

לנדי בנקרופט / כשאבא פוגע באימא:  
איך לעזור לילדים שנחשפו להתעללות במשפחה



לנדי בנקרופט

# כשאבא פוגע באימא:

איך לעזור לילדים שנחשפו להתעללות במשפחה

מחבר הספר למה הוא עושה את זה?

ספרית פועלים — הוצאת הקיבוץ המאוחד  
בשיתוף עם קבוצת ליהיא —  
לי יהיה אחרת

**When Dad Hurts Mom**  
Helping Your Children Heal the Wounds of Witnessing Abuse  
Lundy Bancroft

נוסח עברי: תמי אילון-אורטל  
Translation: Tami Eylon-Ortal

מקימת מיזם "ליהיא — לי יהיה אחרת" ומפיקת הספר: טליה אריאלי צור

© All rights reserved  
including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with G.P.Purman's sons,  
a member of Penguin Group (USA) inc.

© All rights of the Hebrew translation reserved by  
Talia Arieli Tzor & Sifriat Poalim — Hakibbutz-Hameuchad Ltd.  
P.O.B. 1432, Bnei-Brak  
Tel: 03-5785810, Fax: 03-5785811

Printed in Israel 2014

© כל הזכויות שמורות לספרית פועלים  
הוצאת הקיבוץ המאוחד בע"מ ולטליה אריאלי צור  
ת"ד 1432, בני-ברק  
טל. 03-5785810, פקס 03-5785811  
נדפס בדפוס סדר צלם תל-אביב, תשע"ד

אתר ההוצאה:  
[www.kibutz-poalim.co.il](http://www.kibutz-poalim.co.il)

## סדר הדברים

7	כמה מילים על "ליהיא"
9	הקדמה
11	1. התעללות במערכת יחסים מנקודת מבטם של הילדים
	<b>I הגבר המתעלל וילדייך</b>
25	2. המנטליות של המתעלל והשפעתה על ילדים
35	3. גברים מתעללים בתפקיד אבות
47	4. להבין את העולם הפנימי של ילדייך
65	5. להגן על גבולות ילדייך
	<b>II הגבר המתעלל והדינמיקה המשפחתית</b>
77	6. סוף שבוע עם משפחת אבוט
81	7. להגן על האימהות שלך
92	8. איך לטפח דינמיקה משפחתית בריאה
103	9. לעזוב או לא לעזוב
112	10. שירותי הרווחה לילד
	<b>III הגבר המתעלל וילדייך אחרי הפרידה</b>
127	11. פרידה וגירושים מנקודת המבט של הילדים
134	12. אבהותם של גברים מתעללים אחרי פרידה
148	13. למצוא את הדרך בבתי המשפט לענייני משפחה
	<b>IV הילדים ממשיכים בחייהם</b>
167	14. לעזור לילדייך להתגבר
182	15. להעצים את ילדייך
194	16. לעצור את מעגל ההתעללות
208	מקורות תמיכה ומידע



## **כמה מילים על "ליהיא":**

"ליהיא – לי יהיה אחרת" הוא מיזם חברתי-התנדבותי של אנשים מכל קשת החברה הישראלית. הרעיון העומד ביסוד המיזם הוא תמיכה בנשים וגברים שחוו מערכת יחסים עם אדם מתעמר, כעסן ושתלטן – מערכת שפגעה בתחושת הערך הפנימית שלהם, בתחושת המסוגלות שלהם ובדימוי העצמי. מדובר לצערנו בתופעה רחבה מאוד, המתבטאת הן ביחסים בין-אישיים, לרבות יחסים זוגיים, והן ביחסי עבודה. אולם התעללות רגשית היא בדרך כלל חבויה ומוסתרת ובניגוד לדעה הרווחת, מחקרים מראים שהיא נפוצה בקרב המעמד הבינוני והגבוה לא פחות מבמעמד הנמוך ובקרב מהגרים. התעללות רגשית היא תחום מגדרי ותרבותי רחב היקף, אך הטיפול שהנושא מקבל בישראל שולי מאוד.

"כשאבא פוגע באימא", ספרו השני של לנדי בנקרופט, ו"למה הוא עושה את זה?", שראה אור בעברית ב-2011, הם פרי מאמצים של חברי קבוצת "ליהיא", שתרמו ממרצם, מזמנם ומכספם למען מיזם חברתי זה מתוך מטרה להקים מסד של ידע, מידע, נתונים, מחקרים מהעולם וספרים של אנשי מקצוע מן התחום. בד בבד מעוניינת הקבוצה לפעול בכל הערוצים – בתחום הניהול ויחסי העבודה, בתחום החינוך, בתכניות התערבות מגיל צעיר, באיתור נשים שחוו מערכות יחסים פוגעניות, בטיפול בהן, בשיקומן ובהעצמתן. אנו קוראים לכל מי שזקוק לסיוע, ליווי, תמיכה טיפול או ייעוץ ליצור עמנו קשר:

**[insidethemindesof@gmail.com](mailto:insidethemindesof@gmail.com)**

חשוב לציין שהקריאה בספר זה, כמו גם בקודמו, אינה מהווה תחליף לטיפול מקצועי, אך אנו תקווה שהוא יעלה את המודעות לנושא הכאוב ויסייע לאנשים רבים המתמודדים לבדם, לעתים בהיחבא, להכיר בעובדה שמערכות יחסים פוגעניות אינן גזירת גורל; אפשר להתגבר עליהן בעזרת שיתוף ופנייה לעזרה.

**תודה למרסל הדר ולשרון אייזינגר**

לילדיי אהוביי



## הקדמה

ספר זה נכתב למען נשים הסובלות מיחס פוגעני מתמשך מצד בני זוג ומודאגות מן ההשפעות של יחס זה על ילדיהן. הספר יעסוק בפגיעה הרגשית של ילדים שנחשפו להתנהגות מתעללת ויבדוק איך אימהות יכולות לעזור לילדיהן להתגבר. הספר מיועד גם לנשים שלא בהכרח מגדירות את התנהגות האנוכית או הרודנית של בן זוגן "התעללות". ההגדרות שניתן להתנהגות אינן העיקר. העיקר הוא לסייע לילדים לצאת ללא פגע לאחר שראו את אמם סובלת מזלזול, מאכזריות או מאלימות – ונכוו.

הספר שלפניכם מיועד לא רק לאימהות שחוו התעללות, אלא גם לחברים, לקרובי משפחה ולאנשי מקצוע המעוניינים לסייע לאישה יקרה ללבם מתוך דאגה לילדיה. בפרקים הבאים נעסוק באתגרים שנשים אלה צריכות להתמודד עמם ונבדוק איך אפשר להושיט להן יד ולהיות חלק ממערכת התמיכה שלהן. נלמד גם איך ליצור קשר ישיר עם ילדיה של האם כדי לנטרל את הדוגמה האישית ההרסנית של הגבר המתעלל ולפתוח עבורם צוהר שדרכו יוכלו לחלוק את רגשותיהם וחוויותיהם.

פרקים 14 ו-15 מתמקדים ישירות בשיקום, אולם לאורך הספר שזורות עצות מעשיות ומרבית הפרקים מסתיימים ברשימת הנחיות לפעולה ("מה אוכל לעשות"). אעמוד בהרחבה על החוויה של הילדים ועל הקשיים העומדים לפניהם ואתווה גם אסטרטגיות שיסייעו לאימהות לקדם את המשפחה לשלומות רגשית ולחיים של הנאה ותקווה.

כידוע, יש היום משפחות מכל מיני סוגים. כשאני מדבר בספר הזה על "אבא" או על האב, אני מתכוון באותה מידה גם לאבות חורגים או לבני זוג המתגוררים עם האישה וילדיה. אני מכנה את האדם המתעלל "הוא" ואת הקורבן להתעללות "היא", אבל אני מודע לעובדה שישנן גם אימהות לסביות שהן קורבן להתעללות מצד בנות זוגן, והדינמיקה הנוצרת במערכות יחסים של שתי נשים או שני גברים דומה מאוד לדינמיקה שאני מתאר בספר. יש גם מקרים של נערות ונשים צעירות המגדלות ילדים ובה בעת סובלות מהתעללות מצד הוריהן. לא חשוב מהו מקור ההתעללות בחייה של אם, ספר זה יעזור לה לנהל את חיי משפחתה ולשפרם. אני יודע שיש גם נשים המאמצות דפוסי התעללות כלפי גברים, אולם מכיוון שבעיה זו נדירה יותר והיא כרוכה בדינמיקות אחרות לגמרי, לא אתיימר לעסוק בה בספר זה.

הניסיון להנחות נשים לעזור לילדיהן בדרך הטובה ביותר הוא תהליך עדין, בין השאר בשל ההשפעה החזקה שיש לתרבות על הדרך שבה אנו מגדלים את ילדינו ועל תגובותיהם של ילדים להתעללות שהיו עדים לה. השתדלתי להציע מושגים וגישות הנכונים למגוון של רקעים תרבותיים ונסיבות תרבותיות, כדי שתוכלו לנטוע בילדים שלכם את הערכים

החשובים לכם. עם זאת, תרבויות אינן חזיתות מאוחדות. בעניין טובת הילדים שורר לעתים מתח רב בין הגישה של נשים מגזע או מוצא מסוים לבין גישתם של גברים באותה תרבות. הבדלים אלה מתחדדים במקרים שבהם הגבר מתעלל באישה. אחת ממטרותיו של ספר זה היא לעזור לנשים, מכל רקע שהוא, לקדם את רווחת ילדיהן לטווח הארוך בדרך שתואמת בנאמנות את תפיסת עולמן.

גם אם אני מציין עתה את המוכן מאליו, חשוב לי להדגיש שצורכיהם של ילדים משתנים במידה עצומה עם הגיל. עניין זה נכון גם כאשר לתסמינים הספציפיים שהם מבטאים עקב היחשפותם להתעללות. חלוקה של כל נושא שאני דן בו לפי גיל הייתה מסתכמת בספר ארוך מדי ולא מעשי. כמו כן הספר הזה אינו עוסק בהתפתחות ילדים. לכן, אם אינך בטוחה אם גישה מסוימת מתאימה לגיל מסוים ואת מרגישה שאת זקוקה לייעוץ בנושא, אני ממליץ לך לפנות לאיש מקצוע המתמחה בעבודה עם ילדים לאימהות נפגעות התעללות.

בעשרים השנים האחרונות אני מנחה קבוצות של גברים שמתעללים בנשים. במסגרת עבודת הייעוץ שלי אני נוהג לראיין את בת הזוג או בת הזוג לשעבר של המטופל שלי, כלומר את האישה ששרדה מן ההתעללות או האלימות של הגבר המתעלל. אני יוצר קשר עם האישה כדי לעודד אותה לפנות לתוכנית המיועדת לנפגעות התעללות וכדי לראות את הבעיה של המטופל שלי באור הנכון. למרבה הצער, גברים מתעללים אינם מקור מידע מהימן במיוחד על עצמם ועל דפוסי ההתעללות של עצמם, משום שהם נוהגים להכחיש ולסלף אירועים רבים. שנים רבות הייתי גם פקיד סעד לענייני משמורת, חוקר מקרי התעללות בילדים ויועץ משפטי. בספר שלפנינו אחלוק כמה מן המקרים שטיפלתי בהם.

