

דימוי-עצמי מיני פגוע: סוג של נכות

Mayers, K. S., Heller, D. K., & Heller, J. A. (2003). Damaged Sexual Self-Esteem: A Kind of Disability. *Sexuality and Disability, Vol-21 (4)*, 269-282.

תרגום וסיכום: גבו וייס

בעוד דימוי עצמי כללי נסקר בספרות לעיתים קרובות, דימוי-עצמי מיני (דע"מ) כמעט שלא מוזכר. כאשר הדע"מ נפגע, האופן בו הפרט רואה את עצמו, שביעות הרצון מהחיים, היכולת לחוות עונג, הרצון להיות ביחסי גומלין עם אחרים והיכולת לפתח יחסים אינטימיים עלולים להצטמצם ולהיפגע.

המושג דימוי-עצמי מיני מתאר את תחושת הפרט כיצור מיני, המשתנה מתחושה חיובית ביחס למיניותו/ה של הפרט לתחושה שלילית ביחס למיניותו/ה ומתחושת מסוגלות בתחום המיניות לתחושת חוסר מסוגלות בתחום המיניות. זהו הערך שאדם שם על עצמו בנוגע להיותו אדם מיני, הכולל זהות מינית ותפיסות לגבי מקובלות מינית. לפי אנדרסן וקירנווסקי, מדובר באספקטים מיניים של הפרט הנגזרים מהתנסויות קודמות והמתבטאים בהתנסויות בהווה. אלו אספקטים המשפיעים על עיבוד מידע חברתי מיני רלוונטי והמנחים את ההתנהגות המינית של הפרט.

מרשה סקסטון מתייחסת לתחושת הכישלון המלווה נשים עם נכויות בהקשר לנושאים של תפקוד מיני. היא טוענת כי נשים עם נכויות יכולות לרכוש מחדש את הדע"מ שלהן אולם רופאים ואנשי בריאות נוספים לעיתים קרובות לא משרתים אוכלוסייה זו באופן הולם בשל ההתנגדות לדון בנושאים הקשורים למין עם קליינטים עם נכויות.

הפוטנציאל לנזק לדימוי-עצמי מיני

הדע"מ יכול להשתנות על ידי פגיעות רגשיות משמעותיות, בייחוד כאשר הן מעלות תחושות של אשמה והשפלה. זה ישפיע על הבחירות המיניות העתידיות של הפרט, את העמדות שלו והתנהגותו בתחום המיני. פגיעה יכולה להתרחש כאשר מופנות אל הפרט הערות משפילות ומעליבות, או פגיעות מילוליות אחרות בנוגע למיניותו או למראהו. הנזק יכול לנבוע גם ממקור פנימי; למשל, כאשר אדם מתנהג באופן שיגרור השפלה, מבוכה, וגועל מעצמו ומתנהגותו התוצאה יכולה להיות פגיעה בדע"מ. במצב זה, הדחקה, הכחשה ורציונליזציה הנם מנגנוני הגנה אשר יכולים להקל על הנזק לדע"מ.

נזק הנגרם על ידי אחרים

אירועים חיזוניים והצהרות כתובות או מדוברות על ידי אחרים הנם בעלי פוטנציאל לפגיעה בדע"מ. מכתבים, מיילים, הטחת עלבונות, ציורים, גרפיטי וכדומה יכולים להיות המקור לפגיעות אלו. הטרמינולוגיה בעלת הפוטנציאל לנזק כוללת ביטויים כמו "זונה", "סוטה", "מסריח" וכדומה. הביטויים המכוונים ישירות אל הפרט הם בעלי הפוטנציאל הגדול ביותר לפגיעה בדע"מ. במחקר אשר בדק מטפלים לאוכלוסייה גריאטרית נמצא כי העלבות בעלות אופי מיני כלפי הצוות היו מאד מטרידות וגרמו לסבל הרב ביותר. תקיפה מינית של מבוגרים, נוער או ילדים יכולה

לפגוע באופן קשה בדע"מ. התמונה המנטלית של הקורבן בה הוא רואה עצמו (או את עצמה) כאשר מכריחים אותו לבצע אקט מיני בניגוד לרצונו עם אדם שהוא לא רוצה; חזרה מנטלית על מילים שנאמרו לו על ידי התוקף במהלך התקיפה; העובדה שהנפגע לא יכל לעשות דבר כדי להגן על עצמו או למנוע את הפגיעה: לכל אלה יש פוטנציאל מדאיג לפגיעה בדע"מ של הנפגע. כמו כן, השימוש באלכוהול מגביר את הסיכוי שהאדם ימצא את עצמו מבצע אקט מיני שמאוחר יותר תהיה לו השפעה שלילית על הדע"מ שלו.

