

הקדמה

אני עובד עם גברים כועסים ושתלטנים בתור יועץ, מאבחן וחוקר. במהלך יותר מ-15 שנה צברתי ידע רב מאלפיים ומעלה מקרים שטיפלתי בהם. למדתי לזהות את הסימנים המקדימים להתעללות ושתלטנות שאישה יכולה להיזהר מפניהם בתחילתה של מערכת יחסים. למדתי להבין מה גבר שתלטן באמת אומר – אילו משמעויות מסתרות בדבריו. למדתי אילו סימנים מראים שתוקפנות מילולית ורגשית עומדת להפוך לאלימות. למדתי כיצד להבחין בין גברים מתעללים המעמידים פנים שהם משתנים ובין גברים שעובדים על עצמם בכנות. ולמדתי שמידת הקשר בין התעללות ובין רגשותיו של גבר רופפת להפגיע – המטופלים שלי אינם שונים מאוד בחוויותיהם הרגשיות מגברים לא מתעללים. לעומת

זאת התעללות קשורה קשר הדוק לאורח החשיבה של גבר. התשובות טמונות בראשו. אולם אף על פי שאני מברך על ההזדמנות שניתנה לי להגיע להבנה הזאת, אינני נמנה עם האנשים הזקוקים לה ביותר. מי שעשוי להפיק את מרב התועלת מידע על גברים מתעללים ועל דרך החשיבה שלהם הן נשים, ואני מזמין אותן להשתמש במה שלמדתי כדי לעזור לעצמן לזהות מתי מערכת היחסים שתלטנית כלפיהן או משפילה, למצוא דרכים להשתחרר מהתעללות כאשר היא מתרחשת ולדעת כיצד להימנע בעתיד מקשר זוגי עם גבר מתעלל, שתלטן או נצלן. מטרת הספר היא לצייד נשים ביכולת להגן על עצמן, גופנית ורגשית, מפני גברים כועסים ושתלטנים.

בתחילת העבודה על הספר הזה הכנתי רשימה של 21 השאלות השכיחות ביותר שנשים שואלות אותי על בן הזוג המתעלל שלהן. לדוגמה:

"האם הוא באמת מצטער?"

"מדוע רוב החברים שלנו מצדדים בו?"

"האם הוא יכה אותי יום אחד?"

ושאלות רבות אחרות. לאחר מכן בניתי את ההסברים שלי על בסיס החששות האלה, כדי שנשים יוכלו למצוא בספר זה את המידע שהן זקוקות לו בדחיפות. כל 21 השאלות האלה מופיעות בהדגשה לאורך הספר; ייתכן שתמצו לדפדף בזריזות ולחפש את התייחסותי לנושאים הבווערים לכן.

עוד מטרה חשובה שלי היא להציע עזרה לכל אישה שנאבקה על היחס שהיא מקבלת במערכת היחסים שלה, בלי קשר לתווית שהיא בוחרת לתיאור ההתנהגות של בן זוגה. מילים דוגמת שליטה והתעללות הן טעונות, ואת עשויה להרגיש שאינן מתאימות לנסיבות שלך. בחרתי להשתמש במילה מתעללים לתיאור גברים בעלי קשת רחבה של התנהגויות

שתלטניות, משפילות או מאיימות. במקצת המקרים אני מדבר על גברים מכים, ובאחרים על גברים המנצלים או מעליבים את בנות זוגם אבל לעולם אינם מפחידים אותן או מאיימים עליהן. אחדים מהגברים שאני מתאר במהלך הספר משנים את מצב רוחם בצורה קיצונית כל כך ולעתים תכופות כל כך עד שהאישה לעולם אינה יכולה להיות בטוחה באשר לטיבם האמיתי, לא כל שכן לתייג אותם. בן זוגך עלול לנהוג בשחצנות, לתמרן אותך רגשית או לנהוג באנוכיות שוב ושוב, אך הצדדים הטובים יותר שלו עשויים לגרום לך להרגיש שהוא רחוק מאוד מלהיות גבר "מתעלל". אנא, אל תניחי לשפה שאני משתמש בה להרתיע אותך; בחרתי במילה "מתעלל" כדי לתאר בקצרה "גברים שגורמים בקביעות לבנות זוגם להרגיש שהן מקבלות יחס פוגעני או מבטל". את רשאית לבחור מונח אחר אם את חושבת שהוא מתאר טוב יותר את בן זוגך. אולם לא חשוב באיזו דרך בן זוגך מתעמר כך, בספר זה תמצאי את התשובות לשאלות המציקות לך.