אני נזהר שלא להאשים את האימהות במצוקות ילדיהן. אני מאמין שהאחריות למעשים של גבר מתעלל, כמו גם האחריות להשפעות של מעשים אלה על הילדים שנחשפו אליהם, מוטלת לחלוטין על הגבר המתעלל. אני מבין שהאימהות הן הדמויות המסוגלות לעזור לילדים בצורה הטובה ביותר – לעזור להם להבין מה הם ראו, לעבד את הפגיעות הרגשיות שחוו, להתגבר עליהן ולבנות חיים שבהם לא יהיו חשופים עוד לאכזריות או להפחדה. ילדיכן זקוקים לתמיכה האוהבת שלכן, לחמלה ולמנהיגות שלכן. נוסף על שאר האתגרים שעליכן להתמודד עמם, עליכן למצוא דרך להגן על ילדיכן מפני חשיפה להתעללות ולעזור להם להתגבר על ההתעללות שכבר נחשפו אליה. כתבתי את הספר הזה משום שאני מאמין שאֵת ואימהות אחרות במצבך מרגישות שאתן מוכרחות לתמוך בילדיכן בצורה זו ומשום שאני מאמין שאתן מסוגלות לעשות זאת.

# 1

## התעללות במערכת יחסים מנקודת מבטם של הילדים

הקשיבו לקולות של האימהות האלה:

"הוא מתאכזר אליי, לא לילדים, אבל אחר כך הם רואים מה הוא עשה לי ונקרעים. אני מרגישה שמבחינה רגשית הם מידרדרים".

"הבת המתבגרת שלי אומרת לי: 'למה את משלימה עם היחס של אבא כלפייך? אני בחיים לא הייתי נותנת לגבר להתייחס אליי ככה'".

"מסלקים את הבן שלי מהגן פעם אחר פעם כי הוא תוקפני".

"בעלי אומר שאני לא בנויה להיות אימא".

"בבית הספר אומרים שאני צריכה לתת לילדים שלי תרופות כי אבחנו אצלם דיכאון והפרעות ריכוז. אף אחד לא שאל אותי מה קורה בבית ולמה הם כל כך מתוחים".

"הילדים שלי מאוד כועסים עליי. אבא שלהם אמר להם שהמצאתי סיפורים על התעללות ועזבתי אותו כי רציתי להיות עם גבר אחר, והם מאמינים לו".

"הבן שלי מתחיל להתנהג יותר ויותר כמו אבא שלו. הוא הופך למתעלל".

"הילדים שלי לא מקשיבים לי בכלל. אני לא יכולה לעזוב את אבא שלהם, כי אם הוא לא ישליט כאן משמעת, הם ירמסו אותי".

כמעט 75 אחוז מן הנשים הסובלות מיחס פוגעני מתמשך מצד בן זוגן הן אימהות לילדים. אצל נשים אלה הכאב של ההתעללות המילולית, האכזריות הרגשית או האלימות הגופנית מועצם בשל הדאגה לילדיהן. אם את קוראת בספר זה, ייתכן שגם את שואלת את עצמך "האם מה שבן זוגי מעולל לי פוגע גם בילדים שלי? האם יש דרך לגדל אותם ללא נזק רגשי וגופני? האם הם יחזיקו מעמד בסופו של דבר?"

ספר זה עוסק בפגיעה רגשית, אולם הוא בראש ובראשונה ספר על שיקום – של ילדייך ושלך. רווחתך ורווחת ילדייך שזורות זו בזו. ככל שתיטיבי להבין כיצד בן זוגך הכעסן או השתלטן השפיע גם עלייך וגם על ילדייך, כך תוכלי להגן עליהם טוב יותר מפני נזק נוסף. כך תוכלי לסלול את דרכם להחלמה, כדי שגם הם וגם את תוכלו להמשיך להיות (או לשוב להיות) בני אדם תוססים ומלאי תקווה.

העמודים הבאים יפתחו לפני הקוראים את עולמם הפנימי של ילדים שנחשפו לגבר המתעלל באמם. כשאני כותב על התעללות, אינני מתכוון רק לתקיפות גופניות ולאיומים בתקיפות ואפילו לא לצורות הברורות ביותר של ביזוי מילולי והשפלה. אני מדבר גם על

אווירה שבה האב מתייחס לאֵם בזלזול, משתיק את קולה, רודה בה, גורם לה להרגיש חסרת ערך או מתייחס אליה כמו אל משרתת. יחס חוזר ונשנה כזה מצד גבר לבת זוגו מזעזע את המשפחה כולה, מעורר מצוקה אצל הילדים ואף מערער לעתים את היחסים בין אימהות לילדים וזורע פירוד בין אחים. התעללות משנה את חיי המשפחה.

בה בעת, לא הנשים ולא הילדים הם קורבנות פסיביים. אימהות מנסות להתעמת עם הגבר המתעלל בכל מיני דרכים ולהגן על הילדים מפני התנהגותו המפחידה או המשפילה. ילדים נלחמים בדרכים אחרות – הם מתנהגים בחוצפה, מנסים להגן על אחיהם או שוקעים בפעילויות שהם אוהבים כדי לשכוח מהצדדים הכאובים של החיים בבית. אימהות וילדים מצליחים לפעמים לשמור על קרבה ונאמנות חרף ניסיונות מצד הגבר המתעלל להפריד ביניהם. נשים החוות התעללות מתאמצות לצאת לחופשי ולקחת את ילדיהן עמן לחיים של חירות וקרבה. התגברות על התעללות כרוכה לעתים בחוויה עמוקה ורבת עוצמה המזמנת לכל בני המשפחה הרגשה שהם יוצאים לחיים חדשים ומשאירים מאחוריהם את האכזריות וההתעללות – עם או בלי הגבר המתעלל (תלוי אם הוא מחליט להתמודד עם הבעיה שלו או לא).

מנקודת מבטם של הילדים, האם היא חבל ההצלה שלהם; הם סומכים עליה שתעשה ככל יכולתה. בין שהגבר המתעלל הוא אבא שלהם ובין שהוא אב חורג או בן זוג, הוא אינו יכול לשמש להם דוגמה לערכים חיוביים וליחסים בריאים; הוא אינו מסוגל לענות על הצרכים הנפשיים העמוקים שלהם והוא אינו מסוגל לראות אותם כפי שהם ולאהוב אותם בזכות עצמם. התעללות אינה עולה בקנה אחד עם הורות טובה, בגלל סיבות רבות שנעמוד עליהן בהמשך. אם הגבר המתעלל יחליט להשתנות, ייתכן שהילדים יוכלו לראות בו דמות לחיקוי בעתיד, אבל דרושות שנים רבות כדי להתגבר על התעללות. תנאי כל יעבור להתגברות הוא שהגבר יתייחס במלוא הרצינות לבעיה שלו ויפסיק להאשים אחרים, כולל אותך. מנקודת המבט של ילדיך האהבה וההשפעה המשמעותיות ביותר מגיעות ממך, כמו גם ממבוגרים לא מתעללים אחרים הממלאים תפקיד חשוב בחייהם.

אם אינך בקשר עם הגבר שפגע בך, ייתכן שילדייך עדיין מתמודדים עם השפעות מאוחרות של תוקפנותו. אם הוא אבי הילדים, ייתכן שתראי אצלם תופעות מדאגות עקב הקשר שלהם אתו. יתרה מזו, יכול להיות שאת נלחמת נגדו על משמורת, הסדרי ראייה או מזונות. נשים פרודות רבות מגלות שהצורך לעזור לילדיהן לעבד את התנהגותו המפחידה או המניפולטיבית של אביהם אינו פוחת, ולא זו בלבד אלא שהוא אפילו גובר לפעמים. כשאני משתמש במונח "בן זוג" אני כולל בו גם בני זוג לשעבר.

**אני רוצה להודות לך, בשם ילדייך, על ההחלטה לקרוא את הספר.** במובנים מסוימים קל הרבה יותר לסגור אותו ולתחוב אותו למעמקי המדף. כשאישה חיה יום אחר יום עם גבר שמשפיל אותה, מפחיד אותה או מבטל אותה, הבלבול והפגיעה שלה, כמו גם הצורך הדחוף למצוא פתרונות, מציפים אותה. ההתעסקות במצוקת הילדים מוסיפה עוד מעמסה שלא קל להתמודד אתה. אולם הילדים שלך משוועים להבנה ולחיבוק שלך – חיבוק פיזי ומטפורי כאחד. הם חייבים להרגיש שאת מכילה אותם, אפילו כשאינכם יחד. יש לך תפקיד מכריע בחיים שלהם. אין לי ספק שילדייך כבר מקבלים ממך תמיכה רבה. בפרקים הבאים תמצאי

דרכים נוספות להעמיק את התמיכה הזאת.

חלקים מסוימים בספר קשים לקריאה. ייתכן שתבחיני במצוקות אצל ילדייך שלא שמת לב אליהן קודם. ייתכן שתבחיני שיחסו של בן זוגך לילדייך בעייתי, בעוד שעד לא מזמן חשבת שהוא הורה או הורה חורג טוב למדי. את עשויה להאשים את עצמך בחוויות לא נעימות או אפילו טראומטיות בחיי ילדייך. עם זאת, את תלמדי גם על מקורות הכוח של ילדייך, ועל מקורות הכוח שלך. תביני שאינך אשמה בבעיות המשפחתיות שלך, אף על פי שהאחריות לתיקון הנזקים מוטלת עלייך משום שאין מישהו אחר שיעשה זאת. במהלך הספר אעודד אותך להאמין שאת מסוגלת להתגבר על התקופה הזאת ולחלץ ממנה גם את ילדייך.

כדי להציג כמה מן הנושאים שנדון בהם בספר, אספר עתה בקצרה על כמה משפחות טיפוסיות מתוך מקרים שאני פוגש בעבודתי. אני מניח שהיבטים מחייהם של אנשים אלה יהיו לך מוכרים.

### גרייס ומת'יו

גרייס הכירה את מת'יו מגיל צעיר. הם גדלו באותה עיירה, היו בני זוג בתיכון והחליטו להתארס. עם תום הלימודים עברו לגור יחד. אולם לאחר חודשים ספורים גילתה גרייס שמת'יו רכושני, נתון למצבי רוח ומעשן חשיש כמעט בכל יום. התקוות שלה לעתיד קרסו. היא שוחחה עם כמה חברים שהכירו את מת'יו שנים רבות כמוה, והם אמרו לה: "הוא מתנהג בצורה ממש לא בוגרת. זה אופייני לבנים שרק סיימו בית ספר. עוד כמה שנים הוא בטח יירגע ויתחיל להתנהג כמו מבוגר".

