

"דברי עכשיו ילדה, אני שומעת"

דנה אברמוביץ'

המאמר עוסק בכתיבה משותפת כמנגנון טיפולי בעבודה עם שירה, אישה הסובלת מפוסט טראומה מורכבת בעקבות התעללות בילדות. דרך הפריזמה התיאורטית של פונקציית העד, נבחנת היכולת לייצר נארטיב טיפולי המאפשר עיבוד של חוויות בלתי נסבלות. הכתיבה נוצרת מתוך קשר טיפולי מתמשך, חוצה גבולות פורמליים, שבו המטפלת אינה רק עדה לסיפור – אלא מחזיקה אותו, כותבת אותו, ולעתים מדברת בקולה של המטופלת עצמה. במרחב זה מתהווה זהות מחודשת – כזו שיכולה להישיר מבט לעבר, לספר את הסיפור לראשונה, ולהחזיר למטופלת את תחושת הריבונות על חייה.

במארג האסוציאטיבי, ושומרים על עוצמתם בשל הסתירה בין בהירותם החושית לעמימותם הנרטיבית. כך נותרים שורדי טראומה כלואים בין חוויה חודרנית לבין חוסר יכולת לעבדה. אי-יכולת לעבד את החוויה ברמה סמלית עומדת בלב הפתולוגיה של הפרעת דחק פוסט טראומתית (PTSD). הפגיעה ביכולת הרפלקטיבית פוגעת גם ביכולת להכיר את העצמי ולעזור לו. בהיעדר ייצוג פנימי של דמות מגוננת – תוצאה שכחה של פגיעות מיניות בילדות – נותר האדם ללא פונקציית עד פנימית, דבר שמקשה על התהוות זהות בוגרת ובריאה (8).

דנה אמיר מתארת את פונקציית העד כיכולת הנפשית להיות נוכח, להעניק תוקף לחוויות ולשמר זהות רציפה. בהיעדרה, האדם חווה את עצמו כחסר סיפור, היסטוריה ואף גבולות בין עצמי לאחר. לדבריה, תפקוד זה עשוי להתעורר בטיפול, כשהמטפל משמש עד חיצוני חי המחזיק ומאשר את החוויה (9). פרנצי, שעליו היא נסמכת (8), הדגיש שהחלמה מטראומה מחייבת מעבר מחוויות גולמיות (תחושות, רגשות, תמונות) לנארטיב קוהרנטי.

רבות מהשלכות הטראומה נובעות ממצב קוגניטיבי פגוע – תוצאה של זיכרונות מקוטעים ורגשות לא מעובדים (10). הרמן (2) מדגישה ששחזור סיפור הטראומה מאפשר טרנספורמציה בזיכרון: מחוויה אילמת, קפואה וכואבת לחלק מהיסטוריית החיים שניתן לזכור אותה ולהתאבל עליה.

אמיר מבחינה בין סוגי עדות שונים, ומציינת שבטראומות ילדות העדות לרוב שבורה או לא מילולית; במקרים אלו המטפל נדרש "להיות עד לעד" – לזהות עדויות עקיפות כגון ביטויים גופניים, דפוסים חוזרים או שתיקות (10).

בטראומה מורכבת העדות אינה רק משחזרת זיכרון אלא גם בונה אותו לראשונה. תפקיד המטפל אינו לאמת עובדות

"...שירה, החיים עוד יחכו לך

היום יגוע עם רדת אור

ואת כבר לא תוכלי לזכור

את כל מה ששכחתי להגיד לך..." (1)

ספרות ענפה עוסקת בזיכרון הטראומתי ובחשיבותה של עדות בכלל (2-4) ועדות כתובה בפרט (4, 5) בתהליך שיקומו של זיכרון זה ובהפיכתו לנרטיב, כחלק מריפוי טראומה מורכבת.

כשאדם חווה טראומה קיצונית, הוא מאבד את היכולת להיות "הסופר" של סיפורו. החוויה העזה והמציפה חוסמת את האפשרות להמשגה, לשפה ולהשתלבות בזהות העצמית. טראומה שוברת את הבניית המציאות והופכת את האדם לצופה מנותק בחייו. רק דרך מפגש עם אחר – לעתים מטפל – שיכול להתחיל לספר את הסיפור או לשקפו, מתאפשרת ההכרה בכך שמה שהו התרחש.

לאוב (6) מתאר את הטראומה כאירוע שמתרחש "שם בחוץ", ללא עיגון באני החווה, ועל כן הזיכרון שלה נותר מנותק מהזיכרון האוטוביוגרפי. קארות' (4) מדברת על הפרדוקס הטראומתי: החוויה הטראומתית אינה נחוות בעת התרחשותה ולכן נותרת קפואה, מחוץ לרצף הזמן והמשמעות. ואן דר קולק (7) מוסיף כי זיכרונות טראומתיים אינם משתלבים

DOI: 10.65830/VUPJ9760DAb

מילות מפתח: פונקציית העד, עדות כתובה, טראומה מורכבת, טיפול בטראומה.

dana.abra@gmail.com

המאמר נכתב במסגרת תואר שני בתוכנית לתרבות ופרשנות באוני' בר אילן, במסלול פסיכואנליזה ופרשנות.

אני מבקשת להודות לשירה על שבחרה בי כשותפה למסע ולכתיבת המאמר על הסיפור שלה. בלעדיה זה כל זה לא היה קורה.

היסטוריות כי אם לתקף את החוויה מתוך עמדה של אמפתיה אפיסטמית (11).

לאוב והמבורגר (12) מתארים את העדות כתהליך של חיבור מחודש לקול העצמי. ילדים שנפגעו מפתחים לעתים מנגנוני ניתוק או שותפות בשתיקה, והמטפל מהווה גורם מתווך המחבר בין החוויה לבין המשמעות.

העדות הכתובה

בעשורים האחרונים, הולך ומתבסס גוף מחקרי נרחב המצביע על תרומתה של כתיבה אקספרסיבית ככלי טיפולי משמעותי, הן בהקשרים קליניים והן בהתערבות קהילתית רחבת היקף.

פיינבייקר וסמית' (13) מציעים גישה ייחודית לחשיפה רגשית, המדגישה את הפוטנציאל הבריאותי והנפשי של ביטוי רגשי מילולי, ובעיקר כתוב, של חוויות טראומטיות או טעונות רגשיות. ממצאיהם המצטברים מעידים כי תהליך החשיפה, בעיקר בכתיבה, עשוי להביא לשיפורים הן במדדים פיזיולוגיים כגון תפקוד מערכת החיסון, רמות קורטיזול ולחץ הדם, והן במדדים נפשיים כגון ירידה בדיכאון, חרדה ותסמיני דחק.

