת והעיסוק בה יכולים להוות מקורות אדירים לתמיכה ויכולות לשמש כחזון אידאלי להחליף את המודלים לדימוי השלילי ותרחישי העבר.

6. שתף את המאבק שאתה מנהל בעשותך את הצעד הזה עם חברים במפגשי שבה"י.

## עזרה מקצועית

1. בכדי לפתור תחושות של בושה, אתה זקוק למערכת יחסים מתקנת ומתמשכת עם אדם אחר שיעזור לך לזמן את הקול הפנימי של הבושה שלך ולהחליפה בדו שיח בריא יותר. המטפל שלך הינו בעל ברית חשוב כדי להפוך את הבושה לקבלה עצמית. דבר על תחושת הבושה שלך עמו ושתף אותו כיצד אתה חווה את רגש הבושה בחיי היום יום שלך, וגם בזמני הטיפול ביניכם.

2. בעזרת המטפל שלך, זהה כיצד אתה נוהר להרגיש את תחושת האשמה על ידי משחק תפקיד או "אני שקרי" שאתה מציג בפני אחרים. שתף את ה"אני השקרי" שלך בפני המטפל שלך ונסה להבין אלו דברים מועילים נותן לך התפקיד שחסרים ל"אני" הפנימי שלך.

---

## צעד שלושה עשר

*מסכים לכך שיש לי הזכות להיות מי שאני רוצה להיות ולחיות כפי שאני רוצה*

צעד זה מסמן את ההפרדה בין האני החדש שלך לבין הוריד ומשפחתך ומאפשר לך להחליט החלטות מודעות לגבי חייך, ללא תחושת אשמה וללא תחושת חוסר זכות המאפיינת את עברך. בסופו של דבר צריך השורד לקבל ולהגן על זכותו להגדרה עצמית, להיות האדם שהוא רוצה להיות, לחיות את החיים שהיה רוצה לחיות ולקבל את היחס שהיה רוצה לקבל. העבודה על חוויית ההתעללות והמטרה להרגיש בסופו של דבר בעל זכות בחיידך, משמעם שהזהות האמתית שלך כאדם מתחילה להתגלות. לכשתשלים צעד זה, תאשר ותחזק את זכותך לבצע החלטות שמשקפות את ההעדפות האישיות שלך בהן נכללים ערכיך, על מה להוציא את זמנך וכסף ועם מי לחלוק את חייך ואת גופך.

עם השמעת קולו של ה"אני החדש" שלך באוזני העולם, עליך יהיה להגן עליו, כפי שהורה מגן על ילד פגיע. זו השוואה מתאימה היות והילד הפצוע שתבעתם לעצמכם בצעד השביעי כבר גדל ומרגיש חזק דיו כדי לצאת אל העולם הגדול. אם נעשה ניסיון לשלול את זכותכם זאת, או להחזירכם להתנהגות ישנה שהיא פסיבית, אגרסיבית ושלילית, תוכל להגן על ה"אני" החדש הבוקע מתוכך בכך שתצהירו על הזהות החדשה.

אנשים רבים ולא רק שורדים, מתקשים להבחין בין המושג אסרטיביות לאגרסיביות. אסרטיביות היא מיומנות וכלי היכול לעזור לכם בחיי היום יום. אגרסיביות לעומת זאת, רק לעיתים לנדירות תיתן לכם מה שאתם צריכים וביסודה היא מהווה התנהגות הכרוכה בהתעללות כלפי הזולת. אמנם אין במדריך שלפניך די מקום וזמן כדי לערוך דיון בשתי ההגדרות, אך למרות זאת, להלן דברים שיעזרו לך להבדיל בין השניים. אם אתה מעוניין להעמיק בנושא, ישנם ספרים וקורסים אין ספור הנותנים הדרכה להתנהגות אסרטיבית.

קל מאד לשים את תכונות של האסרטיביות והאגרסיביות ברצף. קצה המחוג השמאלי של מד המשקל ייצג התנהגות קורבנית, בעוד קצה המחוג הימני ייצג אגרסיביות גלויה או אפילו התנהגות עבריינית. במלים אחרות, קצה המחוג השמאלי מייצג פסיביות, חוסר כוח בעוד המחוג הימני מייצג את הצד הפעיל והחזק ואפילו אלים. האסרטיביות מצויה בסביבות מצב האמצע של המאזניים. חישובו על התנהגות זו כהתנהגות שמבצרת ומעגנת ואשר בעזרתה להבהיר את עמדתך בצורה נחושה אך מכבדת. . המונח "אסרטיביות" מתייחס בדרך כלל להתנהגות מילולית, לא פיזית. המושג גם זכה לכינוי "כעס מנוטרל". בניגוד לה, המושג "אגרסיביות" מתייחס לרוב להתנהגות פיזית ולא מילולית אלימה לרוב, מאיימת ובעלת אפיון של התעללות. לרוב היא מצליחה לאיים על אחרים ועשויה להשיג את המטרה, אך אין היא מהווה דרך מכבדת או בריאה במיוחד להתייחס לזולת.

## **עזרה עצמית**

1. אם אתה מתקשה להתנהג בצורה אסרטיבית, זה הזמן לעשות משהו בנוגע לכך, מכיוון שיש לך הרבה מה להפסיד וזו תוכל להיות ההתחלה של ה"אני" שלך. אנשים אשר אינם מודעים להתקדמותך לקראת החלמה ויצפו מך להיות אותו אדם שהיית והם עשויים להתייחס אליך בהתאם. לכן, עליך ללמוד מיומנויות חדשות שיעזרו לך לתמוך ב"אני" החדש שלך. שקול לקרוא ספר על אימון לאסרטיביות או לקחת קורס קצר שממנו תוכל ללמוד כמה

אסטרטגיות שיאפשרו לך ליישם את התנהגויות חדשות אלו. עוד תופתע עד כמה מהר תוכל ליהנות מפרי עמלך. כאשר תתחיל להתנהג מעמדה שוויונית וחזקה, יתחילו האנשים בסביבתך לשים לב אליך לעיתים קרובות ויתנהגו אליך באופן דומה. התוצאה בתורה, תתרום לחיזוק מאמציק להתנהג באופן אסרטיבי.

2. בקש מחבר לצלם אותך כדי לתעד את ה"אני" החדש" שלך. סדר את אופן עמידתך כך שהמצלמה תפנה בזווית המכוונת כלפי מעלה, על מנת לתפוס את הצדדים הטובים ביותר שלך. אם אתה מצלם את עצמך, נסה להציג את ה"אני" החדש שלך גם מול המצלמה. צלם כמה תמונות ונסה לשדר את הרגשות שאתה רוצה להעביר. בחר את התמונה המשדרת את הכוח החדש שלך ומסגר אותה. הנח אותה מולך על שולחן או תלה אותה על קיר חדר השינה שלך. אם אכן תמונה שווה אלף מילים, אזי תמונה זו תתאר את השינוי שעבר במהלך שנים עשר הצעדים לקראת החלמה.