אז גרייס התבוננה וחיכתה בזמן שהשלימה את לימודי התעודה שלה בקולג' המקומי. שנתיים לאחר מכן מת'יו לא גילה כל סימני התבגרות של ממש, אבל הסכים להתחתן. הם ארגנו חתונה גדולה, שדלדלה את החסכונות שלהם ושל ההורים של גרייס. מת'יו הבטיח שלא ימשיך לעבוד בעבודות זמניות שמשלמות מעט, שיפסיק להחליף מקומות עבודה לעתים קרובות כל כך ושיתחיל לשלם את החובות ולחסוך כסף כדי לקנות דירה. אבל הוא לא עמד בהבטחות שלו ונוסף על כך התחיל להפגין קנאה. התקפי הקנאה הקשו מאוד על גרייס לנהל חיי חברה; היא הרגישה יותר ויותר בודדה ומדוכאת.

האומללות והחרדה של גרייס גברו עד כדי כך שהיא החליטה לשתף את אמה, וזו הגיבה בזעזוע על האפשרות של גירושים. היא המליצה לגרייס להרות. "ברגע שתלדי לו ילד, הוא סוף־סוף יאמין שאת לא מחפשת גברים אחרים. הוא גם יבין שהגיע הזמן להפסיק להתנהג כמו מתבגר ולמצוא עבודה ראויה". גרייס הודיעה אפוא למת'יו שהיא מפסיקה להשתמש באמצעי מניעה. הוא לא ממש התלהב מההחלטה, אבל הסכים.

ואכן, בתחילת הריונה הפסיק מת'יו להטיח בה האשמות. אולם עד מהרה הוא החל לבקר אותה על השינויים במראה שלה, העיר לה שהיא עולה יותר מדי במשקל ואפילו כינה אותה "שמנה". הוא כעס גם שגרייס הפסיקה להכין ארוחת ערב בכל יום ושהיא מזניחה את תחזוקת הבית. הוא אמר לה "את משתמשת בהיריון כדי לתרץ את העצלות שלך". ככל שהתקדם ההיריון פחת רצונה של גרייס ביחסי מין, ומת'יו חזר להאשים אותה שהיא

שוכבת עם גברים אחרים. גרייס הייתה המומה שמת'ו מסוגל להשפיל אותה כך בזמן שהיא נושאת את תינוקם המשותף.

מת'ו הפגין התלהבות אמיתית כשהתינוק נולד, בעיקר מפני שזה היה בן. הם קראו לו גבריאֵל. בחודשים הראשונים לחייו הרגישה גרייס שאולי אמה צדקה. מת'ו התמיד בעבודה, עישן פחות חשיש (אך לא הפסיק לגמרי) והרבה לעזור לה עם התינוק. בלילות שעישן הוא ישן חזק מאוד, אבל בלילות אחרים הוא קם לתינוק כמה פעמים במהלך הלילה.

אולם לא חלפה חצי שנה והסבלנות של מת'ו החלה להתפוגג, ואז נעלמה לחלוטין. הוא התחיל להעיר הערות כגון: "אני מרגיש שהתינוק הזה הורס לנו את החיים", "את אוהבת אותו יותר ממה שאת אוהבת אותי". הוא הפסיק לטפל בתינוק וחזר לצאת עם חברים כמה פעמים בשבוע. החיים בבית נהיו לא נעימים; מת'ו צעק על גרייס בנוכחות גבריאֵל וכינה אותה שמנה, מכוערת ועצלנית. הוא העווה את פניו בגועל כשהיא היניקה, דרש שהיא תתחיל לתת לתינוק בקבוק והשמיע הערות משפילות על ההנקה.

התינוק נבהל מהצעקות, והתחיל להגיב למתח ולבכי של אמו. הוא גם התחיל להבין שאמו פחות קשובה אליו כשאביו בסביבה. הוא הגיב בהתכווצויות בטן חזקות, בהיצמדות לאמו ובקשיי אכילה. גרייס ראתה שככל שהתנהגותו של מת'ו עוינת יותר, כך התגובות של התינוק חזקות יותר והבינה שעליה לפנות לעזרה. היא פנתה תחילה לקו חם לנפגעות התעללות, והחלה להתקשר אליהם כמה פעמים בשבוע בזמן שמת'ו היה בעבודה והתינוק ישן.

## **בְּרִי וָאָדָם**

בְּרִי, אישה גרושה, חיה חיים עסוקים, אופייניים לאשת קריירה בימינו. היא קיבלה משמורת על שלושת ילדיה, והם שהו אצל אביהם, דארן, בכל סוף שבוע שני. הוא היה אדם שלילי ומדוכא משהו, אך הקשר שלו עם הילדים היה טוב. שלוש שנים חלפו מאז הגירושים, והילדים היו כעת בני שתים-עשרה, תשע ושבע.

באותה עת פגשה בְּרִי גבר בשם אדם דרך מכרים משותפים בעבודה. היא נמשכה לחיוניות ולהומור שלו, שהיו מרעננים כל כך אחרי שנים במחיצת מצבי הרוח הקודרים של דארן. אולם הילדים לא שמחו לראות את אדם עם גבר אחר, לא כל שכן כאשר עבר לגור אדם. יתרה מזו, הם היו מוטרדים מאוד כשהבחינו שאדם מתאכזר לפעמים לאדם. אדם מצדו כעס על הריחוק שהם הפגינו כלפיו, שגבל לעתים בדחייה. הוא צעק על בְּרִי שהבעיות שלו עם הילדים הן באשמתה ושאלו הייתה אימא טובה יותר, היא הייתה מצליחה לשלוט בהם. בתוך כמה חודשים החלו הילדים להבין שאדם חולה שליטה. הוא היה אומר להם באילו סירים מותר לבשל, כמה זמן מותר להם להיות במקלחת ואילו חברים מותר להם להזמין הביתה. הוא נהג להעליב את אבא שלהם באוזניהם ולכנות אותה "לוזר שמאוהב באומללות של עצמו".

כשמלאו לבן הגדול של בְּרִי שלוש-עשרה, הוא החליט שהוא אינו מתכוון להשלים עם הרודנות של אדם. יום אחד כשהילדים צחקו יחד בקול רם ואדם צעק עליהם מתחתית המדרגות שישתקו, יצא הגדול מחדרו וצרח בזעם: "לך תזדיין! אתה לא אבא שלנו, אתה

לא יכול להגיד לנו מה לעשות!" אדם נתקף זעם, טס במעלה המדרגות, תפס בחוזקה את פניו של הנער ואמר: "אתה עוד תצטער על זה, חכמולוג!" ודחף אותו לעבר הקיר. הנער הסתער על אדם באגרופיו בעוד שאחיו הקטנים צורחים. בְּרִי הגיעה בריצה ומשכה את בנה משם. היא צעקה עליו בתקיפות: "אתה תתנהג בכבוד לאדם! נמאס לי מהיחס החוצפני והעוין שלך כלפיו! מתי תבין שדברים משתנים?"

בימים שלאחר מכן החלה בְּרִי להרגיש נקיפות מצפון על הדרך שבה הגיבה. הילדים הקטנים יותר התעקשו שאדם התקיף את אחיהם הבכור, ולא להפך (טענה שאדם הכחיש בתוקף). בְּרִי שמה לב שהרודנות והשתלטנות של אדם משגעים גם אותה, לא רק את ילדיה, והבינה שאדם הוא חלק מהבעיה ושהילדים דוחים אותו לא רק מתוך נאמנות לאבא שלהם.

### אלכסנדרה וגרג

ברומה לְבְּרִי, גם אלכסנדרה הייתה גרושה, אך הבעיה שלה לא הייתה בן זוגה החדש, אלא הישן. במהלך נישואיה לגרג הרגישה אלכסנדרה שהוא אנוכי, שחצן ומאיים. הוא גם היה אלים גופנית כמה פעמים – נעץ לה אצבעות בחזה, פגע בה בצרור מפתחות שהטיח לכיוונה ותפס את זרועה בחוזקה. גם לאחר הפרידה לא שכחו העוינות והדרישות המופרזות מצדו. למעשה, הן התגברו. הוא כעס על המזונות שהוא נדרש לשלם: "אני יודע שאת מבזבזת את הכסף שאני משלם על עצמך, ולא על הילדים". הוא גם זעם בכל פעם ששמע שהיא השאירה את הילדים עם שמרטף, ופעם אחת אפילו הגיש תביעה לבית משפט לענייני משפחה ודרש שיאסרו עליה להשאיר את הילדים בהשגחת אדם אחר בלי לקבל רשות ממנו (בית המשפט דחה את הבקשה).

אולם הבעיה החמורה ביותר הייתה שגרג היה נחוש להסית את הילדים נגד אמם ולהעביר אותם לצד שלו. לפי הסדרי הראייה הוא בילה עם הילדים כל סוף שבוע שני וערב אחד בשבוע, ואז הוא נהג להרעיף עליהם מתנות ובגדים, לקחת אותם להופעות, לרכיבה על סוסים ולבנות תדמית של "סופר-אבא". הוא גם נהג לפזר הבטחות מרחיקות לכת על עתיד מזהיר: שהוא ייקח אותם לשיט סביב העולם כשהם יגדלו, שהוא ישפץ את ביתו כדי שלכל אחד מהם יהיה חדר אמבטיה פרטי, שיש לו חבר שמכיר את סלין דיון ושהוא יפגיש אותם אתה אישית. הילדים היו מוקסמים ממנו.

אלכסנדרה שאלה אותם לפעמים: "מה קרה לכל התלונות שהיו לכם על אבא שלכם? הייתם אומרים שאתם מחכים בקוצר רוח שהוא יעזוב את הבית כי הוא מרושע ומפחיד. פעם אחת ניסיתם לשכנע אותי להתקשר למשטרה, זוכרים?" אבל הילדים ענו לה: "הוא כבר לא כזה, ובכל מקרה את מגזימה. זה לא היה עד כדי כך נורא".

מרלן, בתה הבכורה של אלכסנדרה, התחילה להיות קשה יותר ככל שהתבגרה. היא התחילה לקרוא לאמה "כלבה" ולהתנגד בגלוי לכל דבר שביקשה ממנה לעשות. היא נהגה לחזור מאוחר ולסרב לומר היכן הייתה, ואלכסנדרה חשדה שהיא שותה.

גרג זלזל בדאגות של אלכסנדרה, והיה אומר: "לי אין שום בעיות אתה, היא מתנהגת יפה מאוד כשהיא אתי. אולי את צריכה ללכת לייעוץ הורי. או עוד יותר טוב: אולי תלכי

לייעוץ בשביל עצמך”.

אלכסנדרה לא הופתעה לשמוע שלגרג אין בעיה לשלוט בהתנהגותה של מרלן, משום שהוא לא ניסה. כשמרלן שהתה אצלו הוא אפשר לה ללכת ולבוא כרצונה. הוא לא בדק עם מי היא נמצאת ונתן לה להישאר ערה עד אחת או שתיים בלילה. הוא גם השפיל את אמה באוזניה ועודד אותה שלא לכבד את סמכותה. החיים בביתו של גרג היו חלומי של כל מתבגר: בלי מסגרת, בלי סמכות ובלי אחריות.