הפוטנציאל התרפויטי טמון, לפי המחקרים, בשלושה מנגנונים מרכזיים: הפחתת הדחקה רגשית, בניית נאריטיב קוהרנטי שמאפשר עיבוד חווייתי, ושינוי בדפוסי השפה, שעשוי לשקף התקדמות בתהליך ההבנה של האירוע וההשלמה איתו. לטענתם, הכתיבה אינה רק פורקן רגשי אלא גם תהליך קוגניטיבי עמוק של ארגון משמעות. כשכותבים משנים את השפה שבה מתארים את האירוע, למשל, מתארים יותר סיבתיות, תובנות או מעבר בין זמנים, ניתן לראות התאמה בין שינויים לשוניים אלו לבין שיפור בבריאות. יחד עם זאת, המחקרים מדגישים כי לא כל חשיפה מועילה, וכי חשיפה חזרתית מדי או כזו שאינה מלווה בעיבוד עלולה אף להזיק.

לצד התועלות שבצורת כתיבה זו, מידת יעילותה משתנה מאדם לאדם ומושפעת מרגישויות תרבותיות, מאישיות הכותב, ומטיב החוויה המובאת. בשל כך, כתיבה אקספרסיבית אינה מוצעת כתחליף לטיפול נפשי מסורתי, אלא ככלי משלים, זול ונגיש, שאפשר לשלב בתוכניות קידום בריאות, בהתערבויות קהילתיות ובטיפולים פרטניים.

וילסון (14) טוען כי הכתיבה מאפשרת חוויה רפלקטיבית, משפרת סוכנות עצמית ומבהירה רגשות. ואן דר קולק (7) מדגיש את הפוטנציאל היצירתי שבכתיבה האוטוביוגרפית לעיבוד רגשי ולשיקום תחושת העצמי. כתיבה כזו מסייעת בשלוש דרכים עיקריות: שבירת שתיקה, נטילת שליטה על הסיפור והפיכת הסובייקט לנראה ולעֵד.

כתיבה אקספרסיבית הוכחה ככלי יעיל לשיפור רווחה נפשית ופיזיולוגית בנפגעי טראומה מינית (3, 4). לפי בלה שגיא (15), היא מאפשרת שחזור של פונקציית העד בנפש: תנועה בין עמדת הקורבן לעמדת העד ועיבוד של פיצול פנימי. דגש

מיוחד ניתן לשימוש במטאפורות ככלי עקיף לגישה לחוויות קשות, תוך הדגשת חשיבותה של הכתיבה ככלי טיפולי עצמאי. מקאדמס ומקלין (16) מצאו כי בניית נאריטיבים המתאפיינים בסוכנות עצמית וביצירת משמעות תורמת להתהוות 'רצפי גאולה' – מעברים בסיפור החיים מהתנסות שלילית לפרשנות חיובית. כמו כן נמצא כי עיבוד נרטיבי חוקר, הזמין יותר בכתיבה מאשר בשיח מילולי רגיל, תורם להבנה עצמית עמוקה.

וילסון (14) מעלה סוגיות אתיות בכתיבה טיפולית: העלאת סיכון לרה-טראומטיזציה, חשיבותה של התאמת הכלי למטופל, והצורך בהסכמה מודעת. לדעתו, כתיבה עצמאית מפחיתה את הסיכון לעיצוב יתר של הסיפור בידי המטפל, ומקדמת אוטונומיה.

עם זאת, ברצוני להציע כי שימוש זהיר ורגיש ב"קולו" של המטפל כמחבר שותף עשוי להיות כלי טיפולי רב עוצמה בבניית הנאריטיב האישי, בכינון העד הפנימי ובמשימה הכבירה והמורכבת של בניית העצמי לאחר הטראומה: כלומר, במקום לראות את העדות הטיפולית – או את סיפור החיים של המטופל – כמשימה של שחזור "אמת היסטורית" אובייקטיבית, לראות כיצד הפוטנציאל הטראומטיבי של הנאריטיב נעוץ דווקא בהיותו תוצר דיאדי.

החוקרת רות פלדמן (17) מראה כי סנכרון ביולוגי והתנהגותי בין הורה לילד, הכולל התאמה בקצב, בהבעות פנים, בקול ובתנועה, מהווה בסיס קריטי להיווצרות ויסות עצמי והתפתחות מוחית בריאה. בהמשך לכך, בטיפול בטראומה מורכבת, היכולת של המטפל להיכנס ל"ריקוד סינכרוני" עם המטופל נעשית אקט תרפויטי המאפשר תיקון של קשרים ראשוניים לקויים. כתיבה משותפת המותאמת לקול ולקצב של המטופל עשויה להיות מעין כוריאוגרפיה ל"ריקוד" זה.

ההתאמה, בהקשר זה, קריטית, כיוון שכתיבה כזו, למרות יכולתה לתרום לבניית העצמי שלאחר הטראומה, אינה חפה מסכנות אתיות. מעורבות פעילה של המטפל בכתיבה עלולה להטביע את חותמה על סיפורו האישי של המטופל כך שלא יהיה עוד שלו, דבר מסוכן במיוחד כשהמטופל אינו בטוח באמינות סיפורו ומטיל ספק בעצם קיומו. מטופל בעל נטייה לרצות, מצב אופייני לדינמיקת ההעברה במתמודדים עם טראומה מורכבת, עלול לקבל לסיפורו את חלקו של המטפל, ובכך להופכו לזר.

שור (18, 19) מרחיב את רעיון הסנכרון בעזרת מודל של ויסות רגשי הדדי (affect co-regulation), וטוען כי בטיפול מוצלח במטופל הסובל מטראומה, המטפל פועל כסביבה נירוביולוגית מתקנת, ומתקיים ויסות משותף של עוררות, נוכחות בטוחה והכלה רגשית. שור מתאר את הטיפול כתהליך של התאמה מחדש (re-attunement), שבו מתרחש תיקון ממשי במבנים מוחיים שנפגעו בעקבות טראומה מוקדמת.