### **עזרה מקצועית**

1. הקדש חלק מזמן הטיפול לשוחח על התקדמותך עד כה. מאלו בחינות אתה חש שונה ממה שהיית שכשהתחלת את התהליך? כיצד שונים חייך עתה ממה שהיו בעבר? מה אומר המטפל שלך על מאמציק עד עכשיו? האם ישנם אספקטים בטיפול או במערכת היחסים שלך עם המטפל שלך הגורמים לך אי נוחות או מהווים בעיה? האם יש לך אפשרות לדון בהם עם המטפל שלך?

2. בנקודה זו יתכן ותרצה לשקול לשנות את שמך. לשמות משמעותיות חשובות ומענייניות עבור אנשים שונים. אם לשמך משמעות שלילית עבורך, הוא יכול להוות מעמסה פסיכולוגית ויעכב את מאמציק להחלים מן ההתעללות. אולם, לא כל אחד רוצה או צריך לשנות את שמו כדי לתת לתחושת "האני" החדש לעלות. הקדש זמן לשוחח עם המטפל שלך מהי משמעות שמך עבורך כדי לקבוע עד כמה אתה מרגיש נוח אתו. אם אתה חש ששמך מהווה נטל עבורך, שקול לשנותו או מצא משמעות או אסוציאציה חדשה, כדי שתרגיש שהוא מייצג את "האני" החדש שלך.

## צעד ארבעה עשר

אני יכול להתאבל על ילדותי ועל אובדנם של אלה שאכזבו אותי

זהו צעד הדורש להכיר באבדות שחווית ומטרתו לעזור לך לפתור אותם אחת ולתמיד. התאבלות על ילדות אבודה ועל אובדן של "הורים אידיאליים" ידרוש הרבה מאד סבלנות וחמלה עצמית. היה נכון לכך שצעד זה דורש זמן. אל תאיץ בעצמך ונסה להחלים מהפצעים האלה שהנם למעשה העמוקים ביותר שחווית מאז תקופת הילדות. החלמה גם לא תתרחש בבת אחת. יותר סביר שתוכל לרפא את הפצעים הללו בשלבים, כאשר אתה חוזר על צעד מספר פעמים. יתכן שתמיד תוותר לך צלקת, אולם הגלד המכסה את האבדות הכואבות שלך יעלם לבסוף.

שורדים רבים נוטים לדלג על צעד זה אחרי ניסיון או שניים, בכדי לנסות ולדחוק הצידה את חווית הכאב הקשה אחת ולתמיד. אחרי שחווית כאב מסוים בשלב א', יתכן ותרגיש הרבה יותר טוב בהשוואה לעבר, אך עדיין אינך לא תוכל למצוא פתרון לכל הצער הטמון בתוכך. יתכן שתמצא שחיך השתפרו אך לעומתם, צמיחתך הפסיקה. תוכל לדלג על משוכה זאת אם תשתף את הצדדים הפגיעים בך עם אנשים נוספים ובכך, תוכל להחליף את תחושת החשש מהפגיעה בבניית אמון. שאל את עצמך אם אתה מוכן להרשות לעצמך להתנחם בעזרתו של בן זוג, חבר או ידידים. תלות בריאה בזולת משמעותה לאפשר לאחרים לדאוג לך בזמנים כאלה. אתה זקוק שאחרים יטפלו בך ובה בעת להיות גם מוכן לקבל את טיפול מהם.

## עזרה עצמית

1. צעד זה מצריך תמיכה רבה מן הסביבה החיצונית. מפגשי שבה"י עשויים לספק לך תמיכה משמעותית, כמו גם אישור ועידוד למאמצים. עליך לנסות להיות בחברת אנשים שחוו את אותם הדברים ועשויים להוות מודלים מתאימים לחיקוי. שורדים בשלב מתקדם וגם מדריכים ומטפלים עשויים להיות גורמים חשובים ביותר עבור שורד מתאבל, בשל העובדה שהם מהווים גורם תמיכה הכרחי ביותר כמו גם סמנים לאור בקצה המנהרה.



## עזרה מקצועית

1. מטרתו של המטפל שלך היא לעזור לך לפרוק את רגשותיך ולהשתחרר מחלום של השגת דבר שאינו בר השגה. צפה לכך שתוכל לקבל תמיכה, הבנה וחמלה במהלך הצעד הקשה והכואב כל כך. אם אינך מסוגל להתגבר על הפצעים הללו או אינך יכול עדיין לוותר על תקוותך ל"הורים מושלמים", שקול לבצע תרגילי דמיון מודרך בעזרת המטפל שלך. שיטה זאת עושה שימוש בטכניקה הכרוכה בהכנסת אדם למצב של טרנס למטרת הרגעה עמוקה ויצירת חוויה דמיונית "הכובשת" בדימויה את בעייתך כילד.

כנזכר בפרק 1 ובדיון שהתנהל בצעד השני, חשוב ביותר לקבל טיפול ממטפל הבקיא ומרגיש נוח בטיפול מעין זה כמו גם בשיטות אחרות. אם המטפל שלך אינו בקיא ואינו מרגיש נוח להשתמש בטכניקה מעין זו, חשוב על אפשרות של השתתפות בסדנא העוסקת בריפוי טראומות ילדות. דמיון מודרך, כמו גם תרגילים אחרים יכולים לעזור לך להתמודד עם תהליך האבל ועשויים גם לעזור לך להפוך את הריקנות הפנימית שאתה חש לתהליך התפתחותי אשר ביכולתו להוביל אותך לפתרון.

2. שיתוף חלומותיך בזמני טיפול יכול לפתוח עבורך דרכים מלהיבות לחקר עצמי. אם המטפל שלך מיומן בפתרון חלומות, יתכן ותרצה לנסות זאת. אם אתה נוהג לתעד את חלומותיך ביומן (ראה דיונים בנושא בצעד השני והתשיעי), שקול להביא את יומנך לטיפול ולהקריא מתוכו למטפל. ביחד עמו, תוכל לגלות משמעויות ואינטרפרטציות שונות ומגוונות להם. חלומות עשויים להיות ברורים ומאלפים במיוחד במהלך תהליך האבל בכך שהם שופכים אור על קונפליקטים והתנגדויות מעבר להכרה המודעת שלך.

## פרק שש

### שלב ג' : ריפוי

שלב ג' של ריפוי דורש לבנות על ההתקדמות שהשגת בשלבים א' ו- ב' באמצעות שילוב של אותן התנהגויות, כישורים וגישות המשקפות את הבריאות הפסיכולוגית שהתגלתה לאחרונה. במסגרת חייך בהווה אינך מכוון יותר להגיב בהתגוננות מפני העולם. תהיה מאותגר מעתה על ידי הזדמנויות חדשות כמו אהבה, עבודה, הורות ומשחק. על ידי שילוב שינויים חיוביים באישיותך והתנהגויות חדשות בחיי היום יום שלך, תוכל לפתח בטחון עצמי חדש. בשלב זה תלמד לקחת סיכונים בריאים אשר יועילו לך וישתלמו לך בדרכים חדשות וחיוביות. שלב ג' יכול להפוך לתקופה מרגשת מאד כאשר תוכל ליהנות סוף סוף מפרי עבודתך ולהרגיש נוח לקחת שליטה על חייך.

