

דיסוציאציה חברתית: כשנשים מזרחיות נפגשות עם שירותי הרווחה ובריאות הנפש בישראל

לאה חביף

(א) כעיקרון אני מאוד נראית אשכנזייה [צוחקת], כאילו תמיד אומרים לי את זה. שכאילו אף פעם לא רואים עליי שאני תימנייה, ותמיד אני עוברת, ולרוב כאילו רק כשמכירים את סיפור החיים וכאילו, את הרקע ומתחילים להבין – "אוקיי, זה לא נשמע כמו משפחה אשכנזייה נורמטיבית, זה לא נשמע כמו משהו רגיל. אז יש פה בעיה, משהו לא תקין, אז מה הבעיה שלך?". ואז כאילו בהתחלה לא ידעתי להשליך את זה על עצמי, לא ידעתי שיש לי בעיות נפשיות. לא ידעתי שיש לי הפרעות נפשיות, לא ידעתי שכאילו אני סובלת מדברים כאלה. אז זה לרוב היה, כאילו לדבר על זה שכאילו אני רוב הזמן עם סבא וסבתא אבל הם לא יודעים עברית. "איזה שפה הם מדברים?" "ערבית". "אז מה, את ערבייה? אז את נוצרייה? את מוסלמית? מה את?" וזה הגיע למצב של להגיד: "כן, אני מזרחייה". וברגע שמגלים שאת מזרחייה ואת מודה בזה שאת מזרחייה

* ברצוני להודות לויקי, אביגיל ובת-חן, ולשאר משתתפות המחקר, על שהסכימו להקדיש מזמנן ולספר את סיפורן. כמו כן, אני מבקשת להודות לשאול סתר ולענת שלם על ההזדמנות לקחת חלק בתהליך שראשיתו בסדנת כתיבה מופלאה וסיומו בפרסום מאמר זה. עזרתכן, תמיכתכן, החשיבה המשותפת והליווי הצמוד היו יקרים מפז עבורי וסייעו בגיבוש המאמר ובריוקו. תודה לשי לביא, חביבה פריה והקוראות האנונימיות על הערותיהן. והארותיהן. המחכימות עד מאוד, שעזרו לי להשחזר את טיעוני ולבססם היטב. תודה ענקית לחברי נפתלי שם טוב, שליווה כל טיוטה של המאמר בקריאה ובחשיבה משותפת. תודה למעין טל, שעזרה לתת את השם דיסוציאציה חברתית לתופעה שאני מבקשת לתאר. ויותר מכול, תודה לנאדירה שלהוב-קיבורקיאן, המנחה אותי בכתיבת הדוקטורט, על היותה המגדלור שלאורו אני צועדת. המאמר נכתב בלשון אישה, אך הוא מתייחס לכלל המגדרים.

[...] אני הרגשתי שאני צריכה להסתיר את זה, וברגע שגילו את זה, כן הרגשתי שהיחס כלפיי השתנה (ויקי).¹

במאמר זה אבקש לבחון דיסוציאציה, סימפטום פוסט-טראומטי נפוץ,² דרך משקפיים סוציולוגיים, היסטוריים ופמיניסטיים. אמשיג את המונח דיסוציאציה חברתית, אטען שהוא קשור באופן הדוק לגזענות, ואראה כיצד חוסר היכרות עם השלכות התופעה עשוי להזיק במסגרת טיפול נפשי ולשרת מנגנונים חברתיים גזעניים ופטריארכליים במקום את המטופלת. אדגים דיסוציאציה חברתית באמצעות קטעי ראיונות שערכתי עם נשים מזרחיות שעשו ועושות שימוש בשירותי רווחה ובריאות נפש.

סיפורם של המחקר ושל ההמשגה של דיסוציאציה חברתית קשורים בעבותות לסיפורי האישי. לפני כעשור, בד בבד עם כתיבת עבודה התזה לתואר שני בעבודה סוציאלית, התחלתי לקחת חלק פעיל כאקטיביסטית במאבק המזרחי. העיסוק בפמיניזם בעת ניתוח ממצאי התזה הוביל אותי לעסוק בזהותי כאישה מזרחית. הבנתי עד כמה העדרה הפמיניסטית שהכרתי אז הייתה צרה מלהקיף את המורכבות שבחיי, בהצטלבות בין הזהות האתנית שלי למגדר. מול משפחתי המזרחית הייתי "הפמיניסטית הזאת", כינוי שלרוב נאמר ככדיחה או בחיך אירוני ודומה למה ששרה אחמד (Ahmed 2012) מכנה "פמיניסטית משביתת שמחות". אך גם בקרב אחיותי הפמיניסטיות לא מצאתי סיסטרהוד (Hooks 1986) אמיתי. באותה תקופה השתתפתי בקבוצה אקטיביסטית שהחברות בה הגדירו עצמן מטפלות פמיניסטיות. בקבוצה דיברנו פמיניזם, אך הפרקטיקה הייתה פטריארכלית והתעלמה מההבדלים בינינו ומיחסי הכוחות בתוך הקבוצה. דיון על פמיניזם "אחר" הפך נפיץ במהרה, והתגובות אליו נעו בין שעמום, התעלמות וניתוק ובין כעס מופגן ואמירות מבטלות. בתהליך מקביל, ככל שהתוודעתי לעולם האקטיביזם הפמיניסטי המזרחי גיליתי עושר של ידע וכתיבה על המאבק הפמיניסטי המזרחי בתחומי חקר התרבות, ההיסטוריה, המגדר והסוציולוגיה. יותר מכול, מצאתי שם קול ושותפות לדרך.

שתי תופעות יהיו את עמודי התווך של מאמר זה. התופעה הראשונה היא היעדר בולט של כתיבה בתחומי הטיפול והרווחה בנושאים של מזרחיות.³ זו הייתה המוטיבציה העיקרית למחקר. הבטתי סביב: בשירות הציבורי, שבו עבדתי באותה תקופה, הרוב המוחלט של המטופלות היו מזרחיות. ככל שהרביתי לחשוב על מסגרות ציבוריות שעבדתי בהן במרוצת

1 ההרגשות בתוך ציטוטי המרואיינות הן של המחברת. פרטים מזהים שעלו במהלך הראיונות שונו והוסוו על מנת לשמור על פרטיות המרואיינות. חלקן בחרו להזדהות בשמן האמיתי, ואחרות בחרו לעצמן שם בדוי.
2 מחקרים מצאו שכשליש מהסובלות מהפרעת דחק פוסט-טראומטית פשוטה (American Psychiatric Association 2013) או מורכבת (הרמן 1992) יחוו סימפטומים דיסוציאטיביים (Horen et al. 1995).
3 יוצאי דופן בהקשר הזה הם המחקרים של אורה נקש ואחרים (Nakash et al. 2014), של ניסים אבישר (2014), ושל נקש ותמר שגיא (Nakash and Saguy 2015).

השנים, ככל שתשאלתי קולגות, גיליתי שרוב רובן של הפונות לשירותי הרווחה ובריאות הנפש שבהם עבדו היו נשים מזרחיות. על נשים מקבוצות חברתיות מוחלשות אחרות – יוצאות אתיופיה, נשים חרדיות, נשים פלסטיניות, יוצאות ברית המועצות לשעבר, נשים בעוני – קיימים גופי כתיבה ענפים המתייחסים לנושאים של רגישות תרבותית וטיפול ביקורתי.⁴ אם כך, מדוע הנשים המאכלסות בהמוניהן את שירותי הרווחה ובריאות הנפש נעדרות כמעט כליל מהשיח, מהכתיבה והמחקר האקדמי, ומתוך כך – מדוע נעדרת חשיבה בקרב אנשי ונשות הטיפול והרווחה עליהן ועל צורכיהן הייחודיים? כיצד, על אף קיומו של מחקר ענף בנושא מזרחיות בשני העשורים האחרונים, לא נעשה מחקר בנושאי טיפול ורווחה נפשית?

התופעה השנייה נגלתה משיצאתי לשלב היישומי של המחקר. באופן מפתיע, נתקלתי בקושי אדיר במציאת נשים מזרחיות הצורכות שירותי רווחה ובריאות נפש שיסכימו להתראיין. תהיתי כיצד ייתכן שמתוך מאות אלפי נשים מזרחיות שמקבלות או קיבלו שירותים כאלה, קשה למצוא מי שתסכים לספר את סיפורה. מה משותף בין שדה האקדמיה והמחקר, שבוחר שלא לעסוק בזהות ובייחודיות של נשים מזרחיות כפונות לשירותים אלו וכמטופלות, ובין השטח – שבו גם כאשר נפתח צוהר לדבר את שאינו מדובר, אין מי שתרים קול?

את הפער בין שתי התופעות האלה אנסה להשלים באמצעות ההגדרה של דיסוציאציה חברתית. אבקש גם לשאול: איך נראית דיסוציאציה במופע החברתי שלה? מה הטראומות החברתיות שגרמו להיווצרותה? את מי משרתים תהליכים של דיסוציאציה חברתית? כיצד תהליכי טיפול מסייעים לשימור של יחסי כוחות חברתיים? ועוד: מדוע מזרחיות בחברה הישראלית היא טראומה, ומדוע נותני ונותנות השירות במערכות הרווחה ובריאות הנפש כיום מנותקים לגמרי מטראומה זו ומהאופן שבו היא משתחזרת בחדר הטיפול?⁵

את המאמר אני כותבת כאישה מזרחית, להטב"קית, ילידת הפריפריה, עובדת סוציאלית וחוקרת, סטודנטית ומרצה, מודרכת ומדריכה, מטופלת ומטפלת. אני כותבת כמי ש"ברחה" מהפריפריה למרכז, כמי ש"עברה" ועשתה ריקלימינג, כמי שהייתה בארונות ויצאה מהם. סיפורן של ויקי, אביגיל ובת-חן, המשולב במאמר, הוא גם סיפורן של מרואיינות אחרות במחקר, של פונות ומטופלות רבות שזכיתי ללוות לאורך השנים, ושל אחרות אשר מביאות את מורכבות זהותן אל תהליך הריפוי שהן מבקשות לעצמן. והוא גם סיפורי שלי.

4 דוגמאות אחרות: מאמרים בנושא יוצאי ויוצאות אתיופיה (חביב ואחרים 2012; סומך ואחרים 2016), נשים חרדיות (ויצטום וגרמן 1998; לוק שמר 2009; ויזל סנקרי 2013), נשים פלסטיניות (סויה 1997; חאג'־יחיא 1999; חאג'־יחיא וסדן 2007), יוצאות ברית המועצות (מירסקי 2006; 2009; קנייפל ומירסקי 2015) ונשים בעוני (קרומר־נבו 2006; סטריאר 2007; דורון 2008).

5 מכאן והלאה אשתמש במילים "מנותק" ו"ניתוק" במשמעות של דיסוציאציה.

(ב) לא הייתה לי ילדות פשוטה. חוויתי המון תחושות רעות בבית, במיוחד מצד אימא שלי, אם זו אלימות שהיא פיזית ומילולית, שנמשכה אחרי הפיזית עוד הרבה מאוד שנים. והפחד שלי מגיל קטן של אל תספרי דברים כאלה, אל תספרי שאימא צועקת, דברים שהיו. הסיבה שהופסקה האלימות הפיזית הייתה באמת כי הבית ספר גילה. זה היה כשהייתי בת 16, הייתי חוטפת מכות ואז החליטו לערב את הרווחה. שוב פעם אני סבלתי מכל כך הרבה סטיגמה מצד אימא על זה, וזה נמשך אחרי שנים, עקיצות על זה שהעזתי לפתוח את הפה. אני חושבת ששוב גם העניין הזה של "הרווחה ייקחו אותך והם ישימו אותך שם, את תפגע לי במקום העבודה". זה סטיגמות שנורא קשות. מצד שני אני נורא מתחרטת על זה שלא פתחתי את הפה, כי אולי המשפחה, אולי אימא שלי הייתה מקבלת כלים אחרים להתמודד איתם. [...] אבל כן, אני חושבת כאחת שהיא מזרחייה משני הצדדים, שני הצדדים מרוקאים, זה דברים שאני חושבת שנורא שם נמצאים. ההסתכלות על הרווחה, והפחד מהרווחה כמזרחייה, במיוחד עם כל הסטיגמות וזה, לא חסר לנו, ובמיוחד כסוג של אוכלוסייה מוחלשת בישראל. אז כן, אני מרגישה שמנעו ממני לקבל טיפול מהרווחה. אני ניגשתי באופן עצמאי לרווחה לקבל טיפול רק בגיל 19 תחילת גיל 20. בגיל 18 ברחתי מהבית ומצאתי עצמי במערכת יחסים אלימה ומתעללת, ובעצם חזרתי עם זנב בין הרגליים ועם פוסט-טראומה שדי ריסקה לי את החיים (אביגיל).