בכתיבה משותפת המטפל אינו "מגלה" את סיפורו של המטופל, אלא משתתף בהתהוותו, ולעתים אף מעניק מילים ראשונות למה שלא היה ניתן להיאמר קודם לכן. אפשר לדמות

ומפחידים, יכולתי להעריך את המאמץ שהיא עשתה כדי לדבר איתי, כדי להישיר מבט, כדי להישאר.

"בהתחלה היה פחד. פחד ממהוהו שלא הבנתי שקורה לי. התקפים של פחד. חרדה מכל רעש קטן. ניתוקים דיסוציאטיביים. רגעים של רעש בראש וכאבים חזקים בגוף, כאלו שאין להם מילים שיסבירו, כאילו בלי סיבה. כשאומרים פחד משתק כנראה מתכוונים לזה, כי במשך תקופות ארוכות לא דיברתי. לא כמו שקורה לאנשים כשהם לא יודעים מה להגיד. הפכתי ממש לאילמת לתקופות ארוכות, לעתים גם לחודשים. הגעתי למפגשים טיפוליים ושתקתי. לפעמים ציירתי, לפעמים כתבתי, אבל תוכן לא היה שם. פחדתי שאני משתגעתי. הקביעה של הפסיכיאטרית שאני פסיכוטית לא עזרה לתחושת הבהלה, וגם לא זריקות ההרגעה שהיא נהגה לתת לי, לעתים גם בכוח.

אחר כך, כשהתחילו לבוא פלאשבקים ותמונות קשות ומפחידות התחילו להדליק את תאי הזיכרון ולמלא אותם בהבנה שקרו לי דברים רעים מאוד, התווספו לפחד תחושות קשות של בושה ואשמה. כל כך התביישתי מהדברים שנזכרתי שקרו לי, שלא רציתי שאף אחד יידע. וגם לא את הדברים שנאלצתי לעשות כדי לשרוד והציפו את הלב במטענים כבדים של תחושת אשמה.

חלק מהמטפלות שלי, במהלך השנים, עזבו, כי היה להן קשה להתמודד עם מה שהיה לגוף שלי לספר להן. אני לא מאשימה אותן, גם אני בעצמי לא רציתי לדעת. כל כך פחדתי מעצמי שידעתי שאני זקוקה למישהו חיצוני שלא יפחד ממני. מישהו שיוכל להסתכל לדרךון שבלב שלי בעיניים ולומר לו שהוא לא מפחד ממני, ולאט לאט לעזור לי לעשות סדר ולהבין מה קרה לי. אבל איך אפשר לקבל טיפול כשאני לא מסוגלת לשבת בחדר סגור? וכשאני לא תמיד מסוגלת לדבר במילים ויכולה רק לכתוב? וזקוקה לרעש מתמדי, אבל מפחדת מכל רעש פתאומי? אבל בזמן שהלב מתלבט והמוח שואל וחושב, הגוף המשיך לדבר את כל מה שלא יכולתי להגיד. אני זוכרת המון כאב, סבל וחוסר אונים ובעיקר את תחושת הבדידות שהשתיקה הזאת הסבה לי. בדיוק כמו פעם – הייתי עדיין נורא לבד שם, בחדר החשוק והאילם הזה...*" שירה היא מסוג המטפלות ש"נכנסות ללב". מטופלת שסובלת מאוד מתסמינים של פוסט טראומה מורכבת בילדות, ועם זאת אינה מתמקמת בעמדת קורבן, אינה תובענית, אלא מכירת תודה, יודעת גבולות, רואה את האחר. כל אלו, נוסף לחוכמה ולידע, לאינטליגנציה רגשית גבוהה, לכנות ולהומור משובח חרף האדמה זרועת הזוועות שבה צמח, שבו את ליבי ומגייסים אותי למענה כבר עשור.

ברוב שנות הטיפול בשירה חבשתי כובע של דיאטנית שמטפלת בהפרעות אכילה. לפני כשש שנים עברתי הסבה לטיפול בפסיכותרפיה דינמית. לפני כשלוש שנים שירה הייתה בצומת טיפולי, ובצעד חריג, שהרגשתי שהוא נכון לאור הקשר הטוב בינינו, וכן הצורך שלה בטיפול נפשי, מיצוי הטיפול התזונתי והמלצה של מי שטיפלה בה באותה העת והתקשתה להמשיך, ולאחר ייעוץ עם המדריכה שלי, החלטנו שירה ואני להכריז על הטיפול בפסיכותרפיה ועליי כפסיכותרפסטית שלה.

בשנה השלישית לטיפול הפסיכותרפויטי בשירה התחלתי לחשוב שעליי לכתוב את הסיפורים שלה. התשוקה שלי לזכור אותם התבשלה בי כבר תקופה, אבל שירה היא זו שעשתה את הצעד הראשון לקראת הגשמתה. האירוע המכונן היה באחת מתכתובות הוואטסאפ האחרונות בינינו, שבה שירה כתבה את תמצית כל מה שקרה לה באותן ארבע שנים נוראיות: "פלאשבקים של מה שהוא עשה לי... וההרגשה של הפחד והבושה... להיות ככה... בלי שום דבר שמכסה אותי... וכשבאו

* כל הטקסטים המובלטים הם ציטוטים של שירה.

את תפקיד המטפל לפיגומים שהמטופל נתמך בהם ובונה עליהם את ביתו. הנארטיב, אם כך, הוא יצירה משותפת של היסטוריה נפשית חדשה, כזו שאולי לא התקיימה בזמן אמת, אך נחוות כ"אמת נפשית". במובן זה, המטפל אינו רק מאזין אלא מעין עד יוצר. הקשר הבין-אישי מהווה שדה שבתוכו נולדת גרסה חיה של העבר, לא כשחזור אלא כפרשנות ומשמעות מחודשות לאירועי העבר, ובכך הם ניתנים לראשונה לעיבוד. במילים אחרות, הכתיבה המשותפת עשויה לסייע בבניית העצמי, שעבר טראומה שאת סיפורה ניתן לספר, בניגוד לטראומה המחזיקה בשבייה את האדם שסיפורו, במובן העמוק של המילה, טרם סופר.

אולם בטרם היו השיקולים התיאורטיים, הייתה שירה. היה משהו שהתבקש, באופן אינטואיטיבי, לכתוב את עצמו מתוך הקשר שלנו. בתיאור המקרה אשתף בתהליך שבו צמחה הכתיבה המשותפת מתוך קשר רב שנים, עמוק ויקר לליבי עם מטופלת שילדותה ספוגת האימה נדמתה לה כמשהו שהאוזן אינה יכולה לשמוע, לא כל שכן הנייר לסבול.

