

עושה לא בסדר, אבל לא עשיתי שום דבר. קיבלתי עליי את הדין. כאילו הני רל שלי הוא כזה שאמא תמות ואבא יעשה לי את זה. הייתה שם השלמה גדולה מאוד, שזה מה שיש ושככה זה בחיים."

● זה תמיד התייחס בשתייהם לברכה בבית? "לא! דווקא. לפעמים זה קרה כשהיינו לבד ולפעמים כשהיו עוד בני משפחה בבית. אבל אף אחד לא הבין."

● עדי מתי האירועים האלה נמשכו?

"בגיל 12 עד גיל 14. ויום אחד, כמו שזה התחיל בפתאומיות, כך זה פסק. במשך שנים היה בי רצון עז לנרד מהזיכרון עוד תמונה ועוד תמונה ולמסך בזמן כדי להוכיח לעצמי שזה באמת התרחש, שאני לא מרמינת ולא משקרת, שתהיה לי הוכחה."

● הל שיניו בהתנהגות שלך באותה תקופה או אתריה? מישהו יכול היה להיניש שמישהו קורח?

"חיותי בשני עולמות. ילדה שמה, חברות פועלה בתנועת נוער. וגם ילדה כבויה, אבודה ונחשפת את האדם שיעצור לרגע וישאל מה קרה לי. בשי נות הנעורים סבלתי מכאבי ראש אימים ונהנתי לאחר לכות הספר. אני חיס בת שאם המורה שלי בתיכון הייתה שואלת אותי, הייתי מספרת לה. היום אני יודעת שגילוי מוקדם מוביל לרפוי טוב יותר. יש פחות ספחים של הכאב".

● לה סיפרת? "גוננתי עליה ולא העויתי לספר דבר. זה קיים בי עד היום - התחושה שאני לא רוצה להיות עול על אנשים, שאני מביאה אתי הבילה ואני לא מעוניינת להעמיס איתה על אף אחד".

נישואים ואמהות בצל הטראומה

הפעם הראשונה שבה ארגמן אורה אומץ וביטאה את הרברים באופן מיי לולי הייתה דווקא בפגוש עם אביה, התוקף. "כשהגעתי לגיל 18 נפגשתי עם אבא לבר כבית. או העויתי לנחית בו הכל, לשים את זה על השולחן. אבא הכיר בעובדות, אבל שתק. לא ניסה להתנגד או לבקש סליחה."

"לאחר שהתניינתי, סיפרתי להברה טובה כצבא ובכותה הגעתי בפעם הראשונה לטיפול, שלא היה מוצלח. אחרי שניים-שלושה מפגשים עונתי. כצבא גם הברתי את בעלי לשעבר, שמבוגר ממני ב-13 שנה. זמן קצר לאחר שהכרתי סיפרתי לו את הסיי פיר שלי. בתחילה הוא נרעס ונבהל, אבל אז הוא ראה שרפנה היא אישה רגילה, שמהה וצוחקת, וזה הרגיע אותו. קצת לפני סוף השירות התחתנו."

● איך אישה שהוזהה מפעיה מינית בידי האדם הקרוב אליה ביותר מוטגלת לנהל מערכת יחסים זוגית?

"על אוימוט. שנים לא הבנתי מה אנשים עושים עניין ממני. לא היה בי שום צורך, לא הייתה בי תסרי קה בסיסתי. עשיתי את זה כי צריך לעשות. בתוך מערכת היחסים בינינו שכנח כל העת המפלצת שלי ומפני שסדרתי שמחה וחייכנות בכל פעם שהייתי בחדרות ובכססים, בעלי לא ידע אך להכיל את זה. אני רואית בו את המושגי שלי. רציתי שהוא יוציא מתיכי את המפלצת והוא לא ידע מה לעשות עם זה. היום אני מכינה שהאדם היחיד שיכול היה להציל



דפנה בילדותה. "אני זוכרת בעיקר חיוכים מטופשים שלי ושתיקה. הבנתי שמה שאבא עושה לא בסדר"

איתי הוא אני עצמי."

● ובשנולדו הילדים?

"בגיל 23 ילדתי את לי, בתי הבכורה, והשיניו הוורטוגלי גרם לפתיחה של תיבת פנדורה. כל הזמן לינו את היי התמונות משנות הנעורים, כמו בסרט שהורז על עצמן, אבל כלפי חוץ סודתי עסקים כרגיל. הלידה גרמה לסד לצאת החוצה. התחלתי לסבול מחרדות קשות."