מדע הפסיכולוגיה עבר תהפוכות ושינויים מרחיקי לכת מאז היווסדו בעולם המערבי, מפעילותו של פרויד בסוף המאה התשע-עשרה ועד היום. פרויד בראשית דרכו פיתח את תיאוריית הפיתוי, שלפיה כלל הנוירוזות מקורן בטראומה מינית בילדות, ואחר כך זנח אותה כליל למען תיאוריה שמדגישה כי התפתחות פסיכוסקסואלית וכוחות איד חזקים הם האחראים להיווצרות פנטזיות של פגיעה מינית. המעבר בין התיאוריות האלה היה בין היתר תוצר של הלך רוח חברתי והושפע מהלכי רוח בחברה הווינאית של תחילת המאה העשרים, ובהם אנטישמיות (Gay 1988). גישות שמרניות ונוקשות, שנוהלו על פי מודל רפואי ויחסי כוחות מובנים, היו נפוצות בזמנם של פרויד וברויאר, והן קבעו כי הסימפטום מקורו במבנה נפשי, בפסיכולוגיה פנימית ובכשלי ההורות. במרוצת השנים תיאורטיקנים ותיאורטיקניות, גם כאלה שהתחנכו על ברכי התיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית, פיתחו גישות חדשות שהדגישו כי מבני כוח חברתיים דכאניים אחראים בדרכים רבות ושונות למציאות הנפשית ולסימפטומים של הפרט.⁶

בסוף שנות השמונים ובתחילת שנות התשעים של המאה העשרים, עם התפתחות הגל השלישי של הפמיניזם והתיאוריה הקווירית, צברו תאוצה גישות התייחסותיות ופמיניסטיות

6 להרחבה ראו למשל את מאמרו של שנדר פרנצי (2003) ואת ההקדמה הנלווית לו.

לטיפול. מדעי הנפש החלו להכיר בכך שאי-אפשר לדבר על נפש האדם בלי להישיר מבט נוקב אל התהליכים החברתיים המתרחשים סביבה, ובלי לבחון באופן רדיקלי את יחסי הכוח הטמונים בסיטואציה הטיפולית ולהירש אליהם (מיטשל 1993). אך המהלך המכונן והחשוב ביותר לתקופה זו היה ללא ספק פרסום ספרה של ג'ודית לואיס הרמן טראומה והחלמה (1992). בספר אספה הרמן מכלול אדיר של סימפטומים נפוצים בנשים ובגברים נפגעות טראומות ארוכות וקשות – פגיעות מיניות בילדות, אלימות במשפחה, שהייה בתנאי שבי, שהייה במחנות ריכוז – ומסגרה אותם מחדש. טענתה העיקרית הייתה שטראומות קשות גורמות לסימפטומים רבים שמשפיעים על חייה של נפגעת הטראומה בשלל תחומים. היא טבעה את המושג הפרעת דחק פוסט-טראומטית מורכבת (complex post-traumatic stress disorder), והגישה הטיפולית שהציעה הייתה הומנית וחברתית. הרמן הדגישה את חשיבות ההכרה ביחסי הכוחות המוטבעים בסיטואציה הטיפולית. אלמנט נוסף שטענה כי הוא קריטי בעבודה עם טראומה היה נקיטת עמדה מוסרית מול העוולות שנעשו למטופלת. ההכרה ביחסי הכוחות ונקיטת עמדה מצד המטפלת מציבים אותה כסובייקט בתוך הטיפול, ולא כאובייקט. שינוי חשיבה זה היה מהפכני לתקופתו, ותיאוריות התייחסותיות של טיפול מתקופה זו והלאה מדגישות את הבחינה העצמית העמוקה שהמטפלת נדרשת לערוך בטרם תיגש לטפל. גישות אלו סוברות שללא הבנה מעמיקה של הכוחות המפעילים אותה, לא תוכל המטפלת לעשות את ההפרדה ההכרחית בין מה שהיא מביאה לסיטואציה הטיפולית ובין מה שהמטופלת מביאה עימה, ולכן לא תוכל להיות למטופלת לעזר (מיטשל 1993; ברמן 1997).

תיאוריות היסטוריות וסוציולוגיות של טיפול מבטאות השקפת עולם ביקורתית יותר.⁷ לשיטתן, הנזק המצטבר המושג על החברה כתוצאה מטיפול נפשי פרטני רב מהתועלת: הפרט, שבעבר הייתה רגילה לחשוב על עצמה כעל יצור חברתי המושפע מהחברה סביבו ומשפיע עליה ולכן גם אחראי לסובב אותו, הפכה באמצעות הטיפול הפסיכולוגי במתכונתו המערבית למרכז הקיום של עצמה, ובאמצעותו היא מקבלת אישור להסיר מעצמה אחריות לתהליכים חברתיים ולשיפור הסביבה שבה היא חיה. בכך תיאוריות אלו חוברות למעשה לתהליכים חברתיים שסובבים את הטיפול – הפרטה כוללת ומיתוג העצמי. תיאוריות אלו מייחסות לפסיכולוגיה הפרטנית אחריות ישירה להפיכתו של האדם המודרני לנרקסיסט, שטחי ומרוכז בעצמו, וגורסות שהיעדרה של תחושת שייכות חברתית הופך את הנפש לקליפה ריקה ממשמעות.

(ג) אבא שלי בתור הודי, כהה מאוד, הוא דווקא פחות התלונן על זה, אבל הוא כן הזכיר כמה פעמים שבלימודים שלו התייחסו אליו אחרת. והוא היה מנהל בית ספר, והייתה

עלייה של האתיופים, וכשהוא נכנס לכיתה של האתיופים, בתור מנהל פתאום הסתכלו עליו כמשהו, כאילו "מה, כאילו מה הוא גם כהה כמונו? והוא מנהל בית ספר?". זה היה משהו מאוד גדול. ובהתחלה לא רצו שאף אחד ילמד אותם חוץ ממנו, והם מאוד נקשרו אליו בגלל זה. אני זוכרת בתור ילדה, בתור אני, שביסודי היו צוחקים עליי בגלל אבא, ואני לא הבנתי למה. כאילו, אבא שלי הבן אדם הכי מדהים בעולם, הוא כזה בן אדם טוב, ולמה שמישהו...? לא ראיתי את הצבע. ובערך בכיתה... נראה לי זה היה כיתה ז', ראיתי איזשהו סרט בטלוויזיה על מישהי סינית שמאוד התביישה במורשת שלה וזה, ואז בסוף היא הגיעה לאיזושהי מסקנה שהיא צריכה להיות גאה בזה, ואז אף אחד לא יוכל להשפיל אותה אם היא גאה בזה. ואז אמרתי לעצמי זהו, בחטיבת הביניים, כל מי ששואל אותי איזה עדה את – אין להגיד חצי הודית חצי פרסית. אני הודית נקודה. ואם למישהו יש בעיה עם זה, הבעיה היא שלו. אני הודית, ורק אם שואלים אותי "מה, איך בדיוק? מה, שני ההורים?" אז אני מספרת שיש לי הורה חצי פרסי חצי עיראקי. אם לא, זה היה פשוט "אני הודית". ובבית ספר, שהיה בעיקר אשכנזי גם כן, גם אני, זה היה יוצא דופן. מאוד. ולא נתתי לזה הרבה חשיבות (בת-חן).

הפרעת דחק כתוצאה מגזענות, RBTS (race-based traumatic stress), מתוארת בגוף הידע והמחקר שהתפתח בשלושים השנים האחרונות סביב קהילות שחורות באירופה ובארצות הברית. רוברט קרט (Carter 2007), אחד הכותבים הבולטים בתחום החוקר את הקהילה האפרו-אמריקנית בארצות הברית, מגדיר קבוצות גזע כקבוצות בעלות אפיון אתני שונה על בסיס אלמנטים חיצוניים, שהעיקרי בהם הוא צבע העור. יהודה שנהב (2012) מגדיר גזענות כ"ייחוס של נחיתות לאדם או לקבוצה, על בסיס של תכונות סטריאוטיפיות שמנוסחות בשפה ביולוגית, חברתית או תרבותית. בשיח גזעני נתפסות תכונות אלו כנחותות, כבלתי משתנות וכמהותיות לאותה קבוצה". שנהב מנתק במכוון את הגזע מגזענות. הוא מבקש לראות בגזענות מופע המתרחש בכל פעם שמוצמדות לקבוצה מוחלשת חברתית תכונות שהן אינהרנטיות כביכול לאינדיווידואלים המרכיבים אותה, לא בהכרח על בסיס גזע. קימברלי קרנשו (Crenshaw 1989) סבורה שגזענות יכולה להתקיים על בסיס אינספור קטגוריות זהות חברתיות, תרבותיות או ביולוגיות, אם לפי כל אחת בנפרד, אם לפי הצטלבויות של כמה מהן יחד.

הכתיבה על RBTS מתבססת על שלושה תחומים עיקריים בחקר הטראומה – העברה רב-דורית של טראומה,⁸ פוסט-טראומה מורכבת (הרמן 1992) וטראומה חברתית.⁹ האבחנה

8 העברה רב-דורית של טראומה היא המשגה שנוצרה בעקבות חקר הטראומה של ניצולי שואה. נמצא שילדים לניצולי שואה סובלים סימפטומים פוסט-טראומטיים אף שלא חוו ישירות את השואה (Fraiberg et al. 1975).

9 למשל כתיבתה של מריה רוט (Root 1992) על טראומה ערמומית (insidious) או זו של אפי זיו (2012) על טראומה עיקשת.

של RBTS היא בבחינת שלם הגדול מסכום חלקיו. כמעט שאי־אפשר להפריד בין התחומים האלה כשדנים בנפשה של הפרט או בקבוצה המודרת חברתית בשל גזענות. אי־אפשר להפריד טראומות היסטוריות, שמשפיעות על דורות רבים, מהתרחשויות טראומטיות יומיומיות, ממיקרו־אגרסיות והדרה שמצטברות לכדי טראומה מורכבת, ומפרה־דיספוזיציה טראומטית שטמונה בהשתייכות לקבוצה מסוימת. אם ניקח לדוגמה את הקהילה האפרו־אמריקנית, האם אפשר להבחין בין פגיעות נפשית אפיגנטית (Yehuda et al. 2014) הכרוכה בטרואמת העבדות ובין מופעים של דיכוי, אפליה ופגיעה המופנים מדי יום כלפי הקהילה, הן ברמה הקבוצתית הן ברמה האישית? האם באמת נוכל לומר שאישה אפרו־אמריקנית מציגה סימפטומים של RBTS בשל כל אחד מאלה בנפרד? התשובה שלילית, כמובן. דיכוי חברתי של קבוצה מוחלשת בנוי שכבות על שכבות, והוא בדרך כלל מורכב, ארוך, מתמשך ופוגע בכל תחומי החיים. תנועת המחאה המסיבית Black Lives Matter, שהתעוררה שוב ב־2020 לאחר הרצח המזעזע של ג'ורג' פלויד על ידי שוטר במדינת מינסוטה, אינה רק תגובה מוצדקת וראויה לאירוע מחריד; היקפן, משכן ועוצמתן של פעולות המחאה, בניגוד לאלה של מחאות אחרות על אלימות משטרתית כלפי הקהילה האפרו־אמריקנית לאורך השנים, מסמנים את הסרתם של מחסומי ניתוק ודיסוציאציה לאחר שנים רבות. האירוע עצמו, מזעזע ככל שהיה, בוודאי לא היה הסיבה היחידה למחאה; הוא היה גורם מעורר, טריגר (van der Kolk 1994) רב עוצמה לעולות הרבים שנעשו כלפי האוכלוסייה האפרו־אמריקנית לאורך השנים.