אלכסנדרה החלה לדאוג שמא מטרתו של גרג היא לקחת ממנה את המשמורת על מרלן. היא התחילה לאסוף מידע על גברים מתעללים במאבקי משמורת ולהכין אסטרטגיות משפטיות כדי למנוע את טקטיקות הפילוג שלו, ובר כבד פנתה לעזרה מקצועית בעניין יחסיה המורכבים עם מרלן.

### ונדה וקליף

לוונדה היו ארבעה ילדים בוגרים שכבר עזבו את הבית – קירק, ג'נה, הילרי וג'ף. ונדה הייתה אימא במשרה מלאה במשך עשרים שנה, ועתה נאבקה לחזור לשוק העבודה. היא השתוקקה לתחושה של ביטחון אחרי עשורים שבהם הייתה תלויה לחלוטין בהכנסה של קליף, אבל היא לא הייתה בטוחה שתצליח.

הילדה השלישית של ונדה, הילרי, הייתה נשואה ותכננה להביא ילדים לעולם. סוף שבוע אחד הגיעה הילרי לבקר בלי סם בעלה, והתוודתה לפני אמה שהיא מהססת אם להרחיב את המשפחה משום שסם נוטה להתקפי זעם. היא סיפרה, בעודה מחניקה את הדמעות, שסם סטר לה על ראשה כמה ימים קודם לכן וקרא לה “חתיכת בורה מטומטמת” משום שהוא רצה למצוא בית חדש ואילו היא לא הסכימה לעבור.

בתגובה התמקדה ונדה במה מטריד את סם ומה הילרי יכולה לעשות כדי לשפר את הרגשתו. “אולי הוא צודק, אולי כדאי שתעזבו את השכונה שאתם גרים בה. זה יהיה יותר טוב לילדים לגדול בסביבה אחרת”.

הילרי התחילה לבכות, וכעס על אמה שאצרה בתוכה זמן רב פרץ החוצה. “לא באתי לכאן כדי שתצדדי בסם נגדי. אני לא מאמינה שאת עושה את זה – הוא הרביץ לי, לעזאזל, הוא פגע בי. ככה בדיוק התנהגת כלפי אבא. לא משנה כמה הוא פגע בכך או כמה הוא פגע בנו, תמיד מצאת לו איזשהו תירוץ. הוא מתייחס אלייך כמו אל חרא!” המילים הקשות של הילרי פגעו באמה, והיא מיהרה להתגונן: “אבא שלך אף פעם לא היכה אותי, וגם לא אתכם”.

“אז מה?”, השיבה הילרי מבעד לדמעות. “את חושבת שלהרביץ למישהו זו הדרך היחידה לפגוע? למה נראה לך שג'ף לא מדבר עם אבא כבר שנתיים? כי נמאס לו שהוא משפיל אותך!” הילרי יצאה מהבית בסערה.

ונדה בילתה את הימים הבאים מכוונסת בתוך עצמה, מתאמצת לעכל את דבריה של הילרי. קליף הגיב על ההתרחקות שלה בעצבנות ובהאשמות.

ערב אחד התקשרה ונדה לבתה הגדולה יותר, ג'נה, וסיפרה לה מה קרה בביקור של הילרי. המילים של ג'נה היו עדינות יותר משל הילרי, אבל המסר היה זהה: “לא נעים לדבר



על זה, אימא, אבל לג'ף ולי קשה כבר הרבה זמן עם היחס של אבא כלפיך, ואנחנו שואלים את עצמנו מה אנחנו יכולים לעשות".

ונדה הגיבה בזעם: "אני לא חושבת שהכול באשמת אבא שלכם. אתם צריכים לבדוק מה החלק שלכם בבעיות שלכם אתו. עובדה שהוא וקירק מסתדרים מצוין".

ג'נה שתקה לכמה רגעים. "אימא, הסיבה שהם לא רבים אחד עם השני היא שקירק הוא בדיוק כמו אבא. שתי חברות כבר עזבו את קירק כי הוא השפיל אותן. לא רצינו לספר לך, אבל החברה האחרונה שלו הוציאה נגדו צו הרחקה. היא אומרת שקירק איים להרוג אותה אם היא תעזוב אותו".

"זה מגוחך, ג'נה", פלטה ונדה בחוסר סבלנות, "קירק בחיים לא היה עושה דבר כזה. זה ממש נורא שאת מאמינה לשקר כזה על אחיך".

במשך שבועות המשיכו השיחות האלה עם בנותיה להעסיק אותה, אך בהדרגה היא החלה להפנים את המציאות שהן ניסו להראות לה. היא התחילה להבין עד כמה האשימה את עצמה כל השנים על הביקורת התמידית שקליף הטיח בה. היא החלה להבין שהחמלה שלה כלפי קליף, שחוה אוכדן רב בחייו ובראש ובראשונה שכל את אחיו בתאונה בהיותו נער, מנעה ממנה להתעמת אתו על הנזקים שהתעללות שלו גרמה לה במשך השנים. יתרה מזו, היא כבר לא יכלה להתכחש לעובדה שההשפלות התכופות של קליף, כלפיה וכלפי ג'ף, פגעו בכל בני המשפחה, גם אם בדרכים שונות.

התובנות היו מכאיבות מאוד, אבל הן אפשרו לוונדה להתחיל לשקם את יחסיה עם ילדיה, והיא חשה כלפיהם קרבה שלא חשה מאז שהיו ילדים קטנים. היא למדה שלא להאשים את עצמה על האנוכיות של קליף ועל המתקפות המילוליות שלו, והיא הפסיקה בהדרגה גם להאשים את ילדיה בהתנהגויות מסוימות שנבעו מן העובדה שהם גדלו באקלים של התעללות.

\*\*\*

סיפורים אלה מדגימים את הפגיעות הרגשיות, כמו גם את השבילים לשיקום והחלמה, בקרב ילדים שאמם עוברת התעללות. הם מראים לנו איך גברים מתעללים זורעים ניכור בין אימהות לילדיהן ובין אחים ובה בעת מזמנים לנו מבט על הדרכים לגשר על הבקיעים האלה ולחבר מחדש בין בני משפחה. נמשיך לעסוק בדינמיקות המשפחתיות האלה בפרקים הבאים.

ילדים מודעים להתעללות המתרחשת בביתם, אפילו אם הם אינם קורבן להתעללות זו. הם אינם יכולים, למשל, שלא לשמוע את המילים הפוגעניות המהדהדות בבית, את העלבונות והזלזול המוטחים באמם:

"את כל כך מטומטמת!"

"תסתמי או שתתחרטי על זה!"

"פרה שמנה!"

"הילדים האלה יהיו דפוקים בדיוק כמוך!"

ילדים לומדים לזהות נימה מאיימת ושפת גוף מפחידה. הם חשים כאב עצום כשהם רואים את אמם מושפלת. הם מתמלאים רצון בווער להציל אותה, אך בה בעת הם עשויים להרגיש משותקים מפחד ובסופו של דבר להרגיש אשמים משום שלא הצליחו להתערב. התהליך כרוך לא פעם באובדן התמימות.

אם בן הזוג של האם אלים גופנית, הילדים נוטים לחפש מחסה, להפוך לבלתי נראים ולקוות שמישהו יבוא ויציל את כולם. לעומת זאת, ילדים גדולים נוטים לפעמים להתערב ולנסות לעצור את המריבה, מתוך תקווה לשמש גורם מפייס. גם אם הם אינם נוכחים במקום התקיפה, הם שומעים את הצעקות והאיומים, את השלכת החפצים או המכות ורואים את אמם בוכה או את הבית הפוך. בבוקר שלמחרת הם ודאי ישימו לב שאמם חבולה או נראית כאילו היא לא ישנה בלילה. סימני האלימות רבים כל כך עד שכמעט בלתי אפשרי שלא להבחין בהם.

בין שההתעללות רגשית ובין שהיא גופנית או שניהם, ילדים יודעים שהיא מתרחשת בביתם ומרגישים את השפעותיה. מחקרים על התנהגות מתעללת או אלימה במשפחה מראים שילדים רואים ושומעים – ואף מפנימים – הרבה יותר משנדמה להורים. עומדות לרשותך דרכים רבות מאוד לעזור לילדיך להתמודד ולהתאושש, אבל קודם כול עליך להכיר בפגיעה שלהם. אף על פי שתוצאות ההתעללות אינן באחריותך (האחריות מוטלת על המתעלל, ולא על מושא ההתעללות), האחריות לשיקום ילדיך מוטלת עליך, משום שאין שום דמות אחרת שמסוגלת לעשות זאת.

צורות רבות של התעללות זוגית מחלחלות גם ליחסים עם הילדים, אבל לא תמיד אפשר להגדיר אותן בקלות. איך נכנה, למשל, מצב שבו גבר דוהר החוצה במכונית המשפחתית בעיצומו של התקף זעם על אשתו, והיא נאלצת לנסוע באוטובוס עם שלושה ילדים לתור שלהם אצל הרופא? באיזו הגדרה נשתמש כשילדים נקשרים מאוד לחברה טובה של אמם ומרגישים שהיא כמו דודה בשבילם ואז יום אחד האב מחליט שהוא לא מוכן שהיא תיכנס הביתה יותר, משום שהוא לא מחבב אותה? מה נאמר על החוויה של ילדים שאמם נכנסת בפעם השנייה להיריון לא רצוי עם ילדה הרביעי, משום שבן זוגה מסרב להשתמש באמצעי מניעה ואינו מוכן להשלים עם סירוב כשהוא רוצה יחסי מין?

גם אם ילדים אינם רואים או שומעים את היחס הפוגעני של גבר כלפי אמם, הם חשים את הזעזוע שאחרי. הם מבחינים בכאב של אמם, מרגישים את ההתכנסות שלה ושומעים את אחיהם הגדולים מתלחשים.

השאלה המהותית אפוא איננה אם הם יודעים שאת סובלת מיחס פוגעני – הם יודעים. השאלה היא באילו דרכים הידיעה הזאת משפיעה עליהם. האם הם סובלים רגשית, ואם כן – מה הם מרגישים? כיצד הם מבינים את האירועים ומפרשים אותם? מה הם לומדים על יחס לאדם אהוב, על פתרון מחלוקות ועל האפשרות להתגבר על חוויות טראומטיות? הפרקים הבאים יעסקו בכלל הסוגיות האלה.

אימהות רבות מודאגות גם מהיחס הישיר של בן הזוג כלפי ילדיהן. אם האינטואיציה שלך מורה לך שלא בטוח להשאיר את הילדים עם אביהם או אם את יודעת זאת בוודאות – נברוק בפרקים הבאים כיצד להעריך את הסיכונים. מחקרים מראים שהסיכון שגבר

המתעלל בנשים יתעלל בילדים גבוה פי שישה מהסיכון שגברים לא מתעללים יתעללו בילדים. רבות מהאימהות שאני פוגש מוטרדות במיוחד מההתעללות הרגשית שהילדים חווים מצד האב – עלבונות, התעלמויות שגורמות להם להרגיש חסרי ערך, השפלות בנוכחות אחרים ושימוש בהם ככלי נשק כדי לשלוט באם או לפגוע בה. ייתכן אפוא שאת מחפשת דרכים לעזור לילדייך להחלים לא רק ממה שהוא עשה לך, אלא גם ממה שהוא עשה להם וכמו כן להגן עליהם מפניו בשנים הבאות.

