

# מפגש תשיעי -

## מהי אלימות בזוגיות ובמשפחה וכיצד מתמודדים עמה?

אלימות אינה "עוברת" מעצמה. בעבודה עם מתבגרים חשוב להעביר את המסרים הבאים:

א. חשוב לאתר דפוסי אלימות או התנהגויות אלימות מוקדם ככל האפשר, כי אז הסיכוי לשיקום גבוה יותר.

ב. פנייה לעזרה מגורם מקצועי, חיונית על מנת לפרוץ ולהפסיק את מעגל האלימות.

ג. בפני כל אדם עומדות לבחירה חלופות שונות להתנהגות ותגובה. גם אם מערכת היחסים בעייתית ומתסכלת - אלימות איננה אופציה אפשרית!

ד. האדם האלים, הינו האחראי הבלעדי על התנהגותו האלימה.

ה. אלימות הינה דרך לפגוע - על מנת להחליש - במטרה לשלוט. הפעלת כוח ושליטה הינם הבסיס להתנהגות אלימה.

לאחר דיון במיתוסים, יש להבהיר "מהי אלימות?" להגדיר סוגים שונים של אלימות, להתייחס לגילוייה השונים, ולתת מידע על דרכי ההתמודדות, על טיפול ועל מקומות להתייעצות.

ההתייחסות לדרכי הטיפול תהיה בשני מישורים: החוק והטיפול. כמו כן, יש להציג שירותים שונים העוסקים בנושא שאליהם ניתן לפנות על מנת להיעזר.

המפגש יחולק לשניים: בחלקו הראשון, ייערך דיון בסוגי אלימות, ובחלקו השני - בדרכי ההתמודדות עם האלימות.

### מטרות:

1. הגדרת אלימות לסוגיה.
2. הכרת מעגל האלימות והדינמיקה של אלימות בקשר הזוגי, על סוגיה השונים.
3. העברת מסר שאלימות משמעה הפעלת כוח ושליטה.
4. העברת מסר שאין מרוויחים מאלימות אלא רק מפסידים.
5. מתן מידע על החוקים המתייחסים לאלימות.
6. הצגת האפשרויות הטיפוליות להתמודדות עם התופעה.

### למנחה:

במערך השיעור נמצא מידע רב. מידע זה מיוחד למנחה. כל מנחה ישקול מה מתוך המידע ישולב במהלך הפעילות. וזאת, בהתאם לשאלות המתעוררות בכיתה ולצורך של המשתתפים במידע. את מהלך הפעילות ילווה דף לתלמידים אשר יציג שירותים שונים בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה.

הדף יחולק לצורך דיון בנושא.

למפגש זה מומלץ להזמין איש מקצוע מהמרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה.

### דיון בסוגי אלימות:

מוצע להתחיל פעילות זו בהקרנת 13 הדקות הראשונות של הסרט "לישון עם האויב" עד הקטע שבו מתיישבים בני הזוג לארוחת בוקר, והאישה מבקשת את רשותו של הבעל לצאת לעבוד (כולל) - **אין להראות את הקטעים המציגים אלימות מינית בשל הבוטות שבהם (אם אין אפשרות לערוך את הסרט ללא הקטע על האונס, יש להקרין רק את ההתחלה עד לתום הקטע של האלימות הפיזית כ- 8 דקות).** (ניתן לקבל את הקטע במרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה).

התלמידים יתבקשו לזהות ולרשום את סוגי האלימות המופיעים בקטע תוך כדי צפייה בסרט או מיד אחריו.

על מנת להרחיב, להעמיק ולהעשיר את הדיון בסוגיות, ניתן לבקש מהמשתתפים להתייחס

גם למאפיינים חיוביים בקשר שבין בני הזוג בתום הצפייה בסרט ולאחר שרשמו את סוגי האלימות. משימה זו היא פרדוקסלית, ומטרתה להבהיר, שגם מאפיינים הנראים כביכול חיוביים או נתפסים כחיוביים - כשהם מופיעים בהקשר של אלימות בזוגיות אין בהם שום מרכיב חיובי! ההבהרה בסוגיה זו תעשה תוך פיתוח דיון בשאלה - האם המאפיינים שצוינו כחיוביים, אומנם חיוביים.

