



צילום: איתמר בן/ק/גטי אימגס

להוציא את השדים

רבות דובר על שכיחותו של סרטן השד באוכלוסייה (אחת מתשע), על חשיבות האבחון המוקדם ועל ההליך הרפואי – אבל על הסרת השד ועל ההשלכות הרגשיות־נפשיות של הליך כזה אין מדברים כמעט. ד"ר אביטל גרשפלד ליטוין חקרה את תהליך האובדן והאבל של נשים שעברו ניתוח להסרת שד ואז בחרו להישאר במצב הקיים או לעבור שחזור שד מיידי

היה או לא היה

המחקר הראשון שעשיתי בנושא, אם אפשר לקרוא לו כך, נערך לפני כ־13 שנה במסגרת קורס פסיכולוגיה בריאותית, במהלך לימודי תואר שני בפסיכולוגיה חברתית. בחרתי לבחון אם יש קשר בין נשים שבחרו בהגדלת שד קוסמטית לנשים שבחרו בשחזור שד לאחר ניתוח להסרת שד. לצורך כך ראיינתי שתי נשים שעברו הסרת שד בעקבות סרטן, אחת ללא שחזור ואחת עם שחזור, אישה שעברה הגדלת חזה

השאלה הראשונה שאני תמיד

נשאלת היא למה בחרתי להתמקד במחקר שלי דווקא בנושא סרטן השד. לעתים,

השאלה נשאלת מתוך הנחה שהתשובה שלי היא סיפור משפחתי אישי, אבל אין לי סיפור כזה. העניין שלי בתחום התחיל לפני כ־15 שנה במהלך תואר ראשון בפסיכולוגיה ובתקשורת מתוך עניין במגדר, בנשיות ובהשפעתן של הבניות חברתיות על דימוי גוף.



קוסמטית ומנתח פלסטי שמבצע את שתי הפרוצדורות תדיר במרפאות. שאלתי את הנשים על שיקוליהן בבחירת ההליך ומהו יחסן אל השד. מתוך ראיונות אלו למדתי שאף שבשני המקרים - הגדלה ושחזור, יש הפנמה ברורה של נורמות חברתיות לגבי נשיות וגוף נשי, יש הבדל בהשפעת אותם סטנדרטים חברתיים על האישה עצמה. מי שבחרה בהגדלת שד עשתה זאת בעיקר משום שהדימוי העצמי שלה נפגע עקב ההשוואה למודלים שמספקת התקשורת - מודלים של נשים בעלות חזה גדול ושופע. לעומת זאת, מי שבחרה לעשות שחזור עשתה זאת בעיקר משום שהדימוי העצמי שלה נפגע בשל ההשוואה הן לסטנדרטים אישיים - האישה שהייתי קודם, והן למודלים חברתיים - אישה ללא שד אינה אישה. ההבדל המרכזי טמון במוקד ההשוואה - מי שבחרה לבצע שחזור רצתה את השד שהיה לה והוסר, ואילו מי שעברה הגדלה רצתה את מה שמעולם לא היה לה. המחקר הראשוני הזה הוביל אותי לשינוי מסלול הלימוד שלי וללימודי תואר שני בפסיכולוגיה רפואית.

מייד: להיות בלי, להרגיש עם - האומנם? הייתה מחקר איכותני על החלטתן של נשים לבצע שחזור שד מייד לאחר ניתוח להסרת שד (Gershfeld-Litvin & Jacoby, 2017). ראיינתי 14 נשים שעברו הסרת שד ושחזור מייד, וכולן חוו את השחזור כוויזואלי בלבד, לא כתחליף אמיתי לשד. השד המשוחזר אפשר להן רק להיראות (עם בגדים) כפי שהיו קודם, אך לא אפשר להן להרגיש כך. מבחינה חיצונית הן נראות כאילו כלום לא קרה, אך מבחינה פנימית הכול שונה (שד ללא תחושה וללא פטמה אמיתית, למשל). באופן זה, השד המשוחזר איבד את שתי המשמעויות החברתיות-תרבותיות שיוחסו לו - ארוטית ואימהית. יש לציין כי שחזור שד מייד הוצע על ידי הרופאים בצמידות לטיפול בסרטן. אף שזהו הליך קוסמטי, הוא מוצע לצד הליך רפואי מציל חיים ומחייב את הנשים לקבל החלטה אחת משותפת בלחץ של זמן ובעומס רגשי. זהו הליך שיש בו לא מעט סיכונים, שעלולים להקשות את ההתמודדות עם המחלה. ואולם, מרבית הנשים ציינו כי

