

I

**דפוס החשיבה המתעלל**



# 1

## התעלומה

הקשיבו לקולות של הנשים האלה:  
הוא שני אנשים שונים. אני מרגישה שאני חיה עם ד"ר ג'קיל ומיסטר הייד.  
הוא לא באמת מתכוון לפגוע בי, הוא פשוט מאבד שליטה.  
כולם חושבים שהוא נהדר. אני לא יודעת מה אני עושה שמרגיז אותו כל כך.  
כשהוא פיכה הוא בסדר גמור. אבל כשהוא שיכור, צריך לתפוס מרחק.  
אני מרגישה שהוא אף פעם לא מרוצה ממה שאני עושה.  
הוא הפחיד אותי כמה פעמים, אבל הוא אף פעם לא פוגע בילדים. הוא אבא נפלא.  
הוא מכנה אותי בשמות גנאי נוראיים ואחרי שעה הוא רוצה סקס. אני לא מבינה את זה.  
הוא מוציא אותי מדעתי לפעמים.  
העניין הוא שהוא באמת מבין אותי.  
למה הוא עושה את זה?

אלה המילים של נשים המתארות את החרדה והמאבק הפנימי שהן חוות במערכת היחסים הזוגית שלהן. כל אחת מהנשים הללו יודעת שמהו לא בסדר, מאוד לא בסדר, ואף על פי כן הן אינן מצליחות להגדיר מה בדיוק. בכל פעם שנדמה להן שהצליחו להבין את בן הזוג ושסוף סוף הן מבינות מה מציק לו, משהו חדש קורה, משהו משתנה. הפיסות אינן מתחברות.

כל אחת מהנשים האלה מנסה למצוא היגיון במערכת יחסים שעולה ויורדת כמו רכבת הרים.

הבה נתבונן בעדות של קריסטן:

כשרק פגשתי את מאורי הרגשתי שהוא האביר על הסוס הלבן. זה היה מושלם מדי. הוא היה מקסים, מצחיק וחכם והכי חשוב – מטורף עליי. נפתחתי אתו וסיפרתי לו על החוויות הקשות שעברתי בשנים האחרונות, והוא ממש תמך בי. הוא היה נלהב ורצה לעשות כל מה שרציתי. בשנה הראשונה פחות או יותר היה לנו נהדר ביחד.

קשה לי לומר מתי בדיוק הדברים התחילו להשתנות. אני חושבת שכשעברנו לגור

ביחד. זה התחיל בזה שהוא אמר שהוא צריך יותר מרחב. הרגשתי מבולבלת כי לפני כן הוא רצה שנהיה יחד כל דקה.

אחר כך הוא התחיל למתוח עוד ועוד ביקורת ולהתלונן. הוא היה אומר שאני מדברת בלי הפסקה ומרוכזת בעצמי. אולי זה נכון – אני באמת מדברת המון. אבל תמיד הרגשתי שהוא רוצה לשמוע עליי הכול. ואז הוא התחיל להגיד שאני לא עושה כלום עם החיים שלי. אני יודעת שהוא מאוד שאפתן; אולי גם אני צריכה לשאוף לקצת יותר, אבל אני מרוצה עם מה שיש לי. הנושא הבא היה המשקל שלי. התחלתי להרגיש שהוא כל הזמן מעיר לי שאני צריכה להתעמל יותר ושאיני לא מקפידה על מה שאני אוכלת. למען האמת, זה הכי הכאיב לי. הרגשתי שסקס אתי מעניין אותו פחות ופחות. אם אי פעם ניסיתי ליזום – חבל על הזמן.

אנחנו עדיין ביחד אבל יש לי תחושה שהוא עומד לעזוב אותי. אני פשוט לא עומדת בציפיות שלו. אני מתאמצת, אבל הוא לא חושב כך. ועכשיו כשהוא ממש כועס או מתוסכל הוא משפיל אותי. לפני כמה ימים הוא אמר לי "את כלבה עצלנית. את רק מחפשת גבר לחיות על חשבוננו, כמו אמא שלך". אני לא מבינה את זה; תרמתי לבית הרבה. אני לא עובדת בשנתיים האחרונות מאז שהתינוק שלנו נולד, אבל אני מתכוונת לחזור לעבודה בקרוב. אני לא חושבת שהוא באמת התכוון לזה, אבל בכל זאת...

הוא אומר שמאוד השתניתי, אבל אני לא תמיד בטוחה שהשינוי אצלי. לפעמים במשך כמה ימים נראה שהוא שוב הבחור שהתאהבתי בו ואני מתמלאת תקווה, אבל אז הוא חוזר להיות לא מרוצה. משהו בי מרתיע אותו, אבל אין לי מושג מה אני עושה לא בסדר.

כמה עניינים הטרידו את קריסטן. מה קרה לגבר שאהבה כל כך; למה הוא תמיד משפיל אותה; מה היא יכולה לעשות כדי להפסיק את ההתפרצויות שלו; ומדוע הוא חושב שהיא זו שהשתנתה.

נשים אחרות מספרות סיפורים שונים למדי מסיפורה של קריסטן, אך גם הן מרגישות מבולבלות בדיוק כמוה. הנה הסיפור של ברברה:

פראן הוא בחור שקט וביישן, אבל חמוד. נדלקתי עליו ברגע שראיתי אותו. הייתי צריכה לרדוף אחריו; זה לא היה קל. יצאנו לבלות, והיו לנו שיחות מדהימות. היה לי ממש קשה לחכות לפגישה הבאה. אבל כל פעם היו חולפים שלושה שבועות – הוא היה אומר שהוא לא הרגיש טוב, שאחותו באה לבקר וכל מיני תירוצים אחרים. היו גם פעמים שהוא שכח לגמרי שקבענו להיפגש. בסופו של דבר הוא נפתח והתחיל לספר לי שהוא מאוד פגוע ממערכות יחסים קודמות. נשים בגדו בו הרבה פעמים והיו רעות אליו. הוא פחד להתקרב למישהי שוב.