● מה אמייין את ההרדות האלה?

"זה התחיל כמו זמזום שעובר בכל הגוף ולא מרפה, ואז הייתה מכה בי תוכנה קשה: איך מישהו שלא הייתה מסיגלת להיות אתריה לגוף שלה, תהיה אתריה לחיי שלי מישהו אחר? איך אני יכולה בכלל להיות? אטא: הכל לזה כחוסר ביטחון עצמי ובחסר אמון מוחלט בעצמי."

הירש יוני בשנה שעברה, שבוע אחרי שהגנה את יום הולדתה ה-48, עמרה דפנה ארגמן לראי שונה בחייה על כוה. ולא כחם עמדה. היא סיפרה לקהל הגדול כי הייתה קורבן לאונס ולתקי פה מינית מצד אביה. את סיפורה הקשה בחרה להשוף בהצגת יחיר שכתבה, ושכתה הבכורה לי לוי ריאן ביינה. ההצגה, "שאף אחד לא ישמע", עלתה ברחבי הארץ ובקרב תורגום לאנגלית ולעי רבית ותעלה גם על כמות כח"ל. "זה שההצגה עלתה לראשונה שבוע לאחר יום ההולדת שלי מטבל בעיני שקמתי לתחייה,

כי כל אישה שנפגעת מינית בעצם ממה, ארגמן אימרת.

● למה היה חשוב לך להיחשף?

"המתנה הכי גדולה שנתתי לעצמי היא מנתת הידיעה: ההכרה במה שחי ויחתי, בתהליך הרפוי שעברתי ובסופו ההשלמה עם אבא שלי בערוב ימיו. חשוב לי להביא את הסיפור שלי לקהל רבים, להשמיע קול ולחוש נשים נוי ספוא. אז נכון שהחשיפה לא קלה, אבל כיום יש בי הכוח לסלס את המחיר."

כמה פעמים איוחות בשבוע

סיפורה של דפנה ארגמן, תושבת עתלית, מתחיל בבית קטן הנובל בסדות חיטה בקריית אתא. משפחה נורמטיבית, לכאורה, שני ילדים, בן ובת, אבא איש צבא ואמא כימאית. כשהייתה דפנה בת ארבע, הלחה אמא בסרטן ומאז ניל שם היא זוכרת שבבית היו בעיקר מטפלות ששלחו אותה ואת אחיה הבכור לבית הספר וקיבלו אותם בסוף היום. האם הייתה מאוספות רוב הזמן ועברה טיפולים.

כשהייתה בת שש, אמה נפטרה. "אני חושבת שהייתי הילדה היחידה בסביבה שגדלה במשפחה חד הורית. היות שהבנתי שאני יוצאת דופן, השכתי שהילדים צוחקים עליי. הרגשתי ילדה דחוייה, שהילדים לא יודעים איך להתמודד עם היתמות שלה. עם זאת, אני זוכרת תחושה של כף והתרוטמות רות, על כך שכולם מרחמים עליי ועושים אותי בתשומת לב."

שנה לאחר פטירת האם התחתן האב בשנית עם אלמנה, אם לשתי ננות. "הנישואים של אבא מילא אותי שמחה. וכתיב באישה מדהימה שמחר מאוד קרא: תי לה אמא. אבל התקווה שנהפוך סוב למשפחה יציב בה ומאוסרת התבררה מחר מאוד. אבא היה איש קשה ושתלטן. הוא הבחיר לאמא, שהגיעה אלינו כבוגנה טובה, לעשות את אחי ואחתי ולהיות אם שנייה עכו רנו, שהיא לא טאפסר לה לעשות זאת. היא אטר לה שהיא אתריה לילדות שלה ושהוא היחיד שבהלית בכל הקשור אלינו. המצב הזה יצר הרבה מריבות בינינו לבין האם החדשה וגם בינינו לבין הילדות שלה. אז, לא הבנתי למה היו דברים שלבנות שלה מותר ולנו אסור. אחי, שגדול ממני בשנתיים, עוב את הבית לפנמייה צבאית, ואני, ילדה בת עשה, נותרתי טוב לבד."

אלא שהבדידות לא הייתה הבעיה הגדולה ביותר איתה נאלצה להתמודד. ארגמן מספרת שבאחר הימים, כשהייתה בת 12 בערך, שמה לברה בבית.