העובדה שבחרת בספר זה מוכיחה שחשוב לך לתמוך בילדייך ולעזור להם. גיליתי שנשים נפגעות התעללות אינן זוכות להערכה המגיעה להן על המאמץ הניכר שהן עושות כדי להבין את הקשיים שילדיהן מתמודדים עמם, לתמוך בילדים ולהגן עליהם מפני חשיפה לאדם המתעלל ומעשיו. למעשה, אני מקווה שחיוזק אחד שתקבלי מן הקריאה בספר זה הוא הידיעה שאת כבר עושה רבות למען ילדייך, שהצעדים שכבר נקטת כדי להגן עליהם מתוקפנותו של בן זוגך או להרעיף עליהם חום ואהבה כבר חוללו שינוי משמעותי בחייהם. רבות מהגישות שאת כבר משתמשת בהן כדי לעזור לילדייך הן חיוביות ובריאות. לכן, אינני מבקש ממך לאמץ גישה אחרת. אני מקווה להנחות אותך איך להרחיב את טווח המאמצים שלך, לקבל עזרה נרחבת יותר מהסביבה ולהתנסות בכמה דרכים חדשות של קשר עם הילדים. אני רוצה להתבסס על נקודות החוזק של האימהות שלך, ולא להתעכב על החולשות או החולשות לכאורה (כפי שבן זוגך ודאי עושה).

רבים מהעמודים הבאים, בעיקר בפרקים הראשונים, יספקו הצצה לחוויה של הילדים. הקריאה עלולה להיות מטרידה ולעורר שאלה חוזרת ונשנית: "אבל מה הפתרון לכל זה?". אל ייאוש – אציע בהמשך הצעות רבות. למעשה, כל פרק מסתיים בהצעות לפעולה, הכוללות גם הסברים ודרכים ליישום. עם זאת חשוב להבין שדי בהבנה טובה יותר של עולמם הרגשי של הילדים כדי לשמש להם מקור משמעותי של תמיכה ושיקום. ככל שתיטיבי להבין את המציאות שעליהם להתמודד אתה, כך סבלנותך כלפיהם תגדל, תגובתך למצוקה הנפשית שלהם תשתפר, תוכלי להגיב בצורה יעילה יותר על התנהגות לא נאותה מצדם ולא להאשים אותם – או את עצמך – בבעיות המשפחתיות.

אני מציע שלא תחמירי עם עצמך בעת הקריאה. חמלה עצמית חשובה בדיוק כמו חמלה כלפי ילדייך. לא תהיה לך ברירה אלא להישיר מבט לעבר טעויות העבר, אבל תצטרכי גם לסלוח לעצמך עליהן. תצטרכי לבדוק אילו משיטות ההתמודדות שלך היו מוצלחות ואילו פחות, אולם עלייך לזכור שעשית כמיטב יכולתך עד עתה. אימהות המתגוררות עם בן זוג מתעלל מתמודדות בכל מיני דרכים עם הדאגה שלהן לילדיהן. ייתכן, למשל, ששכנעת את עצמך שהילדים הם סוגיה נפרדת שאינה קשורה ליחס של בן זוגך כלפיך. במילים אחרות, אולי אמרת לעצמך: "הוא עושה את הדברים האלה רק לי, לא להם, ואני יכולה להתמודד עם זה". אולי מצאת דרכים להרחיק את הילדים מההתעללות, לדוגמה: לדחות מריבות לזמן שהם ישנים או לוותר לבן זוגך כשהוא כועס, כדי שהם לא ייחשפו לתגובות האכזריות שלו כשאת מתעמתת אתו. בימים מסוימים יכול להיות שאת פשוט מנסה שלא לחשוב על ההשפעה שלו על הילדים, משום שכבר חשבת וחשבת על הנושא ולא הצלחת להגיע למסקנה איך לעצור את ההתעללות או איך להושיט לילדים עזרה. אולי

את שוקלת לסיים את היחסים, אולי כבר ניסית בעבר; התרחקות מאדם מתעלל מחוללת לעתים קרובות שיפור גדול בחיי הילדים, אבל לא תמיד. זה תלוי בגורמים רבים, ונבחן אותם בפרקים הבאים.

אף לא אחת מהשיטות האלה טובה או גרועה לחלוטין. אינני מעוניין לשפוט או לבקר בספר הזה. ובניגוד לחברים או לאנשי מקצוע שכבר שוחחת עמם, לא אעודד אותך להישאר עם בן זוגך וגם לא אייעץ לך לעזוב אותו (אבל כן אבקש ממך לבחון היטב את היתרונות והחסרונות של כל החלטה מנקודת מבטם של ילדייך). תיטיבי לעשות אם תכבדי את עצמך על הצעדים שעשית בעבר כדי לשרוד, ובה בעת תמשיכי לחפש אסטרטגיות שישחררו אותך ואת ילדייך לטווח הארוך.

תוצאה שכיחה של התעללות היא תחושת בידוד של האישה. ייתכן שתרגישי ניתוק מהאנשים סביבך מפני שאינך מסוגלת לספר להם על היחס הפוגעני שאת מקבלת, מפני שאת נבוכה או מפחדת לספר או משום שאינך רוצה לעורר אצל אנשים התנגדות לבן זוגך. ייתכן שבן הזוג שלך מרחיק אותך מאנשים בכל מיני דרכים: מאשים אותך שאת בוגדת בו או מקשה עלייך מאוד ללכת למקומות מסוימים או לפגוש אנשים היקרים לך. נושא זה מוביל לאחד המסרים החשובים ביותר של הספר:

**אם את רוצה להיות מסוגלת להגן על ילדייך מפני בן זוג כעסן או שתלטן, את חייבת להרחיב את בסיס התמיכה שלך.**

אפילו אם כרגע נראה לך שאינך מסוגלת ליצור קשר, חפשי כל הזדמנות בשבועות ובחודשים הקרובים להתקשר לקו ייעוץ לנפגעות התעללות, לדבר עם שכנה, לגלוש באינטרנט או לפגוש חברה לארוחת צהריים מהירה. תוכלי להפנים בהצלחה רבה יותר את התובנות והעצות בספר זה אם תרחיבי את המשאבים והתמיכה העומדים לרשותך. לבסוף, אני רוצה להבטיח לך שהפרקים הבאים ייגעו בנושאים הבעורים לך ביותר. אימהות החוות התעללות בחייהן מרגישות תכופות שבלבול הוא חוויה יומיומית ושיש סוגיות מורכבות רבות להסדיר כדי לעזור לילדים בדרך הטובה ביותר. אנסה לפיכך לענות על השאלות הרווחות ביותר שאימהות נפגעות התעללות שואלות אותי בנוגע לילדיהן. לדוגמה:

האם ייתכן שבן זוג מתעלל יהיה בכל זאת אבא טוב?  
מדוע הילדים כל כך מתחצפים אליי אבל כל כך ממושמצים כלפיו?  
האם הבן שלי יהיה כמוהו?  
עד כמה כדאי לי לספר לילדים על ההתעללות?  
האם הבת שלי תבחר בקשר זוגי עם גבר כמו אבא שלה?  
האם לעזוב אותו למען ילדיי?  
איך לגרום לאנשים במערכת המשפט ולעובדים הסוציאליים להפסיק לדבר אליי כאילו אני הבעייתית?  
איך אוכל לעזור לילדיי להחלים?

כאשר נבחן את השאלות הללו ועוד רבות אחרות, תלמדי איך לעזור לילדייך להיפתח רגשית, איך לבנות יחד אתם "תוכנית בטיחות", איך לבחור מטפל טוב או קבוצת תמיכה בשבילם, איך להעריך אם בן זוגך עלול להתעלל בהם ועוד מגוון של מיומנויות מוחשיות ומעשיות שיעזרו לך לבנות – או לבנות מחדש – את חיי המשפחה שאת משתוקקת אליהם. מסרים חיוניים, ומכאיבים לעתים, שזורים בתוך הספר ובתוך ההנחיות שאני מציע. מכיוון שחשוב לי שתפנימי את הנקודות האלה ותזכרי אותן בשעה שאת מחליטה להתמודד עם האתגר המורכב שעומד לפנייך, אסכם אותן כבר בשלב זה:

את בהחלט יכולה לחולל שינוי, ואפילו שינוי משמעותי, בחיי ילדייך. אחת הדרכים הטובות לעזור לילדים היא קודם כול לקבל עזרה בעצמך. ילדים רואים מה קורה סביבם, אפילו כשנדמה לך שלא, והם מחקים (לטוב ולרע) את מה שהם רואים. לא את ולא ילדייך ראוים להתעללות מילולית, לזלזול, לשתלטנות, לכפייה או להפחדה. התמודדות עם מצוקות הילדים עלולה להכאיב, אבל בסופו של דבר זו התמודדות חיונית. חשוב מאוד לילדים שלפחות הורה אחד יכיר בנוק שההתעללות גורמת להם. כדי להבין איזו השפעה יש לבן זוגך על ילדייך, תצטרכי להישיר מבט ליחס שלו אלייך ולהשפעה שלו עלייך. את האדם החשוב ביותר בחיי ילדייך. אם תהיה לילדים נגישות למשאבים הנכונים ותמיכה נכונה, הם יוכלו להחלים. אם את וילדייך התרחקתם אלה מאלה, תוכלו להתקרב מחדש. לא מאוחר מדי.

הורות טובה היא ככל הנראה האתגר הקשה ביותר בחייו של אדם. קשה עוד יותר להיות הורה טוב בזמן שכן זוגך חותר נגדך, ממעיט בערכך או רודה בך. אני מקווה מאוד שהפרקים הבאים יגרמו לך להרגיש מובנת; אני מקווה שתרגישי שאת מקבלת תמיכה שתעזור לך עם האתגרים הניצבים לפתחך, שתאמיני שאת יכולה להיות סלע איתן עבור ילדייך, להעניק להם הרגשה של הגנה וביטחון עצמי ולבנות אקלים שיאפשר להם להחלים ולשגשג. מעל הכול, אני מקווה שהאפשרויות שאחלוק בעמודים אלה יעזרו לך וילדייך למצוא נתיב לחיים נטולי התעללות – חיים מלאי חום, חיבה, גבולות נאותים ואהבה. אני מאמין שאת מסוגלת לזה.



I

הגבר המתעלל וילדייך





## 2

### המנטליות של המתעלל והשפעתה על ילדים

"הוא לחץ עליי שאלד בלידה טבעית, ואז קרא לי 'פחדנית' כשנשברתי והסכמתי לקבל אפידורל".  
"הוא מצפה מהילדים שידאגו לרגשות שלו, במקום ההפך".  
"הוא אכזרי כלפיי, אבל הילדים שלנו חושבים שהוא נפלא".  
"הוא מספר לכולם שהוא נהנה להיות אבא, אבל הסבלנות שלו נגמרת ממש מהר ברגע שנהיה קצת קשה".