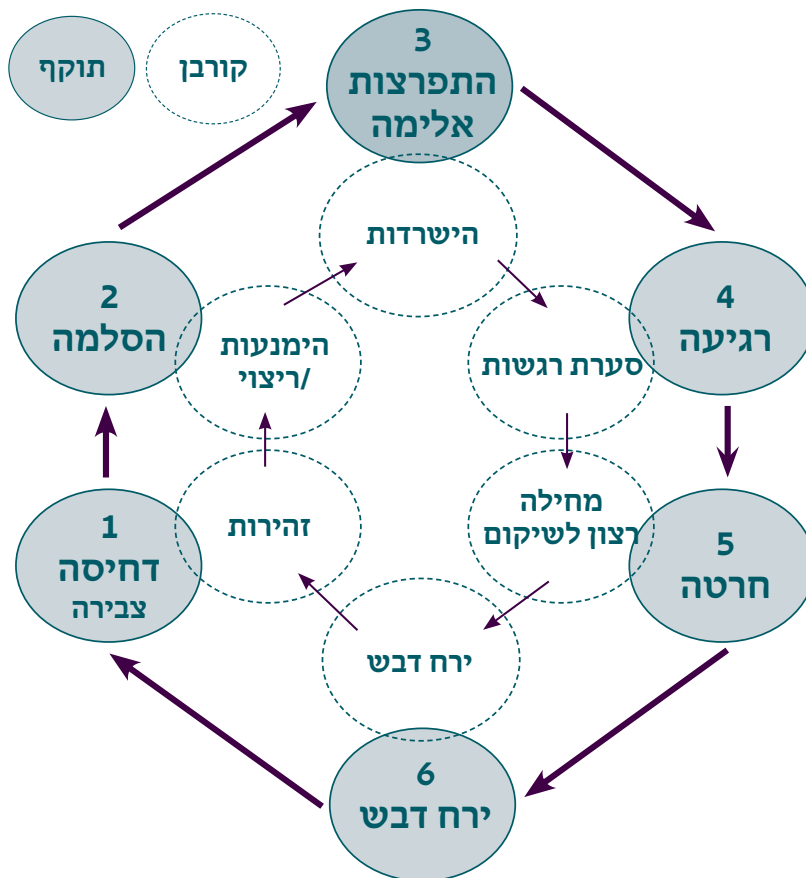
בתום ההקרנה, יתקיים דיון בסוגי האלימות שבאו לביטוי תוך כדי צפייה בסרט. אם במהלך התוכנית צפו המשתתפים בסרט "הוא מת עליי", חשוב לאתר גם בסרט זה את סוגי האלימות השונים (פירוט על הסרט מופיע בשיעור על הנורות האדומות).

לסיכום הדיון, יוקרן על גבי שקף גלגל כוח ושליטה (מצ"ב), והמנחה יתייחס לסוגי האלימות המופיעים בו. יובהר, שחלקי הגלגל שווים בגודלם, על מנת שיהיה מובן שיש ליחס חשיבות זהה ושווה לכל סוג אלימות! תוך כדי הצגת סוגי האלימות בגלגל הכוח והשליטה מומלץ לתת דוגמאות מהסרט או מהחיים להבהרת הכוונה ולהמחשתה. מנחה הבוחר שלא להקרין את הקטע מהסרט יפתח בדיון בסוגי האלימות הקיימים, ויתייחס לגלגל הכוח והשליטה כמובהר לעיל.

יש להמחיש בדוגמאות מהחיים ולפתח דיון על כל סוג אלימות בנפרד. אפשר ורצוי לחלק לתלמידים עותק של גלגל הכוח והשליטה.

ניתן להיעזר בקטעי עיתונות להמחשת תופעת האלימות ולהתייחסות לשכיחותה.

## מעגל האלימות (ווקר, 1979)



## מעגל האלימות

מחקרים קליניים מתארים את הדינאמיקה המחזורית שמאפיינת מערכת יחסים אלימה ואת יחסי השליטה ומסבירים מה קורה לכל אחד מבני הזוג וכיצד משתמרת האלימות

בתוך מלכודת הרסנית.