נשים שעברו הסרת שד ושחזור מייד חוו את השחזור כוויזואלי בלבד, לא כתחליף אמיתי לשד. השד המשוחזר אפשר להן רק להיראות כפי שהיו קודם, אך לא אפשר להן להרגיש כך. מבחינה חיצונית הן נראות כאילו כלום לא קרה, אך מבחינה פנימית הכול שונה. באופן זה, השד המשוחזר איבד את שתי המשמעויות החברתיות-תרבותיות שיוחסו לו - ארוטית ואימהית

חזה של בת 16

במהלך לימודי התואר השני כמעט כל עבודה שעשיתי התמקדה בהתמודדות עם סרטן שד. בחרתי בקורסים העוסקים במגדר ובריאות, במיתוס היופי, בגוף בבריאות ובחולי, באובדן ובאבל בהקשר של אובדן איבר כתוצאה ממחלה. כל מחקר שעשיתי בהקשר זה התמקד בחוויה של נשים, ולכן בחרתי בשיטת מחקר איכותנית - ראיונות עם נשים, שסיפרו על חוויותיהן ועל שיקוליהן בבחירת המילים שבהן הן משתמשות להבנת ההתמודדות שלהן עם סרטן שד ולכינוי ההליך שעברו. בהתאם, עבודת הגמר שלי, "שחזור שד

הסיכונים לא הוזכרו על ידי הצוות הרפואי, ואם כן, רק בביטול ובדגש על היתרונות האסתטיים והפסיכולוגיים. כך סיפרה אחת הנשים: "הרופא הפלסטיקאי הרגיע אותי: 'אם במקרה הגוף ידחה את זה, אין שום בעיה, נוריד את זה'". חמש מראיינות הדגישו כי כלל לא ידעו לקראת מה הן הולכות, וכי ההסברים שקיבלו הציגו את השחזור "בצבעים ורודים מאוד". מראיינת אחת סיפרה: "לא עצרו ממשי ואמרו לי: 'שמעי, יש סיבוכים, אל תעשי כרגע, תעשי אחר כך'". השחזור הוצג על ידי הרופאים גם כדרך להשגת בריאות נפשית, משום שהוא יעלים לכאורה את ההשלכות השליליות של הסרת השד.

אישה אחרת סיפרה שהרופאה אמרה לה: "ואם יום אחד חיי הנישואין שלך יעלו על שרטון ותתגרשו או אם בעלך לא יהיה מוכן לקבל את העניין של כריתת שד? בכל אופן זה עלול לפגוע בזוגיות". מראיינת אחרת סיפרה כי הרופא אמר לה: "אחרי שלוש לידות החזה נופל, החזה קטן. נעשה הגדלה ונרים, ותחזרי להיות עם חזה של ילדה בת 16".