פגיעות לנזק

פרטים מסוימים הם הרבה יותר פגיעים מאחרים לנזק לדע"מ. הפגיעות למילים אשר יכולות לפגוע בדע"מ מושפעת מהתנסויות העבר, רמת ההבנה האישית, ההשלכות של הטרמינולוגיה הפוגעת והיכולת להפעיל מנגנוני הגנה כדי להקטין את האפקט. למרות ההנחה הרווחת שנשים פגיעות יותר להעלבות בעלות תוכן מיני, נמצא כי גברים הנם מאד פגיעים וכי היכולת שלהם לתפקד מבחינה מינית בעקבות פגיעה בדע"מ יכולה להיפגע באופן משמעותי. נשים לעיתים מעירות הערות על היכולת המינית של גברים, מעליבות אותן על ידי התייחסות למידה הקטנה של איבר מינם, חוסר היכולת שלהם להגיע לזקפה, בעיות שפיכה מהירה וכדומה. לביטויים אלו היכולת ליצור בעיה או להחמיר בעיה קיימת. חרדת ביצוע מיני יכולה לנבוע מהעלבות מילוליות, היא יכולה להמשך לזמן רב ויכולה להביא לצורך בהתערבות טיפולית. לגברים יש נטייה להגיב במבוכה כאשר פוגעים במיניות שלהם. הם משתמשים בהימנעות והכחשה במקום להכיר בפגיעה.

ילדים הנם פגיעים יותר לנזקים מסוג זה. כאשר הזהות המינית של הילד עדיין לא הושלמה, הטרדה עלולה להוות גורם מגדיר ויכולה לתרום לפיתוח היסטורית חיים של קורבנות מינית חוזרת על עצמה וכן לפגיעה קשה בדע"מ. נטייה לפתח אובססיה בנוגע לפגיעה, לחזור ולחשוב על מה שקרה או נאמר, לחוות מחדש ולחזור על הפגיעה בעלת פוטנציאל להחמיר את הנזק לדע"מ. נטיות אלו לא נתפסות כנמצאות תחת השליטה של הפרט.

טווח התגובות לפגיעה בדימוי-עצמי מיני

פגיעה בדע"מ יכולה להיות מלווה במגוון סימפטומים, כולל בעיות בריאות, דיכאון, חרדה, בושה, מחשבות אובדניות או מחשבות על רצח, בידוד, ירידה בחברותיות, ירידה בעניין ובפעילות המינית, בעיות בתפקוד המיני, הפרעות בתפקוד בעבודה, פחד מגברים או מנשים, שינויים בהיגיינה ובטיפול האישי וכדומה. הדיבור המנטלי של הנפגע עשוי לשחזר ולפתח את הגירוי הפוגע. אנשים עם דע"מ פגוע יטו להימנע מכישלונות מיניים או מדחייה מינית נוספת. התנהגותם במקומות שונים תשתנה. יתכן שהם ישנו את אופן הלבוש שלהם, ימנעו מלהסתכל על גופם העירום או להתפשט רק מתחת לשמיכה. הם יפסיקו להיות מעורבים במגעים מיניים או עינוגים אחרים המערבים הנאה חושנית והמערכת מגע. הם עשויים להימנע מסרטים וספרים בעלי תכנים מיניים. למעשה, כל האלמנטים של הפרט כאדם מיני עלולים להעלם. מידת העצמאות יכולה לפחות והאדם יכול להראות רגרסיה. קורבנות מינית מתמשכת יכולה לתרום לתפיסה העצמית של הפרט כשווה רק בזכות מיניותו/ה. גישה זו אל העצמי הנה בעלת פוטנציאל רב לפגיעה בערך

העצמי הכללי ולבריאאות הנפשית. לבסוף, פגיעה בדע"מ יכולה להתבטא בתחרותיות מינית ועניין מיני בולטים מופגנים כמו שהיא יכולה להתבטא בהעדר עניין ויכולות מיניות.

תיאורי מקרים : לא מסוכמים.

1. אישה גרושה שבמכתב המלצה שקיבלה עם סיום עבודתה במשרד מכירות לאחר שנים רבות, קיבלה מכתב הלועג למיניותה.
2. צעיר בן 17 בתיכון, שמורה מסוים נטפל אליו, כינה אותו בשמות, אמר שהוא מסריח וטפל עליו שתפס אותו מאונן.
3. אישה בת 33 שלאחר מסיבה בה שתתה והשתחררה קיימה יחסי מין לא מוגנים עם מישהו שהכירה במסיבה ונדבקה במחלת מין.
4. צעירה שכל חייה חוותה ניצול מיני.
5. צעיר שכל חייו חווה התעללות והשפלה אשר כללה השפלה ופגיעה מינית.