אם את או אתה במערכת יחסים הומוסקסואלית, גם לכם יש מקום כאן. נשים לסביות וגברים הומוסקסואלים שמתעללים בבני או בנות זוג מציגים דפוסי חשיבה, טקטיקות ותירוצים דומים מאוד לאלה של גברים הטרוסקסואלים מתעללים. במהלך הספר אשתמש בלשון זכר לתיאור המתעלל ובלשון נקבה לתיאור הקרבן, כדי לשמור על פשטות ובהירות, אך ללסביות ולהומוסקסואלים שעברו התעללות שמור מקום חשוב במחשבותיי לא פחות מנשים הטרוסקסואליות נפגעות התעללות. מובן שיהיה עליכם לשנות את המונחים המגדריים כדי להתאימם למערכת היחסים הספציפית שלכם, ועל כך אני מתנצל מראש. בפרק שש תמצאו התייחסות מפורשת לדומה ולשונה במתעללים בני אותו מין.

בדומה, ספר זה מכיל סיפורים של גברים המגיעים מרקעים אתניים ותרבותיים מגוונים מאוד. אף שהגישות וההתנהגויות של גברים שתלטנים ומתעללים משתנות מתרבות לתרבות, גיליתי שנקודות הדמיון עולות בהרבה על ההבדלים. אם בן זוגך הוא מהגר או גבר לא לבן או אם את שייכת לאחת הקבוצות האלה בעצמך, תגלי שחלק ניכר מהנושאים בספר, אולי אפילו כולו, מתאימים לחוויה שלך. אף שלא פירטתי לאיזה גזע או קבוצה אתנית שייכים המקרים שהבאתי, כשליש מהגברים המתעללים שאני מביא את סיפורם הם גברים לא לבנים או גברים שמוצאם מחוץ לצפון אמריקה. בפרק שש אדון בסוגיות של גזע ותרבות.

עבודתי עם גברים כעסנים ושתלטנים

התחלתי לייעץ לגברים מתעללים באופן פרטני וקבוצתי ב־1987, בעת שעבדתי בתכנית בשם אימָרְג', הסוכנות הראשונה בארצות הברית שהציעה שירותים מיוחדים לגברים שמתעללים בנשים. בחמש השנים הבאות עבדתי כמעט בלעדית עם מטופלים שהגיעו לתכנית מרצונם החופשי. השתתפותם הייתה בדרך כלל תוצאה של לחץ כבד מצד בנות זוגם, שאיימו בפרידה או כבר נפרדו מהם. במקרים רבים האישה כבר הגישה בקשה בבית המשפט לצו הרחקה מהבית או לצו האוסר על הגבר ליצור אתה קשר.

המניע העיקרי של הגברים שפנו לייעוץ היה להציל את הזוגיות שלהם. לעתים קרובות חשו מידה מסוימת רגשות אשם או אי־נוחות בשל ההתנהגות המתעללת, אך בה בעת הם

היו משוכנעים לחלוטין בתירוצים ובהצדקות שלהם. בשל השכנוע הפנימי הזה, רגשות החרטה לא היו מניע חזק דיו כדי להתמיד בתכנית שלי. בשנים הראשונות השתמשו הגברים שעבדתי עמם בהתעללות רגשית ומילולית הרבה יותר משנקטו אלימות גופנית, אם כי רובם איימו בתקיפה או תקפו הלכה למעשה לפחות במקרים ספורים.

במהלך שנות התשעים הגבירה המערכת המשפטית במידה רבה את מעורבותה באלימות במשפחה, והתוצאה הייתה שגברים החלו להירשם לתכנית בצו בית המשפט – תחילה היו רק אחדים, ובהמשך מספרם גדל וגדל. נטייתם של גברים אלה לאלימות פיזית הייתה גבוהה בהרבה מנטייתם של המטופלים הקודמים שלנו – אלה היו גברים שהשתמשו בכלי נשק או היכו את בנות זוגן באכזריות שהביאה לאשפוזן בבית חולים. עם זאת שמנו לב שגברים אלה אינם שונים מהותית מהמטופלים שהתעללו מילולית: העמדות והתירוצים שלהם היו דומים בדרך כלל והם הפעילו אכזריות רגשית לצד התוקפנות הגופנית. חשוב לציין גם שבנות הזוג של הגברים המכים תיארו מצוקות דומות לאלה ששמענו מהנשים שעברו התעללות נפשית, ומכאן למדנו שלסוגים שונים של התעללות יש השפעות הרסניות דומות על נשים.