(ד) היו המון שנים של זעם כלפי המערכת, כלפי המשפחה, כלפי כולם, כלפי העולם, כלפי אלוהים. וזה כאילו הזעם הפך לייאוש, הייאוש הפך לדיכאון, הדיכאון התפתח לחרדה, החרדה התפתחה לחרדה קיומית. לרגע, איך אני שורדת בחברה פטריארכלית? איך אני שורדת במשפחה שכאילו הגברים כאילו באמת מאמינים, באמת ובתמים, שהם יותר טובים מהנשים? שלהם מגיע חיים ולנשים לא? כאילו זה לא רק בתימן, זה כאילו לאורך כל ההתפתחות. אני מאמינה שכולנו חיינו במשפחה הזאת שכאילו בקידוש כל הבנות צריכות לקום כדי לפנות לגברים, ולהגיש לגברים, ולסבול כל מה שצריך בשביל הגברים, ולעבוד ולטפל בילדים ושהגברים יתפתחו ויעשו מה שהם רוצים וכאילו – איפה אני שמה את עצמי? איך אני שורדת כאן? איך אני מתפתחת בתור עצמי? וזה פשוט יצר מצב שכאילו שפשוט הייתי מגיעה למצבים באמת מאוד אובדניים ולא האמנתי שאני אשורד. כאילו אתמול אמרתי את זה למישהי, שכאילו בתכלס בשנה הבאה היה אמור להיות 18 שנה מהזמן שהייתי מתה, אם הייתי מצליחה למות בניסיון הראשון שלי. וזה לא עבד. [...] כשהייתי ילדה הייתי משתמשת באלכוהול כדי לברוח, וכשהתחילו לתת לי את האנטי־פסיכויטיים הכבדים אז הייתי ישנה רוב היום, אז לא

הייתי צריכה להתמודד עם המציאות שלי. יש לי את בעלי החיים, ששמתי לב שזה עוזר לי עם ההתמודדות (ויקי).

מחקרים העוסקים בהשפעה הנפשית של גזענות כטראומה מצאו כי גזענות אחראית לדילול המשאבים הנפשיים של האדם, ובהם היכולת לוויסות עצמי, נגישות של אסטרטגיות התמודדות יעילות, ואופני תקשורת עם אנשים אחרים (Epperson 2020; Joseph *et al.* 2021). ככלל, להפרעת דחק פוסט-טראומטית יש קומורבידיות גבוהה עם מצבי דיכאון (O'Donnell *et al.* 2004), מחלות אוטו-אימוניות¹⁰ וחוסר אונים נרכש (Hammack *et al.* 2012). בדבריה של ויקי בקטע ד אפשר לראות את הקשר בין הישרדות במציאות חיים דכאנית מבחינה מגדרית ובין תחושות ייאוש קשות, דיכאון, חרדה ואף אובדנות. בתהליך מקביל, מנגנונים מדינתיים האמורים לסייע לאנשים מקבוצות מוחלשות שחוות גזענות לקבל זכויות ישעתקו פעמים רבות את הגזענות ואת הניצול לרעה של יחסי הכוחות, ויבנו את מערכי הסיוע באופן המאפשר רק לחזקים ביותר לממש את זכויותיהם. לדוגמה, סמדר לביא (Lavie 2014) מתארת בספרה את תלאותיה ואת תלאותיהן של נשים חד-הוריות מזרחיות אחרות בהתמודדותן עם מנגנוני הביטוח הלאומי; אורה נקש ותמר שגיא (Nakash and Saguy 2015) מראות כיצד הטיות הקשורות למוצא משפיעות על האבחון והפרוגנוזה של פסיכיאטרים בישראל בקרב אוכלוסייה מזרחית; וגיא אנוש וטלי באייר-טופילסקי (Enosh and Bayer-Topilsky 2015) מתארות כיצד תפיסות גזעניות מהוות גורם משמעותי בוועדות החלטה של אנשי רווחה לגבי הוצאת קטינים להשמה חוץ-ביתית.

דוגמאות אלו מציבות שירותים שהגזענות פושה בהם מול אוכלוסיות מוחלשות הסובלות מטראומה כתוצאה מגזענות – קהילות שבנקודת המוצא שלהן מול נותני השירות הן נעדרות משאבים וכוחותיהן הנפשיים מדוללים. לביא טוענת כי התהליכים הביורוקרטיים המורכבים שאימהות חד-הוריות נדרשות לעבור על מנת לקבל זכאות לקצבאות הם מעין עינוי שהמדינה משיתה עליהן כדי לרפות את ידיהן ולהשאירן מוחלשות עוד יותר. לדבריה זהו מהלך מכוון ומתוכנן היטב של המדינה, אך גם אם נשלול כוונת מכוון, בתרחיש האופטימי ביותר מדובר בהתעלמות של המדינה מהקשיים האדירים של אוכלוסיות מוחלשות לקבל את המשאבים הנחוצים להן על מנת להתחזק. מדוע מערכות תמיכה מדיניות בנויות באופן כה מנותק מקהל היעד שלהן? ומדוע הן כה דיסוציאטיביות לגבי תפקידן בשימור יחסי הכוחות בחברה?

10 למשל טרשת נפוצה (Carletto *et al.* 2016), פיברומיאליגיה (Cohen *et al.* 2002), אנדומטריוזיס (Seng *et al.* 2006) ועוד.

(ה) וזה תמיד היה כמה אנחנו המזרחים, אנחנו אי-אפשר יהיה לטפל בנו. אנו נהיה, כאילו אנו עמידים לטיפול, אי-אפשר לטפל בנו, כאילו אנו כל הזמן נחזור לאשפוזים. בזמן שילדים אשכנזים אשכרה גוססים בתוך האשפוז, מרעיבים את עצמם למוות – וזה "הכול בסדר, הכול תקין, איתם הם יסתדרו והם מסתדרים". וכאילו, זה עובר בשני הדרכים כאילו, גם אני שהתייחסו אליי רע וקיללו אותי לא הרגשתי שזה גזענות, אבל כשחשבתי על זה בדיעבד, חשבתי אולי יש לזה קשר? אולי לא היו מדברים אליי ככה אם הייתי ילדה אשכנזייה? אולי לא היו אומרים לי את הדברים האלה? למשל המנהל מחלקה אמר לי שהייתי בת 14, שבאתי עם חציאת וגפייה, הוא אמר לי שאני נראית כמו זונה, אמר לי שאני לא יודעת מה זה עושה לגברים כמוהו וכמו אמיר, שהיה מנהל של אחד מהמסגרות האומנתיות והכניס את האחות נילי שתאשש שאני לבושה כמו זונה ומגיע לי מה שמגיע לי [...] לנערות מגזעים מסוימים. אני מניחה שגם לרוסיות אומרים להם את זה הרבה, שמעתי את זה הרבה בתוך האשפוז, מבנות אחרות כלפי רוסיות. אבל אני מניחה שיש לזה קשר לגזעים, כן, כי כאילו כל מי שטיפל בי עד היום, לא טיפל בי אף פעם בן אדם מזרחי. אף פסיכיאטר, מנהל מחלקה, אחות אחראית, מפקחת של בית חולים, אף אחד שהיה שם, פסיכיאטר מחוזי, אנשים בוועדות. אף פעם זה לא היה מישהו מזרחי שכאילו שמע את הכאב שלי ואת מה שאני הרגשתי (ויקי).

למושג דיסוציאציה עבר מורכב, ארוך ומפותל. פייר ז'אנט (Janet 1907), אחד הכותבים הראשונים בתחום, ערך מחקרים על היסטוריה ובהם זיהה ותיעד כמה סוגים של מצבי תודעה חלופיים, ובהם פוגה דיסוציאטיבית, סהרוריות ופיצול אישיות, שלימים תוכר כהפרעת זהות דיסוציאטיבית (dissociative identity disorder). המקרים שתיעד, ומקרים נוספים שתועדו בדקדקנות בספרות המקצועית (Prince 1906), עוררו סקרנות עזה בקרב רופאים בתחילת המאה העשרים, שהיו ברובם גברים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה. הנחקרות, לעומת זאת, היו לרוב נשים שנחשבו מטורד ובושה לסובבים אותן בשל התנהלותן יוצאת הדופן ופגיעותן הנפשית. ז'אנט, כמו חוקרים נוספים בתקופתו, הדגיש מופעי קיצון של דיסוציאציה ושייך אותם לאנומליה נפשית או קוגניטיבית. לדידו, אירועים טראומטיים שקדמו להתרחשויות של דיסוציאציה הם רק קטליזטור המאיץ פרה-דיספוזיציות קוגניטיביות או נפשיות. פרויד בתחילת דרכו כתב על הדחקה, תהליך נפשי שבו שברים קטנים של חיי הנפש מתפצלים בשל משמעות טראומטית שהם נוצרים. בהמשך כתב על דיסוציאציה כמנגנון הגנה וקרא לה "פיצול". לדידו, בתהליך הפיצול מודחקים חלקים גדולים של חיי הנפש, עד שחל עיוות ושינוי באישיות כולה. הוא ביקש להבחין בין הנורמלי – הנורוטי – ובין הפסיכוטי, אולם בכתיבה מאוחרת יותר הכיר בכך שאף שפיצול מסוים קיים אצל כלל האנשים, בקרב מטופלים פסיכוטיים הפיצול מעמיק ומתרבה. השינוי המחשבתי הזה סימן התקרבות מחודשת של פרויד להתבוננות על טראומה והשלכותיה על הנפש (Tarnopolsky 2003).

זו הייתה רק ההתחלה. במרוצת השנים נוספו פרשנויות ותיאוריות הנוגעות לדיסוציאציה, ובכל המשגה תיאורטית או עבודה קלינית שהתבססה על תיאוריה שונה היה אפשר להבין את המושג אחרת. אלכס טרנפולסקי (שם), בניסיון להכניס סדר בהגדרות וליצור המשגה אחידה יותר של דיסוציאציה, הציע הגדרה פשוטה יותר: "הפרדה בין דברים" (keeping things apart). לדידו, המונח דיסוציאציה אינו לוכד רק את הסימפטום הנפשי – עצם יצירת ההפרדה בין הדברים – אלא גם מציע הסבר להיווצרותו. לדוגמה, כדי לדרון בקשיים שעיימם ויקי מתמודדת בציטוט ד אפשר יהיה לציין את אחד הסימפטומים שהיא מתארת, כמו אובדנות או התמכרות; אבל אם נטען שהיא דיסוציאטיבית, הגדרה זו תגלם הסבר למנגנון הנפשי שהיא נדרשת להשתמש בו על מנת להתמודד עם עוצמות הפגיעות שחוותה. דהיינו, דיסוציאציה אינה רק תיאור של סימפטום – המילה מגלמת בתוכה גם את הטראומה וגם את מנגנון הפעולה של הסובייקט, המנסה לשמור על סטוס קוו תפקודי ומשתמש בניתוק לשם כך.

קאתי סטיל ועמיתיה (Steele et al. 2005) מייצרות מודל סטרוקטורלי לדיסוציאציה ומדגישות שאי-אפשר לדבר על דיסוציאציה בלי לדבר על חרדה. הפחד המשתק מפני התפרקות נפשית או פיזית בעת האירוע הטראומטי הוא האחראי לצורך בפיצול ובניתוק, והוא המאפשר את המשך קיומה של הדיסוציאציה ואת המעברים בין חלקים שונים של הנפש והאישיות. הדיסוציאציה ברמת הפרט יוצרת בנפש האדם ניתוק בין מחשבות, רגשות, זיכרונות, קוגניציה, חוויות, רצונות ופנטזיות. לדבריהן של סטיל ועמיתיה, הפוביה העיקרית היא מהמגע עם גודל הטראומה ומהשפעותיה. החלוקה הקלינית במצבי טראומה היא בין חלקים מתפקדים שיעשו כל שביכולתם כדי להימנע ממגע עם הטראומה ובין חלקים שחווים את הטראומה בזמן אמת, וכל אירוע (בעולם, בגוף ובנפש) הוא טריגרי עבורם. הן מתייחסות למונח שטבע צ'רלס מאיירס (Myers 1940), *apparently normal person* – אדם נורמלי למראית עין, תצורה נפשית שמאיירס גילה במחקר על הלומי קרב. תצורה זו היא החלק המתפקד בעולם, ואילו מה שמאיירס מכנה *emotional parts* – חלקים אמוציונליים – הם חלקים רגשיים שנאלצו להתנתק מהתודעה על מנת לאפשר את המשך הקיום והתפקוד בעולמו של האדם הנורמלי למראית עין. לפי מודל זה, מטרת הטיפול בדיסוציאציה היא ליצור אינטגרציה בין החלקים המנותקים ולאפשר להם לעבוד בשיתוף פעולה.