הדפוס המעגלי של הדינמיקה הזוגית האלימה מתקיים בכ-10% מהזוגות באוכלוסייה בישראל (ע"פ סקר לאומי משנת 2000 שבוצע ע"י משרד הרווחה).

התיאור יתאר דינמיקה של אלימות של בן הזוג - הגבר, כלפי בת הזוג - האישה כיון שהמחקרים והנסיון בשדה מראים כי רוב הפוגעים הינם הגברים ורוב הנפגעות הן נשים. המעגל המתואר להלן דומה גם כשמדובר בבנות זוג פוגעות.

אחת הפאראדיגמות המרכזיות בתיאור דינאמיקה של יחסים אלימים בין בני זוג, היא המודל שפותח ע"י הפסיכולוגית לינור ווקר (WALKER, L.E. 1979), המתאר דפוס רגש-התנהגות ומתייחס לתהליך חוזר ונשנה, של דפוסים המאפיינים אותו וקרוי "מעגל האלימות".

### תיאור תמציתי של המעגל:

המעגל מתחיל בשלב **צבירת כעסים** היוצר מתח במערכת היחסים (**שלב הדחיסה**). בן הזוג (בד"כ הגבר) צובר כעס, כאשר למעשה הוא נושא עמו מצבור רב של רגשות תסכול, חרדה, אכזבה, קושי להתמודד בלחצים כולל לחצי יום יום שגרתיים. אולם, הוא איננו מזהה את הרגשות וכולם מתנקזים לרגש הדומיננטי: **כעס**. צבירת הכעס אצל בן הזוג נובעת מכמה סיבות: האחת - קשורה לקושי להביע רגשות. קושי זה קשור לתהליכי סוציאליזציה ומסרים חברתיים. בן הזוג גדל על תפיסות מגדריות הטוענות שהחצנת רגשות היא "נשית" ועל כן, הוא אינו נוהג להביע רגשות. השנייה, קשורה לחרדת הנטישה. היכולת להיות אסרטיבי, לבטא רגשות ולהתייחס לקשיים וחרדות, תלויה במידת הביטחון העצמי של האדם; אדם החושש שאם הוא יביע רגשותיו, בת-הזוג תכעס ותעזוב אותו - לא יביע רגשות. סיבה נוספת, קשורה לחשש מהתפתחות קונפליקט וחרדה של בן הזוג שלא ידע לנהל נכון את הקונפליקט. ברוב המקרים בן הזוג אינו מודע לכך שהוא צובר כעסים (לרבות אלה שאינם קשורים למערכת היחסים ולבת זוג). בשלב זה, בת הזוג מצידה נזהרת מאוד וחרדה מפני הבאות. בדרך כלל היא נוהגת באחת משתי דרכים אופייניות: או שמנסה לרצות את בן הזוג בניסיון להרגיעו ולמנוע את ההתפרצות הבאה, או שמתכנסת בתוך עצמה - נעשית יותר ויותר פסיבית וכנועה, מתעלמת מבן הזוג כמה שיותר, שוקעת יותר בענייניה ומוותרת על כל אינטראקציה עמו, מתוך ייאוש ותחושת רפיון הנובעת מניסיונות הריצוי או מתוך תקווה שאם לא תהיה בנוכחותו - הוא יירגע. שתי התגובות האלה מקצינות את חמת בן הזוג. כל אחד מהם לא יכול לענות על צרכי השני. ההתקרבות (ניסיון לספק רצונותיו) וההתרחקות (ההתכנסות) מגבירות בו את החרדה ומעצימות את המתח. בשלב זה, מתרחש אירוע הגורם **להסלמה** (האירוע לא חייב להיות קשור למערכת היחסים הזוגית) ומהווה טריגר **להתפרצות האלימה**. בשלב זה בת הזוג עסוקה בלשרוד, פוחדת מפגיעה, מחכה שהאירוע יסתיים בשלום. יש מצבים בהם המתח שלפני אירוע ההתפרצות הופך לבלתי נסבל. בשלב זה, יתכנו גם אירועים מקדימים של אלימות נפשית. אורכה של ההתפרצות משתנה ממקרה למקרה, מאדם לאדם. פעמים רבות, נתפסת ההתפרצות האלימה כחוסר שליטה - הן ע"י בן הזוג והן ע"י הסביבה. האמת היא שאלימות אינה חוסר שליטה אלא דווקא שליטה (למעט מצבים פסיכוטיים, פגיעה מוחית או שימוש בחומרים ממכרים). לאחר ההתפרצות ישנה **רגיעה**. אין מדובר ברגיעה הנושאת עמה תחושת הנאה ונינוחות, אלא רגיעה ביחס למתח הבלתי נסבל שהיה קודם. ההתפרצות יוצרת בהלה בקרב בני הזוג, ולאחריה בא **שלב החרטה**. בן הזוג חרד שמא בת זוגו תעזוב אותו, ומצטער על הפגיעה. הוא מתאמץ לפצותה, מבטיח שזו הפעם האחרונה, ובד בבד מבהיר לבת זוג, את חלקה בהתפרצות שלו. הוא מצפה שהיא תרגיע אותו ותצליח להשתלט על כעסיו, אלא שרגשות אלו באים במשולב עם מנגנוני הגנה המסייעים לו להפחית מעוצמת האירוע: מינימיזציה, השלכה והכחשה. בת הזוג בשלב זה, מתלבטת. היא זקוקה להרבה כוחות כדי לסלוח, אבל גם היא רוצה לשמור על שלמות הזוגיות וגם היא מכירה את הצדדים הטובים שבו ורוצה להאמין שהאירוע הזה יהיה האחרון. פעמים רבות, היא גם תיקח אחריות על