לאט לאט הוא התאושש, אבל אין ספק שאני חיזרתי אחריו. ניסיתי להראות לו שאני לא כמו נשים אחרות שיצא אתן. אני לא פלרטטנית, אני לא חושפת את גופי לעיני גברים אחרים, זה פשוט לא הסגנון שלי. אבל פראן לא האמין לי. הוא תמיד אמר שאני עושה עיניים לגבר בשולחן לדינו או מסתכלת על מישהו שעובר מולנו. אני מרחמת עליו; הוא כל כך חסר ביטחון. אמו בגדה באביו כשהיה ילד, וזה כנראה החמיר את המצב.

הייתי להוטה להתחתן כי חשבתי שזה יחזק את ההרגשה שלו שאני מחויבת רק אליו, אבל הוא מאוד הסתייג מהמחויבות. בסופו של דבר כשהתחתנו, הוא בטח בי יותר לזמן מה אבל לאחר מכן הוא החל שוב לקנא, והוא ממשיך לקנא עד היום. כבר שנים שאני מבקשת ממנו ללכת לטיפול, אבל הוא ממש מתעצבן ואומר שאין לו שום בעיה.

לפני כמה ימים הלכנו למסיבת יום הולדת של חבר שלו, והייתה לי שיחה ממש טובה עם אח של חבר שלו. רק דיברנו, הוא אפילו לא חתך או משהו. אבל פתאום פראן אמר שאנחנו צריכים ללכת הביתה כי יש לו כאב ראש חזק. בנסיעה הביתה התברר שהסיבה האמיתית הייתה קנאה. הוא התחיל לצרוח עליי שנמאס לו שאני משפילה אותו לפני אנשים, עושה עיניים וכו'. הוא חבט בלוח המחוונים, ופעמיים או שלוש דחף אותי לדלת המכונית. בכל פעם שאמרתי שזה לא נכון הוא השתולל, אז הפסקתי. הילדים שלנו ישבו במושב האחורי; זה הפחיד אותם למוות. בגילי קשה לי לחשוב על פרידה. קשה נורא להתחיל מחדש. הלוואי שהוא היה מוכן לשמוע על טיפול.

כרברה התמודדה עם בעיות אחרות משל קריסטן. היא לא הבינה למה פראן אינו בוטח בה ולמה הוא מבודד אותה מאנשים אחרים; מדוע אינו מבין שיש לו בעיה המצריכה טיפול; האם הוא עלול לפגוע בה בצורה חמורה יום אחד; האם חייה ישתפרו אי פעם. במבט ראשון מאורי ופראן אינם דומים זה לזה כלל: האחד צעיר, פופולרי, אנרגטי ואסרטיבי; האחר מתקשה בחברה, פסיבי ונפגע בקלות. פראן מגיע לפעמים לאלימות גופנית; מאורי לא. אבל האם הם אכן שונים כל כך זה מזה? או שמא לשניהם בעיות דומות מתחת לפני השטח, המניעות את התנהגותם? על שאלות אלה ואחרות נשיב בפרקים הבאים. בואו נראה עתה את המקרה של לורה:

פול הוא בחור מקסים. יצאנו בערך שישה חודשים ועכשיו אנחנו גרים יחד כבר כמה חודשים. אנחנו מאורסים. אני מרגישה ממש רע בשבילו. אשתו לשעבר האשימה אותו בהתעללות, וזה שקר גס. הוא עשה טעות אחת כשבגר בה, והיא נחושה להתנקם בו על זה. אין לה מעצורים. עכשיו היא אומרת שהוא היה אלים. היא טוענת שהוא סטר לה כמה פעמים ושבר לה דברים בבית. זה מגוחך! אנחנו יחד כבר יותר משנה ואני אומרת לך: הוא ממש לא כזה. פול אף פעם לא הרים עליי יד. להפך, הוא ניסה לעזור לי לארגן את החיים שלי והוא מאוד תומך בי.

הייתי במקום גרוע כשפגשתי אותו, הייתי בדיכאון ושתיתי יותר מדי. עכשיו אני במצב הרבה יותר טוב בזכותו. אני שונאת את הכלבה הזאת ואת כל ההאשמות שלה. אנחנו הולכים לנסות להשיג משמורת על הילדים שלו; היא לגמרי יצאה משליטה.

לורה תהתה איך גרושתו של פול מסוגלת להאשים גבר נפלא כמוהו בהתעללות. היא כעסה כל כך עד כדי שלא הבחינה בכמה תמרורי אזהרה חשובים. אם קריסטן, ברברה ולורה היו יושבות יחד ומשוות חוויות, ייתכן שהיו מגיעות למסקנה שכני זוגן שונים זה מזה כמו שמים וארץ. נדמה שמרחק רב מפריד בין אישיותו של כל אחד מהגברים, וגם מערכות היחסים הזוגיות שלהם התפתחו לכיוונים שונים מאוד. אך למעשה, מתחת לפני השטח מאורי, פראן ופול חולקים הרבה מן המשותף. מצבי הרוח, התירוצים והגישה שלהם נובעים ממעיין אחד. וכל השלושה הם גברים מתעללים.