בן זוגך הכועס או השתלטן הוא נוכחות יומיומית בחיי ילדייך. המסר שהוא והתנהגותו מעבירים להם מעצב את החוויות הרגשיות שלהם, את הדרך שבה הם תופסים את האימהות שלך ואת השקפת עולמם. הם נאבקים, בדיוק כמוך, להבין את רגשותיהם כלפיו. האם אנחנו אוהבים אותו? שונאים אותו? אנחנו יכולים לסמוך עליו? האם הוא יפנה את התנהגותו המתעללת כלפינו יום אחד? האם הוא ישתנה?

הם מתמודדים גם עם שאלות הנוגעות לתפקידו כמודל לחיקוי. האם ההתנהגות שלו בעייתית או שמא היא באשמת אימא או באשמתנו? האם כדאי לי לנסות להיות כמוהו או לא? האם עליי ללמוד איך לנצל כוח לרעה כפי שהוא עושה, כדי שלא אהפוך לקורבן שלו או לקורבן של מישהו דומה לו?

היחס הפוגעני של בן זוגך כלפייך, בין שהוא מתרחש באופן יומיומי ובין שהוא מתרחש מדי פעם, מעורר אצל ילדייך שאלות הנוגעות גם אלייך. האם את באמת אימא רעה כמו שהוא טוען לפעמים? האם מותר לנו לדבר אל אימא כמו שהוא מדבר אליה? האם אימא תצליח להגן עלינו מההתקפות המילוליות (או הגופניות) שלו? האם לאימא באמת אכפת מאתנו? (לי ברור שאכפת לך מאוד מהילדים שלך, אחרת לא היית קוראת את הספר הזה, אבל ייתכן שבן זוגך המתעלל גרם לילדייך להטיל בכך ספק בכל מיני דרכים שעוד נגיע אליהן).

במשך הזמן תוכלי לעזור לילדייך לפתור את הסוגיות הבווערות והמבלבלות האלה בעצמם. הם זקוקים מאוד למנהיגות שלך. אולם כדי להכין את התשתית לתוכנות ולחמלה שילדייך צריכים לקבל ממך, עלינו להתחיל מההתחלה ולבחון את אופי הבעיה של הגבר המתעלל ואת הדינמיקה שלה. אם קראת את ספרי למה הוא עושה את זה?<sup>1</sup> את כבר מכירה

1 בתרגום תמי אילון-אורטל, ספרית פועלים, 2012.

את המאפיינים של גברים מתעללים. אולם הפעם אתמקד בהשפעות של הבעיה על חיילדייך ועל הדרך שבה היא פוגעת באימהות שלך.

ההשפעות השליליות של גברים מתעללים על ילדיהם משתנות ממקרה למקרה, אבל המשותף הוא שכמעט תמיד יש השפעה שלילית. ייתכן שתרגישי שכן זוגך עונה רק על מקצת הנקודות שאתאר בהמשך. הפרק הזה יעזור לך לזהות את הקשיים המאפיינים את המשפחה שלך ולתת להם שם – וזה הצעד הראשון לקראת פתרון.

## שליטה

מה משותף למעשים אלה?

- בן זוגך אומר לך לשתוק.
- את מנסה לטעון טענה במהלך ויכוח והוא חותך אותך: "את כזאת מטומטמת, את פשוט לא מקשיבה".
- את פוגשת ברחוב ידיד מהעבודה ואומרת שלום, ובן זוגך מתחיל לתחקר אותך אם את נמשכת אליו.
- בן זוגך מחמיץ פנים אם אינך עושה כרצונו או מתגדר בשתיקה עד שאת מוותרת.

המשותף הוא שליטה. בן זוגך מגביל את החופש שלך להביע דעה, להתנגד לו או לבחור את האנשים היקרים לך. ההתפרצויות הקשות שאת נתונה להן, ההערות החותכות, ההאשמות והשתיקות הארוכות – כולן מבוססות על רצונו לשלוט בך.

התנהגויות אלה מגיעות עם מערך שלם של עמדות המצדיקות את מעשיו; הוא מאמין שהזכות למילה האחרונה בוויכוח נתונה לו ושהדרך שלו היא הדרך היחידה – ביחוד בנושאים חשובים. יתרה מזו, הוא משוכנע שאם את מתנגדת לשליטה שלו, את למעשה מוכיחה שמהו לא בסדר **אצלך**. אם תעמדי על שלך בזמן הלא נכון – וסביר להניח שזה תמיד הזמן הלא נכון – תשלמי מחיר כבד; הוא יתנקם בעלבונות, בהשפלה או בהפחדה גופנית.

נסי להיזכר בפעמים שכן זוגך פגע בך רגשית או הפחיד אותך ושאלתי את עצמך "איך הוא ניסה לשלוט בי באותה תקרית?". תגלי שאת יכולה למצוא תשובה לרוב התקריות; ברגע שתביני שמטרתו לשלוט בך, ההתנהגות של בן זוגך תתחיל להיות מובנת יותר.

שליטתו של הגבר המתעלל בבת זוגו משפיעה על חייהם של ילדים בדרכים רבות, לעתים אפילו לפני שהם נולדים. יש לי מטופלים בקבוצות, למשל, שמסרבים באופן קבוע להשתמש באמצעי מניעה, וכך הם מכניסים את בנות זוגם להריונות לא רצויים. תהליך הלידה עצמו עלול להוות זירה לשליטתו של הגבר. אישה אחת סיפרה לי, לדוגמה, שכן זוגה צרח עליה בזמן הלידה שהיא נרגנת, קרא לה "כלבה" בבית החולים ואף הוסיף "תסתכלי איך את נראית". מטופל שלי שהיה תומך קנאי בלידה טבעית קרא לאשתו "תבוסתנית" כשהיא החליטה לבסוף שהיא אינה עומדת בכאב וביקשה אפידורל במהלך לידה ראשונה קשה וארוכה. התנהגותו של גבר במהלך היריון ולידה מנבאת איזה סוג של אבא הוא עומד להיות ואילו בעיות צפויות בעתיד.

מחקרים מראים שנשים הנמצאות בקשר זוגי עם אדם מאיים מרגישות יותר מנשים אחרות שעליהן לשנות את סגנון ההורות שלהן כשבן הזוג בסביבה. אם האישה יודעת שהגבר דורש משמעת קפדנית יותר, היא נהיית מחמירה ונוקשה יותר משהיא רוצה להיות. לעומת זאת אם הוא מתעקש שהיא לא תטיל משמעת, היא נעשית מתירנית בנוכחותו. בקצרה, הוא מקשה עליה לממש את סוג ההורות שהיא מאמינה בו. אם את מרגישה שבעיה זו מוכרת לך, ייתכן שאת תוהה: "אולי זו אשמתי שאני משלימה עם היחס הזה. אני צריכה להפסיק לתת לו לקבוע בשבילי איזו מין אימא אהיה".

התשובה היא: "זה תלוי". חשוב שתנסי להיות אסרטיבית יותר כלפי בן זוגך אם יש סיכוי לשפר בדרך זו את התחושה שלך ושל ילדייך. אבל נשים רבות מוצאות את עצמן במבוי סתום בנקודה זו, משום שתגובה אסרטיבית גורמת לגברים מתעללים מסוימים להגיב בצורה גרועה יותר. אם, למשל, תבקשי מבן זוגך שיפסיק לערער אותך ואת הילדים ובתור נקמה הוא יקרא לך בנוכחותם "כלבה מטומטמת", לא ברור כלל שהפתרון מבחינתך הוא לעמוד על שלך. התחילי בכך שלא תאשימי את עצמך בשליטה שלו על האימהות שלך.

יש לי מטופלים שמתנקמים באם הילדים בכל פעם שהיא מנסה להגן עליהם. מחקר מפתח על נשים מוכות<sup>2</sup> מצא שכמעט רבע מהנשים המגיעות לבית המשפט כדי לקבל צו הגנה מגיעות משום שהגבר איים עליהן בגלל האימהות שלהן או התקיף אותן משום שסירבו לכופף את עצמן לעקרונות שלו. שליטה רודנית על כל המשפחה נפוצה מאוד בקרב גברים מתעללים. אפשר לסכם את תפיסתם של גברים מתעללים רבים על גידול ילדים כך:

**הילדים שייכים לתחום האחרייות של האישה, אבל לתחום הסמכות של הגבר.**

במילים אחרות, הוא מאמין שהאם צריכה לשאת בנטל הטיפול בילדים, אבל הזכות להחליט את ההחלטות החשובות ביותר על דרך גידולם שמורה לו.

הקדישי רגע לשאלה אם בן זוגך מונע ממך את זכויות האימהות שלך והשתמשי ברשימה שלהלן כקו מנחה. יש לך זכות החלטה שווה לחלוטין לשלו בעניין גידול הילדים, כולל:

- איך תיראה המשמעת ואיך ייראו הגבולות.
- איך תיראה השגרה היומית שלהם.
- לאילו חירויות הם יהיו זכאים.
- איך מותר להם להביע את רגשותיהם.
- עם מי מותר להם לבלות, כולל חברות וקרובי משפחה שלך.
- באילו בתי ספר הם ילמדו.
- באילו פעילויות מותר להם להשתתף אחר הצהריים.
- באילו דרכים אפשר וצריך לעודד אותם לגדול ולהתפתח.

אם בן זוגך אינו מכבד את האימהות שלך, מתנגד לסמכותך או מערער על ההחלטות ההוריות שלך, זו אינה הורות טובה. אם הוא מפגין מנטליות רודנית של "ראש המשפחה", אפילו רק מדי פעם, הרי שהוא מפגין יחס לא בריא לילדייך ולא הוגן כלפיך. עלייך

---

2 James Ptacek, *Battered Women in the Courtroom* (Northeastern University Press)

להתחיל אפוא להשמיע שוב את קולך בעניין חינוך הילדים ולפנות לעזרה שתאפשר לך להתחזק. חשוב שתעשי את הצעדים האלה בבטחה ובהדרגה, במיוחד אם את חושבת שבן זוגך עלול להתנקם בך.

## זכאות

האם בן זוגך מצפה ממך לעמוד בדרישות גבוהות ובלתי אפשריות? האם בה בעת הוא מגיב בכעס או מתנהג כקורבן אם את תובעת משהו ממנו? האם הוא מרוכז בצרכים שלו בצורה מוגזמת (גם אם בתחילת הקשר הוא היה קשוב וגם אם כלפי אחרים הוא מפגין נדיבות)? האם את מרגישה שלא משנה כמה תתאמצי, לעולם לא תצליחי לַרְצוֹת אותו ושהוא תמיד יתנהג כאילו את חייבת לו יותר? התשובות על שאלות אלה חושפות את רמת הזכאות של גבר, התפיסה הבסיסית המובילה להתעללות של גברים בנשים. תחושת הזכאות של בן זוגך, ולא החסרונות או הכישלונות שלך, היא שגורמת לו להיות ביקורתי כלפיך ולא מרוצה באופן תמידי.