גוף מעוות ללא שד

הבניית המשמעויות של שחזור שד מייד כהליך המאפשר להחלים, להפחית מצוקה, ליצור מחדש ולבטל את הנכות שבהסרת השד מחזקת את המרכיב הוויזואלי, העומד במרכז ההתמודדות עם המחלה. יש להבניה זו תפקיד מכריע בקבלת ההחלטה לגבי שחזור מייד, משום שהיא פוגמת ביכולתן של הנשים להחליט על הנעשה בגופן באופן שקול ומושל, המתייחס למכלול הגורמים, בעד ונגד. העובדה ששחזור שד מייד הוצג כבעל תפקיד מרכזי בהתמודדות עם הסרת שד והדגש שהושם על כך שמראה "נורמלי" יוביל לשיפור מבחינת איכות החיים וההתמודדות עם המחלה, מצביעים שניהם על הקשר בין שני האלמנטים: הסרת שד נתפסת כנכות ושחזור שד - כדרך להעלים אותה. באופן זה קשרו הרופאים, וגם הנשים המטופלות, בין שני תהליכים, רפואי וקוסמטי, כבעיה וכפתרון. התייחסות זו מעבירה את המסר שגוף ללא שד הוא מעוות וששחזור השד הוא הפתרון היחיד לשיקום הדימוי ולשיקום פסיכולוגי, ואינה משאירה מקום לאפשרות של קבלת הגוף כמות שהוא. כשהאפשרות של שחזור מייד קיימת, אין צורך להשלים עם השינוי הגופני, אך כשהשחזור מסתבך, נכשל או אינו עומד בציפיות, האישה נותרת עם ההרגשה שהיא עודנה פגומה. היא מאבדת תקווה שתחזור להיות שלמה ונשית שוב, ובלית ברירה נאצלת להשלים עם גופה המעוות, הנכה, המכוער, הלא נורמלי - שהרי הייתה הזדמנות להחלמה, אך היא נגזזה (Crompvoets, 2006; 2012). כלומר, השחזור המייד לא אפשר לנשים אלו לעבור תהליך של אבל על האובדנים ועל השינויים ולא אפשר בנייה מחדש של גופן וזהותן.

הסתרת האין־שד

מסקנות אלו הובילו אותי לחקור, במסגרת עבודת הדוקטורט שלי, את החוויה של הסרת שד מתוך הפריזמה של תהליכי אובדן ואבל. במחקר זה, שהתפרסם באחרונה כספר בהוצאת רסלינג, ראייתי 18 נשים בגילים 26-80 שעברו הסרת שד עם או בלי שחזור. המחקר מציג את הראיונות שקיימתי עם אותן נשים וכן ניתוח המתמקד הן בתהליכי האבל והאובדן המורכבים הכרוכים בהסרת שד, והן בתהליכים של הבניית המשמעות לגופן לאורן של ההבניות החברתיות לגבי נשיות, סרטן שד ואישה שעברה הסרת שד. מניתוח הראיונות עולה שהחוויה של הסרת שד מתאפיינת אצל המרואיינות בשלושה שלבים - גילוי הסרטן, הסרת השד והחיים שלאחר מכן. השלבים מופיעים ברצף ומכילים אירועים מכוננים של גילוי והשתנות - רגע גילוי הגידול, רגע קבלת האבחנה, הניתוח להסרת השד וההתמודדות אל הקֶסֶר, אל האין־שד. שחזור השד, לנשים שעברו תהליך זה, הוא אירוע נוסף שמחולל שינוי.

השלב הראשון כולל את הרגשות העולים ברגע הגילוי ואת המשמעויות המיוחדות למחלת הסרטן. השלב השני, הסרת השד, מציג את הבניית המשמעות של הסרת השד על רקע האיום שבמחלה, את תהליכי הפרידה מהשד ואת הבחירה בשחזור כאחת מדרכי התמודדות עם הסרת השד הצפויה. השלב השלישי, החיים שלאחר הסרת השד, מתאר את ההתייחסות לאובדן השד ולרגשות של אובדן הנשיות, את ניסיונות החיבור לגוף החדש ואת הבחינה וההבניה המחודשות של תחושת הנשיות.

עוד עולה עיקרון מרכזי החוזר על עצמו באופנים שונים לכל אורך הדרך - הסתרה; הסתרת האין־שד ברמה הגופנית־זיזואלית וכן ברמה הרגשית. יצירת משמעות מקשרת בין שתי הרמות מאפשרת את ההסתרה ומחייבת את הנשים להבנות מחדש את גופן ואת זהותן הנשית. הצורך להסתיר את האין־שד הוא כה גדול, עד שמחצית מהנשים בחרו בשחזור מיידי כדי להימנע לחלוטין ממצב זה. ההסתרה הוויזואלית של הסרת השד נועדה למנוע את ההתמודדות עם ההשלכות הרגשיות של אותו אין.