### הטרגדיה שבהתעללות

התעללות בנשים בתוך מערכות יחסים מגיעה לחייהן של נשים רבות מספור. אפילו אם לא נכלול מקרים של התעללות מילולית ונפשית ונתייחס רק למקרים של אלימות גופנית, הנתונים מבהילים – בין שני מיליון לארבעה מיליון נשים בארצות הברית הן קרובן להתקפה בידי בן זוגן בכל שנה. מערך הרפואה בממשל האמריקני הודיע שתקיפה של נשים בידי גברים במערכת יחסים זוגית היא הגורם מספר אחת לפגיעה גופנית בנשים בגילי 15 עד 44. ארגון הרפואה האמריקני מדווח כי אחת מכל שלוש נשים תהיה קרובן להתעללות מצד בעל או חבר בשלב כלשהו בחייה. ההשפעות הנפשיות של מערכת יחסים עם בן זוג מתעלל הן הסיבה המכרעת של רבע מניסיונות ההתאבדות בקרב נשים וגורם מרכזי לשימוש בסמים בקרב נשים בוגרות. נתונים סטטיסטיים של הממשל מראים שבין 1,500 ל-2,000 נשים נרצחות בידי בני זוגן או בני זוגן לשעבר בכל שנה – מספר המהווה יותר משליש מכל מקרי הרצח של נשים. כמו כן כמעט תמיד קודמת למקרים אלה היסטוריה של אלימות, אימים והטרדה מאיימת.

התעללות בנשים מחוללת זעזועים גם בחיי הילדים. מומחים מעריכים שבכל שנה חמישה מיליון ילדים עדים להתקפה על אמם, ומדובר בחוויה בעלת פוטנציאל טראומטי. בקרב ילדים החשופים לאלימות בבית נרשמו שיעורים גבוהים יותר של בעיות התנהגות בבית ספר, בעיות קשב וריכוז, תוקפנות, שימוש בסמים, דיכאון ועוד תופעות רבות אחרות של מצוקות ילדות. נמצא שהתעללות בנשים היא הגורם לכשליש מכלל הגירושים בקרב זוגות עם ילדים ולכמחצית ממקרי הגירושים שיש בהם מאבק על משמורת.

אף שהתמונה מדאיגה, אנו יודעים שתקיפות גופניות הן רק חלק מההתעללות שנשים עלולות לחוות. יש עוד מיליוני נשים שלא הוכו מעולם, אך הן מתמודדות מדי יום ביומו עם אלימות מילולית, השפלות, כפייה מינית וצורות אחרות של התעללות נפשית, שתכופות מלווה גם בניצול כלכלי. אכזריות נפשית מותירה צלקות לא פחות עמוקות וארוכות טווח מאגרופים וסטירות, אך הן בדרך כלל ניכרות פחות. למעשה, כמחצית או

יותר מהנשים שחוו אלימות גופנית מבין זוג דיווחו שההתעללות הרגשית היא שגרמה להן את הנזק החמור ביותר.

ההבדלים בין גבר שמתעלל רגשית לבין גבר אליו גופנית אינם גדולים כמו שרבים נוטים לחשוב. ההתנהגות של שניהם נובעת מאותם שורשים וצורת חשיבה דומה מניעה אותה. הגברים בשתי הקטגוריות עוברים תהליכי שינוי דומים כדי להתגבר על דפוסי ההתעללות שלהם – אם אכן הם משתנים, מה שלמרבה הצער אינו שכיח. וההבחנה בין שתי הקטגוריות נוטה להיטשטש. גברים מכים מתעללים בכנות זוגם גם מילולית. גברים מניפולטיביים ומתאכזרים נסחפים בהדרגה גם לשימוש באיומים גופניים. בספר זה תפגשו קשת של גברים מתעללים – החל בגברים שמעולם לא השתמשו באלימות וכלה בגברים מפחידים עד אימה. היקף המכנה המשותף ביניהם עשוי להדהים אתכם.

אחד המכשולים בזיהוי יחס פוגעני במערכות יחסים הוא שמרבית הגברים המתעללים אינם נראים כמו מתעללים. יש להם תכונות חיוביות רבות, כולל תקופות של טוב לב, חמימות והומור, במיוחד בתחילתה של מערכת היחסים. גבר מתעלל עשוי להיות מושא להערצה בקרב חבריו. הוא עשוי להיות בעל קריירה מוצלחת וכלי בעיות של סמים או אלכוהול. בהחלט ייתכן גם שהוא אינו מתאים לשום דימוי של אדם אכזר או מאיים. לכן כשאישה חשה שמערכת היחסים שלה יוצאת מכלל שליטה, סביר להניח שהיא לא תעלה על דעתה שבין זוגה הוא גבר מתעלל.

התסמינים להתעללות כבר קיימים, והאישה בדרך כלל רואה אותם: הסלמה בתכיפות ההשפלות; מה שהיה נדיבות בתחילת היחסים הופך יותר ויותר לאנוכיות; התפרצויות מילוליות כשהוא עצבני או כשהוא נתקל בהתנגדות; הוא טוען כלפיה את מה שהיא טוענת כלפיו, כלומר הופך את המציאות ומאשים אותה; הנחת היסוד שלו, שהולכת ומתחזקת, היא שהוא יודע טוב ממנה מה טוב עבורה; ובמערכות יחסים רבות נוספת על אלה גם תחושה גוברת של פחד או אימה. עם זאת האישה רואה שבין זוגה מסוגל גם להיות מתחשב ואוהב, והיא אוהבת אותו. היא רוצה להבין מדוע הוא נעשה מצוּבְּרָח כל כך, כדי לעזור לו לשבור את דפוס העליות והמורדות. היא נשאבת לתוך המורכבויות של עולמו הפנימי, מנסה לפענח רמזים ולהזיז חלקים, כמו בניסיון לפתור תצורה מסובך.

השינויים במצב רוחו של הגבר המתעלל מבלבלים במיוחד. הוא יכול להיות אדם אחר לגמרי בהפרש של יום, אפילו של שעה. לעתים הוא תוקפני ומאיים, הטון שלו נוקשה, הוא מעליב ולעגני. כשהוא במצב רוח כזה כל דבר שכת זוגו תגיד לא ישפיע עליו, אלא רק יכעיס אותו יותר. נקודת המבט שלה בוויכוח חסרת משמעות לחלוטין בעיניו, ומבחינתו הכול באשמתה. הוא מסלף את דבריה כך שהיא תמיד נאלצת להתגונן. בנות זוג רבות של מטופלים שלי אמרו לי: "אני לא מצליחה לעשות שום דבר כמו שצריך".