לצד מופעים של דיסוציאציה חמורה נמצא מופעים יומיומיים יותר, כמו ניתוקים, אובדן של תחושת זמן, תחושה עמוקה של חוסר נוחות לגבי רגשות או גוף ועוד.¹¹ אפשר

11 ניתוק הוא תופעה שבה המוח מכבה חלקים ממנו לצורך הימנעות מרגשות ומסבל נפשי (Straker et al. 2002). אובדן של תחושת זמן פירושו "היעלמות" של זמן, בין שניות בודדות לשעות אחדות. תחושת חוסר נוחות עמוק לגבי רגשות או גוף מכונה דיספוריה (Smallwood et al. 2007).

לזהות מופעים כאלה גם בקרב נשים שאינן מתמודדות עם פוסט־טראומה רגילה או מורכבת, אך שכיחותם וחומרתם צפויה לגדול כאשר קיים עבר טראומטי. מנגנון הדיסוציאציה יכול לשמש כמנגנון הגנה נורמטיבי, המקושר לפעילות של המוח ולחיסכון במשאבים קוגניטיביים ורגשיים. הדיסוציאציה מתחילה לקבל תצורה פתולוגית כאשר רמות הניתוק כה גבוהות עד שהן מפריעות לתפקוד ולתחושת היציבות הנפשית.

הכתיבה על ההיבטים החברתיים של דיסוציאציה מתמקדת בתהליכים תוך־נפשיים כתוצר של תהליכים חברתיים, ובדיסוציאציה כמופע של טראומה כתוצאה מגזענות. מרגו ריברה (Rivera 1989) כותבת על הקשר בין הפרעת זהות דיסוציאטיבית לגילוי עריות, תופעה שהיא מחשיבה כאלימות מגדרית. היא משלבת בין גופי ידע פסיכיאטריים ופמיניסטיים, נסמכת על תיאוריות פוסט־סטרוקטורליסטיות, וחושפת כיצד מטפלת שמחזיקה בנקודת מבט שמרנית תבין זהות דיסוציאטיבית ותטפל בה מתוך התעלמות מהיבטים מגדריים וחברתיים שקיימים הן בסימפטום הדיסוציאטיבי הן בטראומה שגרמה לו. בעיניה, האינטגרציה בין חלקי הנפש חייבת לעבור דרך פירוק הבניות שמרניות של גבריות ונשיות ודרך יצירה של מודל פלואידי ואפילו אנדרוגיני, כדי לאפשר חיבור מחדש ויצירת זהות לכידה שתוכל לאפשר ריבוי זהויות שהן חלק מאני שלם. אורנה גורלניק ודפני סימיון (Guralnik and Simeon 2010) כותבות על תופעות של דה־פרסונליזציה¹² ועל מעבר בין מצבים דיסוציאטיביים כתוצר של מפגש עם מציאות חברתית מבלדת ומפלה. הן מדגימות זאת באמצעות תיאור מקרה של מטופלת שהפנימה חינוך שמרני קתולי, שלא עלה בקנה אחד עם היותה לסבית וגרם לפיצול בתוכה. המטופלת הייתה נסוגה למצב דיסוציאטיבי כל אימת שפגשה נרטיבים חברתיים אנטי־להטב"קים, גם אם מרומזים, שכן המציאות הדכאנית שבחוץ פגשה הפנמה נפשית חברתית דכאנית. דייוויד אנג ושינהי האן (Eng and Han 2018) טבעו את המונח דיסוציאציה גזעית; באמצעות מחקר על ילדים ממוצא אסייתי־אמריקני הם מבחינים בין דיסוציאציה אדפטיבית ובין דיסוציאציה פתולוגית, וטוענים כי ניתוק של אדם מהרקע הגזעי שלו מהווה התנהגות אדפטיבית. אפי זיו (2020) כותבת על הטאבו על גילוי עריות כמנגנון חברתי המעודד להשתק, להכחיש ולנתק חלקים נפשיים שמחזיקים זיכרון של פגיעה מעין זו.

(1) - יצא לי כן להיתקל עם כל מיני גורמים ברווחה שנתנו לי קצת את האווירה של ההפך וגם ערערו. אני מאוד רגישה לפטרונות ומאוד קשה לי עם אנשים שהם... המון פעמים אני נותנת צ'אנס, כמו שהייתה לי הרכות בשירות, משהו בה הציק לי בה בהתחלה כי הרגישה לי נורא פטרונית, נורא... גם כבר הרגשתי שבאתי כלפיה בתואר - הנה האשכנזייה התל־אביבית הזאת לוקחת אותנו כפרויקט, מה אנחנו, אתניות מעניינות?

12 חוויה של ניכור מעצמי והמציאות הסובבת אותי, תחושה שאני מביטה על עצמי מבחוץ.

בואי, את רוצה לקבל קצת קולטורה לכי תנגבי חומוס, אל תבואי ותרצי לנו. באמת היו לנו המון חיכוכים איתה, הייתי מרגישה שאני לא מדברת את השפה שלה. לא חיכוכים קשים של צרחות ולהעיף כיסאות, פשוט הייתי... היא בהתחלה לא ידעה איך לעכל אותי, אבל כן, היה לי קשה הפטרונות הזאת של מישהי שמסתכלת עליי מלמעלה ועל שאר הבנות. זה היה הכי כזה "אהה, את משם? אני פעם גרתי בדרום", זה הכי היה דיבור כזה, למרות שכולי, אני הכי מורכבת מכמה דיסוננסים – אם זה במראה, בדיבור שלי, בהמון דברים. המראה שלי הוא הכי לא אופייני של בחורה שמרוקאית משני הצדדים שגדלה בפריפריה או השאיפות שלי, אני הכי כאילו לצערי סובלת מהסטיגמות והכי רוצה לשבור את הסטיגמות וזה קשה. וזה קשה שאת מרגישה שאת אולי מדברת את השפה של הפריבילגים ומבינים אותך, וזה קשה לי עם זה, ואז כי את מפחדת שאולי הזהות שלך בטעות תימחק, אולי ייקחו אותך מובן מאליו. זה אחד הדברים שהיו לי קשים איתה, ההתחלה של ההתנשאות, החוסר הבנה הזאת, החוסר הסתכלות בגובה עיניים. ולבוא אלינו עם הרצאות ומושגים כאילו מפוצצים, ומה את עכשיו מתחילה לדבר איתנו על פמיניזם? כאילו, בואי, יש לנו כל כך הרבה צרות על הראש שהדבר האחרון שאנו רוצות לשמוע עליו זה העצמה נשית. כאילו דברים שבאמת כבר רחוקים, ולבוא אלינו באמת עם מושגים מפוצצים בלעז וכאלו. אני זוכרת את התגובות של הבנות שהיו איתי בשירות ואני זוכרת בשקט שכל פעם התהפכה לי הבטן שהרגשתי שהם מתנשאים בלי לשים לב, של "הנה אני מושיעה, הנה אני באה עם כל המושגים האלה והפמיניזם". יש את התוכנית קופה ראשית עם שירה שטיינבוך? זה בדיוק מתאר, ואפשר לראות המון עובדות סוציאליות שהם בול ככה מהבחינה של גישה.

- שהם בול שירה שטיינבוך?

- בול, בול, בניואנסים, בהתנהגויות. אם עכשיו אני אזרוק למישהי שהיא גם כאילו מקבלת עזרה מהרווחה ואני אשאל אותה, יצא לך להכיר מישהי כמו שירה שטיינבוך בהתנהגות, בדיבור? היא תגיד לי כן ותצחק, כי זה זה.

- מה היא מייצגת מבחינתך, שירה שטיינבוך?

- מישהי שהיא קצת תלושה מהמציאות, מאוד תלושה מהמציאות, של רגע "אני עם כוונות טובות ורוצה לשנות את העולם". אבל אנשים פה יכולים לעשות לך בית ספר, אנשים פה מתמקדים בקשיים קשים מאוד. לבוא עכשיו עם ציטוטים ומשפטי חוכמה וכל מיני העצמות למיניהם זה לא ממש יעזור (אביגיל).

כאשר ג'ורדית באטלר (Butler 1988) דנה במנגנון החברתי המופעל על קבוצות מוחלשות ובאופנים שבהם נוצרות ומשתמרות דעות קדומות, היא מתייחסת למונח "ליבת זהות המגדר", שטבע רוברט סטולר (Stoller 1968): אישה תוסלל להתנהל לפי ליבת זהות המגדר שלה ותוסיף לצטט נורמות חברתיות באופן שיאשרר את קיומה. רעיון זה, כמו רעיון המבע הביצועי של באטלר, גורס כי חשיבה סטריאוטיפית גזענית יוצאת מנקודת מוצא

שבה השתייכותו של אדם לקבוצה חברתית מסוימת תגרום לו להתנהג באופנים מסוימים, לאהוב דברים מסוימים ולסלוד מאחרים. ואכן, מופעים של גזענות מופנמת – גזענות שחשה אישה כלפי קבוצות ההשתייכות שלה – יציגו דחייה של צורות התנהגות מסוימות בשל הסטריאוטיפ החברתי הטמון בהן. אורנה ששון-לוי ואבי שושנה (2014) מדגימות זאת בכתיבתן על השתכנונות, פעולה שהן תופסות כתוצר ישיר של התנערות מסטריאוטיפ המזרחי בתרבות הישראלית.

אחמד (Ahmed 2013) עושה מהלך דומה כשהיא דנה ברגשות. היא מתארת את הפער בין התרחשויות שונות בעולם ובין הרגשות שהחברה שאנו חיות בה מצפה שנחוש כלפיהן. היא שואלת אם קיימת "ליבת זהות" לרגש ומהי, מפרקת רגשות לגורמים, ומאירה את הדרכים הרבות שבהן נורמות ומוסכמות חברתיות משפיעות על חיי הרגש שלנו. אחמד מפרקת רגשות כמו גועל, כאב, שנאה ופחד ומזקקת אותם להבניות חברתיות. גם כשהמרואיניות במחקר מדברות רגש, הן מזכירות אותו בכפיפה אחת עם ההקשר החברתי שהוא משויך אליו. לדוגמה, בקטעים ב-1 ו-1 לעיל המצוטטים מתוך הריאיון עם אביגיל מופיעים שלושה סוגים של פחד. האחד הוא הפחד שלה מהאלימות של אימה כלפיה ומההשלכות הצפויות לה אם תספר שהיא חווה אלימות בבית. השני הוא פחד שלה כמזרחית מהפעולות שרשויות הרווחה עלולות לנקוט נגד משפחתה. השלישי הוא הפחד שזוהותה תימחק כתוצאה מהצורך להשתנות כדי להשתלב חברתית. למעשה, הפחדים של אביגיל נעים בין "מה יעשו לי כי אני שונה?" ובין "מה יקרה לי אם אצטרך לוותר על זהותי כדי לא להיות שונה?".