שירה

יוני 2024. יום שישי לפנות ערב, צומת רעננה, בדרך לבקר את אבא. צביקה בן זוגי על ההגה ואני לידו, חושבת על הרעיון שלי לכתוב מאמר על הטיפול בשירה. חושבת לדבר בשני הקרוב עם המדריכה שלי ולבקש את עזרתה. זה גדול עליי ואני לא יודעת איך להתחיל בכלל, אבל זה כבר בוער בי. חושבת על זה ללא הפסקה. פתאום, "הי, תראי את הבובה הזו. כמו שיש לך, גם לה אין פנים". אני מעיפה מבט אל הבובה התלויה מהמראה שבאוטו ליד ויודעת, אף שהפנים של הנהגת מוסתרות. "תיסע קצת קדימה", אני מבקשת ומיד מזהה את הפרופיל שלה. נפנופי ידיים עקרים, הרמזור מתחלף, אנחנו ישר והיא שמאלה. רק לה ולי יש בובות כאלו. רק לה ולי יש טיפול שכזה, טיפול שפניו יודעות רק לנו, ולרגע היינו מחוצה לו, חשופות לעיניים אחרות. וזה ריגש וביקש כל כך לצאת החוצה.

שירה ואני הכרנו לפני עשר שנים. זה נדמה כמו הרבה יותר. שירה תדע בדיוק. היא יודעת דברים כאלו והיא טובה בדיוקים. הייתי אז דיאטנית במרפאה לבריאות הנפש והיא טופלה שם כבר שבע שנים (לפני שש שנים עברתי הסבה לפסיכותרפיה). המטפלת שהייתה לה אז ביקשה שאפגוש אותה כי היא הפסיקה לאכול וירדה המון במשקל. יש לה פוסט טראומה מורכבת, והיא נזכרה בדברים שקרו לה. המטפלת ביקשה שאכתוב איתה בוואטסאפ, כי לדבר בטלפון היא לא יכולה, אף שלא נהוג לתת למטופלים טלפונים אישיים. מאז שירה ואני לא דיברנו בטלפון אפילו פעם אחת, רק התכתבנו, אבל בזכות זה חלקים גדולים מהקשר שלנו מתועדים. המטפלת סיפרה לי ששירה פוחדת מאוד מאנשים חדשים, מתקשה לסמוך עליהם ולתת אמון בטוב ליבם. מהפגישה הראשונה אני זוכרת שרק רציתי שהיא לא תפחד. אני חושבת שהצלחתי, והיא האמינה די מהר שאני לא מסוכנת. אני זוכרת כמה הייתי מגויסת להרגיע, להפחית חרדה. זו לא הייתה חרדה טיפוסית של מטופלת עם הפרעת אכילה. שירה לא הייתה בחרדה מכך שאגיד לה לאכול ולעלות במשקל כמצופה ממטופלת עם הפרעות אכילה. היא הייתה בחרדה מעצם המפגש איתי, כאדם מבוגר. רק בדיעבד, כשלמדתי כמה בני אדם מבוגרים יכולים להיות מסוכנים

חששותי, קירב בינינו עוד יותר ועזר לה לשנות את תפיסתה לגבי מה שעברה. היא מצאה את עצמה במילים שלי ואמרה שהתיאור מדויק, "לא המצאת כלום". היא אמרה שהדיוק הזה לימד אותה על עצמה – שגם במילים מעטות כל כך הצליחה בכל זאת להעביר לי את הסיפורים שלה. ויותר מזה, היא הבינה שידעתי אותם כל הזמן ושחרף זה, נשארתי. זה היה רגע של התעלות והתרגשות לשתינו.

"דנה לא פחדה. לא מלהתאים את הסטינג הטיפולי למשהו שאני יכולה להתמודד איתו ולא מהסיפור שלי. לקח לי זמן להאמין לזה. וזה לא שלא ניסיתי לבדוק ולוודא שזה לא מכאיב לה מדי, שהיא מצליחה לעמוד בזה, כל דמעה שלה הדליקה נורות אדומות ותחושות אשמה שהכאבתי מדי... ופחד תהומי – רק שגם היא לא תעזוב... כשהייתי כבר בטוחה שהיא באמת באמת רוצה לדעת, רציתי נורא לספר לה. אבל איך מספרים משהו שאין לו סיפור? לא יכולתי לספר אפילו לעצמי מה קרה לי. ואני חייבת סיפור כדי שיהיה לו סוף, אחרת הוא לא יכול להיגמר. דנה הציעה לכתוב את מה שהיא יודעת. תמונה אחת בכל פעם. וביקשה שאם היא טועה בפרטים אני אתקן אותה. כשקראתי את מה שהיא כתבה הלב שלי נבהל. זה היה מדויק, מוחשי וקרוב כל כך... לא ידעתי שהיא יודעת את הפרטים הקטנים בפירוט ובדיוק כזה. קראתי שוב את הטקסט שלה שוב ושוב... עד שהלב כבר לא קפץ בקטעים המפחידים. עד שהחושך בחדר היה פחות מכאיב, ויכולתי לדמיין את דנה יושבת שם איתי, בשקט, לא מתערבת ולא מנסה לשנות כלום. רק אומרת לי בשקט שעכשיו הכל בסדר. ועם המשפט הזה סיימתי לקרוא וחזרתי לכאן ועכשיו. ואז יכולתי לומר לעצמי – זה קרה לי. זה מה שקרה לי. ועכשיו הכל בסדר ואני לא לבד. ודנה, היא לא נבהלה. היא המשיכה לכתוב על עוד ועוד תמונות. ואני מצאתי בתוכי את האומץ לתקן, לשנות, להוסיף..."

חשבתי שהיות שמדובר בסיפורי חייה שבאים לידי ביטוי בפרויקט משותף (היא מספרת ואני כותבת), מן הראוי שאפתח את המסמך לשיתוף כדי שהיא תוכל לקרוא בו בכל עת, ומי יודע, אולי גם לכתוב. סיכמנו שלכל אחת מאיתנו יש חופש לכתוב וכשאני כותבת, אני מיידעת אותה כדי שתוכל להחליט אם להיחשף לחומר הכתוב ומתי. על הטקסט הבא שכתבתי, עוד סיפור התעללות שחווה, שירה כבר כתבה טקסט משלה. היא נזהרה מלהשמיע את קולה והשתמשה בקול שלי, כלומר במילות הטקסט שאני כתבתי, עם מעט תוספות ושינויים משלה.