עצמה. למעשה שניהם במלכוד: קיימת אלימות כשיש קרבה אינטימית ומוחרפת חרדת הנטישה כשיש מרחק.

בשלב הבא נכנסים שניהם יחד **לשלב "ירח הדבש"**. זהו שלב סטאטי. אין אלימות, יש תקווה לעתיד, בן הזוג מפצה במתנות, בני הזוג מרבים לבלות יחד, יש תחושה אדירה של התקרבות. תחושה של התגברות משותפת של הזוג - על משבר. לפי ווקר שלב ירח הדבש מייצר שוב ושוב את מעגל האלימות, כיוון שהתקווה והאמונה משאירים את בת הזוג בתוך הקשר. אלא שכבר תוך כדי ירח הדבש, מתהווה תהליך חוזר של צבירת כעסים והמעגל ממשיך להסתובב.  
כמה מאפיינים למעגל:

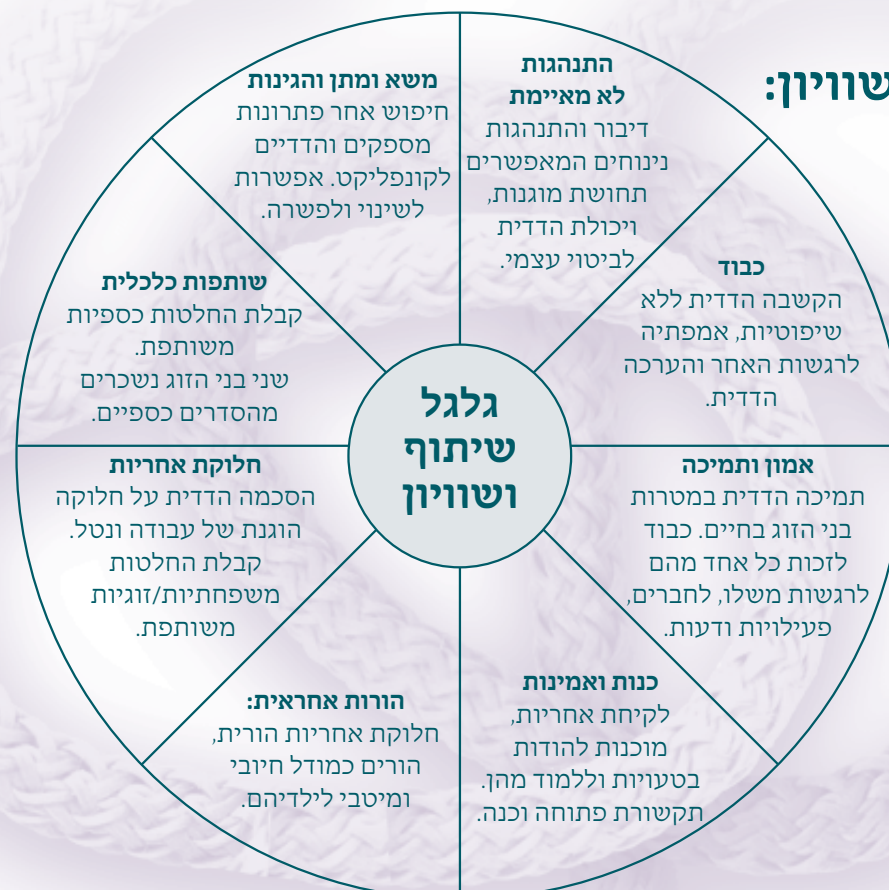
- אורכו משתנה מזוג לזוג והתפרצות יכולה להתרחש אחת לכמה שנים, חודשים, שבועות או ימים.
- ככל שהמעגל מסתובב במהירות גבוהה יותר, כך נשמטים חלקים בשלבי המעגל, לעיתים אין חרטה או ששלב ירח הדבש מתקצר עד נעלם לגמרי.
- אלימות תמיד מסלימה, תמיד מתגברת, היא איננה נשארת במצב סטאטי ולמעשה ללא התערבות טיפולית, אין סיכוי להפחתת האלימות.
- המקומות בהם ניתן לפרוץ את המעגל: **בן הזוג** - בשלב צבירת הכעס - לכשיהיה מודע לצבירה ולא יגיע לנקודת "אל חזור" בגרף הכעס העולה. **בת הזוג** - בשלב הסליחה והחרטה - אם היא תחליט שהיא לא סולחת, איננה עוברת לסדר היום ועושה מעשה (פונה ליעוץ, פועלת לשינוי).