ברגעים אחרים הוא נשמע פגוע ואבוד, רעב לאהבה ולמישהי שתטפל בו. כשהצד הזה שלו יוצא החוצה נדמה שהוא פתוח ומוכן להחלים. נדמה שהוא מסיר את המגננות, השריון שלו מתרכך והוא מתנהג כמו ילד פגוע – קשה ומתסכל אבל חמוד. כאשר בת זוגו רואה אותו מרוקן כל כך, קשה לה להאמין שהגבר המתעלל שכתוכו ישוב אי פעם. המפלצת שמשתלטת עליו בפעמים אחרות נראית לגמרי לא קשורה לאיש העדין שהיא רואה כעת.

אבל במוקדם או במאוחר הצל שלו חוזר, כאילו היו לו חיים משלו. כמה שבועות של שקט עשויים לחלוף, אך בסופו של דבר היא שוב תמצא את עצמה במתקפה. ראשה יסתחרר מניסיונות נואשים להביך את אישיותו מלאת הסתירות, והיא תתחיל לתהות שמא משהו אצלה לא בסדר.

יתרה מזו, היא שומעת שלל דעות על אופי הבעיה של בן זוגה ומקבלת אינספור עצות מכיוונים שונים. אדם מאמין עשוי להגיד לה: "אהבה מרפאת את כל הקשיים. תני לו את כל הלב והוא ימצא את רוח האל". המטפלת שלה מדברת בשפה אחרת: "הוא מעורר בך תגובות חזקות משום שהוא מזכיר לך את אביך, ואת מעוררת אצלו דברים בגלל היחסים שלו עם אמא שלו. אתם צריכים ללמוד איך לא ללחוץ על הכפתורים הלא נכונים אחד של השני". חברה שנגמלה מאלכוהול עשויה לומר "הוא מכור לזעם. הוא שולט בך כי הוא מבועת מהפחדים של עצמו. את צריכה לשלוח אותו לתכנית 12 השלבים". אחיה עשוי להגיד לה: "הוא בחר טוב. אני יודע שהוא מאבד שליטה לפעמים – יש לו פיוז באמת קצר – אבל גם את לא מציאה גדולה עם הפה הגדול שלך. אתם צריכים לפתור את הבעיות שלכם, לטובת הילדים". ואז כדי להעצים את הבלבול היא עשויה לשמוע מאמה, מאחת המורות של ילדיה או מחברתה הכי הטובה: "הוא אכזרי ומטורף, והוא לא ישתנה לעולם. הוא רק רוצה לפגוע בך. תעזבי אותו עכשיו לפני שהוא יעשה משהו עוד יותר גרוע". כל האנשים האלה מנסים לעזור, וכל אחד מהם מדבר על אותו גבר מתעלל. אבל הוא נראה אחרת מכל נקודת מבט.

מניסיונה עם הגבר המתעלל האישה יודעת שאין תשובות פשוטות. חברים אומרים: "הוא אכזרי", אבל היא יודעת שפעמים רבות הוא טוב אליה. חברות אומרות: "הוא מתייחס אליך ככה כי הוא יכול. אני בחיים לא הייתי נותנת למישהו להתייחס אליי ככה". אבל היא יודעת שהפעמים שהתעמתה אתו הן הפעמים שהוא היה הכי זועם והכי מאיים. כשהיא עומדת על שלה הוא מכריח אותה לשלם על זה – במוקדם או במאוחר. חברות אומרות: "תעזבי אותו", אבל היא יודעת שזה לא יהיה קל – הוא יבטיח להשתנות; הוא יגרום לידידים וקרובים לרחם עליו וללחוץ עליה שתיתן לו הזדמנות נוספת; הוא יכנס לדיכאון עמוק ויגרום לה לדאוג לשלומה. יכול להיות שברור לה, תלוי על איזה סוג של מתעלל מדובר, שברגע שהיא תנסה לעזוב אותו הוא יתחיל להיות מסוכן. ייתכן שהיא מפחדת שהוא ינסה לקחת ממנה את הילדים, כמו שגברים מתעללים מסוימים עושים. איך קרבן להתעללות אמורה למצוא את דרכה בתוך הסבך הזה? מעט תוכנות על מקורות הבעיה שלו עשויות לעזור לה להחליט באיזו דרך לבחור, אבל איך היא יכולה להגיע לתוכנות האלה? השאלות שעומדות לפניה דחופות.

## חמש תעלומות

אנשי מקצוע שמתמחים בעבודה עם גברים מתעללים ושתלטנים צריכים להתמודד עם סוגיות דומות בעבודתם. הייתי מנהל שותף של תכנית הייעוץ הראשונה בארצות הברית, וכנראה גם בעולם, לגברים מתעללים. כשהתחלתי להנחות קבוצות לגברים מתעללים לפני 15 שנה הם היו תעלומה בעיניי בדיוק כפי שהם בעיני הנשים שחיות אתם. עמיתי

ואני נאלצנו להרכיב תמונה מפיסות של סיפורים דוגמת סיפוריהן של קריסטן, ברברה ולורה. היו תבניות שחזרו על עצמן בעדויות של המטופלים.  
הגרסה שלו להתעללות שונה לחלוטין משלה.  
גבר בשם דייל באמצע שנות השלושים לחייו נתן את העדות שלהלן כשהצטרף לקבוצה שלי לגברים מתעללים:

אשתי מורין ואני ביחד כבר 11 שנה. בעשר השנים הראשונות היו לנו נישואים טובים, ולא הייתה בעיה עם התעללות או אלימות או משהו. היא הייתה בחורה נהדרת. ואז לפני שנה בערך היא התחילה להסתובב עם מישהי בשם אלינור, שהייתה ממש נגדי. יש אנשים שפשוט לא יכולים לסבול את זה שמישהו אחר מאושר. הכלבה הזאת הייתה רווקה וברור שהיא קינאה בנישואים הטובים של מורין, אז היא החליטה להרוס לה. אף אחד לא מצליח להסתדר עם אלינור, אז ברור שאין לה שום מערכת יחסים שמחזיקה מעמד. לי היה מזל רע שהיא פגשה את אשתי.