ומאז שירה ואני כותבות. כל אחת בזמנה. אני כותבת כשמתעוררים סיפורים בפגישות. שירה כותבת מאותה סיבה וגם כתגובה לסיפורים שאני כותבת. לפעמים אני מגיבה בחזרה, וזה נעשה סיפור בהמשכים. שירה כבר לא צריכה אותי כקביום. יש לה כעת הקול שלה. היא גם יודעת מה נכון ומדויק לה. היא מרגישה שהכתיבה עשויה להיות ערוץ ביטוי חיובי, ערוץ שאולי יחליף יום אחר את ההקאות שמשחררות את מה שלא צריך להיות בגוף ובתודעה.

"עוד תמונה קיבלה את המילים המגיעות לה, ועוד אחת, ועוד... דנה כותבת את ההתחלה, את העלילה, ממה שהיא יודעת, ואני מוסיפה רגשות, מחשבות, דימויים... לאט-לאט עלו לי יותר ויותר מילים, מה שאפשר לי לקחת חלק גדול יותר ויותר בכתיבה. ככה לקחתי בעלות על הסיפור שלי. כי הוא שלי. אחרי לא מעט תמונות הגיע רגע שבו יכולתי להסתכל על כל התמונות הכתובות האלו ולהגיד לעצמי – זה מה שקרה לי. זה הסיפור שלי. יש לו התחלה ואמצע וסוף והוא מעלה בתוכי המון רגשות וכאב, וגורם לכל הסימפטומים שלי שלא היה להם הסבר והיגיון עד עכשיו. עכשיו יש בהם היגיון. אני לא פסיכיתית. אני עברתי גיהנום של שבי במשך ארבע שנים. עם כל מה שרוע אנושי יכול לעשות לגוף

האורחים... וכשהוא תלה אותי וכשהוא קשר בשרשרת... וכשהוא עשה ניתוחים... וכשהוא שבר עליי זכויות... וכשהוא הכריח לקחת סמים... ובעט לי בבטן ובראש... וכיבה עליי סיגריות... וכשהוא רצח את מייקי כי הוא בא אליי לחדר וביקשתי שלא יפגע בו... וכשהוא ראה שלקחתי אוכל והכריח אותי להקיא ולאכול את מה שהקאתי... וכשהוא סגר אותי בחדר ולא נתן לצאת... ולא נתן לי אוכל או מים... וכשהוא הוציא אותי לכל הלילה החוצה ככה, בלי בגדים, והיה לי כל כך קר בגשם... וכשהוא סתם חתך אותי בסכין... וכשהוא בא לחדר כל לילה והכאיב לי כל כך... וכשהוא לקח לאמבטיה ועשה את אותו הדבר והמים היו אדומים מדם... שבגללו קשה לי לנשום עכשיו והכל כואב לי ולא מפסיק... בבקשה תעשי שזה יפסיק..."

זה טקסט קצר, מתומצת ורזה. אני מכירה את סגנון הכתיבה הזה שלה, ובאותו רגע הוא לא נראה לי חריג אלא אופייני להתכתבויות בינינו כשהיא מרגישה מוצפת בתחושות בושה, אשמה ופחד, וזקוקה לתזכורת ממני ש"היום הכל כבר בסדר".

בפגישה שאחרי היא אמרה שזו הפעם הראשונה שהיא כותבת את הדברים שלא מתוך ניתוק, והפעם הראשונה שהיא כותבת אותם בגוף ראשון. משהו בה העז להתקרב לזוועות ולהישאר איתן, ולזה הצטרפה דאגה מפורשת שמא אני לא אוכל לשאת זאת ואתרחק. החשש הזה קירב אותי אליה עוד יותר, והחלטתי לא רק לא להתרחק אלא להתקרב עוד יותר, בכך שאכתוב את הסיפורים שלה בעצמי. ולא רק שאכתוב אותם, אלא אעשה זאת בגוף ראשון, כאילו אני זו היא. הרגשתי שהמעשה הקונקרטי של כתיבה בגוף ראשון הוא מעשה סימבולי של מוכנותי לקרבה. ידעתי באותה העת שיותר מכל שירה צריכה להשתחרר מהבושה והאשמה; שללא השחרור הזה לא תוכל לעכל את פיסת ההיסטוריה הטראומטית שלה. חשבתי שאם אעסוק בחומרים אלו ללא פחד ובושה, תוכל גם היא לעשות כך בהמשך.

שירה התרגשה מהרעיון. כשביקשתי להתחיל בכתיבה, הרגשתי שמושם שהסיפורים כל כך מרומזים, מעוטי מילים ורזים, אצטרך למלא את החללים כדי שיצאו מהם סיפורים שיש להם התחלה, סוף ונפח. שירה התרגשה גם מזה, אולם לצד ההתרגשות התעורר גם פחד. היא הבינה את המשמעות של מה שאני אומרת: אני הולכת לחלום את הסיפורים שלה והולך לכאוב לי.

הבנתי שזה גם סוג של מבחן להיתכנות של עברה כסיפור קוהרנטי של חייה: אם אני אוכל לעמוד בזוועות מקרוב כל כך, זאת אומרת שלמרות האימה, אפשר להכיל אותן כחלק מסיפור חיים; אפשר להכניס אותן לאוטוביוגרפיה והן לא מוכרחות להישאר מנותקות. חשבתי שאם אצליח להחזיק בתוכי את החומרים הרעילים של שירה מבלי להיות מורעלת בעצמי, אוכל לאפשר לה משחק בחומרים אלו באופן שלא ירעיל אותה. היא תוכל לארגן אותם כסיפורים הפרושים על פני רצף זמן ולא לחוות אותם כפיצוצים רדיואקטיביים אקראיים, כ"חלקי תסריט וסאונד גזורים על רצפת חדר העריכה", כתמונות וכרעשים חסרי פשר. אולי אוכל לעזור לה להפוך חלקיקי ביתא לחלקיקי אלפא (20), כדי שתוכל לחשוב אותם ולתייך אותם כזיכרונות, כחלק מההיסטוריה שלה. את הטקסט הראשון שכתבתי הקראתי לשירה בפגישה. זה היה תיאור קשה של אחד הסיפורים שסיפרה לי. עצם הכתיבה הייתה לי קשה ומצאתי עצמי דוחה את העיסוק בה. פחדתי שמילוי חללי הסיפור בפרי דימוי יהיה נורא אף יותר ממה שקרה במציאות ויפגע בה. מצאתי עצמי מזדהה עם הפחד שלה שסיפוריה יפגעו בי. פחדתי ממה שארגיש ובעיקר מהזוועות שגיליתי שאני יכולה להמציא בעצמי.