בשלב זה תתקל שנית בצורך למצוא פתרון לחוויית ההתעללות שקרתה לך על ידי התמודדות מול הורידך או המתעללים בך. כתוצאה מהחלטה זאת, כמו גם בכל מגע עתידי עם משפחתך, תזכה לתובנות חדשות ועמוקות לסיבות שהובילו להתעללות בך. כאשר תישא באמתחתך את הבנה חדשה זאת ותהפוך אותה לחלק מחייך, תאפשר לעצמך לשחרר את חוויית ההתעללות ולשחררה אחת לתמיד ובכך להמשיך לפתח ביטויים חדשים לאישיותך הייחודית. הישרדות כשלעצמה אין בה די. מטרתך היא לשגשג. נוע דרך שלב זה בתחושת אופטימיות וציפייה. הנך במרחק שבעה צעדים מהתחלה החדשה.

## צעד חמישה עשר

*יש לי הזכות ליטול יוזמה במטרה ליהנות מעושרם של החיים*

בצעד זה תתמודד מול הרגש הישן שבך שאינך ראוי ליהנות מהדברים הטובים בחיים כמו הצלחה, גמול כלכלי, הישג וגם מזל. תחושת חוסר זכות מהווה מכשול רציני עבור שורדים בניסיונם להפוך שגשוג לחלק מחייהם או לקבל ולהכיר בו כאשר הוא שם. שגשוג הוא הלך רוח הכולל את צרכיך השונים, מאווייך וחלומותיך לחיים אשר יעניקו לך עושר רגשי ורוחני כמו גם רווחה חומרית.

צעד חמישה עשר דורש שינויים כוללניים במחשבותיך, רגשותיך ובכל התנהגות הנחשבת לסוג של הצלחה, הישג והצלחה כמו גם היותך ראוי ליטול חלק בה. בשלב הזה כבר בוודאי הספקת להיות מודע לכך שמרבית תחושתך באשר לחוסר זכותך קשור להתעללות בך. ובכל זאת, בין הידיעה האינטלקטואלית על כך שהנך ראוי כמו כולם לבין תחושתך קיים פער, שלא לדבר על היותך ראוי לחוות חוויית שמחה ולחגוג את הישגיך שזאת תחושה נהדרת. מטרתך תהיה להוסיף ולאגור התנהגויות וציפיות ישנות על ידי לקיחת סיכונים בריאים אשר באמתחתן להציע לך הצלחה הרבה יותר גדולה מהמשוער.

החלטתך לקחת חלק בשפע שהחיים מציעים חיונית ביותר להמשך צמיחתך ולמען בריאותך. החלטתך מהווה גם הצהרה על עצם ידיעתך כמו ערבות לביצוע השינויים בחייך. עליך לזכור כי נקיטה בעמדה פעילה זו עשויה לגרום לך תחושות של אי נעימות, שתלטנות ומתח. יתכן ותידרש לקחת עמדה של מנהיגות, ודרישה מעין זו עלולה להיחשב כעוד מאותו דבר, אם אתה שייך לסוג המטפלים מן הדור הישן. אצל אדם מן השורה, הרגיל שמתעלמים ממנו או מבטלים אותו, הצבה בעמדת סמכות עשויה לגרום לו לחוש חוסר נוחות. אך באותה מידה, ניסיון להימנע מלקיחת אחריות, סמכות וכוח עלול גם מנוע ממך ומכישרוניך הטבעי לבוא לידי ביטוי ולמנוע מעצמך לקבל גמול כלכלי ותחושת הישג. במידה והצלחת להתמודד עם הצעדים הקודמים בהצלחה, אתה מוכן כעת להתמודד עם האתגר החדש הזה.

## **עזרה עצמית**

1. כיצד תוכל להפיק את המרב מהפיכתך לאדם יוזם? פעולות כגון חיפוש קידום בעבודה, קניית בית, חזרה ללימודים, הצטרפות לארגון או פתיחת קרן פנסיה הנן דוגמאות מעטות לשלל דרכים המאפשרות לך לקחת צעדים יוזמים למען עצמך. זכור שבבסיס צעדים אלה התחושה שמגיע לך להצליח ולשגשג. תחושה זו צומחת למעשה מתוכך, אולם בסופו של דבר עליך ליישמה באופן מעשי בעולם.

2. הסתכל על עצמך במראה. האם המראה החיצוני שלך אכן משקף תחושה של אדם בעל זכות ובטחון? בחברה האנושית, תדמית ומראה הנם חשובים, למרות שישנם אנשים הנוטים להפרזה בחשיבותם של אלה. כמו כן, מראה חיצוני יכול לסייע להרגיש טוב. הערכה עצמית טובה, המודחקת זה זמן רב בשל נטל הבושה עשויה גם היא להפוך להיות חלק מן התדמית העצמית החיצונית. בשלב הזה שהוא גם אחרון, רבים השורדים המתחילים לבצע שינויים קוסמטיים במראם החיצוני כדי לשקף את הרגשות החיוביים שלהם כלפי עצמם. שינויים במלתחה, מעבר לתספורת אופנתית או חזרה לכושר הן דרכים שניתן ליזום לביצוע שינוי התדמית החיצונית שלך.

## **עזרה מקצועית**

1. בעזרת המטפל שלך, בדוק דרכים ליזום שינויים לשיפור חייך האישיים מבחינה חומרית. אם מטרות אלה הן קשות להשגה, נסה להבהיר לעצמך מה מעכב בעדך. יתכן ואתה עדיין נאבק בתחושה פנימית שאין לך זכות להצליח. חזור לצעד התשיעי, האחד עשר והשנים עשר ובדוק אם תוכל לזהות את המקור להתנגדותך להצלחה.

## צעד שישה עשר

אני מחזק את החלקים הבריאים שבתוכי ומעצים בכך את בטחוני העצמי

בצעד השישה עשר תמשיך בתהליך חיזוק החלקים הבריאים והסתגלניים שבך שהתחלת לפתח במהלך ילדותך והמשכת לבצר בצעדים הראשונים להחלמתך. משימתך עתה היא להתחיל לארגן ולגבש חלקים אלה לתחושה משולבת וחיובית של ה"אני" החדש שלך. ככל שתלטש את הכרתך זו תמצא את עצמך גמיש, מאוזן וסתגלן יותר בכל הנוגע למחשבותיך, רגשותיך והתנהגותך. כל אלה יהיו עבורך מקורות כוח אישיים לחיות לאורם באופן קבוע!