השילוב בין גידול ילדים לבין חיים עם גבר בעל תחושת זכאות גבוהה עלול להיות מתיש. שאלתי פעם בת זוג של אחד המטופלים שלי כמה ילדים יש לה, והיא ענתה: "חמישה. ארבעה קטנים והוא. הוא נטל הרבה יותר כבוד מהם, אם לומר את האמת, כי הוא תמיד רוצה עוד".

אם תחושת הזכאות של בן זוגך גבוהה, ייתכן שתבחיני שהוא גוזל מילדייך את האנרגיה ואת תשומת הלב שלך לעצמו. האם הוא כועס, למשל, כשהוא מרגיש שאת מתעסקת יותר מדי בילדים ו"מתעלמת" ממנו? אמירות כאלה מסגירות את תפיסת עולמו, ולפיה לרצונות שלו יש קדימות על רצונות הילדים והעובדה שיש ילדים בבית אינה צריכה לגרוע מן הטיפול שהוא מקבל. מת'יו, שפגשנו בפרק 1, הדגים את הגישה הזאת כאשר האשים את גרייס שהיא מנצלת את ההיריון שלה כדי להתעצל.

### שאלה ראשונה:

מדוע גברים מתחילים להתעלל, או מסלימים את ההתעללות שלהם, בזמן היריון?

התרכזותו של גבר בצרכים שלו מתגלה לעתים ביתר שאת במהלך הריונה של בת זוגו. בתקופה זו האישה צריכה להתמקד בעצמה ובעובר הגדל. עליה לדאוג לתזונה ולשינה שלה, לשמור על רגליים וגב חזקים ולהשתדל להימנע ממתח ומעיימותים, בשל ההשפעה השלילית שעלולה להיות להם על בריאותה או על בריאות התינוק. היא עלולה להרגיש חולשה, במיוחד בחודשים הראשונים, ולחוות מצבי רוח משתנים. כל אלה הם היבטים נורמליים של ההיריון.

ככל שתחושת הזכאות של גבר חזקה יותר, כך יהיה לו קשה יותר לקבל את השינויים האלה בחייה של אישה. היה לי מטופל שבעוד חברתו ההרה הקיאה בבוקר, הוא כעס משום

שלא הכינה לו ארוחת בוקר. גברים מתעללים מבחינים בעיקר בנוחות של עצמם. במעגלים חברתיים אישה הרה היא בדרך כלל במרכז העניינים. חברים וקרובים מתעניינים בשלומה, שואלים אם התינוק בועט, מביאים לה אוכל ושתייה ומשיאים לה עצות (גם אם היא אינה רוצה). הגבר המתעלל אינו מגיב בחיוב כשהוא רואה שתשומת לבם של הנוכחים מופנית כלפיה; הוא רוצה להיות באור הזרקורים.

הורות אפקטיבית נשענת על יכולתו של ההורה להעמיד את הצרכים של הילדים לפני שלו. אולם גבר כעסן ושתלטן מצפה בדרך כלל שהילדים ימלאו את הצרכים שלו, ובכך הוא הופך על כנה את היררכיית התפקידים התקינה. אם זה סגנונו של בן זוגך, בדקי אם הילדים מרגישים שעליהם לטפל בו. אם תדגישי באוזניהם ותדגימי להם בהתנהגותך שילדים אינם אמורים לטפל במבוגרים, אולי תצליחי למנוע מצב שבו הם מקבלים על עצמם תפקיד "הורי" כלפי אבא שלהם או לחלופין כלפיך. זה יעזור להם להישאר קשובים לצרכים ולרצונות שלהם במקום לערער את ביטחונם.

שימי לב אם תביעותיו של בן זוגך מונעות ממך להעניק תשומת לב מרבית לילדים לעתים תכופות או אם הגישה הזכאית שלו מפריעה לחיי המשפחה בדרכים אחרות.

## זלזול

זלזול והתעללות הם כמעט היינו הך. אינך מתעלל באדם שאתה מכבד ואינך מכבד אדם שאתה מתעלל בו. לא נתקלתי כמעט במטופל שלא הפגין סוגים שונים של בוז, עליונות והתנהגות משפילה כלפי אשתו או חברתו – התנהגויות אלה הולכות יד ביד עם התעללות. במובנים רבים התנהגויות אלה הן ההתעללות.

למרבחה הצער, הסיכוי שילדים לא יהיו מודעים ליחס של אביהם כלפי אמם קלוש ביותר. אם הוא מתנשא ושחצן, אם קולו רווי זלזול וגועל המעוותים את פניו כשהוא פונה אלייך, הילדים לא יוכלו להחמיץ את זה. הם שומעים אותו מתפרץ לדבריך פעם אחר פעם או רואים אותו צוחק עלייך; הם מרגישים שהוא תופס אותך כנחותה לו ושמים לב שהוא אינו מחשיב את רגשותייך או דעותייך.

חשוב לזכור שבשביל הילדים הוא מודל עיקרי לחיקוי, בין שהוא אביהם ובין שלא, והם עשויים ללמוד ממנו איך להתייחס זה לזה ואלייך. אם הוא רואה כך אדם היסטרי, ייתכן שבמהלך הזמן הם יפתחו גישה דומה. אם הם שומעים אותו מכנה אותך בשמות גנאי, ייתכן שהם ילמדו לחקות אותו. הם עלולים להתחיל לבטא את חוסר הסבלנות שלהם כלפיך בנימה מתנשאת המזכירה את שלו. (ואם בן זוגך מתעלל גופנית, ילדייך, ובעיקר הבנים, עלולים לתקוף אותך בעצמם או להרכיץ לאחיות שלהם ולאחים קטנים יותר, כפי שכמה מחקרים כבר הוכיחו).

אם את נאלצת להתמודד בקביעות עם התנהגות מזלזלת או חוצפנית מצד ילדייך, יכול להיות שבן זוגך הוא מקור הבעיה. בפרקים שלהלן אדון בשיטות להתגבר על הגישות וההתנהגויות שהגבר המתעלל מדגים למשפחה, כדי שתוכלי לכוון את ילדייך להשקפה המבוססת על כבוד הדדי ואכפתיות.

## מניפולציות

- הנקודות שלהלן מתארות דינמיקות שעלו אצל מטופלים שלי.
- גבר מתעלל מנהל שיחה בארבע עיניים בחדרו עם בתו בת התשע. דמעות זולגות מעיניו כשהוא מספר לה שאימא מתאכזרת אליו. הוא אומר לה גם: "אחיך אמר לי שהתספורת החדשה שלך מפגרת, אבל בעיניי היא יפה".
  - רעייתו של גבר מתעלל איבדה את המשמורת על ילדיה לטובת המדינה בשל בעיית שתייה. המדינה העבירה את הילדים למשפחת אומנה. במהלך תקופה של פיכחון ומאמצים להשיב אליה את ילדיה, בעלה המתעלל קונה בירות ושם אותן במקרר – אף שהוא עצמו אינו שותה – "רק למקרה שיגיעו אורחים, כדי שיהיה לי במה לכבד אותם".
  - מטופל שלי מסכים להישאר בבית עם הילדים ערב אחד, כדי שאשתו תוכל לצאת עם חברות, אבל קצת לפני ארוחת הערב פורץ ויכוח גדול והוא יוצא מהבית בסערה בלי הילדים וכך מאלץ אותה לבטל את תוכניותיה. מאוחר יותר הוא מודה באוזניי שהוא יזם את העימות כי רצה לצאת בעצמו.
  - גבר מתעלל גרוש אומר לבנו שאם הוא יעזוב את בית אמו ויעבור לגור אתו, הוא יקנה לו מכונית משלו.

רוב הגברים המתעללים אינם מסתמכים רק על התעללות מילולית ישירה, על איומים או על הפחדה גופנית. הם מגלים שביכולתם לצבור כוח רב יותר אם ישתמשו בטקטיקות מתוחכמות יותר של מניפולציה, שקשה הרבה יותר להגדיר או לזהות. דוגמאות לטקטיקות מסוג זה הן:

- לשקר לאנשים או להערים עליהם כדי לגרום להם לעשות כרצוננו, או להפנות אותם זה נגד זה.
- להסתיר את מניעיו האמיתיים כדי לשכנע אנשים שהוא מנסה לעזור להם, כשלמעשה הוא ממוקד בקידום העניינים שלו.
- לנצל צרכים או חולשות של אנשים, כדי לקנות את נאמנותם.
- לגרום לאנשים לרחם עליו בשל נסיבות שהוא עצמו אחראי להן.

רוב המטופלים שלי מטפחים תדמית ציבורית חיובית. הם עוזרים לחברים ולשכנים, מתברחים וצוחקים, מתחנפים לאנשים בעמדות כוח ומגייסים בעלי ברית שיוכלו לאשש את ההכחות שלהם או לתמוך בהתעללות שלהם.

אני מוצא שאבות מתעללים מוטרדים במיוחד מהתדמית שלהם. הם עשויים להגביר את נוכחותם באירועי ספורט של הילדים ובתחרויות, אבל כשמגיע הזמן להחליף חיתול או לקום לילד שמתעורר באמצע הלילה – נוכחותם נעלמת. הם עשויים לשבח את הילד כששכן נמצא בטווח שמיעה, אבל בבית הם תמיד ימצאו סיבה לביקורת ויערערו את הביטחון העצמי שלו.

איך ילדים אמורים להבין את הפופולריות של אביהם? סביר להניח שהם יחשבו: "אף

אחד אחר לא חושב שהוא לא בסדר, אז כנראה שהבעיה אצלנו". דברי ביקורת שהוא מטיח בך או בילדים בבית עלולים לחזק את הרושם הזה: "את התגרית בי, הכול באשמתך! אם לא היית כל כך מטומטמת, זה לא היה קורה".

המניפולציות של בן זוגך עלולות להשפיע גם על הדרך שבה את תופסת את האבהות שלו. כשאני שואל את בנות הזוג של המטופלים שלי על יחסם לילדים, הן בדרך כלל עונות: "לא, בכלל לא. הוא מתאכזר אליי, אבל הוא נחמד לילדים. הוא אבא ממש טוב". אבל כשאני בודק לעומק ושואל שאלות מפורטות, אני מגלה שברוב המקרים של המקרים המטופלים שלי גורמים לבעיות במשפחה. אני שואל שאלות כגון:

האם הוא ממעיט בערכך בנוכחות הילדים?

האם הוא מערער על הסמכות האימהית שלך?

האם הוא שוקד על תדמית של אב תומך אבל תמיד נכשל ברגע האמת?

האם הכעס שלו מפחיד לפעמים את הילדים?

האם הוא מפלה לטובה אחד מהילדים?

לעתים קרובות האישה עצמה מופתעת מהתשובות שהיא משיבה, משום שמעולם לא חשבה על המתחים בבית במונחים כאלה. ייתכן שתגיעי למסקנה שבעצם הבחנת בהשפעות ההרסניות של בן זוגך על האווירה בבית, אבל חסמת אותן מן התודעה שלך בגלל תקופות שבמהלכן הוא מקסים ומצליח לתמרן את הילדים (ואותך).