## גלגל כוח ושליטה:



מעגל השוויון, להלן, משקף מערכת יחסים זוגית, בריאה ובונה, המיועדת להדגים באופן סכמטי את האלטרנטיבה הנשאפת ביחסי זוגיות, העומדת בניגוד ליחסי הכח והשליטה, המוצגים בעמוד הקודם.

## גלגל שיתוף ושוויון:





## התמודדות עם האלימות

להלן מופיעות שתי אפשרויות הפעלה. יש לבחור אחת מהן.

### אפשרות א':

התלמידים ייצרו שלוש "ועדות" בכנסת העוסקות בחקיקת חוקים, גיוס משאבים ומתן מענים טיפוליים בתחום האלימות במשפחה. קבוצה אחת, תדון בנושאים אלה מזווית הראייה של הילדים, קבוצה אחרת מזווית הראייה של הנשים המוכות, וקבוצה נוספת - מזו של הגברים. הוועדות תתבקשנה להגיש הצעות לשירותים טיפוליים, לחקיקת חוקים, להתמודדות חברתית ולהקצאת משאבים.

לכל ועדה ייבחר יו"ר, אשר יביא למליאה את הצעות חברי הוועדה. על-אף שהוועדה צריכה להביא בפני המליאה הצעה מגובשת, חשוב להביא בפניה גם את חילוקי הדעות המשמעותיים שעלו בדיון. במליאה יתקיים דיון בהצעותיהן של הוועדות, תוך התייחסות למצב החוקי והטיפולי היום.

כרקע לדיון, ניתן להיעזר במידע המופיע באפשרות ב'. בסיכום יתייחס המנחה להיבטים של החוק ושל הטיפול ולשירותים הקיימים, כמפורט באפשרות ב'.

### אפשרות ב':

#### ההיבט של החוק

המנחה ישאל את התלמידים מה ידוע להם כיום על המצב החוקי בנושא אלימות בזוגיות ובמשפחה, תוך התייחסות לשתי נקודות עיקריות:

- חקיקה.
- חובת דיווח.

קיימת התפתחות בחקיקה בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה. בעבר אלימות בזוגיות ובמשפחה לא נחשבה כעבירה פלילית אלא כ"סכסוך משפחתי", והטיפול המרבי היה הוצאת האישה והילדים מהבית למקום מוגן.

ב-1991 נחקק החוק למניעת אלימות במשפחה - התשנ"א. מטרת החוק, להגן על בן משפחה מפני מעשה אלימות כלפיו, על-ידי בן אותה משפחה. החוק מאפשר הרחקת התוקף מן הבית והשארת הקורבן בבית.