שרדנו את זה. היא הצליחה להקשיב מבלי להתנתק. הישירות שבה כתבתי את סיפור ההתעללות, והביטחון שבו הקראתי אותו בפניה, חרף

הדרך בה שירה סיפרה את שקרה לה, היא הפכה את השומע לעד, אך לא הצליחה לפתח את העדה שבתוכה. העדויות נשארו בתוכה בצורת הבזקי תמונות ושברי צלילים. התקפות של כאב ללא התחלה ובעיקר ללא סוף.

דנה אמיר כותבת, "טראומה היא אפוא אירוע שאין לו התחלה, סוף, לפני, במהלך או אחרי. היעדר קטגוריות יסודי זה מקנה לה איכות של אחרות, נוכחות עזה, על-זמניות ונפוצות שאינן ניתנות לשילוב ברצף האסוציאטיבי הרגיל של חוויה, הבנה או שליטה" (7).

בזמנים אחרים, כשהנושא מאפשר, שפתה העשירה של שירה נחשפת – שפה יצירתית, משחקית, רצופת דימויים והומור דק.

בטיפול קודם התנסתה שירה בכתיבה בגוף שלישי, אך היעדר עיבוד הותיר את הסיפורים מנותקים ונוכחים בחייה כפלאשבקים של תמונות, רעשים וכאבים. במהלך שנות הטיפול חזרתי והזכרתי לשירה שאם וכאשר תרצה לספר את סיפוריה, אהיה שם להקשיב. בשיחותינו עלתה הדואליות: כמיהה עמוקה לספר, מול בושה, פחד ואשמה.

אמיר מציינת ש"כדי לפרוס את המלכודת של גורל שאינו ניתן לידיעה ... נדרש תהליך של החלמה הכולל בניית נרטיב, שחזור ההיסטוריה, ובמהותו – החצנה מחדש של האירוע. החצנה מחדש זו יכולה להתרחש רק כאשר אדם מסוגל לנסח ולהעביר את סיפורו, להעביר אותו לאחר מחוץ לעצמו – ואז להשיבו אליו. פעולת הסיפור כוללת את החזרת הריבונות של המציאות ואת החצנת הרוע שפגע בקורבן הטראומה וזיהם אותו" (8).

נקודת מפנה בטיפול חלה בעקבות מלחמת שבעה באוקטובר ועדויות החטופים שחזרו מהשבי. בפגישות שירה הייתה עסוקה מאוד במצבם של החטופים. היא זיהתה דמיון בין עדויותיהם לסיפוריה שלה, ובעקבות כך חוותה תחושת תוקף הולכת וגוברת. באותם ימים היא שלחה את הודעת הוואטסאפ המכוננת. נראה שנוצר חיבור רגשי בין החוויות שחוותה לבין העדויות החיות מהמרחב הציבורי. תהליך זה החל לסדוק את מעטה הבושה והאשמה ולאפשר חשיפה של סיפורים מה"שבי" הפרטי שלה. ההכרה של שירה בכך שהחשיפה של השבים סייעה לה, הביאה אותה להבנת התועלת האפשרית שתוכל להפיק אם תיחשף בעצמה. בנוסף, מכיוון ששירה "אוהבת לעזור" ומפיקה משמעות וסיפוק רבים מעזרה לאחרים, החל להתגבש במוחה הרעיון של חשיפה עצמית שלה.

החשיפות לא היו פשוטות: כל חשיפה גררה חמירה זמנית בנימוקים וב"רעשים בראש", אך עם הזמן התגובות נעשו נסבלות יותר. לאורך כל הדרך קיימנו דיאלוג פתוח: האם המחיר שווה את התמורה? שירה התעקשה שכן, מתוך רצון עז להתחרר מהשפעת הטראומה על חייה. שירה רוצה "להיות רגילה". היא שונאת שהטראומה ממשיכה לרדוף אותה ולהשפיע בגסות על חייה. שירה גם "לא פוחדת מקשה" ומוכנה לעשות הרבה כדי לממש את הרצון שלה.

עם הצטברות הסיפורים גבר גם בי הצורך לארגנם. תחושת הפיזור שחוויתי הדהדה את תחושת הפיזור של שירה עצמה. מבלי שתכננו זאת במפורש, התחולל תהליך של החזקת הסיפורים אצלי – כדי ששירה תוכל להתחיל להחזיק אותם בעצמה. שירה כותבת, "פעם, כשרציתי לדמיין משהו שיכול לעזור לי, דמיינתי איך מתוך החושך דמות עלומה פתאום פותחת את דלת החדר שלי, נותנת לי יד ומוציאה אותי משם החוצה, רחוק־רחוק מהבית. אני זוכרת אפילו איך הרגשתי את העיניים מסתנוורות מהשמש ואת הרוח מעיפה ממני את כל האבק וממלאת את הגוף בחמצן. רציתי לצאת מהחדר. לברוח. אבל איכשהו, כמה שניסיתי, התרגיל המחשבתי הזה אף פעם לא הצליח להרגיע את הלב ולעזור לי

וללב של ילדה בת שמונה. ועשיתי כל מה שהיה ביכולתי לעשות כדי לשרוד. ושרדתי. בעיקר בגוף. עכשיו תור הלב."

דיון

הטיפול של שירה הוא סיפור של דיאלקטיקה בין יציאה מהקווים לבין שמירה עליהם: יציאה הכרחית שבלעדיה הטיפול לא יכול היה להתקיים, יציאה שהזמינה גמישות ויצירתיות שהובילו לרעיון הכתיבה המשותפת. היציאה איפשרה את כתיבת המאמר הזה תוך כדי התהליך, לבקשתה של שירה ובשיתופה הפעיל.

שירה שומרת על גבולות ופוחדות מאוד משבירתם. מבחינתה כל יציאה מהקווים עלולה להסתיים בכאב. מתוך כך, היציאה מהקווים נעשית תמיד ביוזמתי ותמיד באישורה, עד שנוצרים גבולות חדשים ובטוחים. מתוך כך, ההבעה המפורשת של רצונה לכתיבת שורות אלו הייתה מעשה אמין, והדיאלקטיקה שבין שמירה על גבולות הטיפול לבין הגמישות התאפשרה ללא סכנה שייהרס.