אז הכלבה הזאת התחילה להכניס לראש של מורין כל מיני דברים רעים עליי ולהסית אותה נגדי. היא אומרת למורין שלא אכפת לי ממנה, שאני שוכב עם אחרות, כל מיני שקרים. והיא מקבלת את מה שהיא רוצה כי מורין ואני התחלנו לריב די קשה. בשנה האחרונה אנחנו לא מסתדרים בכלל. אני אומר למורין שאני לא רוצה שהיא תסתובב עם ההיא בכלל, אבל היא לא מקשיבה לי. היא מתגנבת ונפגשת אתה מאחורי גבי. תשמע, אני ממש לא מסתיר שום דבר. אני מודה שהשנה הכנסתי לה שתיים או שלוש סטירות כי כבר לא יכולתי לשמוע יותר את התלונות והצעקות. אני צריך עזרה, אני לא מכחיש את זה. אני צריך ללמוד להתמודד יותר טוב עם הלחץ, אני לא רוצה שהיא תכניס אותי לבית סוהר. אולי אני גם אצליח לשכנע את מורין לא לזרוק דבר כל כך טוב לזבל, כי בקצב הזה ברור שניפרד תוך חצי שנה.

אני תמיד מראיין את האישה של כל מטופל שלי מיד אחרי שהוא נרשם לתכנית. שוחחתי עם מורין בטלפון כמה ימים לאחר מכן ושמעתי את הגרסה שלה:  
דייל היה נפלא כשנפגשנו לראשונה, אבל עד שהתחתנו משהו כבר היה לא בסדר. הוא הפסיק לחשוב שאני מושלמת והתחיל להעביר עליי ביקורת אינסופית, והוא היה נכנס למצבי רוח ממש רעים בגלל הדברים הכי קטנים. לא הצלחתי לעודד אותו. לא הרבה חודשים אחרי החתונה הוא כבר דחף אותי בפעם הראשונה, ואחרי זה היו שתיים או שלוש התפרצויות בשנה. בדרך כלל הוא שכר משהו או איים עליי באגרופ, אבל הוא גם דחף אותי או סטר לי כמה פעמים. היו שנים שהוא לא עשה את זה בכלל ואז חשבתי שזה נגמר, אבל אז זה היה קורה שוב – כמו גלים. והוא תמיד העיר לי ואמר לי מה לעשות. שום דבר שעשיתי לא היה טוב.

בכל מקרה, לפני שנה בערך התיידדתי עם מישהי בשם מורין. היא התחילה להגיד לי

שמה שדייל עושה זו התעללות, אפילו שאף פעם לא הכניס לי מכות או פצע אותי. היא אמרה ששום דבר שאני עושה לא מצדיק את זה. בהתחלה חשבתי שהיא מגזימה, כי הכרתי נשים שמצבן היה הרבה יותר גרוע משלי. ודייל גם מסוגל להיות ממש מתוק ותומך כשאת הכי פחות מצפה לזה. אולי קשה להאמין, אבל היו לנו הרבה תקופות טובות. בכל אופן, אלינור די עזרה לי לפקוח את העיניים. אז התחלתי להתעמת עם דייל על איך שהוא מדבר אליי, ואמרתי לו שאני חושבת לעזוב את הבית לתקופה מסוימת. זה פשוט חרפן אותו. בחיי, משהו קרה לו. הוא חבט בי פעמיים בשמונת החודשים האחרונים, ובפעם אחרת הוא העיף אותי מעל כיסא ונפצעתי בגב. אז בסוף עזבתי את הבית. כרגע אין לי כוונה לחזור אליו, אבל אני מניחה שזה תלוי גם במה שהוא יעשה בתכנית לגברים מתעללים.

שימו לב לניגודים הבולטים. דייל מתאר את עשר השנים הראשונות לנישואים שלו כנטולות התעללות, ואילו מורין זוכרת השפלות ואפילו תקיפות במהלך השנים האלה. מורין אומרת שאלינור עוזרת לה ותומכת בה, ואילו דייל רואה בה מישהי שמשחיתה את מורין ומסיתה אותה נגדו. דייל אומר שהם עדיין יחד, אבל מורין מדווחת שהם כבר נפרדו. כל אחד חושב שהאחר פיתח בעיה. איך ייתכן שהתפיסות שלהם מתנגשות כל כך? בפרקים שלהלן ננתח את צורת החשיבה של גברים מתעללים כדי לענות על השאלה מדוע נקודת המבט של דייל מסולפת כל כך.

**מצד אחד הוא מטורף מקנאה, אבל מצד אחר הוא רציונלי לגמרי.**

יום אחד מטופל צעיר בשם מרשל סיפר בפגישה קבוצתית על עימות עם אשתו שהתרחש כשבוע הקודם:

אשתי ואני תכננו להיפגש בכניסה של הבניין שהיא עובדת בו ולצאת לארוחת צהריים. חיכיתי ליד המעליות, וכשהיא סוף סוף יצאה ראיתי שהיא הייתה לבד במעלית עם בחור שנראה טוב. הייתה לו איזו הבעה על הפנים, וגם לה, אני לא ממש יכול לתאר אותה, אבל יכולתי להרגיש שהיה ביניהם משהו. אמרתי "מה זה היה?", והיא העמידה פנים שהיא לא יודעת על מה אני מדבר. זה ממש הביא לי את הסעיף ואני פחות או יותר התפוצצתי מכעס. יכול להיות שצעקתי יותר מבדרך כלל. בכל אופן ממש התעצבנתי ואמרתי לה "עשית את זה עם הבחור הזה במעלית, נכון? אל תשקרי לי, זונה, אני לא אידיוט". אבל היא המשיכה לשחק את המטומטמת ואמרה שהיא בכלל לא מכירה אותו. איזה בולשיט.