מהראיונות עלה שתגובתן הרגשית של הנשים עוצבה באמצעות ההבניה החברתית המקשרת בין סרטן למוות. בהיעדר לגיטימיות ולנוכח הבטחות שהשחזור ימנע את האובדן, ניסו הנשים למנוע ביטויי רגש כלפי אובדן השד באמצעות תהליכים של הבניית משמעויות. כלומר, הן הסירו מהשד כל משמעות חיובית והצמידו לו משמעויות של איבר סתמי שאין להן עוד צורך בו או משמעויות שליליות כגון "פצצה מתקתקת", "איבר שמועד לפורענות" או כאילו גם תמיד היה מסורטן - "שד זה סרטן, זה לא שום דבר חוץ מזה, וזה גם תמיד היה סרטן". משמעויות אלו היו דרך להקל את הפרידה משום שאם השד נורא כל כך, אין אובדן, ובהיעדר אובדן לא אמור להיות אבל.

קושי לייחס רגשות אובדן

הנשים במחקר הנוכחי שבחרו בשחזור מיידי הרגישו כי הסרת השד היא השחתה שהשחזור המיידי יכול לבטלה. לאחר הסרת השד חוו מרביתן תחושות של אובדן כגון בכי, צער, עצב וחוסר חשק. הנשים שבחרו בשחזור הרגישו שאין להן לגיטימציה לבטא את רגשותיהן. חמש מתוכן השתמשו בתהליכי הבניית משמעויות

ההתמודדות עם הסרטן אינו מותיר זמן לעסוק גם באיךשד. אצל הנשים שעברו הסרת שד ללא שחזור, האובדן נראה ממשי. עם זאת, אין להן לגיטימציה להתאבל, שכן החברה מדגישה את החיים ואת הבריאות שקיבלו בתמורה, את הניצחון על הסרטן. לעומת זאת, אצל הנשים שעברו שחזור מיידי, מתקיים אובדן פסיכולוגי ללא אובדן פיזי, כלומר הן חוות אובדן עמום. אובדן כזה מעצם הגדרתו מקשה עליהן לבטא רגשות של אבל ומעודד דהלגיטימציה של האבל בחברה הרואה בהן נשים שורדות ומנצחות. ייתכן כי הקושי לייחס רגשות אובדן לאיבר שהוביל לסרטן הוא תרבותי. ייתכן כי הוא קשור בתרבות הישראלית, המיליטנטית, ובמלחמה בסרטן בכל החזיתות, שבה יש להקריב הכול למען החיים והעיסוק במראה הוא לכאורה זניח. ייתכן שאבל מיוחס רק לאדם שמת, וכל דבר אחר אינו זוכה לגיטימציה. כלומר, ההתאבלות והאבל מצויים בקצה ציר של רגשות שאי אפשר לייחסם לאובדן שד, אלא רק למוות, כפי שהיטיבה לתאר אחת הנשים: "כשאדם מת זה אבל. כן, כן. כשהחתול שלי מת זה אבל. כאילו, מוות זה אבל. הורידו לי את הציצים, קיבינימט, הצילו אותי".

סרטן שד מותיר את גופה ואת זהותה של האישה שונים משהיו. יש להתמודד עם השינוי במקום לנסות להסתיר; יש לייצר מחדש משמעויות סובייקטיביות לגוף לאחר הסרת השד במקום לנסות להדביק משמעויות חיצוניות חברתיות ותרבותיות. ההתמודדות היא תהליך דינמי ממושך ואישי, אך היא נעשית בקונטקסט חברתי עמוס דימויים לגבי נשים בכלל ונשים שהחלימו מסרטן בפרט

הזכות לבכות ולהתאבל

רק שתי נשים תיארו את תגובותיהן במונחים של אבל. האחת, **רות**, החלה תהליך פרידה עוד לפני הניתוח. היא ערכה טקס קבורה סמלי בחוף הים, המקום האהוב עליה, כמה ימים לפני הסרת השד. **רות**: "זו דווקא המלצה של הבת שלי. חפרתי בור גדול וכתבתי הרבה משמעויות שאני מייחסת לציצי שלי, ואז זרקתי את כל מה שהציצים מסמלים בשבילי - נעורים, רחם, חום, אהבה, הנקה, הנאה, יופי, סקסי, נשיות, מובן ממליו". לאחר מכן כתבה **רות**, או אמרה, את המילים המתארות את המצב החדש לאחר