בתהליך חיזוק החלקים הבריאים שבך, עדיין יהא עליך להמשיך ולנסות לפתור רגשות שנשארו בך מן העבר, ובמיוחד אלה שעלולים לגרום לך להחזיר דפוסי התנהגות הרסניים. יש להניח ששמת לב לכך שרגשות הקשורים להתעללות נשארים למשך זמן ארוך. למרות שסביר להניח שיש בידך עתה יותר משאבים פנימיים ובין-אישיים שיעזרו לך להתמודד עם רגשות אלה, יתכן עדיין שיווצרו מצבים העלולים לעורר אותם. בשלב זה, התנהגות הרסנית עצמית אינה מאורע שכוח, עקב היותך מודע לדפוסים ישנים ומסוגל לעצור את עצמך לפני שאתה שתנקוט בפעולה הרסנית כלשהי כלפי עצמך. באותה מידה, אתה גם מסוגל יותר לשלוט עתה על רגשי התוקפנות שבך, היות והצלחת לגבש דרכים חדשות להתמודד עם הרגשות הללו ולמדת למנוע או לנטרל מצבים העלולים לעורר אותם.

### עזרה עצמית

1. תאר ביומנך את החלקים הבריאים שבך, בהם תרצה להכיר ולחזק לאורך זמן כמו גם את הנטיות הפחות חיוביות שבך וצורות ההתנהגות שעדיין טורדות את חייך הנוכחיים. המשך להתמקד בהכרתך כיצד יבואו חלקים אלה לידי ביטוי בחייך ומה תוכל לעשות כדי להדגיש את החיוביים ולצמצם את השליליים.

2. האם ישנם אנשים בחייך או דמויות בספרים, סרטים או כתבי עת שהנס בעלי תכונות אישיות דומים לאותם חלקים באישיותך הצומחים בתוכך? רשום ביומנך מהן נקודות הדמיון הללו או התכונות שמושכות אותך במיוחד.

3. החל בהדרגה למלא תפקידים שיאפשרו לחלקים החדשים המתפתחים בך לבוא לידי ביטוי. לדוגמא, שקול למלא בהתנדבות תפקיד מזכיר במפגשי שבה"י או לעבוד כחבר ועדה על פרויקט ייחודי במקום עבודתך. אם אתה הורה, שקול להיות מעורב בפעילויות של ילדיך בבית ספר או במסגרת פעילויות מחוץ לבית הספר. תפקידים חדשים מעין אלו יאפשרו לך להציג את נקודות החוזק החדשות המתפתחות בך ולהתחיל לגבש את כל השינויים תוצרי החלמתך לכדי ה"אני" החדש השלם שלך מול העולם.

### **עזרה מקצועית**

1. אם מערכות היחסים האינטימיות שלך ממשיכות להיות בעייתיות, יתכן וזה הזמן להיכנס לטיפול זוגי. כל השינויים שכבר עשית עשויים להוציא אותך נשכר גם בזוגיות שלך אם תשתתף בפגישות טיפול זוגי, ולו לפרק זמן קצר. בעניין זה, בעיות בין אישיות רבות הן במידה רבה ענין של הרגל אוטומטי וניתן לטפל בהן בקלות יחסית בעזרת גורם מקצועי מתאים. ובכל זאת, היות והנך אדם שונה כעת מאותו אדם שהיית כאשר התחלת את החלמתך, יתכן ותצטרך לבנות ולהגדיר אספקטים מסוימים של מערכת היחסים הזוגית שלך. דון בסוגיה זו עם המטפל שלך ובקש ממנו הפניה לגורם מתאים, במידת הצורך. ככלל, כחלק מן המערכת הזוגית עדיף יהיה לך לראות מטפל שונה מן המטפל האישי שלך, כדי לתת מקום אינדיבידואלי לעבודה על זוגיות ועל מנת שלא תהיה העדפה של המטפל לאחד מבני הזוג.

2. אם הבעיות המיניות ממשיכות לצוץ, תרצה לשקול לקבל עזרה ממטפל מיני כדי לטפל באסוציאציות ובפחדים ישנים אשר יתכן והפכו להרגלים ועל כן מפריעים לקיום מערכות יחסים מיניות בריאות. ספרי מידע גם הם יוכלו לסייע במתן אינפורמציה של שיטות ומטרות של טיפול מיני. ישנם שורדים המוותרים על קיום חיי מין כאשר הם מגיעים לשלב זה מכיוון שיש להם כל כך הרבה דברים חיוביים אחרים למלא בהם את חייהם כעת. למרות זאת, כדאי לך להימנע מלהגביל את עצמך או את שותפך בנושא הזה. יש לך אפשרות להחזיר לעצמך את חיי המין שלך עם שותפך כשם שתבעת לעצמך מחדש את ילדותך. למידע נוסף או הפניות, - כדאי לך לדבר עם המטפל שלך.

3. המטפל שלך יכול לעזור לך לבדוק באופן מעמיק את התנהגותך במצבים בהם אותגרת ליישם את השינויים שחלו בך. הדיונים בנושא יעזרו לך לזהות היכן הצלחת יותר או פחות.

## צעד שבעה עשר

אני מסוגל לבצע כל שינוי שאצטרך בהתנהגותי ובמערכות היחסים שלי בבית ובמקום עבודתי

צעד זה מזמין אותך ללמוד מיומנויות התנהגותיות בין אישיות חדשות שיחליפו את הישנות, המעידות על חוסר הסתגלות. כמו שורדים רבים, יכול להיות שגם אתה טרם הפנמת מיומנויות בסיסיות הנלמדות באופן רגיל במשפחות מתפקדות ובריאות. כתוצאה מכך, יתכן שמערכות היחסים שלך סובלות. על מנת ליצור מערכות יחסים אישיות ומשפחתיות מספקות יותר, יתכן ותזדקק לפתח מיומנויות נוספות בתחום האישי, ההורות, המיניות או ביחסים האינטימיים. כמו כן, יתכן ואתה עדיין נוטה לשחק את משחק ההישגיות בהתנהגותך עם במצבים תחרותיים או המצריכים שיתוף פעולה במקום עבודתך. התנהגות זו עשויה לגרום לחוסר נוחות, מתח, קבלת החלטות מקצועיות בעייתיות ואפילו לבעיות בהשגת קידום מקצועי או בכל מטרה אחרת.

אסרטיביות, הקשבה, תקשורת, יכולת קבלת החלטות, משא ומתן, פתרון סכסוכים ומיומנויות הנהגה הינם בין המיומנויות אשר שורדים עשויים להזדקק כדי לנהל מערכות יחסים אפקטיביות יותר בתחום האישי והמקצועי. היות ולא רכשת מיומנויות אלו במסגרת משפחתך הביולוגית, תצטרך עתה ללמוד אותן ולאמץ. לכשתרכוש כישורים אלה תעשינה משימות אלה יותר ויותר קלות ותנבנה תוצאות חיוביות שיגבירו את הביטחון העצמי שלך ואת יכולותיך.