במהלך שנות עבודתי עם גברים שתלטנים ומתעללים, עמיתי ואני תמיד הקפדנו מאוד לדבר גם עם האישה שהמטופל שלנו התעלל בה, בין שהיו עדיין זוג ובין שלא (במקרים שהגבר התחיל מערכת יחסים חדשה שוחחנו גם עם בת הזוג החדשה, וכך למדנו כיצד הגבר המתעלל ממשיך את הדפוסים שלו ממערכת יחסים אחת לאחרת). בעזרת הראיונות עם הנשים קיבלנו את המידע הרב ביותר על כוח ושליטה במערכות יחסים. משיחותינו אתן למדנו גם שגברים מתעללים מספרים את הסיפור שלהם מתוך הכחשה עצומה. הם מפחיתים בערך העובדות הקשורות להתנהגותם ומעוותים את המציאות, ועל כן אין לנו דרך לקבל מושג על המתרחש במערכת יחסים מתעללת בלי להקשיב היטב לנפגעת ההתעללות.

קשה מאוד לעסוק בייעוץ לגברים מתעללים. הם בדרך כלל מתעקשים שלא להתמודד עם הנזק שגרמו לנשים, ותכופות גם לילדים, נאחזים חזק בתירוצים שלהם ומאשימים את הקרבן. כפי שתראו בהמשך, הם נקשרים מאוד לזכויות היתר הנלוות להתעמרות בבנות הזוג שלהם. יתרה מזו, דפוסי החשיבה שלהם מקשים עליהם מאוד לדמיין את עצמם במערכת יחסים מכבדת ושוויונית עם אישה.

לעתים שואלים אותי: לשם מה לעבוד עם גברים מתעללים אם כל כך קשה לגרום להם להשתנות? יש כמה סיבות. ראשית, אפילו אם רק גבר אחד מתוך קבוצה של עשרה יחולל שינוי משמעותי לטווח ארוך, פירוש הדבר הוא שקיבלתי תמורה טובה לזמן ולאנרגיות שהשקעתי משום שהאישה והילדים של אותו גבר יחוו שינוי מרחיק לכת באיכות חייהם. שנית, אני מאמין שגברים מתעללים צריכים להיות אחראים למעשיהם. אם הם משתתפים בתכנית לגברים מתעללים הם לפחות שומעים גינוי על הנזק שהם חוללו. יתרה מזו, יש בי תקווה (ואני רואה הוכחות) שאם החברה תבין שגברים הפוגעים בצורה כרונית בנשים ומשפילים אותן נדרשים לתת דין וחשבון על מעשיהם, ייתכן שנצליח לשנות בהדרגה ערכים תרבותיים. שלישיית וחשוב ביותר: מבחינתי האישה שהמטופל שלי פגע

בה היא האדם שאני מעניק לו שירות בראש ובראשונה, ואני יוצר עמה קשר לפחות פעם בכמה שבועות. מטרתי היא לתת לה תמיכה רגשית, מידע על ייעוץ ושירותים משפטיים העומדים לרשותה (בדרך כלל בלא תשלום) ולסייע לה להתיר את הסבך הרגשי שבן זוגה המתעלל יצר. אני יכול להקשות עליו לתמרן אותה ואני יכול להזהיר אותה ממהלכים ערמומיים שהוא מתכנן או מהסלמה שאני רואה. כל עוד אני מתמקד באישה ובילדים ורואה בהם את מי שזכאים לעזרתי יותר מכול, כמעט תמיד אוכל לתרום תרומה חיובית – בין שהגבר המתעלל מחליט להתמודד ברצינות עם הבעיה שלו ובין שלא (בפרק 14 אסביר מה מתרחש בתכנית ייעוץ לגברים מתעללים ואסביר איך האישה יכולה להבחין אם התכנית מוצלחת או לא).

בשנים האחרונות, בעקבות עבודתי כחוקר התעללות בילדים ופקיד סעד לענייני משמורת מטעם כמה בתי משפט, יצרתי קשר חדש עם משפחות של גברים מתעללים. בפרק עשר אספר על התובנות שלי בעקבות הניסיון הזה, ואעמוד על חוויותיהם של ילדים שנחשפו לגברים מתעללים – בדרך כלל אב או אב חורג – ועל הדרכים שבהן גברים מתעללים מסוימים ממשיכים בדפוסים של התנהגות שתלטנית ומאיימת בעת דיונם על משמורת בבתי משפט לענייני משפחה.