אחמד טוענת עוד כי העולם הטרונורמטיבי נוח לאדם הטרונורמטיבי, משום שהוא חווה את העולם כהמשך ישיר של עצמו. לעומת זאת, הגוף הקווירי אינו חש נינוחות במרחב, והוא נדרש להתנהג בהתאם לנורמות הטרונורמטיביות על מנת שלא לעורר אי-נוחות במרחב הציבורי. בקטע א ויקי מתארת את הקושי של הסובבים אותה כאשר הם מנסים לזהות לאיזו קבוצה היא שייכת. היא טוענת כי מבינים מייד מסיפור חייה שהיא אינה שייכת ל"משפחה אשכנזייה נורמטיבית", אך כל עוד אינה מודה שהיא "מזרחייה" לא יודעים איך להתייחס אליה. את החריגות של ויקי אי-אפשר לזהות דרך המראה שלה, כי היא "עוברת כאשכנזייה". הזיהוי שלה כחריגה מתחיל כאשר שומעים את סיפור חייה, שלדבריה הוא חורג ממה שהחברה הישראלית הייתה מצפה לראות אצל "משפחה אשכנזית נורמטיבית". עצם ההסבר שהיא "מזרחייה" מקל על הסובבים אותה: היא שונה, ועכשיו ברור למה.

כאשר אני קוראת את אחמד אני מחפשת שיח על דיסוציאציה, וסבורה שאחמד מדברת עליה כל הזמן ברווחים שבין המצוי לרצוי. הספר של אחמד עוסק רובו ככולו בגזענות ובהבניות החברתיות המשקפות סדרי עולם. החברה מספרת לנו איך האישה, איך השחורה, איך הקווירית, איך הנכה, איך הענייה – איך אלה אמורות להתלבש, להתנהג, להרגיש,

להיראות, להגיב. העולם, טוענת אחר, מובנה לפי רגשותיו וצרכיו של האדם הלבן. הבחינה המדוקדקת שלה את עולם הרגש מוכיחה שוב ושוב כיצד אפילו רגשות, שאמורים להיות פרטיים ואישיים כל כך, הפכו לכלי דיכוי רב עוצמה. בעיניי, כאן מגולמת הדיסוציאציה, זהו קו התפר: מקום שבו כדי להמשיך לשרוד במציאות לבנה, פטריארכלית, גזענית והטרור-סיס-נורמטיבית, פרטים בחברה נדרשים להתיישר על פי הנורמות שהיא משיתה עליהם, ואחת האסטרטגיות הנפוצות לעשות כן היא להתנתק.

(ז) באשפוז הייתה אחת אחת שפשוט... צעקה עליי. היא הייתה ממש ממש נוראית. אשכנזייה זקנה כזאת ו... היא צעקה עליי שאני... איך היא אמרה את זה? זבל שחור שלא שווה את הזמן שלה [בוכה]. עכשיו, בהתחשב בעובדה שזה בית חולים חרדי יחסית, והיו שם המון נשים חרדיות, בעיקר חרדיות. אממ צעקתי עליה בחזרה והסתבכתי בגלל זה, שאני צועקת על אחות [...]. ואני יכולה גם להגיד לך בפירוט שהיחס, לא מכל הצוות אבל היו כמה אחיות, שהיחס שלהם למזרחיות היה שונה מאשר לאשכנזיות. וגם העריכו יותר אשכנזיות דתיות מאשר אשכנזיות שהם לא דתיות. כאילו היה להם ממש יחס שונה ברמה של, ברמה של להדיר, ממש להדיר את הבנות, לא להגיד להן על פעילויות, ולא לתת להן להיכנס לחדרים אחרי שאמורים להיכנס לחדרים, פתאום לא מוצאים את המפתח לחדרים שלהן. אוקיי? בנות שצריכות תיקון, איזשהו תיקון בחדר, יש איזושהי סתימה או משהו כזה, אם הן אשכנזיות אז מביאים להם ישר באותו יום מישוהו שיתקן. אם הן ספרדיות זה לוקח איזה שלושה ארבעה ימים. עד שמרימים מהומה, ורק אז באים ומתקנים. זה... אבל זה לא היו כולם ככה, זה לא היו כולם. זה היה רק חלק מהצוות (בת-חן).

אני מבקשת להגדיר דיסוציאציה חברתית כתופעה של ניתוק חברתי מהיבטים טראומטיים של היות קורבן או מקרבן כדי להמשיך ולתפקד בחברה. דיסוציאציה חברתית רואה את החברה כגוף אחד, כפרט, וכך התהליכים המתנהלים בתוכה מזכירים תהליכים נפשיים של הפרט המנותק. דיסוציאציה כזאת פועלת באופן דומה על כלל הפרטים בחברה, אך היא משפיעה באופנים שונים על אנשים מקבוצות חברתיות שונות. לכן יתקיימו בתוך החברה חלקים רגשיים שאוצרים בתוכם זיכרונות וידע על הטראומה, ואשר מאיימים כל הזמן להפריע לפעילותו של החלק הנורמטיבי לכאורה.

כשם שהנפש המבקשת לשרוד את אימת הטראומה מפצלת אותה, מדחיקה אותה ונמנעת מהתמודדות עימה, כך חברה המבקשת לשרוד את אימת הזוועות המתחוללות בה חייבת לפצל, להדחיק ולהרחיק את כל מה שמאלץ אותה לבוא במגע עם העבר הטראומטי שלה. זהו מנגנון משומן היטב המזין את עצמו ללא הפסק באופן מעגלי, אך בה בעת יש בו בקיעים רבים, פרצות וכשלים, והטראומות החברתיות, כמו אלה האישיות, צפות

כל הזמן אל פני השטח. ככל שגדלה החרדה מלבוא במגע עם היות פוגע או נפגע, כך גדלה הדחייה של מי שמבקשות לעורר את הזיכרון ולשרטט חיבור, וחוזר חלילה. מבנים חברתיים היררכיים, פטריארכליים וגזעניים הם מנגנון חברתי שמנסה ליצור חזות פעילה ומתפקדת. האישה המזרחית שמדברת על גזענות, למשל, נדמית כאישיות רגשית שחיה בזמן טראומה; היא מופעלת ומפעילה ואינה מיישרת קו עם החלק הדומיננטי במנגנון, אלא מזכירה שקיימת כאן טראומה מתמשכת ואלימות שמושגת על אחרות ואחרים.

ניתוק בתצורתו הנפשית אינו היעדר רגש או תחושה. מנקודת מבטי כמטפלת, בחברת אישה מנותקת ייתכן שנפגוש רגשות כמו שעמום, עייפות, חרדה, כעס או קיפאון משתק, רגשות שנוכל רק להניח שיושבים מתחת לשמיכה עבה של ניתוק. המצב האופייני לאישה הדיסוציאטיבית הוא היעדר יכולת לתקשורת, לאינטראקציה ולחיבור. איננו יכולות להתחבר לאישה המנותקת משום שגם היא אינה מחוברת. היא אינה נמצאת כאן ועכשיו, בוודאי לא לגמרי – אולי רק חלקים ממנה נוכחים. הנוכחות היא לרוב גשמית, פונקציונלית, נעה בעולם שבו יש להתנהג לפי נורמות חברתיות ובכך לאשרר אותן ולהבטיח את המשך קיומן. כאשר אישה מנותקת חייבת לתקשר עם אישה אחרת, היא תסווה את הניתוק שלה – כך בנויה אינטראקציה חברתית. אך אם האישה האחרת היא מטפלת, היא תזהה שהחוויה הבסיסית מתחת לאינטראקציה היא חוויה של היעדר, חוסר עניין, חוסר קשר, חוסר חיבור. האירוניה הגדולה היא שמתחת לשריון ולהגנה, מתחת לחומר ההרדמה רב העוצמה הזה, קיים גוף סוער וחי של רגשות, מחשבות וזיכרונות, שהעוצמות שלו בלתי ניתנות לנשיאה. בסיטואציה טיפולית, אם המטפלת חזקה דיה היא תוכל לסייע למטופלת להיות במגע עם אותם רגשות ותשדר למטופלת שזה בסדר להתחבר ולהרגיש, שאפשר לשאת זאת יחד.

כפי שהזכרתי בהתייחס לסטיל ועמיתיה (Steele et al. 2005), המרכיב העיקרי בדיסוציאציה הוא חרדה. נשים שחוות דיסוציאציה ברמה גבוהה יחוו פחד איום ומשתק מפני הסימפטום. הן יחוו מטרופות, יפחדו לספר מה באמת עובר עליהן, יחוו בושות עמוקה ויטשטשו סימפטומים אחרים כדי לייצר מצג שווה של תקינות נפשית ותפקודית. בעבודה עם נשים אלו בטיפול ננרמל את התופעה, נסביר אותה ונדבר עליה בלי להתבייש וביתר שאת. בעיניי, זהו בדיוק הדבר שנכון לעשות בהקשר של דיסוציאציה חברתית: דיבור גלוי על החלקים הרגשיים החברתיים יכול לסייע לאיחוי השסעים בין חלקי הנפש של החברה. זה מה שאקטיביסטיות עושות – הן מעלות מודעות לתופעות חברתיות, ולכן פעמים רבות הן נתפסות כמטרד. גזענות היא הכלי שבו המנגנון החברתי משתמש כדי להמשיך לתפקד, להמשיך לדחות את כל אותם חלקים הנמצאים במגע עם הרגש. אחמד (Ahmed 2013) מציינת שפמיניסטיות נתפסות כאמוציונליות ולא כרציונליות, ושהפיצול בין רציונל לרגש מתערך חשיבה תבונתית על פני חשיבה רגשית, אף שלא בכל מצב צורת החשיבה הזאת עדיפה בהכרח. באופן דומה, מנגנון חברתי דכאני משמש חלק רציונלי ומנותק מחלקים רגשיים. הדיכוי לעולם יוסבר במונחים של מריטוקרטיה וייחוס לתכונות

אינהרנטיות בעייתיות של קבוצות מוחלשות. גזענות סיסטמית תווז הצידה בהינף יד באמירות כמו "במקרה נפלתם על איש מקצוע גזען", אגב התעלמות מתהליכים חברתיים שהביאו איש מקצוע גזען לעמדת כוח. האם אותן אחריות בתיאור של בת-חן בקטע ז או אותם אנשי צוות באשפוז הפסיכיאטרי שתיארה ויקי בקטע ה, אשר הפלו את המטופלות המזרחיות, החילוניות או יוצאות ברית המועצות, הגיעו לשם במקרה? האם אמירותיהם נאמרו בחלל ריק? האם התנהגותם תוצרדק כרציונלית או כאמוציונלית?

כשמטפלת מיודעת טראומה יושבת מול מטופלת טראומטית, היא יודעת שקיים סיכון בשיתוף פעולה אקטיבי עם הניתוק. בה בעת היא יודעת שאסור לה לשבור את הניתוק, שכן הוא מספק הגנה רבת עוצמה על נפשה של המטופלת. המטפלת מיודעת הטרומה תפסע על הקו הדק שבין חיזוק מנגנוני ההגנה של המטופלת ובין הפניית תשומת ליבה למחירים שהם גובים ממנה בחיי היומיום (Steele et al. 2005). אולם נכון להיום, מעטות המטפלות שבעשותן זאת יתייחסו לדיסוציאציה חברתית ויראו בחלקי זהות חברתית אלמנט קריטי להבנת חייה של המטופלת ושל הסימפטומים שהיא סובלת מהם. כיצד נבין את שיתוף הפעולה של רוב המטפלות עם ניתוק ממנגנונים חברתיים? טענתי היא שהניתוק הזה משרת גם את הדיסוציאציה של המטפלות. במובן זה אפשר לומר כי בטיפולים רבים מתקיים שיגעון בשתיים:¹³ המטופלת והמטפלת גם יחד מנותקות מהיבטים חברתיים שמשיפיעים על חיי כל אחת מהן, על הטיפול, וכפועל יוצא גם על סיכויי ההחלמה. אני מציעה, בזהירות, שלהיות מטפלת טובה פירושו לעורר במטופלת את החלקים האקטיביסטיים שבה, אלה שמבקשים למחות על עוולות חברתיות שנעשו לה, תחילה בתוך נפשה פנימה ואחר כך החוצה.