לא כל גבר מתעלל מתמרן את הילדים או זורע מתחים בין בני משפחה – לפחות לא במכוון. אבל אם תביטי היטב, את עשויה לגלות שהילדים שלך, כמו גם היחסים שלך אתם, סובלים יותר ממה שנדמה לך ושיש צעדים שעלייך לנקוט כדי להגן עליהם מפני מניפולציות.

## הפחדה

רוב הגברים המתעללים מתחילים גם להפחיד גופנית בשלב מסוים. הדפוס הזה כולל בדרך כלל רמה כלשהי של אלימות: מכות חזקות בקיר, ניפוץ חפצים, תפיסה שלך בכוח, חסימת דרכך, איומים כלפייך, נהיגה מסוכנת כשאת במכונית (ייתכן שלא הגדרת את ההתנהגויות האלה "אלימות" קודם לכן, אבל הן אלימות). הוא עלול להפחיד אותך גם בדרכים מעורבות יותר, למשל לעמוד מעלייך בעת ויכוח, להרים את קולו בצורה מאיימת, להאדים מרוב כעס או להשמיע איומים מרומזים כגון: "את ממש דוחקת אותי לפינה" או "את לא רוצה לגלות למה אני מסוגל". לעומת זאת הוא עלול גם להתקיף אותך ישירות, כפי שגברים מתעללים רפים אכן עושים, בסטירות, באגרופים, בחניקה, כבעיטות או בתקיפות מסוג אחר שעלולות להיות מבעיתות או לגרום לפציעה חמורה.

ההתפרצויות הנפיצות ושפת הגוף התוקפנית של הגבר המתעלל, כמו גם ההירתעות והתגובות החרידות שלך, משדרות לילדים מסר. הילדים קולטים את האיומים בין שהם מרומזים ובין שהם גלויים. מחקרים על חשיפה של ילדים להתעללות זוגית מראים שהם

מודעים הרבה יותר משהורים יודעים לאלימות מצד האב, ולעתים הם אף מתארים בפרוטרוט אירועים ששני ההורים היו בטוחים שהילד לא ראה כלל. אלה חוויות מפחידות לילדים. הם דואגים שמא אמם תיפגע, אולי בצורה חמורה כל כך עד שלא תוכל לטפל בהם. הם שוכבים ערים במיטה ובוהים אל תוך החשכה או מתעוררים מסיוטים באמצע הלילה. והם חוששים שיום אחד הוא יפנה את התנהגותו האלימה כלפיהם. אף שכבר שמעתי אימהות אומרות: "הילדים שלי יודעים שהוא בחיים לא יפגע בהם, לא משנה מה הוא יעשה לי", האמת היא שהם אינם יודעים זאת כלל ואין להם שום דרך לדעת זאת. אני מבין שקשה מאוד להשלים עם הפחד או החרדה של הילדים כשאת מלאה כל כך בפחד ובחרדה משלך. אבל הם צריכים שתשימי לב. יתרה מזו, כפי שתראי, הם צריכים שתמצאי דרכים לשוחח אתם גלויות על אירועים מסוימים שעלולים להותיר בהם פחדים.

## בידוד

יש גברים מתעללים שמתייחסים לבנות זוגם כמו אל רכוש פרטי שאפשר להשוויץ בו באירועים מסוימים ולשמור מאחורי סורג ובריה בשאר הזמן. האם את מרגישה שבן זוגך משגיח עלייך בשבע עיניים? האם התנהגותו הרחיקה אי פעם חברות או קרובי משפחה או הקשתה עלייך להתראות עם אנשים או לשמור אתם על קשר? האם הוא טען שהניתוקים האלה הם לטובתך או לטובת המשפחה ("הם מתערבים לנו בעניינים יותר מדי"); "המשפחה שלך מנסה לשלוט בך, את חייבת להתנתק מהם"; "זה לא טוב בשבילך להתראות אתם, אנחנו תמיד רבים אחרי זה"? כשגבר מתעלל מערים קשיים על קשריה החברתיים של בת זוגו, הוא מעוניין לפתח אצלה תלות בו. הוא רוצה שהיא תמיד תהיה זמינה בשבילו ותתמקד ברצונות שלו, ללא הפרעות משום סוג שהוא – לרבות עיסוקים משלה. ברמה מסוימת הוא חושש שאם יהיו לה קשרים קרובים ובריאים עם אנשים אחרים, היא תמצא את הכוח להשתחרר מהרודנות ומהתובענות שלו (וייתכן שהוא צודק).

אם בן זוגך מפעיל עלייך טקטיקות של בידוד, שימי לב אם הוא מנתק חברתית גם את ילדייך. אם את חוששת לקבוע עם חברות מסוימות משום שהוא נהיה עוין אם נודע לו או אם את מרגישה שעלייך להישאר בבית כל היום, כי אם הוא יגיע ולא תהיי הוא יתקשר לכעוס עלייך, ילדייך עלולים להפסיד חוויות חשובות. סירוב שלו לתת כסף לפעילויות של הילדים מעצים את הבעיה. ההפסד עשוי להתבטא בצמצום מגוון האנשים בחייהם, בצמצום הזדמנויות לבלות, להיחשף לרעיונות מלהיבים או להרגיש חלק מקהילה. אם את וילדייך תסתגרו בבית כל היום אתם עלולים להימאס זה על זה והילדים עלולים להתחיל להוציא את התסכול עלייך, משום שאין להם דרך להבין שהמגבלות נובעות מאבא שלהם ולא ממך.

בידוד הוא לעתים הדבק שמאחד את כל ההיבטים האחרים של ההתעללות. קשה לנשים ולילדיהן להחלים מהתעללות ולמצוא דרך להפסיק אותה בלי לפנות לעזרה ותמיכה. אם את מרגישה מנותקת מאנשים אחרים או מחוויות אחרות, אחד הדברים הראשונים והחיוניים ביותר שעלייך לעשות הוא לחפש דרכים לפרוץ החוצה ולהרחיב את החופש שלך, למענך ולמען ילדייך. הנה כמה צעדים שכדאי לך לשקול:



- שאלי את עצמך אם בן זוגך הוא שכופה עלייך בידוד. האם יכול להיות שאת מטילה על עצמך בידוד משום שאת חוששת מהתגובה שלו לקשר שלך עם אנשים אחרים? בכל מקרה אפשר לפתור את הבעיה, אבל קודם כול צריך להבין מה מקורה.
- אלא אם כן בן זוגך מפחיד אותך, נסי להביע בנחישות את הצורך שלך לצאת יותר. הסבירי שהילדים זקוקים להתנסויות ולקשרים חברתיים ושהם, וגם את, זקוקים להפוגה משהייה משותפת בבית. נסי להיות תקיפה עד כמה שהביטחון האישי שלך מאפשר לך.
- פני לקו חם לנשים מוכות כדי לשוחח על הבידוד ולקבל תמיכה רגשית.
- חלקי עם חברים ומשפחה את העובדה שהוא מקשה עלייך להתראות אתם ובקשי מהם לעזור לך למצוא דרכים לחזק את הקשר.
- קחי את ילדייך לכמה שיותר פעילויות, למשל חוגים או נבחרות ספורט, ונוסף על היתרונות בשבילם תרוויחי גם תירוץ לצאת מהבית.

### מדוע מנהיגותך חשובה

אני רוצה להתרחק לרגע מדיון בדרכים שבהן גבר מתעלל יכול לחולל סערה בחיי אם וילדיה. ודאי תזהי במהלך הקריאה כמה מנקודות התורפה של בן זוגך. אולי תיזכרי גם בתכונות הטובות שלו – למשל רגעים של קרבה בינו לבין הילדים, מאמץ מצדו להכיר אותם או תמיכה שלו באתגרי האימהות שלך – ובדרך שבה הן מפצות על ההורות הבעייתית או המזניחה שלו. ייתכן שבן זוגך לא התעלל בכך כשהיית בהיריון. ייתכן שהוא השתדל להגיע לאספות הורים ולקחת את הילדים לרופא. ייתכן שאת שואלת את עצמך איך לאזן את הבעד והנגד, וזו שאלה שמטרידה רבות מהאימהות שעוברות התעללות. אולם חשוב כעת להתחיל לחשוב אילו מהמצוקות שילדייך מביעים או ויכוחים בינם לבינך נובעים מן ההתעללות של בן זוגך. מנקודה זו תוכלי לגבש תוכנית פעולה שתעזור לילדייך להחלים מכל מה ששמעו, ראו והרגישו.

#### שאלה שנייה:

האם הוא יכול גם להתעלל בי וגם להיות אבא טוב?

גם גבר מתעלל שמתייחס לילדים בצורה סבירה ואינו פוגע ביכולתה של האם לטפל בילדיה הוא מודל לחיקוי – הוא מדגים לילדים מהו גבר שמתעלל בנשים ומכניס לבית אווירה לא בריאה. **אבא טוב אינו מתעלל באם ילדיו**. הגבר המתעלל מלמד ילדים שמן הראוי להתעלל בנשים, שגברים יכולים להאשים נשים במעשים שלהם ושיחס משפיל הוא נורמלי. ילדייך צריכים אפוא שאת תנחי ותנהיגי אותם ככל האפשר. העמדות שתנחילי להם יאפשרו להם לבחור בדרכים שיובילו אותם לאהבה, לרוך, לאי-אלימות ולכבוד לבני אדם – כולל כלפיך. ראיתי הרבה מאוד אימהות נפגעות התעללות שהצליחו, אפילו בנסיבות קשות

במיוחד, לשמש עוגן בסערה עבור ילדיהן, לשמור על שלמותם של הילדים ועל תקוותם. אני מאמין שהפרקים הבאים יעזרו לך לממש את המטרה הזאת.

### **נקודות שחשוב לזכור**

- התעללות בנשים מורכבת ממערך ידוע של גישות, ערכים והתנהגויות של הגבר המתעלל.
- לכל אחת מהתכונות האופייניות לגבר מתעלל יש השפעה רבת חשיבות על הילדים. כל ילד שבא במגע תכוף עם גבר שמתעלל באישה יושפע ממערכת היחסים הזאת.
- אבא טוב אינו מתעלל באם ילדיו. התעללות של גבר באם היא הוכחה מספקת לעובדה שטובת ילדיו אינה בראש מעייניו.
- אף שקשה להורות בהתעללות מצד בן הזוג, המודעות תהפוך אותך להורה אפקטיבי יותר ולמקור תמיכה ושיקום עבור ילדייך.
- ילדייך, הן הבנים והן הבנות, צריכים שתנהיגי אותם ותשמשי להם דגם חיובי לחיקוי, משום שגבר שמתעלל בנשים אינו יכול למלא את התפקיד הזה.
- את האדם החשוב ביותר בחיי ילדייך. יש לך יכולת עצומה להשפיע על חייהם. את אימא שלהם.