### עזרה עצמית

1. אילו מיומנויות בין אישיות או מקצועיות אתה צריך כדי להגשים את מטרותיך? איך אתה יכול לפתח את הכלים לכך? האם החברה בה אתה עובד מספקת הדרכה או תכניות לימודיות אחרות כדי לסייע בעדך להתפתח בתחומים אלה? האם חשבת לחזור לספסל הלימודים כדי ללמוד לתואר שחשבת בעבר שהוא מעבר ליכולותיך?

2. ישנם ספרים רבים בשוק המספקים היכרות עם סוגי מיומנויות נרכשות אליהן שאתה עלול להזדקק אליהן. קרא בהם כדי לקבל מידע רקע על הצעד הבא בחינוך העצמי שלך.

3. בדוק עם מוסדות השכלה שונים אפשרויות ללמוד במסגרת סדנאות או קורסים נושאים ששאפת ללמוד או סימנת כמטרה.

4. מיומנויות רבות המכוונות לעולם התעסוקה ישימים בחייך האישיים. ערוך רשימה של אותן מיומנויות מקצועיות שרכשת היכולים לסייע לך במערכות היחסים האישיות והמשפחתיות שלך.

5. שקול השתתפות בסדנא או בקורס המתמקד בכישורים בין אישיים ואישיים שהיית רוצה לשפר. לימודים אלה מוצעים במגוון מסגרות חוץ אקדמיות, כמו מנהלים קהילתיים, שירותי משפחות, מסגרות לימודים חיצוניים במסגרת אוניברסיטאות וכד'.

### **עזרה מקצועית**

1. אם אינך בטוח עדיין מהם תחומי העניין שלך בבחירת מקצוע לעתיד או מהן המטרות המקצועיות שברצונך להשיג, שקול להיפגש עם יועץ קריירה שיוכל לבחון את תחומי התעניינות שלך או לערוך לך מבחני אישיות כדי לעזור לך למקד את ההעדפות שלך בתחומי קריירה או תעסוקה שונים. במהלך שלב ההחלמה, רבים השורדים המשנים מקומות תעסוקה ותחומי קריירה כדי למצוא תפקידים מקצועיים שמתאימים יותר לסוג האישיות החדש שלהם.

2. תוכל תמיד לדון באפשרויות הקריירה שלך וברעיונות חדשים בנושא זה עם המטפל שלך. הוא אמור להיות מסוגל לזהות וליצור את סדר העדיפויות הנכון בתחומי העניין שלך וללמד אותך כיצד להגשים את יעדים אלה. היות וערכים, תחומי עניין והעדפות מקצועיות הנם נושאים הנוגעים לזהותך האישית, והם היו עד שלב זה בלתי יציבים, יתכן והיה זה הזמן הנכון שנדרש כדי להכיר מהם תחומי ההתעניינות המקצועיים שלך ושאפיותך האמתיות.

3. העזר במטפל שלך כדי לעזור לך לזהות לחדד את המיומנויות המקצועיות הניתנות ליישום בתחומי חייך האישיים כמו גם במסגרת מערכות היחסים שלך.



## צעד שמונה עשר

*פתרתי את סוגיית ההתעללות מול המתעלל בי לכדי קבלתה*

צעד זה כרוך בקבלת החלטה לפתור את הסוגיות שנשארו מתקופת הילדות שלך מול הגורמים המתעללים או אלו שכשלו בהגנה עליך מפניה, בין אם מדובר בהורים או מתעללים אחרים. המטלה החשובה במסגרת צעד זה היא לפתור את סוגיית ההתעללות מול משפחתך בדרך המקובלת עליך. הזכות בידך להחליט כיצד לעשות זאת. אין הדבר מחייב להתעמת עם ההורים, או בני משפחתך או המתעללים בך, למרות ששורדים רבים מוצאים ערך בעצם העימות. למרות זאת, אם תרצה לשמר את מערכת היחסים שלך עם ההורה או המתעלל, מבלי להסתיר את תהליך ההחלמה שאתה עובר או להתכחש לקיומו של "האני" החדש" שלך כשורד שעבר תהליך החלמה, סביר להניח שתצטרך לנקוט בפעולה כלשהי. במידה ותמשיך להתקיים מערכת יחסים, יצטרכו הוריק או המתעללים בך לקבל אותך כפי שהיית רוצה שיקבלו אותך, דהיינו בכבוד, בהתחשבות ותוך הכרה בקשיים עליהם התגברת.

עליך לזכור, שמכיוון שמדובר באנשים שאולי לעולם לא התמודדו או שינו את התנהגות המתעללת, הרי שמידת ההחלטיות שלך תהיה תלויה במידה בה הם יהיו מסוגלים להכיר בעצם ההתעללות. מסיבה זאת, קיים טווח רחב של החלטות אשר יקבע בסופו של דבר אם תהיה עדיין מסוג לקיים מערכת יחסים עימם. אם תחליט להתעמת עימם, מוטב יהיה אם תיכנס לכך מוכן היטב לכל תשובה או לכל תוצאה שלא תהיה. אם אינך מוכן להתמודד עם חוויה זו או לקבל את האדם שאתה הופך להיות, עליך לשאול את עצמך האם שמירת הקשר עם המתעלל תוסיף לך בריאות.

הצעד מציג שאלה גדולה יותר והיא האם תוכל בכלל לסלוח להורים או למתעללים בך. במובן מסוים, פתרון סוגיית ההתעללות משמעה להגיע לסוג של השלמה עם מה שקרה לך וקבלת הרגשות שלך כלפי האנשים שעוללו לך דברים אלה. לאנשים מסוימים משמעות הדבר מתן האפשרות לסלוח, אך אין הדבר חייב להיות בהכרח נכון במקרה שלך. יתכן שאם התעללו בך בצורה חמורה וסדיסטית לעולם לא תוכל לסלוח להוריק

או למתעללים בך. לקבל את העובדה שההתעללות קרתה ולשים את כל מה שקרה מאחוריך אחת ולתמיד עשויה להיות ההחלטה היחידה שתיראה בעיניך הגיונית ותרגיש נכונה. ההחלטה האם לסלוח או לקבל היא שלך ולא של אף אחד אחר.

### **עזרה עצמית**

1. עיין שנית בשאלה "האם עליי להתעמת עם המתעללים בי?", המופיעה בפרק מס' 1. למרות שהדיון שם רחוק מלהיות מלא, הוא שם את האצבע על כמה סוגיות מורכבות הדורשות תשובה.

2. המצא מכתבים להוריך או למתעללים בך ביומנך וקרא אותם מחדש לאחר מספר שבועות. הפעולה תעזור לך לפתח תחושה של הדברים שהיית רוצה לומר להם בעתיד. מכתבים אלו מהווים "טיוטת עבודה" לדברים שהיית רוצה לאמר למתעללים בך או להוריך. כמו כן, תוכל לפתח טיוטה זו במהלך הזמן עד אשר תחליט באיזו מידה להתעמת עמם.