אחד הדברים שעוזרים לשירה לנהל את הניתוקים ואת הפלאשבקים בחייה הוא הימנעות ככל הניתן ממצבים שמעוררים אותם. ככל שהיא יודעת יותר מה צפוי, כך היא פחות מופתעת. זו הסיבה שהיא מקבלת התראות על אזעקות בכל הארץ והסיבה שהיא תמיד תשב מול חלון פתוח בקליניקה, אבל גם הסיבה שבזכותה למדתי שאפשר לראות את החיים באגמון החולה בשידור חי בכל שעה ביום. מימוש הצורך של שירה לדעת בא לידי ביטוי גם בכתיבת המאמר הזה. שירה הייתה חשופה לכתיבה לכל אורכה והמאמר לא היה מתפרסם ללא אישורה.

לא תמיד אפשר לשבת בחדר סגור; לעתים, הקירות סוגרים על שירה ורק יציאה למרחב הפתוח מאפשרת לה להימנע מניתוק או לשוב ממנו. אז כשאפשר, יוצאים, ועם הזמן יש ספסלים הקרואים על שמנו ומסלולי הליכה שמכירים את מדרג רגלינו. לעתים, כשהמתח הפנימי של שירה גובר או כשהפחד מציף, היא מאבדת את היכולת לדבר. במצבים אלו נפתחות דרכים אחרות לתקשורת: שירה כותבת בטלפון ואני משיבה בדיבור. כדי להקל על השהות בחדר, אנו נעזרות גם במוזיקה, לעתים כרקע ולעתים כחומר טיפולי בפני עצמו, כששיר מוכר ואהוב הופך לגשר רגשי (כמו השיר המצוטט בראשית המאמר, כמו שם המאמר עצמו).

העדויות של שירה החלו להופיע לפני שנים רבות. כשהכרתי אותה לראשונה, לפני כעשור, כבר היה מידע בידי מטפלים קודמים, ובהמשך גם בידי, על מסכת התעללות פיזית, מינית ונפשית שחוותה בין גיל שמונה לשנים עשרה. זו הייתה התעללות סדיסטית, מתמשכת, שהתרחשה בלא עדים – לא מצד המשפחה ולא מצד הסביבה. היעדר העדות יצר אצל שירה ספקות עמוקים בנוגע לחומרת החוויות שחוותה והוביל להזדהות עמוקה עם דמות הפוגע, שבאה לידי ביטוי בהתקפי פגיעות עצמיות בעתות ניתוק.

שירה היא אישה של מילים – של נוכחותן ושל היעדרן. הניגוד החרף בין מצבים של שיח עשיר ומלא מטאפורות לבין רגעים של שתיקה ריקה מאפיין את התקשורת עמה. בשעות מצוקה השפה של שירה רזה, קונקרטי, מורכבת ממילים בודדות ומהרבה שתיקה שמסומנת בשלוש נקודות: "כואב... רעש... לא אמבטיה... דם". במצבים אלו שירה הופכת אילמת למילותיה וחירשת למילותיי – זכר לימים ההם, שבהם דיבור היה אסור ללא אישור מפורש וניתוק היה הדרך לא להרגיש. את החירשות והאילמות אנחנו מצליחות לעקוף דרך המילה הכתובה, לפעמים דרך שירים, לפעמים דרך ציורים ששירה מציירת. מפגשים רבים מתועדים בטלפונים שלנו. בשנים הראשונות זו הייתה

כך, הכתיבה המשותפת מהווה לא רק עדות לטראומה, אלא עדות חיה לכוחו של קשר טיפולי המאפשר להיות-עם, להחזיק יחד סיפור קשה, ולהתחיל לספר אותו מחדש.

סיכום

הטיפול בשירה ממשיך. המסמך המשותף נשאר פתוח ופעיל בכתיבה, בקריאה חוזרת של תכנים ובשיחה עליהם. העיסוק במאמר מהווה אף הוא כלי טיפולי עבור שירה. דרך כלים אלו שירה מספרת את סיפורה באופן קוהרנטי וחוה תוקף חיצוני לסיפורים. שירה חשה בתמורות החלות בה, תמורות משמעותיות שלא הצליחה להשיג קודם לכן והתאפשר בזכות החוויה של "אני לא לבד בחדר". תמורות אלו חברו לטבעה לעזור לאחרים ולתשוקתה להיחשף ולגלות דרך מבטם של אחרים ש"הדקון לא קיים. אלו רק שאריות שלו (של הפוגע) בתוכי", טבע ותשוקה שבאים לידי ביטוי בכתיבת מילים אלו.

ספרות:

1. אלאל ק. שיר לשירה, בתוך: אנטארקטיקה. CBS ישראל, 1989 (מילים: י. גפן, לחן: ק. אלאל).
2. הרמן ג. (1992). טראומה והחלמה. תל-אביב, עם עובד, 2014.
3. Laub D., Bearing witness or the vicissitudes of listening. In: Felman S., Laub D. (Eds.), Testimony: crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. pp. 57-74. New York, Routledge, 1992.
4. Caruth C., Unclaimed experience: trauma, narrative, and history. Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1996.
5. Felman S., Laub D., Testimony: crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. New York, Routledge, 1992.
6. Laub D., Traumatic shutdown of narrative and symbolization: a death instinct derivative? Contemp. Psychoanal., 41: 307-326, 2005. <https://doi.org/10.1080/00107530.2005.10745863>
7. Van der Kolk B.A., McFarlane A.C., Weisaeth L. (eds.), Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society. New York, Guilford Press, 1996.
8. אמיר ד., על היעדר פונקציית העד בנפש. בתוך: אמיר ד., תהום השפה. עמ' 119-140. ירושלים, מאגנס, 2013.
9. Amir D., From the position of the victim to the position of the witness: traumatic testimony. J. Lit. Trauma Stud., 3(1): 43-62, 2014. <https://doi.org/10.1353/jlt.2014.0019>
10. Amir D., Bearing witness to the witness: a psychoanalytic perspective on four modes of traumatic testimony. London, Routledge, 2018. <https://doi.org/10.4324/9781315146508>
11. Van der Hart O., Nijenhuis E., Bearing witness to uncorroborated trauma: the clinician's development of reflective belief. Professional Psychology: Research and Practice, 30(1): 37-44, 1999. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.1.37>
12. Laub D., Hamburger A., Psychoanalysis and Holocaust testimony. In: Unwanted memories of social trauma. London, Taylor & Francis, 2017. <https://doi.org/10.4324/9781315717456>
13. Pennebaker J.W., Smyth J.M., What are the health effects of disclosure? In: Friedman H.S. (ed.), Handbook of health psychology. 2nd ed., New York, Routledge, 2012.