כדי לכוות את תגובתן "דיכאון". תהליך זה הוביל בכל המקרים לבחירה בתרופות אנטידיכאוניות. הרגשות הלא לגיטימיים הנוגעים לאובדן השד יצרו אפוא בעיה חדשה, והיא נהפכה למוקד. דומה כי הקושי לתת מקום לרגשות הנוגעים לאובדן השד נובע מהבניה של משמעויות - "הסרטן הוא מוות", "הסרת השד היא הצלה", ו"השחזור מבטל את אובדן השד". השילוב של שלוש הבניות אלו, המבוססות על המשמעויות החברתיות-תרבותיות של הסרת השד ושל השחזור כפי שהוצגו על ידי הרופאים, אינו מותיר מקום לאבל ולצער. בראיונות בלטה התחושה כי עצם

הסרת השד כפי שהיא ציפתה שתרגיש: "כאב, שטוח, לא סקסי, כיעור, אובדן של איבר". לשאלה מה היא עשתה עם הבור, היא השיבה שסגרה אותו בחול וזו הייתה עבודה פרידה. הגר, המרואיינת השנייה, הרשתה לעצמה להתאבל רק כשבועיים לאחר הניתוח: "שבועיים אחרי זה, כשלא היה אף אחד בבית, זהו, התחלתי לבכות. הרגשתי [...] פשוט הרגשתי שאיך, עכשיו אני יכולה לבכות, והרגשתי ממש תחושה של אבל. הייתה לי תחושה של פשוט אבל, ובכיתי שבוע, ואני חושבת שביהדות זה נורא חכם אבל של שבוע. בעלי נכנס להיסטריה וללחץ, 'למה את בוכה, ולמה זה, ואולי את רוצה כדורים'. הוא כבר רצה לתת לי כדורים, ואמרתי לו: 'יתשמע, אני עוברת עכשיו תחושה של אבל, אני לא רק מתאבלת על הגוף שלי, אני מתאבלת גם על משהו שלא יחזור' [...] ואני מתאבלת על סוג של תמימות שהייתה לי ולא תהיה לי יותר, ואני רוצה להתאבל. תעזוב אותי ותן לי להתאבל, אני רוצה להתאבל. באותה הזדמנות גם בכיתי על השד [...] אז זהו היה לי באמת שבוע, שבוע שממש בכיתי [...] ואמרתי: 'עזבו אותי, תנו לי להתאבל'. אלוהים אדירים, זה כל כך קשה להבין? היה להם נורא קשה להבין את הקטע הזה, וזהו, לאט זה עבר. ואחרי שבוע הרגשתי שנעלתי דלת ואני הולכת קדימה".

הגר דיברה על קושי מול הסביבה להסביר מדוע תגובותיה אינן דיכאון, כי אם אבל מפורש ולגיטימי על השד שהוסר ומשמעויותיו: "אמרתי לו [לבעלה], תראה, יש הבדל, אני לא מדוכאת. יש הבדל בין דיכאון לאבל, כי דיכאון זה מחשבות שלא מובילות לשום מקום: 'למה זה קרה לי', 'איך פעם לא חשבתי למה זה קרה לי', למשל. דיכאון הוא ביצה טובענית. אני לא הרגשתי שזה ביצה, הרגשתי שזה תהליך של פרידה ממשהו, ושזה תהליך של אבל, תהליך שמתחיל מאיפשהו ויש לו כיוון. גם כשישבת ובכיתי, הרגשתי שזה נכון, אבל היה לו קשה מאוד לקבל את זה [...] והוא רצה לחסוך לי את זה, והסברתי לו שאני לא רוצה לחסוך את זה, כי זה תהליך שאני צריכה לעבור, ואם אני לא אעבור את זה עכשיו, אני אעבור את זה בעוד חודש או שנה. אני מתישהו צריכה לעבור את זה [...] אני לא רציתי שיעודדו אותי, כי רציתי לבכות, וחשבתי שמגיע לי אחרי כל מה שעברתי. עברתי דברים נורא קשים, ומגיע לי לבכות, כי זו דרך להתמודד. זו דרך טבעית מאוד, אנושית מאוד, להתמודד