מרשל היה קנאי קיצוני, אבל עבדתי אתו די זמן כדי לדעת שהוא אינו משוגע. בקבוצה הוא היה בהיר והגיוני. הייתה לו היסטוריה של יציבות בעבודה, מערכות יחסים נורמטיביות עם חברים והוא לא הראה שום סימן של אדם שחי בעולם דמיוני או הזוי. לא היו לו תסמינים של מחלת נפש חמורה שבעטייה אדם עשוי להאמין שאשתו מקיימת יחסי מין במעלית, בעמידה ובלבוש מלא, בין קומותיו של בניין משרדים הומה. מרשל ודאי ידע שההאשמה שלו אינה נכונה. וכשהתעמתתי אתו, הוא הודה בזה.

גם מתעללים קנאים מאוד אינם מנותקים מהמציאות בדרך כלל, אז למה הם מפזרים האשמות שנשמעות מטורפות כל כך? האם משהו בהתנהגות מטורפת גורם להם הנאה? מה הם משיגים בהתנהגות כזאת? (אענה על השאלות האלה בפרק 3, כאשר נעסוק בסוגיית הרכושנות).

הוא מצליח לגרום לאנשים לצדד בו נגדה.

מרטין, גבר בסוף שנות העשרים לחייו, הצטרף לקבוצה שלי ובאותה תקופה היה גם בטיפול יחידני. ביום הראשון הוא סיפר לי שהוא אינו בטוח אם יש לו בעיה או לא, אבל חברתו מזה שנים, ג'יני, עמדה להיפרד ממנו בטענה שהוא מתעלל. הוא המשיך ותיאר מקרים שהעליב אותה, התעלם ממנה או פגע ברגשותיה בכוונה כדי "להראות לה איך זה מרגיש כשהיא פוגעת בי". הוא הודה גם בפעמים שהשפיל אותה לפני אנשים אחרים, פלירטט עם נשים כשכעס עליה ועשה לה סצינות גדולות בעיצומם של אירועים שהיו חשובים לה. הוא הצדיק את כל ההתנהגויות האלה בהיותו פגוע ממנה.

כחלק מהשגרה הרגילה שלי עם מטופלים פניתי גם לפסיכולוגית שמרטין נפגש עמה ביחידות. התברר שיש לה דעות מוצקות על המקרה:

מטפלת: אני חושבת שזו טעות מצד מרטין להשתתף בתכנית שלך למתעללים. יש לו ביטחון עצמי ירוד מאוד; הוא מאמין לכל דבר רע שמישהו אומר עליו. אם תגיד לו שהוא מתעלל, זה רק יקרע אותו לגזרים עוד יותר. החברה שלו משתמשת במילה "התעללות" נגדו כל הזמן, מסיבותיה שלה. לג'יני יש בעיות שליטה רציניות ויש לה הפרעה טרדונית-כפייתית. היא זקוקה לטיפול. אני חושבת שהעובדה שמרטין בתכנית שלך היא פשוט כניעה לרצונות שלה.

בנקרופט: אז הם היו אצלך לייעוץ זוגי?

מטפלת: לא, אני פוגשת אותו לטיפול יחידני.

בנקרופט: כמה פעמים נפגשת אתה?

מטפלת: היא לא הייתה אצלי כלל.

בנקרופט: אז בטח שוחחת אתה ארוכות בטלפון.

מטפלת: לא, לא דיברתי אתה.

בנקרופט: לא דיברת אתה? עשית לה אבחון קליני שמבוסס רק על התיאורים של מרטין?

מטפלת: כן, אבל עליך להבין, מדובר באיש בעל תוכנה יוצאת דופן. מרטין סיפר לי פרטים רבים. הוא דק הבחנה ורגיש.

בנקרופט: אבל הוא מודה בהתעללות רגשית קשה כלפי ג'יני, אף שאינו מגדיר זאת כך. גבר מתעלל אינו מקור מידע מהימן על בת זוגו.

למרבה הצער, מרטין קיבל מהטיפול היחידני שלו אישור רשמי להכחשה שלו ואישוש לעמדתו שג'יני חולת נפש. כיצד הצליח לגרום למטפלת שלו לאמץ את נקודת המבט שלו על ג'יני? איך מתעללים מצליחים לגייס חברים לצדם במיומנות רבה כזאת, לרבות אנשים בעלי מעמד או השפעה, ומדוע זה חשוב להם? (שאלות אלה עומדות במרכז פרק 11, "גברים מתעללים ובעלי בריתם").

**באירועים מסוימים נראה שהוא מאבד שליטה, אבל התנהגויות שתלטניות אחרות שלו נראות מחושבות מאוד.**

לפני שנים אחדות הגיע בחור בשם מרק לאחת הקבוצות שלי. כשמטופל מצטרף לתכנית אני עובד אתו כמה שיותר מוקדם על הצבת יעדים התנהגותיים. בדרך כלל אני מתחיל בשאלה "מהן שלוש או ארבע התלונות העיקריות של בת זוגך כלפיך?" תשובתו של מרק הייתה:

אחת התלונות העיקריות של איילין היא שאני מתעלם ממנה. היא אומרת שאני מציב אותה בתחתית סדר העדיפויות שלי ותמיד מעדיף לעשות דברים אחרים במקום להיות אתה, ושאני גורם לה להרגיש כאילו היא כלום. אני אוהב שיש לי הרבה זמן לעצמי או לנוח ולראות טלוויזיה. כנראה שאני משאיר אותה בחוץ.