אביה הגיע ונכנס לחדרה. "עד היום אין לי מושג איך בדיוק זה התחיל. באל' כום התמונות של הויתרון שלי יש כמה תמונות שהורות על עצמן כל הזמן."

● מה את רואה בתמונות?

"את אבא שלי גוהר מעלי ומאונן. בתמונה אחרת אני רואה את אבא מנצל והדפנות שאני רוחצת ידיום בחדר האמבטיה ומנסק אותי נשיקות רטובות, ואני מכינה ברמותו הנשקפת אליי מהמראה. אני גם זוכרת שבאחד הימים לבסתי מנכסי י'נס קצרים ואבא נשכב לדי, פתח לי את המכנסיים, הסתכל על התמונות שלי וחייך. אלו היו יכילים להיות מוקרים של כמה פעמים בשי בוע. חרירה אבנס לא הייתה, אבל זה היה מגעיל מאוד."

● איך הגבתי? "אני זוכרת בעיקר חיוכים מטופשים שלי ושתיקה. הבנתי שמה שאבא



למות ולחיות מחדש על הבמה

"קמתי לתחייה, כי כל אישה שנפגעת מינית בעצם מתה", אומרת דפנה ארגמן, שסיפור ילדותה הנורא כולל יתמות מואם, התעללות מינית ואונס בידי אביה. בהצגת היחיד שכתבה ובה היא משחקת ארגמן יודעת שהיא עוזרת לאנשים ולעצמה - בתהליך הרפוי שלהם. הבימאית, אגב, היא בתה הבכורה



יום אחד ישבה ארגמן בסטודיו ולפתע היכתה בה הכרה איומה: **היא לא רק הותקפה מינית בידי אביה בנעוריה, אלא נאנסה על ידו כשהייתה ילדה בת חמש.** "הדבר הראשון שעלה לי הוא: לא יכול להיות! הרי זה מעולם לא עלה קודם. אבל ההכרה שזה אכן קרה לא הרפתה ממני"



"נכון שהחשיפה לא קלה, אבל כיום יש בי הפוח לשלם את המחיר"

"באלבום התמונות של הזיכרון שלי יש כמה תמונות שחוזרות על עצמן כל הזמן: **אבא שלי גוהר מעלי ומאונן. אבא מנצל הזדמנות שאני רוחצת ידיים בחדר האמבטיה ומנשק אותי נשיקות רטובות.** אלו היו יכולים להיות מקרים של כמה פעמים בשבוע"

נעצר. "ניסיתי להקליד מהראש, מהזיכרון, אבל זה לא הלך. כעסתי על עצמי שאני לא מסוגלת לסיים דברים, אבל זה לא סייע לכתיבה, או עשיתי 'שנור' במחשב והנהתי לזה".

שלושה חודשים לאחר מכן ההשראה שבה. "חשבתי לעצמי שאני צריכה להוציא ספר ושאני רוצה שבתי תפיק אותו. לי היא בוגרת לימודי תיאטרון חזותי, ואני מאוד אוהבת את הראש היצירתי שלה. פתחתי את הקובץ, קראתי אותו מההתחלה ועד הסוף ואני זוכרת ששארתי כפה פעור מהתרגשות. ואו התיישבתי והקלדתי את הפסקה האחרונה. הבנתי שברברים שכתבתי עד אז יש כל מה שצריך כדי לבטא את הוויית עולמי. התקשרתי ללי, אמרתי לה שכתבתי את הסיפור של אמא ושאלתי אם תהיה מוכנה לעזור לי להוציא אותו לאור. ללא היסוס היא אמרה כן".

כעבור כמה ימים בישרה לה בתה שהחומר שכתבה יכול לשמש גם כמחזה. "היות שאני הרפתקנית באופיי ואוהבת להשתעשע ברברים חרישים, אמרתי 'בואי ננסה בניה'. כבר באותו רגע קבענו לוח חזרות אינטנסיבי בכיתה של לי בירושלים".