3. אם יש לך קושי להחליט האם לבחור בברירת עימות, נסה לענות לחלק מהשאלות הבאות ביומנך. אילו ניסיונות עבר, אם בכלל, עשית כדי להתמודד עם מעשה ההתעללות ומה הייתה תוצאת העימות? מהן הסיבות והמוטיבציה שלך להתעמת עם ההורים או המתעללים בך? מה אתם מקווה להשיג מעימות זה? כיצד היית רוצה שההורים או המתעללים בך יגיבו אליך? כיצד אתה מדמיין אותם מגיבים אליך? האם קיימת תוצאה מסוימת שהייתה גורמת לך להתחרט על החלטתך להתעמת עם ההורים או המתעללים בך?

### **עזרה מקצועית**

1. התעמתות עם הוריך או המתעללים בך היא סוגיה שתדרוש מעורבות ומחויבות מצד המטפל שלך כדי לעזור לך לברר מה אתה רוצה לעשות וכיצד. כל תכנון של עימות הנוגע למעשה ההתעללות, בין אם הוא מפגש או דיון פשוט עם המתעלל, יועיל כמשחרר רגשות, ספקות, ציפיות ותקוות. נקודת המבט החיצונית של המטפל שלך בנושא תסייע בעדך לעשות את ההחלטה הטובה ביותר.

2. אם בחרת להשיב ביומנך לשאלות המועלות בסעיף 3 ב"עזרה עצמית" המצוינות לעיל, העלה אותם בפני המטפל שלך. ביחד תוכלו להגיע למסקנות הלוקחות בחשבון את הספקות, הרגשות, התקוות והציפיות שבחרת להעלות ברישומיך.

3. לעתים תצמח תועלת מכך שתזמין את הורידך, משפחתך או המתעללים בך להשתתף בטיפול האישי שלך לפגישה או שניים אצל המטפל, או כדי לדון ולעבוד קונפליקטים מסוימים בעזרתו של המטפל. פעולה זאת תשנה באופן זמני את המסגרת והמוקד של הטיפול האישי שלך, למרות שבינך לבין המטפל שלך כבר נכרתה קודם לכן ברית. למרות זאת, עליך להיות מודע לכך שטיפול משפחתי אינו בהכרח מומלץ או אפשרי, בהתחשב בנסיבות והיחס המשתנים של האנשים המעורבים. יש לזכור שקיום מפגשים טיפוליים בנוכחות המשפחה או המתעללים עשוי לפחות בתחילה ליצור קונפליקט אתי אצל המטפל שלך. כמו כן, עליך לזכור שעל המטפל שלך להסכים לכך שהיתרונות הנובעים מסידור זה עולים על הנזק שעלול להיגרם מתוצאותיו.

אם מטרותך היא טיפול משפחתי, אזי תידרש לתכנן בצורה מקיפה ומדויקת ככל האפשר מה תרצה לאמר, מהן מטרותיך וכיצד תתמודד מול דעות המנוגדות לדעתך. אם מסתמן שעדיף ומקובל יותר טיפול משפחתי על שני הצדדים, סביר להניח שתעדיף למצוא מטפל נפרד שיוכל להיות ניטרלי יותר מן המטפל האישי שלך. באופן כללי, טיפול מסוג זה יהיה בעל סבירות הצלחה גבוהה יותר, אם ההורים או המתעללים בחרו לעבוד על עצמם או לפחות הודו בטעויותיהם.

4. עבוד עם המטפל שלך על רגשות הסליחה אצלך ובדוק מה מרגיש נכון עבורך והסיבות לכך. היה מודע לכך שרגשות סליחה עשויים להשתנות עם הזמן.

## צעד תשעה עשר

*אני מחזיק באינטרפרטציה האישית שלי בנוגע לפרשת ההתעללות  
המשחררת אותי ממורשת העבר*

זהו הצעד האחרון המתמקד באופן ישיר בהתעללות שחווית, אולם זהו צעד לא פחות משמעותי בתהליך הארוך אשר מטרתו לשים את חווית התעללות מאחוריך אחת ולתמיד. לאחר כל העבודה הקשה שעשית בשמונה עשר הצעדים הקודמים, משימתך האחרונה היא להגיע להבנה פילוסופית משלך לחוויית ההתעללות ומהי משמעותה עבורך כיום. לאחר שגדלת במחשבה שההתעללות התרחשה בגלל מי שהיית כבן אדם, את חייב להחליפה היום בהסברים העולים בקנה אחד עם מה שידוע לך עתה ומי שאתה כיום.

מבחינה מסוימת, דורש צעד זה להרהר כיצד ומדוע מתרחשים דברים כפי שהם מתרחשים ומה משמעותם עבור אדם שנתקע במצבים אשר אין בכוחו לשלוט עליהם. אתה עשוי לשאול את עצמך לגבי טבעו של הטוב והרע. מדוע מתרחשים דברים לאנשים טובים ובמקרה זה לילדים תמימים? יתכן ותרצה לברר לעצמך את תפיסתך לגבי אלוהים או לחזק את אמונתך בכוח עליון. תשובותיך לשאלות אלה תהיינה אינדיבידואליות בהחלט, כפי שהייתה מצדה גם התפתחות ה"אני" החדש.

עליך לארגן את מחשבותיך כמו את כל הרגשות, התחושות והאינפורמציה שאספת בתהליך ההחלמה שלך לכדי תפיסה רציפה ואחידה שתישאר עמך למשך כל חיך, כך שכאשר תעלינה ספקות ישנות, תוכל לחזור אליהן ולהסביר לעצמך מהו הפשר האמתי של חווית ההתעללות. הבנה זאת תשמש לך כעוגן כאשר תרגיש בלבול בנוגע לאתגרים ולדעות העשויות בהכרח להישמע על ידי אי אלו מן הסובבים אותך.

## **עזרה עצמית**

1. ההבנה שלך לגבי חוויית ההתעללות ומשמעותה בוודאי התפתחה תוך כדי תהליך ההחלמה שעברת. עדיין, חשוב ללטש הבנה זו, להכיר ולהודות בפני עצמך שפותרת סוגיה קשה זו. תאר אותה ביומנך כדי להמשיך ולפתח את רעיונותיך.

2. שתף את הבנתך ותפיסתך בנוגע לחוויית ההתעללות בקרב משתתפי המפגשים, הקשב להסברים ורעיונות של משתתפים אחרים. יתכן שתשמע על רעיונות שתבענה במלים רגשות שלא יכולת להגדירן עד כה. אל תחדל לנסות ולחדד את רעיונותיך בנושא.

3. האם כבר היו לך חלומות העשויים לשקף את רמת הנחישות החדשה שלך בנוגע לחוויית ההתעללות? לעיתים תכופות, ובנקודות מפתח יש ששורדים חולמים דברים המובנים להם במהותם, שלא ניתן לתארם במלים.