על סמך העדות של מרק כתבתי בראש התכנית ההתנהגותית שלו: "לכלות יותר זמן עם איילין. להציב אותה בראש סדר העדיפויות". את איילין היה קשה מאוד להשיג בטלפון, אך לאחר שלושה שבועות היא סוף סוף התקשרה אליי, ובאמתחתה סיפור מפתיע:

כמה שבועות לפני שמרק נרשם לתכנית שלך אמרתי לו שאני זקוקה לפסק זמן מוחלט מהיחסים שלנו. לא יכולתי לעמוד בזה כבר, בצעקות ובאנוכיות. הוא אפילו לא נותן לי לישון. אז לא רציתי אפילו לדבר אתו לתקופה מסוימת; אני צריכה זמן בשביל לאסוף את עצמי. הבטחתי לו שמערכת היחסים לא נגמרה, ושנעבוד על חזרה בתוך חודשים ספורים, אחרי שנשום קצת. ואז, כמה שבועות אחרי זה, הוא התקשר אליי ואמר שהוא נרשם לתכנית טיפול למתעללים. הוא אמר שהיועץ שלו רוצה שהוא יבלה אתי יותר זמן, שהוא כתב את זה בתיק האישי שלו ושבתכנית אמרו לו שלהיות אתי זו חלק מהדרך שלו להתמודד עם הבעיות שלו. ממש לא הייתי מוכנה לזה עדיין, אבל גם לא רציתי להפריע לתכנית, אז התחלתי להיפגש אתו שוב. אני רוצה את מה שהכי יעזור לו להשתנות. עוד קצת זמן בנפרד היה יכול לעזור לי, אבל אני אגיד לך את האמת – אם זה מה שהתכנית שלך ממליצה...

מרק הצליח לסובב את התכנית כך שהיא תתאים למטרות שלו. הסברתי לאיילין מה אירע והתנצלתי על הדרך שבה התכנית הוסיפה עוד קושי לקשיים הרבים שכבר היו לה. רמת המניפולטיביות הגבוהה של מרק איננה נדירה בקרב גברים מתעללים, לצערי. איך מתעללים מסוגלים להפגין שיקול דעת כזה ובמקרים אחרים לאבד שליטה לחלוטין? מה הקשר? נמצא את התשובות בפרק 2, שבו נבחן את התירוצים המשמשים גברים מתעללים להצדקת התנהגותם.

**לפעמים נראה שהוא ממש משתנה, אבל זה נוטה להיעלם.**

קרל היה גבר בן 26 שנעצר שוב ושוב בגין תקיפות בבית, ובסופו של דבר נידון לכמה חודשי מאסר בכלא. בפגישה של הקבוצה הטיפולית הוא אמר לי:

ללכת לכלא היה הקש האחרון. סוף סוף קלטתי שאני חייב להפסיק להאשים את כולם בבעיות שלי ולהסתכל על עצמי. אנשים בכלא אמרו לי את אותו דבר: אם אתה לא רוצה לחזור לפה, תהיה אמיתי עם עצמך. אני מתעצבן בקלות, ואני אגיד לך את האמת – יש בי גם צד אכזרי, ואני צריך לעבוד על זה. אני לא רוצה לחזור פנימה בגלל שטויות.

בסוף כל פגישת ייעוץ היה קרל מעיר הערות כגון "אני רואה שאני ממש חייב לעבוד על היחס שלי" ו"למדתי הרבה היום על איך התירוצים מונעים ממני להשתנות". ערב אחד הסתכל עליי ואמר "אני ממש שמח שפגשתי אותך, כי אני חושב שאם לא הייתי שומע את הדברים שאתה אומר, הייתי חוזר ישר לכלא. אתה עוזר לי לסדר את הראש". השגתי את החברה של קרל, פגי, והתחלתי לשאול אותה בטלפון על בעיית ההתעללות של קרל. היא נשמעת לא מרוכזת ולא נינוחה. היה לי חשד עז שקרל מאזין לשיחה, אז המצאתי תירוץ וסגרתי את השיחה מהר. אולם כשקרל הגיע למפגש בשבוע שלאחר מכן, השארתי את הקבוצה עם העמית שלי וחמקתי החוצה כדי להתקשר לפגי ולבדוק אם היא תרגיש חופשייה יותר לשוחח. הפעם היא לא חסכה בתיאורים:

קרל חוזר כל שבוע מהתכנית שלך בהתקף זעם. אני מפחדת להיות בבית בימי רביעי בערב, שזה היום של המפגש הקבוצתי שלו. הוא אומר שהתכנית היא בולשיט אחד גדול ושהסיבה היחידה שהוא יושב שם וסופג מכם עלבונות היא שאני הלשנתי עליו למשטרה, והוא אומר שאני יודעת שהריב בלילה ההוא היה באשמתי. הוא אומר שהוא שונא במיוחד את הלנדי בנקרופט הזה. לפני כמה לילות אמרתי לו שיפסיק להאשים אותי בזה שהוא צריך ללכת לטיפול, ואז הוא דחף אותי לדלת ואמר שאם לא אשתוק הוא יחנוק אותי. אני צריכה להתקשר למשטרה, אבל בגלל שהוא על תנאי, אם הוא ילך שוב לכלא זה יהיה לשנתיים ואני מפחדת שזו תהיה סיבה טובה להרוג אותי כשהוא ישתחרר.

לאחר מכן המשיכה פגי ותיארה את המכות שסבלה מידי של קרל לפני המאסר שלו, את הפנסים השחורים, הרהיטים השבורים ואת הפעם שקירב סכין לצווארה. בכל תקיפה, בלי יוצא מן הכלל, הוא האשים אותה, לא חשוב עד כמה קשה הייתה ההתעללות שלו או כמה חמורה הפגיעה שלה.

לאחר השיחה עם פגי חזרתי למפגש הקבוצתי, שם הפגין קרל את המהלך הרגיל של ניתוח עצמי וקבלת אשמה. מובן שלא אמרתי מאומה: אילו ידע שפגי סיפרה לי את האמת, היא הייתה בסכנה גדולה. זמן לא רב לאחר מכן הודעתי לקצין המבחן שלו שהוא אינו מתאים לתכנית שלנו ולא פירטתי מדוע.