בתוך דיסוציאציה חברתית אפשר להבחין בסוגים שונים של ניתוקים: בספרות פנימית, בספרות חיצונית, ובדיאלוג בין השתיים. בספרה הפנימית מתקיים נתק בין חלקים שמחוברים לטראומות חברתיות ובין חלקים שמנותקים מהן, בין מרכיבי זהות שמעוררים חרדה בשל ההסתכלות הסטיגמטית המופנמת שלנו כלפיהם ובין מרכיבי זהות שאנו חיות עימן בשלום. בספרה החיצונית הניתוק מתקיים בשיח חברתי, ברצף שבין ניתוק מוחלט מהאופן שבו זהויות אתניות, גזעיות, מגדריות ואחרות ממלאות תפקיד במישוב יחסי הכוחות בחברה ובין קבלה מוחלטת של נרטיב כזה. באמצע הרצף נמצא זהויות שלחברה קל יותר להכיר בעוולות שנעשו כלפיהן, ובקצהו נמצא זהויות שקשה לנפץ את חומות הניתוק שנבנו סביבן. הדיאלוג בין הזהויות האלה יקבע את רמות הניתוק, ולצד זאת גם יאפשר אינטגרציה וחיבור.

13 שיגעון בשניים הוא מצב שבו שני אנשים הקשורים זה לזה בקשר משפחתי או בקשר קרוב אחר סובלים ממצב נפשי פסיכויט דומה בעת ובעונה אחת (Suresh Kumar 2005).

(ח) סבא שלי כל הזמן רצה בן, והיא ילדה בת ועוד בת ועוד בת, ארבע בנות, ואז בפעם החמישית היא ילדה תאומים בנים, ואחרי שלושה חודשים שניהם נהיו חולים, היא לקחה אותם לבית חולים וטיפלו בהם ואז הם הבריאו והיא באה והיניקה אותם, אחד אמרו לה תיקחי לבית היום ואת השני תחזרי מחר ותיקחי מחר, והם בריאים אך הוא צריך להישאר עוד לילה. היא חזרה למחרת לקחת את השני ואמרו לה אין, הוא מת. והיא אמרה מה זאת אומרת, אתמול אמרתם שהוא בריא והוא צריך להישאר להשגחה, אתמול הינקתי אותו והוא היה בסדר, איך מת מה פתאום מה קרה, מת אין מה לעשות. אמרה להם אוקיי, תראו לי איפה הקבר שלו, אמרו לה הוא שם בבית קברות. ואמא שלי מספרת שהיא זוכרת איך היא ודודות שלי, בגלל שסבתי עיוורת, איך היא ודודות שלי הלכו בבית הקברות ועברו קבר קבר כדי לבדוק איפה הקבר שלו. והם לא מצאו את הקבר שלו אבל הן לקחו חוקרים במהלך השנים וניסו למצוא איזשהן עקבות, אך לא מוצאים, כאילו, מספרי הזהות שלהם אמורים להיות עוקבים אחד אחרי השני ואחד מהם פשוט נעלם. המספר, יש את המספר של דוד שלי ויש את המספר של הילד שנחטף ונעלם, ולפני הגיוס הם קיבלו צו גיוס בשבילו והם הסתירו את זה מסבתא שלי, ואחרי הגיוס פתאום באו משטרה צבאית לסבתא שלי והם התחילו לחפש בבית, אמרו לה את מסתירה את הבן שלך (בת-חן).

אבקש כעת לחבר את הדיון על דיסוציאציה חברתית להקשר המזרחי. שורשיה של מה שאני מכנה הטרואומה המזרחית נעוצים בשנים הסמוכות לקום המדינה, שנים שבהן, בחסות הממסד, התרחשו פשעים, גזענות סיסטמית וגילויי אלימות כלפי קבוצות עולים מצפון אפריקה ומדרום מערב אסיה (חביף 2020). בשנים אלו בולטים שלושה ביטויים של גזענות ממוסדת כלפי האוכלוסייה המזרחית: חטיפת ילדי תימן, מזרח ובלקן, היישוב בכוח בפריפריה, ופרשת ילדי הגזות. שלושת האירועים האלה עלו שוב ושוב בראיונות שערכתי עם נשים במסגרת המחקר והיו חלק מסיפוריהן המשפחתיים. דבריה של בת-חן בקטע ח ממחישים את קיומה של הטרואומה הזאת בהווה. אך אין זה נכון לצמצם את הטרואומה של האוכלוסייה המזרחית בארץ לשלושת האירועים האלה בלבד; לקיומם יש השלכות ארוכות טווח שניכרות עד היום בהקשר האישי, החברתי והקולקטיבי, ובעצם התרחשותם הם אפשרו מעשי גזענות שמתחוללים גם כיום. חטיפת ילדי תימן, מזרח ובלקן הכשירה את הקרקע לבחינה של כשירות הורית ולהבניה חברתית של הורות טובה לפי סטנדרטים מערביים אינדיווידואליסטיים צרים. הבניה זו עיצבה מערך מקובל של אפליה במערכות רווחה ומדיניות של יד קלה על ההדק שאפשרה הוצאה של ילדים להשמה חוץ-ביתית (הרצוג 2021; Enosh and Bayer-Topilsky 2015). היישוב בכוח בפריפריה הותיר את האוכלוסייה המזרחית במשך שנים מוחלשת ומוגבלת בגישתה לשירותי בריאות, חינוך ורווחה ראויים (יפתחאל 1999). פרשת ילדי הגזות הותירה רכבות מוגבלים בריאותית ומצולקים נפשית, ויצרה חשד מובנה כלפי מערכת הבריאות הציבורית (Davidovitch and Margalit 2008).

זאת ועוד, בשנות קום המדינה הונהגו מערכות רווחה נפרדות, אחת לעולים ואחת לוותיקים: מערכת רווחה ומערכת סעד. עצם המילים רווחה וסעד מדגישות את הזכויות השונות שמגיעות לשני סוגים שונים של אוכלוסיות, לדידה של המדינה: אוכלוסיית העולים מהמזרח נזקקה לסעד, לנדבה וצדקה, לרוב בסכומים שלא אפשרו לה להתרומם מעל קו העוני, ואילו אוכלוסיית העולים מאירופה נתפסה כראויה לרווחה כלכלית וקיבלה סיוע ותמיכה שנועדו לכך (מריומה-מרום 2010). מדיניות סגרגטיבית זו הונהגה לא רק בתחום הרווחה אלא גם בתחום השיכון והבינוי ובתחום התעסוקה (סבירסקי וברנשטיין 1993), והיא ניכרה בנרטיב שיוחס לעולים ממזרח כדוגמת העולים מעיראק – נרטיב של פליטות ונזקקות, ולא של הגירה (סבירסקי 1995).

חביבה פדיה מציגה היבט נוסף של הטראומה המזרחית:

“עדות המזרח” כווננו אל מה שנחשב נמוך, למטה – במישור הממשי, הסימבולי והמדומיין. זו נקודת המפגש המובהקת ביותר בין האוריינטליזם ובין התיאוריה הדרומית: מצד אחד הקסם, המשיכה והכמיהה, ומצד אחר הביזוי וההדרה. המזרחים נועדו להיות כוח עבודה זול המסתפק במועט, המוכשר לעבודת כפיים. הם הובאו, לעיתים באישון לילה ומתוך מניפולציות, למקום הנמוך ביותר, לאזור התחתי של ישראל. מוסדות ההשכלה עוצבו מתוך התעלמות מההיסטוריה והספרות שלהן, והוקצו להן תקציבי השכלה ופיתוח נמוכים מתוך התפיסה ש“הפרולטריון” זקוק לפחות (פדיה 2021, 119).

מתוך דבריה של פדיה עולה הדיכוי לא רק במונחים של מה שנלקח פיזית – ילדים, דיור ראוי, בחירה באשר לטיפול בבריאות הגוף – אלא גם בגזל של משאבים חברתיים ובגזל התרבות וההיסטוריה של האוכלוסייה המזרחית. נוסף על כך, הכחשת הדיכוי המזרחי היא תופעה מוכרת היטב מאז ימי קום המדינה ועד היום. מדיניות כזו ההיתוך שהונהגה בשנות הקמת המדינה ורוח הרעיון הציוני ש“כולנו יהודים” הביאו להזנחה פושעת של מציאות שבה יש יהודים שווים יותר ושווים פחות (הורנצ'יק 2003). בגלל מדיניות כזו ההיתוך, הדיסוציאציה החברתית בהקשר המזרחי בישראל היא החזקה ביותר בהשוואה לכל אוכלוסייה מוחלשת אחרת במדינה. גם כיום, על אף ההוכחות שאינן משתמעות לשתי פנים לגבי ההבדלים הבולטים בין מזרחים לאשכנזים בתחומים נרחבים כמו השכלה, דיור, הכנסה והימצאות בעמדות מפתח בחברה הישראלית (Ynet 2016), עדיין רווחת ההתעקשות על כך ששיח הדיכוי המזרחי שייך ל“דורות הקודמים”.

(ט) זה הדברים הקטנים האלה, שבאמת כאילו גורמים לך להרגיש שלא מבינים אותך. זה קשוח, זה קשוח. ומצד שני מאוד רוצים לשים אותך גם במסגרת מסוימת, כי זה נורא קל. נגיד, אני הרגשתי שהיא נורא נוח לה לשים אותי במסגרת של “הנערה הקווירית, הלהט”בית, ושם את נמצאת וזה הקייס שלך ובוזה יהיה לי יותר קל לטפל”. שזה משהו

שהוא נורא לבן ופריבילגי, כי שוב פעם, כאחת שהיא גם מזרחית וגם קווירית, זה נורא קל ופריבילגי להתעסק עם דברים כאלה כמו הקהילה הלהט"בית. כי זה הרבה יותר ורוד, זה הרבה יותר מנצנץ מעכשיו – מזרחים. משום מה הקשיים האלה הרבה יותר "נחמדים", הרבה יותר "קלילים" לפריבילג התל אביבי האופייני. [...] "הצעירה בסיכון" זה זהות שדווקא הולכת מאוד יפה בלהיות צעירה מזרחית או להיות צעיר להט"ב. זה כאילו... זה דברים שהם באים ביחד נורא, כי זה גורמי סיכון שבאמת שמים אותך במצבים שנורא פגיעים בחברה שהיא לצערי מאוד לבנה והטרו-סיסג'נדרית. אז כן [בוכה]. אבל עוד יותר קשה לעכל, זה באמת בן אדם שהוא מורכב ממלא זהויות, והרבה פעמים לא הייתי רוצה שישומו אותי רק בתוך קופסה של זהות אחת ואיתה לטפל. כי יש את זה ויש את זה ויש קשיים כאלה ויש המון סטיגמות. נגיד, הרבה לא יודעים, אבל ההורים שלי יחסית מקבלים אותי על מה שאני. עם הזהות המינית והמגדרית. שעל זה הייתי מקבלת המון הרמות גבה של "מה? וזה? אבל ההורים שלך ככה?" של מה, ההורים שלי מה? תגידו את זה. אתם רואים אותם כמזרחיים פרימיטיביים? זה לא קשור. אני לא עם ההורים שלי מסיבות כאלה ואחרות, זה לא שלא קיבלו אותי כי אני הסיפור הטרגי שאתם כל כך אוהבים להתרפק עליו של "הנה הצעיר הלהט"בי שברח מהמשפחה המזרחית הפרימיטיבית שלו", כי זה לא (אביגיל).

"מכאיב ככל שיהיה, לא נותר לי אלא להגיע למסקנה זו: לשחור קיים רק גורל אחד, וזהו גורל לבן" (פנון 2004, 13). פנון, פסיכיאטר ותיאורטיקן ביקורתי, מציג כתב אישום נוקב אנטי-קולוניאלי ומפנה מבט ביקורתי כלפי הפסיכיאטריה והפסיכואנליזה הקלאסית. הוא משוכנע כי הפסיכולוגיה המערבית אינה יכולה לטפל באדם השחור: היא לא נכתבה עבורו, היא אינה מייצגת אותו, היא אינה מבינה אותו והיא נועדה להמשיך ולדכא אותו. פנון מתחקה אחר חיי הנפש של האדם השחור שחווה גזענות, שארצו נכבשה על ידי האדם הלבן, שתרבותו ומנהגיו נגזלו ממנו, שכדי לשרוד נאלץ להתנהג ולהתנהל בעולם בדרך לבנה יותר מכל אדם לבן. האדם שנאלץ להתנתק משורשיו, להתעלם מדיכויו ולקוות לגורל אחד – גורל לבן.