בין ההליך הרפואי לטיפול בסרטן (הסרת שד) ובין ההליך האסתטי (שחזור שד) מייצרת תחושה שהשחזור הוא לא רק חלק מהריפוי, אלא גם טכניקה שמעלימה לחלוטין את העדות לסרטן. במציאות אין זה כך. הנשים חוות את השחזור כתהליך ויזואלי, ואם ההליך מסתבך הן נאלצות להתמודד עם ההשלכות הרפואיות ועם צורך בניתוחים נוספים הרבה אחרי שסיימו לטפל בסרטן. כמו כן, השחזור מקשה על חוויית האובדן וביטוי האבל ומקשה על תהליך הבנייה מחדש של הגוף והזהות לנוכח השינוי. סרטן שד, המחלה הממארת הנפוצה ביותר בישראל, מותיר את גופה ואת זהותה של האישה שונים משהיו. יש להתמודד עם השינוי במקום לנסות להסתירו; יש לייצר מחדש משמעויות סובייקטיביות לגוף לאחר הסרת השד במקום לנסות להדביק משמעויות חיצוניות חברתיות ותרבותיות. ההתמודדות היא תהליך דינמי ממושך ואישי, אך היא נעשית בקונטקסט חברתי עמוס בדימויים לגבי נשים בכלל ונשים שהחלימו מסרטן בפרט. מול הדימויים האלה ניצבת כל אישה לבחון מחדש את הגוף שהשתנה ולייצר נרטיב משלה - הסיפור האישי שלה.

חומרי עזר

- Cromptvoets, S. (2006). "Comfort, control or conformity: women who choose breast reconstruction following mastectomy", Health Care for Women International, 27(1), 75-93.
- Cromptvoets, S. (2012). "Prosthetic fantasies: loss, recovery, and the marketing of wholeness after breast cancer", Social Semiotics, 22(1), 107-120.
- Gershfeld-Litvin, A. & Jacoby, R. (first published April 21 2017). Immediate Breast Reconstruction - Does It Restore What Was Lost? A Qualitative Study, illness, crisis and loss, DOI: 10.1177/1054137317705876.

המתמודדות עם הסרת שד נזקקות לה. ראשית, יש לאפשר טווח רגשות רחב סביב הסרת השד באופן שייתן לגיטימציה לרגשות דואליים ואף סותרים כלפי השד. שנית, יש לאפשר ביטוי של רגשות אלו במהלך התמודדות עם הטיפולים כדי לאפשר קבלת החלטות המותאמות לצורכי האישה. שלישית, חשוב לשקול את האופן שבו מוצג שחזור שד. הצמידות

עם דברים. זה לבכות ולהתאבל ומגיע לי. גם לא נתתי לעצמי להתאבל כל עוד הייתי צריכה להתמודד. אני בעצם אפשרתי לעצמי את זה כשגמרתי את כל המטלות שלי, ועכשיו אף אחד לא ייקח לי את זה. מגיע לי".

דימויים מול נרטיב אישי

ממצאי המחקר הובילו אותי למסקנות מרחיקות לכת באשר לתמיכה שנשים

המחברת היא פסיכולוגית רפואית ובעלת דוקטורט בתחום. עיסוקיה הקליניים מתמקדים בטיפול באוכלוסיית החולים במחלות גופניות; תחומי המחקר העיקריים שלה הם התמודדות עם סרטן השד, עם נכות וחולי ועם אובדן ואבל; והיא חברת סגל בבית הספר למדעי ההתנהגות במכללה האקדמית תל אביב-יפו. ספרה "אובדן שד בעקבות סרטן - תהליכי אבל וייחוס משמעות" פורסם באחרונה בהוצאת רסלינג