## **עזרה מקצועית**

1. למטפל תפקיד חשוב בהשמעת דעתו לגבי הסוגיה הפילוסופית המורכבת הזאת, אולם זכור ששלב זה עוסק במה שאתה חושב בנוגע למשמעות חוויית ההתעללות, ולא במטפל. רגע זה עשוי להפוך לאחד הרגעים המהותיים ביותר בטיפול שלך כאשר אתה משלים ומקבל את עברך, משתף את רגשותיך עם אדם נוסף, ללא רגשות של בושה או כל צורך להתגונן.

---

## **צעד עשרים**

*אני רואה עצמי כמשגשג בתחומי חיים שונים של אהבה, עבודה, הורות ומשחק*

מסעך בדרך להחלמה כמעט הגיע לסופו. התקדמת ממצב של שרידה כתוצאה מהתעללות לאדם החווה שגשוג והצלחה ומוצא שמחה וסיפוק בתחומים רבים של החיים. בשלב זה ודאי כבר הקמת משפחה או מערכת תמיכה עבור עצמך אשר תגרש

את הבדידות והבושה שחשת בעבר. אתה מוכן עתה לתת מעצמך לאחרים ולקבל טיפוח והתחשבות בתמורה. זהו השלב בו "האני" שלך מתגבש לכדי אישיות אחת המבטאת את מהותך השלמה בעולם.

מערכות יחסים אינטימיות משתלבות כעת באמון, שיתוף מיני ותלות הדדית. ביכולתך לדבר כעת על הצרכים שלך, לאפשר תלות הדדית בריאה, לפתור קונפליקטים נטולי דאגות וספקות עצמיים שמקורם בעבר. הקבלה העצמית החדשה שלך מאפשרת לך להיות פחות ביקורתי כלפי אחרים, בעוד המודעות העצמית החדשה שלך מסייעת בעדך לזהות מצבים פוגעניים לפני שיספיקו לגרום לך נזק. אתה יכול עתה לאמוד מצבים בצורה מדויקת ולחלוק את תחושותיך, כראוי, בלי לאבד שליטה עליהם.

בשלב זה כבר יש בידך למנוע מצבי ניצול בעבודה ואתה יכול לחפש ולהות הזדמנויות קידום ראויות. אינך שקוע יותר בבוץ של הפוליטיקה המשרדית ואינך סובל יותר מדיכוי של מעבידכם או בעלי סמכות אחרים. אתה חופשי לפתח קריירה משלך אשר תפתח תחומי עניין וכישרון, ולקבל תגמול כספי ורגשי תמורת עבודתך. אם אתה מוצא עצמך בדרך ללא מוצא בקריירה שלך, תוכל לעשות שינויים הכרחיים כדי לשמור על עצמך חיוני ובעל ענין. במקום לחוות את חיי העבודה שלך כעול, אתה חש כעת סיפוק ושבועות רצון מעבודתך.

אם יש לך ילדים, הביאה עמה תחושת ה"אני" החדש זהות חדשה של הורים אוהבים ודואגים. אתה מקבל את הילדים שלך כאנשים ומגדלים אותם לכבד את עצמם ואחרים. אתה מפתח את הביטחון העצמי שלהם באמצעות נתינה מידתית של כוח ושליטה. אתה מגן עליהם בכך שאתם מציב בפניהם גבולות ברורים ועקביים. עליך להפעיל כלפיהם משמעת על ידי שימוש בצדדים החיוביים של מערכת היחסים שלכם ולחייבם לקחת אחריות כאשר הם אינם עומדים בערכים שהצבת עבור משפחתך. זה הזמן להכיר בכך ששרשרת ההתעללות הבין-דורית של משפחתך הגיעה לסיומה בדך. אתה וילדיך מהווים עדות חיה להישג מדהים זה. תוכל להמשיך לצמוח עמם, ובכך לאפשר למערכת היחסים בינכם להבשיל לכדי מערכת ידידותית בין בוגרים שתספק שמחה ושייכות לשארית חייכם.

ולסיום, "האני" החדש מתחיל לבטא את עצמו בתחום אשר אולי תמיד היה קשה וזה המשחק. סביר להניח שהזנחת תחום זה של הבעה אבל ה"אני" הבוטח החדש שלך עשוי להיות מוכן לחוות את תחום חדש זה. תחביבים הכוללים ספורט, אומנויות יוצרות, מסעות ומוסיקה הם רק חלק מהדרכים בהם תוכל להשתעשע כמבוגר. המשחק נותן בידך אפשרות לשמור על קשר עם הילד הפנימי שבך ומספק גם אפשרות לחלוק את אותן חוויות עם ילדיך. משחק מחייה אותנו ומטעין את הסוללות הרגשיות שלנו. הוא משנה את נקודת המבט שלנו על מציאות חיינו לחיוב, כמו גם מתגמל אותנו על עבודתנו הקשה. אל תשלול מעצמך אספקט כל כך חשוב של החיים. מצא דרכי משחק חדשות שימלאו ויטעינו בך כוח חיים ליטול חלק פעיל בהם.

כשורדים רבים תתהה כיצד תדע שהשלמת את תהליך החלמתך. רגע זה הוא מאד אישי ועשוי להיות קשור לאירוע חיצוני בחיך. הרגע מתרחש כאשר ההחלמה הפנימית והשינוי החיצוניים מתאחדים לתחושת אישיות שלמה ומאוחדת. רגע זה עשוי אף להיות "חוויה מיסטית", בה אתה חש איחוד עם העולם. יתכן ויהיה זה רגע בו תגיע לתובנה שהגעת להישג המייצג עבורך הצלחה. רגע זה יתפרש באופן שונה אצל כל אחד ואחד. ואתה תהיה השופט המתאים ביותר עבור עצמך.

### **עזרה עצמית**

1. חגוג טקס כלשהו אשר יציין באופן רשמי את מועד סיום החלמתך. ישנם אינסוף דרכים להכיר בהישגיך באמצעות טקסי מעבר שונים. תוכל לאסוף סביבך את כל האנשים שתמכו בך לאורך הדרך ולהביע בפניהם מה הם היו בשבילך לאורך כל הזמן הזה. תוכל לקחת את חופשת החלומות שלך. לרגל מעבר למקום חדש המבטא גם הוא את "האני החדש" שלך, תתאים גם מסיבת חנוכת בית. חשוב על דבר מה שהחלמה מסמלת עבורך ומצא דרך לבטא זאת כפי שחוגגים הישג אדיר ומחזקים את האדם שעשה את כל הדרך וזה **אתה!**

2. כמה זמן עבר מאז שציינת את התחלת תהליך ההחלמה שלך? שוב לקרוא ביומנך את התאריך בו התחלת. אילו רגשות עולים בך לאחר שקראת את מה שכתבת בתחילת הדרך? לפני כמה שנים כתבתם זאת? האם המסע היה שווה את כל התהליך שעשית?

האם אתם אוהב כעת את עצמך? רשום את תאריך היום והכר בתגובותיך עם הגעתך לסוף התהליך. אילו כיוונים חדשים ירצה ה"אני החדש" שלך לחקור בעתיד?