איך להשתמש בספר זה

חיים עם בן זוג כעסן או שתלטן מתאפיינים פעמים רבות בניסיון שלו להגיד לך מה עלייך לחשוב ולגרום לך לפקפק בדעות ובאמונות שלך או להפחית בערכך. אני מקווה שהקריאה בספר לא תגרום לך לשחזר את הדינמיקה הלא בריאה הזאת. ולכן במהלך הפרקים שלהלן כדאי להקשיב היטב לדבריי, אך חשוב מאוד לזכור שעלייך תמיד לחשוב בעצמך. אם כל חלק שהוא מהתיאור שלי על גברים מתעללים אינו עולה בקנה אחד עם הניסיון שלך, השאירי אותו בצד והתמקדי בחלקים הרלוונטיים לך. אולי אפילו תניחי את הספר מפעם לפעם כדי לשאול את עצמך "איך כל זה קשור למערכת היחסים שלי? אילו דוגמאות אני יכולה להביא להתנהגות של גבר שתלטן או אכזרי ולצורת החשיבה שלו?" אם את נתקלת בקטעים שאינם נוגעים לך – משום שאין לך ילדים, למשל, או משום שבן זוגך לעולם אינו מאיים פיזית – פשוט דלגי קדימה לקטעים שעשויים לעזור לך יותר.

יהיו נשים שירגישו שקשה להן מדי להיות לכד עם הספר הזה משום שהוא מציף אותן בתחושות ובהבנות. אני מציע לך לבקש את תמיכתם של חברים וקרובים שאת סומכת עליהם במהלך הדרך. הקריאה בספר ודאי תבהיר סוגיות מסוימות, אך היא גם עשויה לעורר מודעות כואבת או מצערת.

אני מבין שמאמץ רב נדרש כדי להתגבר על המבוכה ולדבר עם אנשים קרובים על היחס הפוגעני שאת מקבלת בזוגיות שלך. יכול להיות שתתביישי בעובדה שיש לך בן זוג שמתנהג לפעמים בדרכים לא נעימות או רודניות, ואת עשויה להרגיש שאנשים ימתחו עלייך ביקורת על שלא עזבת אותו מיד. ייתכן שתחששי מההפך: שהאנשים בקרבתך מחבבים כל כך את בן זוגך עד שאינך בטוחה שהם יאמינו לך כשתספרי כמה מרושע או מתעלל הוא מסוגל להיות. אבל בלי קשר לחרדות האלה, חיוני שלא תישארי לכד עם

המועקה והבלבול שמערכת היחסים מעוררת אצלך. מצאי מישהו שאת יכולה לסמוך עליו – זה יכול גם להיות אדם שמעולם לא חשבת לחלוק אתו – ושפכי את הלב. זה ככל הנראה הצעד החשוב ביותר לקראת בנייה של חיים נטולי שתלטנות או התעללות. אם ההתנהגות השתלטנית או המשפילה של בן זוגך כרונית, אין ספק שאת חושבת עליו חלק גדול מהזמן, תוהה איך לרצות אותו, איך למנוע ממנו לסטות מהדרך או איך לגרום לו להשתנות. התוצאה היא שאת עשויה לגלות שאין לך די זמן כדי לחשוב על עצמך – ואינני מתכוון למחשבות על מה לא בסדר אצלך בעיני בן זוגך. אחת הסיבות המרכזיות שכתבתי את הספר הזה היא, עד כמה שזה נשמע אירוני, לעזור לך לחשוב עליו פחות. אני מקווה שאם אענה על כמה שיותר שאלות ואפזר כמה שיותר מן הערפל שהתנהגות מתעללת יוצרת, אוכל לעזור לך להיחלץ ממלכודת התעסקות היתר בבן זוגך כדי שתוכלי שוב להציב את עצמך – ואת ילדייך אם את אמא – במרכז החיים שלך. גבר כעסן ושתלטן הוא מעין שואב אבק. הוא יונק מן האישה את רגשותיה ואת חייה, אבל יש דרכים לקבל את חיך בחזרה. הצעד הראשון הוא ללמוד לזהות מה בן זוגך עושה ומדוע הוא עושה זאת, והפרקים שלהלן יאירו את הנושאים האלה. אולם לאחר שתצללי עמוק לתוך ראשו של המתעלל, משהו שהספר הזה יעזור לך לעשות, חשוב מאוד לחזור לפני השטח ומעתה ואילך להישאר מחוץ למים עד כמה שאפשר. אינני מתכוון שאת חייבת בהכרח לעזוב את הגבר שאת נמצאת אתו – זו החלטה מורכבת ואישית ביותר שרק את מסוגלת להחליט. אולם בין שתישארי ובין שתעזבי, ההחלטה המכריעה שאת יכולה להחליט היא להפסיק לאפשר לבן זוגך לסלף את נקודת המבט שלך על חיך ולכפות את דרכו אל מרכז התמונה. יש לך זכות להעמיד את עצמך במרכז החיים שלך; את ראויה לכך.