קרל העמיד פנים שלמד הרבה בכל מפגש, והתגובות שלו העידו על חשיבה רצינית על כל הנושאים, כולל על השפעות ההתעללות שלו על בת זוגו. מה התרחש בתוך הראש שלו בכל שבוע בטרם חזר הביתה? איך גבר מתעלל מסוגל להביע תובנות כאלה על רגשותיו ובה בעת להתנהג באורח הרסני כל כך? וכיצד שינוי אמיתי מתרחש? (נשוב לשאלות אלה בפרק 14, "תהליך השינוי").

אלה רק מקצת השאלות המטרידות הניצבות לפני כל אדם המחפש דרכים אפקטיביות להגיב על התנהגות מתעללת – בת הזוג של גבר מתעלל, חבר או איש מקצוע. ניסיוני עם יותר מאלפיים גברים מתעללים הביא אותי להבנה שהגבר המתעלל רוצה להיות תלומה. כדי להתחמק מאחריות ולמנוע את ההכרח להתמודד עם הבעיה שלו, עליו להוכיח לכל הסביבה שלו, וגם לעצמו, שאין שום היגיון בהתנהגות שלו. הוא צריך שבת הזוג שלו תתמקד בכול מלבד בסיבות האמיתיות להתנהגות שלו. כדי לראות את המתעלל כפי שהוא, יש להסיר שכבה אחר שכבה של בלבול, מסרים כפולים ורמאויות. כמו כל אדם המתמודד עם בעיה רצינית, גם מתעללים עובדים קשה כדי להחביא את האני האמיתי שלהם.

אחת הדרכים של מתעלל להתחמק מהתמודדות עם עצמו היא לשכנע אותך שאת המקור להתנהגות שלו, או לפחות שחלק מהאחריות שלך. אבל התעללות איננה תוצר של תקשורת זוגית גרועה, ואת אינך יכולה לשפר את המצב בשינוי ההתנהגות שלך או בניסיון להתייחס לבן זוגך טוב יותר. התעללות היא בעיה שמקורה במתעלל בלבד.

במהלך שנים של עבודה ישירה עם גברים מתעללים ועם בנות הזוג שלהם גיליתי שמציאות חייהם של המתעללים המסתוריים נחשפת בהדרגה, ואט אט מצטיירת תמונה הגיונית. בהמשך הספר נראה את פרטי התמונה הזאת, ובין השאר נבדוק את הנקודות שלהלן:

- מדוע מתעללים מקסימים בתחילת מערכת היחסים, אבל לא נשארים כאלה?
- אילו סימני אזהרה עשויים לרמוז לך שאת מעורבת בקשר עם גבר מתעלל או שתלטן?
- מדוע מצבי הרוח שלו משתנים תדירות?
- מה מתרחש בתוך ראשו ואיך החשיבה שלו מחוללת את ההתנהגות שלו?
- אילו תפקיד ממלאים ולא ממלאים אלכוהול וסמים בהתעללות במערכת יחסים?
- למה פרידה מגבר מתעלל לא תמיד פותרת את הבעיה?
- איך לדעת אם גבר מתעלל באמת משתנה ומה לעשות אם לא?
- איך חברים, קרובים וחברי קהילה אחרים יכולים לעזור לשים קץ להתעללות?
- מדוע גברים מתעללים רבים עושים רושם של חולי נפש ומדוע אינם חולים בדרך כלל?

נבחן תשובות על שאלות אלה בשלוש רמות. הרמה הראשונה היא צורת החשיבה של המתעלל – עמדותיו ואמונותיו – באינטרקציות יומיומיות. השנייה היא תהליך הלמידה שלו, שבאמצעותו החלה חשיבתו להתפתח בשלב מוקדם בחייו. השלישית קשורה לגמול שהוא מקבל על שליטה בבת הזוג שלו, גמול שמעודד אותו לנקוט התנהגות מתעללת שוב ושוב. ככל שנסיר בעזרת ההבנות האלה את מסך העשן האופף את הגבר המתעלל, נגלה שהתעללות מסתורית הרבה פחות מכפי שהיא נדמית בתחילה.

בתוך ראשו של המתעלל יש עולם שלם של אמונות, תפיסות ותגובות, והן מתיישבות אלה עם אלה בהיגיון מפתיע. ההתנהגות שלו בהחלט הגיונית. מאחורי החזות של חוסר רציונליות ונטייה להתפוצץ יש בן אדם עם בעיה הניתנת להבנה, ואף לפתרון. אבל הוא אינו רוצה שתביני אותו.

המתעלל יוצר בלבול מפני שהוא חייב. הוא אינו יכול לשלוט בכך ולהפחיד אותך, הוא אינו יכול לגייס את תמיכת הסביבה והוא אינו יכול להמשיך להתחמק מתוצאות מעשיו אלא אם כן יסיט את כולם מהמסלול. כשהעולם יתחיל להבין אותו, כל העצמה שלו תתחיל להיעלם. המסע הזה חיוני לשלומן הרגשי והגופני של נשים נפגעות התעללות ולשלום ילדיהן, משום שברגע שתתחילו לתפוס איך המוח של הגבר המתעלל פועל, תוכלו לשוב ולקבל לידיכם את השליטה על חייכם. הסרת המסכה מעל פני המתעלל מסייעת גם לו, משום שכל עוד מאפשרים לו להישאר חבוי הוא לא יצליח להתמודד עם הבעיה ההרסנית שלו, לא כל שכן להתגבר עליה.

ככל שניטיב להבין גברים מתעללים, כך יגדל הסיכוי שלנו להקים משפחות ומערכות יחסים שהן חוף מבטחים של אהבה וביטחון, בדיוק כפי שהן אמורות להיות. השלום באמת מתחיל בבית.