• איך הרגשת לעבוד עם בתך על נושא כל כך קשה?
"זו הייתה זכות גדולה לעבוד דווקא עם הבת שלי. למדתי ממנה להירפות מהסיפור האישי שלי ובפעם הראשונה בחיי העברתי אותו לידים של מישהו אחר. האומץ הגדול היה שלה. לא קל לטפל בסיפור אישי קשה שעוסק באנא ובסכא שלך. והיא הצליחה להפריד וליצור והביאה גם אותי לנקודה הזו. בת חושפת שלי, בעבודה הזו הצלחנו יחד לרפא את השושלת המשפחתית. ירוע שבמקרים של נפגעות תקיפה מינית יש לעתים העברה בין דורית. אני מוד גישה ששתינו הצלחנו יחד לסגור מעגל ולרפא את מה שהיה ואת מה שעלול היה להיות".

• ואיך זה, למישהי שאינה שהקנת, לעלות לראשונה על במה מוזל קהל?

"ההצגה הראשונה הייתה בתיאטרון קהילתי בחיפה. רעדו לי הרגלים והלב פעם בחיפוקה. כשנשמעו מתיאות הכפיים בסוף, ידעתי שעשיתי את זה. גיליתי בעצמי צד שלא הכרתי. להעלות הצגת יחיד זה דבר לא פשוט גם לשהקנים ותיקים. ולכשיו, כשמודברים על כך שההצגה תופיע בעולם, אני לא מאמינה שזה קורה לי".

הצגת היחיד נמשכת חצי שעה ואחריה מנהלת ארגמן שיהיה פתוחה עם הקהל ועונה על שאלות. לא פעם יושבות בקהל נשים שעברו פגיעה מינית. "כשהלך מהאנשים כותבים לי אחר כך שהם מבינים, שגם אצלם זה פתח משהו ועכשיו הם מסוגלים ללכת הלאה, אני יודעת שעשיתי את שלי".

"באותו זמן הייתי בתהליך טיפולי שבכל פעם קילף עוד שכבה. ביום הזה בסטודיו הבנתי פתאום שאבא ממש אנס אותי בילדות. הרבר הראשון שעלה לי לראש הוא: לא יכול להיות! הרי זה מעולם לא עלה קודם. אבל ההכרה שזה אכן קרה לא הרפתה ממני. זכרתי את עצמי כילדה, מחזיקה ביד קפוצה בובה וכיר השנייה מושכת בחולצה, כנראה החולצה שלו. וזה טלטל אותי".

• מה עושים עם גילוי כזה?
"הייתי ממש באטרף. בעיקר הייתי בשוק מההרהקה ארוכת השנים. במשך שבוע שלם הטרפתי את עצמי, הפרתי בזיכרון, אבל לא העליתי תמונות נוי ספות. ואו נרגעתי ושאלתי את עצמי אם זה באמת רלוונטי שאמצא 'תמו' נה'. פתאום הבנתי את נפלאות הגוף והגפוש. רק אחרי שהצלחתי לרפא סיפור שהיה קל יותר, כביכול, כי לא היה בו אונס, הגוף והנפש אפשרו לסיפור קשה יותר מתקופת ילדות קדומה יותר לצוף ולעלות".

• הוצאת לא אביך והתעמתת איתו על רקע הזיכרון החריש שעלתה?
"לא. אחרי שנים של מחול שדים, כעסים וחרדות, למדתי לרפא את האשמה והבושה. למדתי לקבל את עצמי כמו שאני והבנתי שהכעס שאני משפריצה פוגע בעיקר בי. מרגע שהתפייסתי עם עצמי, מייצג הכעס הזה, אבא שלי, הפך לא רלוונטי. ולכן מבחינתי אפשר היה להתפייס גם איתו. לא עם המעשים שלו, אלא עם מה שהוא מייצג בעולמי. לכן לא התעמתתי איתו".

לפני כמה שנים חלה אביה של ארגמן בסרטן. "זה היה שלב שבו הייתי כבר מאוד מפויסת, ונאחר שרציתי להקל על אמא שלי, התחלתי עם אחי בטיפול. שלושה חודשים לפני שאבי נפטר, שוחחתי איתו בארבע עיניים. הוא ישב מולי הלש ואני הסתכלתי עליו ואמרתי שאני רוצה שידע שטוב לי מאוד בהיום ושאי עושה דברים שאני אוהבת. בלי להזכיר בניה מרובר, כי שנינו ידענו היטב, אמרתי לו שאני סולחת. שאלתי את עצמי אם אני רוצה שהוא יבקש ממני סליחה, והבנתי שזה לא משנה בכלל. הסליחה לא קשורה אליו. היא שלי, ביני לבין עצמי".