פתחתי את המאמר בתיאור של שתי תופעות שטרדו את מנוחתי: היעדר כתיבה בתחום הטיפול בישראל על נשים מזרחיות, וקושי לגייס נשים מזרחיות להשתתף במחקר. בעיניי, דיסוציאציה חברתית מסבירה את שתי התופעות גם יחד.

גזענות ותהליכי התשה נפשית עקב דיכוי, התעלמות והכחשה מובילים למצבי ניתוק, ואלה משמשים לשימור יחסי כוחות חברתיים. גזענות מעודדת תהליכים דיסוציאטיביים בקרב אוכלוסיות מוחלשות ומשרתת שימור יחסי כוחות, שכן היא מונעת מהן בדרכים רבות את האפשרות להרים ראש. אחת הדרכים היא היעדר שיח על פוליטיקה בעת תהליך טיפול. באופן מקאברי, אישה שמבקשת להיטיב את מצבה הנפשי ופונה לטיפול מוצאת עצמה בתהליך שעלול לאלחש חלקים טראומטיים כואבים בנפשה, שמקורם בדיכוי מתמשך,

ובכך "לסייע לה" להמשיך לחוות דיכוי. מרואיינות רבות אמרו לי כי רק לאחר שקבענו מועד לריאיון הן החלו לשחזר בינן לבין עצמן, לראשונה בחייהן, חוויות של גזענות שחוו ושנתקלו בהן מול אנשי ונשות מקצוע. אף אחת לא שאלה אותן מעולם קודם לכן: האם חוויתן גזענות בחייכן? האם חוויתן גזענות מול נשות מקצוע מתחום הנפש והרווחה? ואם הטראומה לא התרחשה, למה לדבר עליה? כך כותב המשורר מואיז בן הראש (2013):

מֵאַחַר וְהִבְעֵיהָ לֹא קִיַּמְתָּ
אָסוּר לְדַבֵּר עָלֶיהָ
כִּי אִם אֶתָּה מְדַבֵּר עָלֶיהָ
זֶה אוֹמֵר שֶׁהִבְעֵיהָ קִיַּמְתָּ
וְלִכֵּן אֶתָּה אֲשֶׁם בִּיצִירַת הִבְעֵיָהּ.

ואם הבעיה לא קיימת, למה לכתוב עליה? ולמה לשאול עליה ולחקור אותה? ולמה לייצר מודלים והתערבויות מותאמים כדי לטפל בה? וכך אין מחקר בנושא ואין כתיבה; אין מי שתשאל שאלות ואין מי שתענה עליהן.

אני מבקשת להתעכב על הקושי למצוא נשים שיסכימו להתראיין למחקר. תחילה האמנתי כי נשים מזרחיות רבות ראו עצמן נפגעות ישירות של שירותי הרווחה, בייחוד בקרב קבוצת הנשים המזרחיות החד-הוריות, וכי עובדת היותי עובדת סוציאלית סימנה אותי כאויב, גם אם הזדהיתי כאישה מזרחית וכפעילה במאבק המזרחי. אך משהצלחתי לגייס תקציב להשתתפות במחקר, התמונה השתנתה דרמטית ונשים רבות פנו לספר את סיפורן. היעדר המשאבים השפיע רבות על יכולתן של נשים לקחת חלק במחקר. במציאות חיים דחוקה כלכלית ונפשית, עבור נשים רבות הצורך לפנות זמן כדי להתראיין היה משימה בלתי אפשרית. עצם הקושי לגייס משתתפות ממחיש נדבך חשוב של הדיסוציאציה שנשים מזרחיות נצרכות לה כדי להמשיך להתקיים ולתפקד: כדי להסכים להתחבר לכאב נדרשים משאבים. מאמר זה התמקד במשאבים נפשיים אישיים וחברתיים, אך אי־אפשר להתעלם מכך שמשאבים כלכליים הם חלק בלתי נפרד מניתוח חומות הניתוק והשתקה.

המטרה שלי בכתיבה על דיסוציאציה חברתית אינה לשפוך את התינוק עם המים. אינני שותפה לביקורת הסוציולוגית הרואה רק את החסרונות בטיפול נפשי פרטני. כאשר טיפול אני מאמינה בכוחו של טיפול טוב, וראיתי במשך השנים נשים נחלצות ממצבי נפש קשים ומגיעות לתחושת רווחה. לרוב הן הצליחו לעשות זאת גם בזכות הבנת חלקן של תפיסות חברתיות בטראומות שחוו והבנת האופן שבו אלה עיכבו אותן ואת תהליכי החלמה שלהן, כמו במודל שהרמן (1992) מציעה. המוטיבציה לכתיבה עבורי היא דאגה – דאגה לנוכח התנגדות גדולה שעדיין קיימת בקרב אנשי ונשות מקצוע כלפי העיסוק בנושאים פוליטיים בטיפול נפשי: העיסוק ביחסי כוחות, בפריווילגיות ובהיעדרן, בנקודות עיוורון, בתהליכים

חברתיים. מצב זה הופך את המטפלות למשתפות פעולה עם דיכוי ממסדי וחברתי, וזהו שימוש לרעה באחריות הגדולה המוטלת על כתפינו. לקיחת אחריות אמיתית דורשת חשבון נפש באשר למקומות שבהם אנחנו יכולות בקלות לשמש חלק ממנגנון של האחרה והחלשה במקום חלק ממנגנון של ריפוי וצמיחה.

כפי שמציינת אביגיל בקטע ט, שיח על גזענות כלפי להטב"ק למשל נחוזה כפשוט יותר משיח על גזענות כלפי מזרחים ומזרחיות. התנגדות גדולה עולה בקרב אנשי ונשות טיפול בישראל כשמדובר בנושא הכאוב שהוא הטראומה המזרחית. בכל פעם שאישיות אמוציונלית מנסה לעורר דיון בנושא, תגובת הנגד חזקה וכואבת. כלל הדוגמאות שהובאו לעיל ממחישות על קצה המזלג את המפגש המורכב בין האישה המזרחית לאנשי ונשות הטיפול, הלא מזרחיים ברובם, בשירות הציבורי. אלה מפגשים שיש בהם התשה, גזענות ושימור יחסי כוחות והיררכיה, מפגשים שיש בהם דיסוציאציה חזקה. הם מסייעים לשמר נשים אינטליגנטיות, רגישות ורהוטות כמו ויקי, בת־חן ואביגיל מוחלשות בתוך המערכת, נזקקות לה, תלויות בה ובחסדיה. באמצעות הסכמתן לספר את מה שהוא בלתי ניתן לסיפור, נשים אלו קוראות תיגר על מערכות שאינן בנויות לשרת אותן ואת מורכבות זהותן. מהראיונות איתן ניכר כי אקטים של ריקליימינג אינם זרים להן, כדוגמת הסיפור של בת־חן בקטע ג או של אביגיל בקטע ו. הבלחתם של קטעי הראיונות איתן בתוך הטקסט משמשת כמבנה פלאשבקי שנועד לקטוע את הדיסוציאציה ולהעלות אל פני השטח ולמודעות את הטראומה שנחותה.

אסיים בציטוט של אביגיל, שממחיש כיצד מודעות מצד גורמי הטיפול והסיוע והסכמתם להתחבר עשויים להיות מרפאים:

היו לי ויש לי המון עובדות סוציאליות שהן נורא לא מנותקות, ונורא גם קרובות לעולם שלי ולעולם של שאר הבנות. וגם אם הן לא, הן ממש למדו, וממש שם. ואין מצב של הניתוק והפטרונות הזאת. אני חייבת להגיד שאחר כך, אחרי היחסים שלי עם הרכזת של השירות לאומי, אני חושבת [שבזכות החיכוכים האלה ובזכות המצב שלי] מראה לה שנייה איפה אני נמצאת, איפה היא נמצאת. מראה לה שנייה, כמו בשיקוף של מראה, את כמה שהיא פריבילגית. אני חושבת שזה גם מה שחיבר אותה איתי. ואחר כך ממש היה לנו קשר נהדר. והיא בסופו של דבר כן למדה ממש להבין אותי, וזה גם מה שגרם לנו ממש להתחבר, ואני חייבת להגיד שזה באמת נקודת מפנה חיובית. וזה משהו שאני המון פעמים זוכרת אותו.

בית הספר לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית בירושלים

ביבליוגרפיה

- אבישר, ניסים, 2014. **טיפול פוליטי: פסיכותרפיה בין האישי לפוליטי**, תל אביב: רסלינג.
- אילוז, אווה, 2012. **אולת הנפש המודרנית**, בתרגום איה ברזיר, בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
- , 2012. **כך הפסיכולוגיה יכולה להרוס מחאה חברתית**, **הארץ**, 15.6.2012.
- בן הראש, מואיז, 2013. **הבעיה לא קיימת**, **שפת הים**, חיפה: פרדס, עמ' 69.
- ברמן, עמנואל, 1997. **"הרדיות ואינטר-סובייקטיביות במפגש הטיפול: הרקע ההיסטורי של הפסיכואנליזה ההתייחסותית"**, **שיחות יא(3)**, עמ' 172-182.
- דורון, אברהם, 2008. **"העניים כ'אחר': עוני בישראל בשנות האלפיים"**, **ביטחון סוציאלי** 77, עמ' 9-28.
- הורנצ'יק, גבריאל, 2003. **"היתרונות של ריבוי זהויות: השתמעויות ממחקרים על זהות תרבותית והסתגלות"**, **אלעזר לשם ודורית רואר-סטריאר (עורכים)**, **שונות תרבותית כאתגר לשירותי אנוש**, ירושלים: מאגנס, עמ' 127-139.
- הרמן, ג'ודית לואיס, 1992. **טראומה והחלמה**, בתרגום עתליה זילבר, תל אביב: עם עובד.
- הרצוג, אסתר, 2021. **דלתיים סגורות לרווחה: אלימות שלטונית כלפי אמהות וילדים**, חיפה: פרדס.
- ויזל סנקרי, רות, 2013. **"הקשר בין הטיה אופטימית ודפוס התמודדות לבין הכוונה לביצוע סקירת מערכות בהיריון בקרב נשים חרדיות"**, **עבודת מוסמך**, החוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב.
- ויצטום, אליעזר, ויהודה גורמן, 1998. **"ביטויי מצוקה נפשית אצל חרדים: הבניה נרטיבית והתערבות נרטיבית רגישת תרבות"**, **חברה ורווחה יח(1)**, עמ' 97-123.
- זיו, אפי, 2012. **"טראומה עיקשת"**, **מפתח – כתב עת לקסיקלי למחשבה פוליטית** 5, עמ' 55-73.
- , 2020. **"גילוי עריות"**, **מפתח – כתב עת לקסיקלי למחשבה פוליטית** 15, עמ' 13-33.
- חאג' יחיא, מוחמד, 1999. **"אלימות כלפי נשים בהקשר החברתי-התרבותי של החברה הערבית"**, **קלייר רבין (עורכת)**, **להיות שונה בישראל: מוצא עדתי ומין בטיפול בישראל**, תל אביב: רמות, עמ' 219-243.
- חאג' יחיא, מוחמד, וואלישבע סדן, 2007. **"נשים מוכות בחברות קולקטיביסטיות: סוגיות בהתערבות ובהעצמה"**, **חברה ורווחה כז(3)**, עמ' 423-451.
- חביב, ג'ק, דליה בן-רבי, סמדר סומך, וצ'סלב קונסטנטינוב ומתתיהו אנג'ל, 2012. **"הערכת פרויקט PACT ו-PACT+ לקידום ילדים יוצאי אתיופיה בגיל הרך והוריהם: דוח מסכם"**, ירושלים: מאירס-ג'וינט-ברוקדייל.
- חביף, לאה, 2020. **"הטראומה המזרחית וגילומה בטיפול נפשי"**, **בטיפולנט**.
- יפתחאל, אורן, 1999. **"בינוי, מרחב וחלוקת האומה ב'אתנוקרטיה הישראלית': התיישבות קרקעות ופערים עדתיים"**, **חנוך דגן (עורך)**, **מקרקעין בישראל בין הפרטי ללאומי**, תל אביב: רמות, עמ' 311-338.
- לוק שמר, נועה, 2009. **"חווית האימהות והקשר הזוגי לאחר הולדת ילד ראשון בקרב נשים חילוניות וחרדיות"**, **עבודת מוסמך**, החוג לעבודה סוציאלית, האוניברסיטה העברית.
- מיטשל, סטיון א', 1993. **"למה זקוק המטופל?"**, **תקווה ופחד בפסיכואנליזה**, בתרגום אורה זילברשטיין, תל אביב: תולעת ספרים, עמ' 33-64.