דיון

המשותף למקרים הנ"ל הוא שהם תויגו כמי שמראה התנהגות מינית לא מקובלת. הם הגיבו בפגיעה קשה בדע"מ, בשינוי התנהגותי, דיכאון ונסיגה. חלק מהאנשים יכולים להיות בעלי יכולת עמידה גבוהה לפגיעה בדע"מ בעוד חלק הנם מאד פגיעים. פגיעה חמורה בדע"מ, כפי שתוארה במאמר זה יכולה להוות גורם מאד מגביל ומצמצם את פעילותו של הפרט עד כדי נכות ממש. טראומה מינית אשר נגרמת או על ידי מעשים של האדם עצמו של אחר או על ידי מילים הנאמרות לו או הנכתבות עליו מעמידה את הפרט בסיכון לפגיעה בדע"מ ובקשיים תפקודים בתחומים הבאים : ירידה וקשיים בהגעה לאורגזמה, ירידה ברצון וביכולת להגיע לפורקן מיני על ידי אוננות או באופן אחר, ירידה בעניין המיני, קושי בתחושת הנוחות בפלרטוט או בהתחלת / יזימת קשר מיני או רומנטי, פגיעה ושינוי בפנטזיות המיניות, פגיעה ביכולת הזקפה אצל גברים. התערבות פסיכולוגית יכולה לסייע ולעזור בשיקום הדע"מ הפגוע. עם זאת, נמצא כי טראומה הפוגעת בדע"מ הנה מאד עמידה, וכמעט בלתי אפשרי למחוק את הפגיעה בדע"מ והמחשבות המלוות אליה. כמו כן, מאד קשה לחזור ולהגיע לאותה מידת דע"מ כפי שהייתה לפרט לפני הפגיעה. בעוד בפגיעה בדימוי העצמי הכללי ניתן לטפל, במקרים מסוימים (מתרגם), באמצעים של חשיבה והגיון, נזק לדע"מ הוא פחות מושפע מהגיון או מעדויות סותרות. במקרים שתוארו, ההאשמות המזיקות נתפסו על ידי הנפגעים בשקריות והאשמות שווא, אך עם זאת הם גרמו לכאב פסיכולוגי, וגרמו לכך שהפרט ישנה את התנהגותו החברתית והמינית בדרכים המנסות לתקן את הסטייה (הדמיונית) שלהם. לבסוף, לסטיגמה חברתית בהתייחס להתנהגויות מיניות שונות יש תפקיד מרכזי בפגיעה בדע"מ. לסטיגמה יש תפקיד גם בהערמת קשיים על הפרט בניסיון לטפל בנזק שנגרם. הפנמתה של הסטיגמה חברתית כנגד סטייה מינית (כולל של הפרט עצמו) יוצרת קונפליקט פנימי קשה, חוסר בטחון, והדחקה של היצר והמיניות. התגובה הנפוצה של נסיגה מהתחום המיני ומייחסים כתוצאה מדע"מ פגוע היא גם, לרוע המזל, הסיבה לקושי של הפרט לגשת ולפנות לסיוע טיפולי בפגיעה בערך העצמי המיני שלו ובבעיות הנלוות לכך.

הערת המתרגם:

המקרים המתוארים במאמר בחלקם הנם קיצוניים בהם הייתה פגיעה אינטנסיבית. אך חשוב לשים לב כי התנהגויות של השפלה והתייחסות לריח גוף, לצורה חיצונית, פגיעה פיזית, נכות, צבע עור, לבוש, התנהגות ביחס לבני המין השני, לאיברי המין של בנים ושל בנות, התנהגות מינית אמיתית או בפנטזיה, שמועות בנוגע למיניות פגיעות מיניות והערות מיניות קשות או מינימליות וכדומה, הנם אירועים נפוצים מאד בקרב ילדים החל מגיל הגן ועד סוף גיל ההתבגרות. כמו כן, נראה כי בקרב ילדים עם נכויות פיזיות או חברתיות-קוגניטיביות פגיעות אלו הן חלק בלתי נפרד ממה שהם חווים בהתפתחותם. כך, שגם אם לא מדובר בפגיעה במסגרת חובת הדיווח, החוק או טראומה ברורה לעין, מאמר זה מדגיש את ההשפעה שיש לפגיעות אלו הן בעוצמה והן במשך ההשפעה ומחייב אותנו – אנשי חינוך, יעוץ, טיפול והורים - להיות ערניים ולהתייחס ברמה החינוכית והטיפולית לאירועים אלו שהם בעלי פוטנציאל לפגיעה קשה באיכות החיים של הילד והמתבגר.