בהמשך, ארגמן חשפה את סיפורה המלא בפני האנשים הקרובים לה. "לאחי סיפרתי לראשונה בשבעה של אבא. הוא הגיב בחשבון נפש אישי קשה: איך הוא לא היה שם כדי לשמוע עלי? איך הוא לא ראה?". עוד קודם לכן שיתפה את אמא ההורגת. "היא רצתה לשמוע ממני למה אני כל כך לא נעימה כשא' נתנו נפגשים. כשסיפרתי לה, היא הייתה המומה, אבל זכיתי ממנה לתמיכה מלאה, וכך זה גם היום". התחנה הבאה של ארגמן הייתה ילדיה. "כשלי הבכורה הייתה בת 19 ישבנו בבית קפה והכי קשה את הסוד ששמרתי בבטן כל השנים. לי הקשיבה, אבל לא נפלה והביטא את הסוד ששמרתי בבטן כל סוד שיבוא יום ואספר להם אותו".

"אחרי כל לירה מהשלוש עברו חודשים ארוכים עד שהצלחתי להורר לעי צמי. בדרך עברתי כל טיפול אפשרי, פסיכולוגי ופסיכיאטרי, וכל שביקשתי היה למות. אבל איך ילדה יתומה, שאיבדה את אמא שלה, יכולה לעשות את זה לילדים שלה? ידעתי שאת מה שאני הוויתי לא אתן להם להוות. הם היו קביום עבורי. במקום שהם ייתלו עלי, אני נתלית עליהם".

• איזו אמא היית?
"מצד אחד, הייתי אמא נפלאה לשלושה ילדים, שהיום הם בני 25, 23 ו' 13. הייתי מעורבת, פעילה בוועד הכיתה והבית היה מלא בחברים. מצד שני, יכולתי להתפרץ על שטויות, לצעוק, וזה היה מטלטל. הייתי מלאה ברגשות אשמה. רציתי לספר להם את הסיפור שלי ולהגיד 'אתם רואים, ילדים, זה קורה בגלל כל מה שחווית'. כמוכן שתקתי ולא אמרתי כלום".

• הילדים הכירו את אביך ואת אמך החורגת?
"החורים היו מגיעים אלינו לביקורים מעת לעת, ובכל ביקור הייתי נורו הקת וכעוסה. לא הייתה חוויה של סבא וסבתא. לילדים היה ברור שאין בינינו קרבה, וגם לא אפשרתי קרבה ביניהם. פעם קרה שבתי לי ישנה אצלם ואני התייחסתי בצורה מטורפת: איך אפשרתי את זה? היום אני מבינה שאפשרתי את זה כי הייתי משותקת. לא יכולתי להגיד לא".

הגילוי הנורא מכל

למרות התפקוד המלא ושידור "עסקים כרגיל", ארגמן המשיכה לסבול. "את הפנטזיות הכי גדולות שלי הייתה שייגעו אליי הביתה ויאשפוז אותי בבית הולים לחולי נפש. רציתי שייקחו עליי אחריות כי לי לא היה אומץ לא' שפו את עצמי. אבל גם זה לא הלך, ואו הבנתי שמה ששנשאר זה להיות ולהפש דרך החיים בריאים. לרפא את הפצעים ולהמשיך הלאה".

הדרך הזו נמצאה בטיפולים אלטרנטיביים שונים שעברה ארגמן במהלך השנים: רפלקסולוגיה, טיפול באננות, רייקי, הילינג ועוד. היא גם למדה רייקי וכיום היא מטפלת באנשים ברייקי וגם מבצעת טיפול בכיל. במשך תקופה מסוימת חיה בגרמניה עם בעלה לשעבר, שהיה ימאי, ושם החלה לצייור. את קירות ביתה מקשטים ציורים שפרצו ממנה וסייעו לה בתהליך ההשלמה עם עצמה ועם הסובבים. פעילות נוספת בה עוסקת ארגמן כיום היא התנדבות במרכז הסיוע לנפגעות תקיפה מינית.

דווקא לאחר שהצליחה להשתקם, נפרדה ארגמן לפני שש שנים מבעלה. "זה היה תהליך", היא מסבירה. "התקשורת בינינו הלכה והתרחקה במשך הש' ניס. אבל אם כבר להיפרד ממישהו, אז מוטב. זה נעשה בכבוד, בחברות ובהרבה