מירסקי, יוליה, 2006. "מרגע שקמנו והלכנו, התקלקלו היחסים והתחילה התקדמות": הגירה כהזדמנות להתפתחות", *חברה ורווחה* כו(1), עמ' 23-40.

—, 2009. "אימהות מרוסיה בישראל", אמיליה פרוני (עורכת), *אימהות, ירושלים ותל אביב: מכון ון ליר והקיבוץ המאוחד*, עמ' 197-213.

מריומה-מרומ, שושנה, 2010. "מאפייני מדיניות הרווחה בישראל בשנות החמישים והשישים והתהוות שכבות המצוקה המזרחיות", *תיאוריה וביקורת* 36, עמ' 113-136.

סבירסקי, שלמה, 1995. "העלאה המונית: על בואם של יהודי עיראק בשנות ה-50", *זרעים של אי-שוויון, תל אביב: ברירות*, עמ' 9-70.

סבירסקי, שלמה, ודבורה ברנשטיין, 1993. "מי עבד במה, עבור מי, ותמורת מה? הפיתוח הכלכלי של ישראל והתהוות חלוקת העבודה העדתית", אורי רם (עורך), *החברה הישראלית: היבטים ביקורתיים*, תל אביב: ברירות, עמ' 120-147.

סויה, ריקי, 1997. "זהות לאומית של מטפל, שיוך ממסדי של סוכנות, סוג הבעיה ועמדות של נשים ערביות בעיר מעורבת והשפעתם על שימוש בשירותי ייעוץ זוגי ומשפחתי", *חברה ורווחה* יז(2), עמ' 167-184.

סומך, סמדר, פידא ניג'ם-אכתילאת ודליה בן-רבי, 2016. "תכנית החומש לשיפור קליטת בני העדה האתיופית, של משרד הרווחה והשירותים החברתיים: ממצאים ותובנות ממערכת מעקב אחר פעילות התכנית בקרב משפחות וצעירים", *ירושלים: משרד הרווחה והשירותים החברתיים ומאירס-ג'ינט-ברוקדייל*.

סטריאר, רוני, 2007. "עוני כמציאות רבת-פנים: תפיסות העוני של תושבים ועובדים סוציאליים על רקע מגדר תרבות ותפקיד בירושלים", *חברה ורווחה* כז(1), עמ' 103-126.

פדיה, חביבה, 2021. "מסה על הדרום: דרומית-מזרחית", *תיאוריה וביקורת* 54, עמ' 115-134.

פנון, פרנץ, 2004. *עור שחור, מסכות לבנות*, בתרגום תמר קפלנסקי, תל אביב: מעריב.

פרנצי, שנדור, 2003. "בלבול השפות בין המבוגרים לילד: שפת הרוך ושפת התשוקה", *בלבול השפות בין המבוגרים לילד*, בתרגום רחל בר-חיים, תל אביב: עם עובד, עמ' 199-207.

קניפל, יבגני, ויוליה מירסקי, 2015. "שיקום במבחן העלייה: יוצאי ברית-המועצות לשעבר בשיקום פסיכיאטרי", *חברה ורווחה* לה(1), עמ' 63-92.

קרומר-נבו, מיכל, 2006. *נשים בעוני: סיפורי חיים – מגדר, כאב, התנגדות*, תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

שנהב, יהודה, 2012. "מבוא תאורטי: מהי גזענות?", *ערכה חינוכית בנושא גזענות*, תל אביב: האגודה לזכויות האזרח בישראל, עמ' 4-6.

ששון-לוי, אורנה, ואבי שושנה, 2014. "השתכנוזות: על פרפורמנס אתני וכישלוננו", *תיאוריה וביקורת* 42, עמ' 71-97.

Ynet, 2016. "ארוכה הדרך לאליטה: למה הגיעו כל כך מעט מזרחיים למוקדי הכוח בישראל?", 22.4.2016.

Ahmed, Sara, 2012. "Les rabat-joie féministes (et autres sujets obstinés)," *Cahiers du Genre* 53, pp. 77-98.

—, 2013. *The Cultural Politics of Emotion*, New York and London: Routledge.

- American Psychiatric Association, 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Butler, Judith, 1988. "Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory," *Theatre Journal* 40(4), pp. 519–531.
- Carletto, Sara, Martina Borghi, Gabriella Bertino, Francesco Oliva, Marco Cavallo, Arne Hofmann, Alessandro Zennaro, Somona Malucchi, and Luca Ostacoli, 2016. "Treating Post-Traumatic Stress Disorder in Patients with Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial Comparing the Efficacy of Eye Movement Desensitization and Reprocessing and Relaxation Therapy," *Frontiers in Psychology* 7, article 526.
- Carter, Robert T., 2007. "Racism and Psychological and Emotional Injury: Recognizing and Assessing Race-Based Traumatic Stress," *The Counseling Psychologist* 35(1), pp. 13–105.
- Cohen, Hagit, Lily Neumann, Yehoshua Haiman, Michael Matar, Joseph Press, and Dan Buskila, 2002. "Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder in Fibromyalgia Patients: Overlapping Syndromes or Post-Traumatic Fibromyalgia Syndrome?" *Seminars in Arthritis and Rheumatism* 32(1), pp. 38–50.
- Crenshaw, Kimberle, 1989. "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics," *University of Chicago Legal Forum* 1989(1), pp. 139–168.
- Cushman, Philip, 1990. "Why the Self is Empty: Toward a Historically Situated Psychology," *American Psychologist* 45(5), pp. 599–611.
- Davidovitch, Nadav, and Avital Margalit, 2008. "Public Health, Racial Tensions, and Body Politic: Mass Ringworm Irradiation in Israel, 1949–1960," *Journal of Law, Medicine and Ethics* 36(3), pp. 522–529.
- Eng, David L., and Shinhee Hann, 2018. *Racial Melancholia, Racial Dissociation: On the Social and Psychic Lives of Asian Americans*, Durham and London: Duke University Press.
- Enosh, Guy, and Tali Bayer-Topilsky, 2015. "Reasoning and Bias: Heuristics in Safety Assessment and Placement Decisions for Children at Risk," *British Journal of Social Work* 45(6), pp. 1771–1787.
- Epperson, Kenocha K., 2020. "The Effects of Self-Regulation Depletion and Race on the Willingness to Interact with Individuals with Mental Illness," M.A. dissertation, Stephen F. Austin State University.
- Fraiberg, Selma, Edna Adelson, and Vivian Shapiro, 1975. "Ghosts in the Nursery: A Psychoanalytic Approach to the Problems of Impaired Infant-Mother Relationships," *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 14(3), pp. 387–421.

- Gay, Peter, 1988. *Freud: A Life for our Time*, New York: Norton.
- Guralnik, Orna, and Daphne Simeon, 2010. "Depersonalization: Standing in the Spaces between Recognition and Interpellation," *Psychoanalytic Dialogues* 20(4), pp. 400–416.
- Hammack, Sayamwong E., Matthew A. Cooper, and Kim Lezak, 2012. "Overlapping Neurobiology of Learned Helplessness and Conditioned Defeat: Implications for PTSD and Mood Disorders," *Neuropharmacology* 62(2), pp. 565–575.
- Hooks, bell, 1986. "Sisterhood: Political Solidarity between Women," *Feminist Review* 23(1), pp. 125–138.
- Horen, Sheila A., Pierre Leichner, and James Stuart Lawson, 1995. "Prevalence of Dissociative Symptoms and Disorders in an Adult Psychiatric Inpatient Population in Canada," *The Canadian Journal of Psychiatry* 40(4), pp. 185–191.
- Janet, Pierre, 1907. *The Major Symptoms of Hysteria*, New York: Macmillan.
- Joseph, Nataria T., Laurel Peterson, Heather Gordon, and Thomas Kamarck, 2021. "The Double Burden of Racial Discrimination in Daily-Life Moments: Increases in Negative Emotions and Depletion of Psychosocial Resources among Emerging Adult African Americans," *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology* 27(2), pp. 234–244.
- Lavie, Smadar, 2014. *Wrapped in the Flag of Israel: Mizrahi Single Mothers and Bureaucratic Torture*, New York: Berghahn Books.
- Myers, Charles S., 1940. *Shell Shock in France 1914–18*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Nakash, Ora, Maayan Nagar, Eli Danilovich, Daphne Bentov-Gofrit, Ido Lurie, Evelyne Steiner, Shiri Sadeh-Sharvit, Henri Szor, and Itzhak Levav, 2014. "Ethnic Disparities in Mental Health Treatment Gap in a Community-Based Survey and in Access to Care in Psychiatric Clinics," *The International Journal of Social Psychiatry* 60(6), pp. 575–583.
- Nakash, Ora, and Tamar Saguy, 2015. "Social Identities of Clients and Therapists during the Mental Health Intake Predict Diagnostic Accuracy," *Social Psychological and Personality Science* 6(6), pp. 710–717.
- O'Donnell, Meaghan, Mark Creamer, and Phillipa Pattison, 2004. "Posttraumatic Stress Disorder and Depression Following Trauma: Understanding Comorbidity," *The American Journal of Psychiatry* 161(8), pp. 1390–1396.
- Prince, Morton, 1906. *The Dissociation of a Personality*, New York: Longmans, Green and Co.

- Rivera, Margo, 1989. "Linking the Psychological and the Social: Feminism, Poststructuralism, and Multiple Personality," *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders* 2(1), pp. 24–31.
- Root, Maria P. P., 1992. "Reconstructing the Impact of Trauma on Personality," in Laura S. Brown and Mary Ballou (eds.), *Personality and Psychopathology: Feminist Reappraisals*, New York and London: The Guilford Press, pp. 229–265.
- Rose, Nikolas 1996. *Inventing Ourselves: Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Seng, Julia S., M. Kathleen Clark, Ann Marie Mccarthy, and David L. Ronis, 2006. "PTSD and Physical Comorbidity among Women Receiving Medicaid: Results from Service-Use Data," *Journal of Traumatic Stress* 19(1), pp. 45–56.
- Smallwood, Jonathan, Rory C. O'Connor, Megan V. Sudbery, and Marc C. Obonsawin, 2007. "Mind-Wandering and Dysphoria," *Cognition and Emotion* 21(4), pp. 816–842.
- Steele, Kathy, Onno van der Hart, and Ellert R. S. Nijenhuis, 2005. "Phase-Oriented Treatment of Structural Dissociation in Complex Traumatization: Overcoming Trauma-Related Phobias," *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)* 6(3), pp. 11–53.
- Stoller, Robert J., 1968. *Sex and Gender: The Development of Masculinity and Femininity* (1st ed.), London: Routledge.
- Straker, Gilian, Dale Watson, and T. Robinson, 2002. "Trauma and Disconnection: A Trans-Theoretical Approach," *International Journal of Psychotherapy* 7(2), pp. 145–158.
- Suresh Kumar, P. N., N. Subramanyam, Biju Thomas, Abu Abraham, and Kishore Kumar, 2005. "Folie à deux," *Indian Journal of Psychiatry* 47(3), pp. 164–166.
- Tarnopolsky, Alex, 2003. "The Concept of Dissociation in Early Psychoanalytic Writers," *Journal of Trauma and Dissociation* 4(3), pp. 7–25.
- van der Kolk, Bessel, 1994. "The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress," *Harvard Review of Psychiatry* 1(5), pp. 253–265.
- Yehuda, Rachel, Nikolas P. Daskalakis, Amy Lehrner, Frank Desarnaud, Heather N. Bader, Iouri Makotkine, Janine D. Flory, Linda M. Bierer, and Michael J. Meaney, 2014. "Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring," *American Journal of Psychiatry* 171(8), pp. 872–880.