3. בנקודה זו יתכן ותרצה להושיט יד לקהילה על מנת לשתף עמם את נקודות החוזק החדשות שלך. אם אתה משתתף במפגשי שבה"י, יתכן ותרצה לשתף את חוויות ההחלמה שלך עם אנשים אחרים העוברים את מסעותיהם בדרכם להחלים. אחת הדרכים להעמיק את תחושת הנחישות והעזרה לאחרים להגיע להחלמה היא להיעשות "מדריך" או ליצור קשר עם אדם שזה עתה התחיל את דרכו. תוכל להתנדב בשירותי "הקו חם" עבור הורים בסיכון לגרימת התעללות בילדיהם. תוכל לנסות ולהיות מעורב בשינוי חברתי כגון ניהול דירקטוריון של בית ספר מקומי ובכך תוכל לתת ביטוי בריא לכוח וסמכות. כל אחת מהפעילויות המוצעת לעיל תבסס את השינויים שעשית בהחלמה ותיתן בידך את אפשרות לשתף אחרים בהישגיך.

4. זהו הצעד האחרון שתזדקק לו בתוכנית ההחלמה. צעד עשרים המעודד עזרה עצמית יהיה עבורך כטבע שני.

### **עזרה מקצועית**

1. בשלב זה הספקת לחשוב כבר על רצונך להפסיק את הטיפול. בפרספקטיבה נכונה להבין הצלחת להבין את רגשותיך ותגובותיך לאירועי החיים ויש בידך היכולת לעשות שינויים נוספים לפי הצורך. יתכן מאד שתרגיש שמעתה תוכל להיות המטפל של עצמך. ובכל זאת, רעיון "היציאה העצמאית לדרכך" עשוי להעלות רגשות ספק, חוסר ביטחון ואפילו אובדן. אל תדאג כי זה טבעי, אפילו בשלב העשרים ואחד המתקדם כל כך! הרווחת רבות ממערכת היחסים המקצועית הבלתי שגרתית הזאת. לכן, הרעיון להפסיק תמיכה כזאת עלול להיות קשה. יכול להיות שהמטפל שלכם התחבב עליך והפך להיות הרבה יותר מאדם עמו אתה חולק את בעיותיך.

2. העלה את הרגשות והמחשבות הללו בפני המטפל שלך. היה מודע לאפשרות שיהיו לך רגשות סותרים בזמן הזה. תן לעצמך זמן להיות בטוח שהחלטה לסיים את הטיפול הינה ההחלטה הנכונה. שורדים רבים מעדיפים להפחית בהדרגה את תדירות הטיפולים לאורך פרק זמן ממושך, ולהמשיך להיפגש במסגרת מפגשי "תחזוקה" מדי



כמה זמן בכדי לחזק את כל השינויים החיוביים שחדרו לחייהם בזכותם. רגשות ותגובות ישנות נוטים לעלות ולצוף מחדש על פני השטח בנקודות מפנה משמעותיות בחיים ושורדים רבים רוצים לחזור לטיפול בזמנים הללו כדי לחזק יותר את נחישותם ולמצק את השינויים שחלו. ברוב המקרים סידור זה אפשרי וכדאי לבדוק אותם עם המטפל שלך.

---

### **צעד עשרים ואחת**

*דעתי נחה סופית בעקבות האיחוד מחדש בין "האני" החדש שלי לבין הנפש הנצחית שבי.*

צעד עשרים ואחד הינו הצעד האחרון של מודל ההחלמה, אבל לא כולם מגיעים אליו בהכרח. זה הצעד שכולנו שואפים אליו, במהלך חיינו. אם תמשיך לעבוד על החלמתך מעבר להישרדות, תוכל להגיע למצב של קבלה עצמית וסיפוק המהווה סנכרון ייחודי בין המהות הרוחנית שלכם ל"אני" החדש שיצרת בעבודה קשה עד החלמתך. הבאת ה"אני" החדש שלך להתאמה עם שאיפותיה של הנשמה שלכם היא הצעד האולטימטיבי מכיוון שהצעד העשרים ואחת משלב הבעה של תודעתך, תת-המודע שלך והמהויות הרוחניות המודעות והבלתי מודעות שלך.

## שלבים וצעדים בתכנית שנה"י

---

### שלב א': היזכרות

1. אני נמצא בנקודת מפנה של משבר פורץ דרך, לאחר ש"קלטתי" מהי ההתעללות חוויתי.
2. הגעתי למסקנה שעברתי התעללות מינית, גופנית או רגשית בתור ילד.
3. התחייבתי להחלים מההתעללות שחוויתי בילדות.
4. אחווה מחדש כל צרור זיכרונות מחוויית ההתעללות בכל פעם שיעלה ויצוף במוחי.
5. אני מסכים שהייתי נטול יכולת תגובה נגד פעולות המתעלל נגדי ולכן, עליו מוטלת האחריות המלאה.
6. אני מכבד את רגשות הבושה והכעס שיש בי כתוצאה מההתעללות בי אך אשתדל לא להפנות אותן נגדי או נגד אחרים.
7. אני יכול לחוש את הילד הפנימי שבי שמאמציו לשרוד יכולים כעת לזכות בהערכה.

### שלב ב': התאבלות

8. הכנתי רשימת מצאי של התחומים הבעייתיים בחיי הבוגרים.
9. זיהיתי את אותם חלקים בי הקשורים לפגיעה העצמית.
10. אני יכול לשלוט בכעס שלי ולמצוא דרכים בריאות לשחרר את התוקפנות שבי.
11. ביכולתי לזהות אמונות שגויות ותפיסות מעוותות בתוכי ובאחרים.
12. אני מתמודד עם הבושה שאני חש ומפתח חמלה כלפי עצמי.
13. מסכים לכך שיש לי הזכות להיות מי שאני רוצה להיות ולחיות כפי שאני רוצה.
14. אני יכול להתאבל על ילדותי ועל אובדנם של אלה שאכזבו אותי.

## שלב ג': ריפוי

15. יש לי הזכות ליטול יוזמה במטרה ליהנות מעושרם של החיים.
16. אני מחזק את החלקים הבריאים שבתוכי ומעצים בכך את בטחוני העצמי.
17. אני מסוגל לבצע כל שינוי שאצטרך בהתנהגותי ובמערכות היחסים שלי בבית ובמקום עבודתי.
18. פתרתי את סוגיית ההתעללות מול המתעלל בי לכדי קבלתה.
19. אני מחזיק באינטרפרטציה האישית שלי בנוגע לפרשת ההתעללות המשחררת אותי ממורשת העבר.
20. אני רואה עצמי כמשגשג בתחומי חיים שונים של אהבה, עבודה, הורות ומשחק.
21. דעתי נחה סופית בעקבות האיחוד מחדש בין "האני" החדש שלי לבין הנפש הנצחית שבי.