להרגיש בטוחה. היום זה כבר ברור לי – כשהייתי קטנה אכן הייתי צריכה מישהי כזאת שתעזור לי לברות. אבל היום... מה שבאמת יכול לעזור לי להרגיש בטוחה זה לא לברות מהסיפור שלי, אלא להכניס אליו אנשים מיטיבים וטובים. היום אני צריכה שאותה דמות תיכנס איתי לתוך החדר הזה, החשוק, תתיישב עליידי, על הרצפה, ותישאר איתי שם, בשבי, כדי שלא אהיה שם לבד."

עופרה אשל מציעה את מושג ה'הינכחות' – הימצאות חווייתית-רגשית עמוקה של המטפל במרחב הנפשי של המטופל, מעבר להמשגות אינטרסובייקטיביות רגילות (21). זוהי חוויה של 'היות-באחד' (at-one-ment), שבה מתאפשר עיבוד של טראומות מוקדמות לא-מנוסחות.

לעולם לא אוכל להיות שם באמת, לחוות את האימה והבושה כפי ששירה חוותה אותן, אך הכתיבה המשותפת מאפשרת לי התקרבות נדירה. הפחד מדחייה שחווייתי בעצמי כשיתפתי את המדריכה שלי בתוכני הסיפורים איפשר לי להתקרב לפחד מדחייה ששירה חווה. חוויית חוסר האונים שנכפית עליי כששירה מתנתקת ואין ביכולתי לעזור לה מקרבת אותי לחוויית חוסר האונים שלה בתקופת ההתעללות וברגעי הניתוק כיום. הכתיבה דורשת ממני להישאר, להיאחז, להמשיך לראות גם כאשר הסיפורים קשים מנשוא.

דנה אמיר מוסיפה וכותבת, "... במקום הזה סיכויי היחיד של הסובייקט הוא האפשרות להעביר את החומרים הריקים תהליך עיכול בתוך סובייקט אחר שאי-אפשר לאיינו. בניגוד לתהליך ההזדהות ההשלכתית שבתוכו הדגש הוא על חומציות החומרים עצמם, בסיטואציה הנפשית של היעדר פונקציית העד הדגש בתוך תהליך ההזדהות ההשלכתית הוא על הפונקציה המרוקנת של החומרים האלה, ועל עמידתו של המטפל בפני איונו כסובייקט בתוך ומתוך חוויית ההעברה הנגדית" (8).

פרויקט כתיבת המאמר הזה בתהליך הטיפול עורר גם שאלות ואתגרים אתיים רבים: האם הפרויקט ישתלט על הטיפול? עד כמה הפרשנות שלי לסיפורים של שירה תשפיע או תשנה את הסיפורים כפי שאכן קרו? האם ייווצר עיוות של יחסי ההעברה? כיצד נתמודד אם לא יפורסם?

ההחלטה להיכנס לפרויקט חרף האתגרים האתיים התאפשרה בזכות הקשר הטיפולי הקרוב והפתוח בינינו, בזכות שיח מתמשך על המשאלות והחששות, ובזכות נכונות משותפת לוותר עליו בכל שלב במידת הצורך. שיתפתי את שירה בכל הסוגיות האתיות האלו ובדאגה שלי מכך שהעיסוק בכתיבת המאמר יפגע בטיפול ולכן גם בה.

סוגיית הריצוי דוברה בינינו רבות בעבר ונראה שהיא עובדה בינינו. שירה הבהירה לי היטב שהיא מרגישה מספיק בטוחה בקשר שלנו כדי שלא תזדקק לרצות אותי ולא תפחד לתקן ולשנות את סיפוריי כך שיהיו נאמנים לזיכרונותיה. ואכן, במהלך הכתיבה שירה תיקנה את סיפוריי במסמך המשותף שלנו כשמצאה לנכון, ואף ראתה בכך התנסות חשובה בעמידה על שלה.

בהמשך לא נזקקה עוד שירה ל"פיגומים" לכתיבת סיפורה. גם הדאגה מאי פרסום המאמר דוברה בינינו. שירה אמרה שגם ללא הפרסום, עצם העיסוק מרפא עבורה. יתר על כן, היות שמבחינתה הצורך בפרסום הוא הצורך בהכרה, סיכמנו שנמשיך לנסות ולפרסמו בכתיבי עת, ושאם לא נצליח, נפרסמו בסביבתנו הקרובה, כל אחת בסביבתה היא, בהנחה שיהיו מי שיקראו ויגיבו, ושגם זו דרך לקבל הכרה. אפשר לומר שהכתיבה המשותפת של המאמר הפגישה במידת-מה הן את הרצון והן הצרכים הנרקיסטיים של שתינו.

14. Wilson P., Rewriting the trauma narrative: the effectiveness of autobiographical writing in the treatment of PTSD and complex trauma. Master's thesis, Saint Paul Univ., Ottawa, 2022.
15. Sagi B., Only when it's written here: personal writing as testimony in the aftermath of childhood sexual abuse. *Journal of Poetry Therapy*, 34(3): 150-163, 2021. <https://doi.org/10.1080/08893675.2021.1921475>
16. McAdams D.P., McLean K.C., Narrative identity. *Curr. Dir. Psychol. Sci*, 22(3): 233-238, 2013. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
17. Feldman R., Parent–infant synchrony and the construction of shared timing: physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *J. Child Psychol. Psychiatry*, 48(3-4): 329-354, 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01701.x>
18. Schore A.N., The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Ment. Health J.*, 22(1-2): 201-269, 2001. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(200101/04\)22:1%3C201::AID-IMHJ8%3E3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-0355(200101/04)22:1%3C201::AID-IMHJ8%3E3.0.CO;2-9)
19. Schore A.N., Affect regulation and the repair of the self. New York, W.W. Norton, 2003.
20. Bion W.R. (1962). A theory of thinking. In: *Second thoughts*. pp. 110-119. London, Heinemann Medical Books, 1967.
21. אשל ע., על גשר צר מנפש-לנפש: להיות-שם. להיות-עם. להיות-באחד. שיחות, ל"ה(3): 251-238, 2021.