#### חובת הידוע

לחוק היבטים אחדים חשובים.

הוצאת צו הגנה - צו הגנה מאפשר לבית-המשפט להחליט על אחת מהאפשרויות הבאות או שילוב שלהן:

- איסור כניסה לדירה והימצאות במרחק מסוים מהקורבן.
- איסור הטרדה.
- איסור מניעת שימוש בנכס.
- איסור אפשרות להחזיק נשק.

**כל אדם** רשאי לבקש צו הגנה - בשלב הראשון, ניתן להוציא צו הגנה במעמד צד אחד. לאחר בירור בבית-המשפט ודיון במעמד שני הצדדים, ניתן להאריכו. על-פי החלטת בית-המשפט אפשר להאריך צו הגנה עד שנה. תיקון שנעשה בחוק מאפשר היום להוציא צו הגנה גם בגין אלימות נפשית או מילולית ולא רק כנגד אלימות פיזית. בית-המשפט יכול להמליץ להפנות לטיפול או לחייב טיפול.

#### חובת דיווח

על-פי תיקון מס' 26 לחוק העונשין המכונה חוק "חובת הדיווח", מוטלת על כל אדם בכלל, ועל אנשי מקצוע בפרט, חובת דיווח לפקיד הסעד או למשטרה, כאשר מתעורר בהם יסוד סביר לחשוב, כי קטין או חסר ישע עבר פגיעה או התעללות בידי האחראי עליו. אין חובת דיווח על פגיעה באישה בוגרת שאינה מוגדרת כחסרת ישע.

מידע נוסף על אודות חובת הדיווח, ניתן למצוא בחוזר מנכ"ל מיוחד א' התשנ"ח, מניעת התעללות בקטינים ובחסרי ישע, ובחוזר מנכ"ל תש"ס 2/א) הוראות קבע, בפרק ה' בהתמודדות מערכת החינוך עם פגיעה מינית של תלמידים בתלמידים.

## שירותים

המנחה יתייחס לתחומים אחדים של השירותים השונים הנותנים מענה בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה (ניתן להיעזר בדף המצורף ואפשר לחלקו בסיום הדיון).

- שירותים רפואיים
- שירותים משפטיים
- שירותי טיפול וייעוץ
- שירותי הגנה וקווי חירום

המסר שיועבר בעת הדיון בנושא הוא, שהשירותים החברתיים נותנים מענה לסוגיית האלימות במשפחה. אפשר לקיים את הדיון בעזרת דוגמאות או הצגת מקרה. חשוב שלא ישתמע מהדיון כאילו יש "מרשם" בדוק לאן לפנות בכל מקרה. מטרת הדיון היא לספק לתלמידים מידע על מקומות שאליהם ניתן לפנות לקבלת סיוע ולהתייעצות.

## היבטים טיפוליים

חשוב לציין, כי תופעת האלימות אינה חולפת מאליה, וכי טיפול הכרחי על מנת להביא לשינוי בדפוסי ההתנהגות.

המנחה ישאל את המשתתפים על אפשרויות הטיפול וישלים נקודות חסרות. יש להדגיש, כי ניתן לטפל בתופעת האלימות בזוגיות ובמשפחה בקרב כל בני המשפחה, נשים גברים וילדים. קיימות שיטות שונות לטיפול המותאמות למצבו של הפונה:

- טיפול אישי - פרטני
- טיפול קבוצתי
- טיפול זוגי
- טיפול משפחתי

הטיפול נערוך הן במהלך ההתמודדות עם מערכת היחסים האלימה והן לאחר הפסקת האלימות או יציאה ממערכת יחסים אלימה.

קיים טיפול גם בילדים אשר היו עדים למערכת יחסים אלימה.

הטיפול נעשה בכל סוגי האלימות: פיזית, מילולית, נפשית ומינית.

הטיפול באישה ממוקד בחיזוק האישה ובהקניית כלים להתמודדות עם המצב.

הטיפול בגבר עוסק בשלילת האלימות ובשינוי ההתנהגות האלימה, ובמתן כלים להתמודדות עם קונפליקטים בדרכים לא אלימות (לדוגמה ניתן להתייחס לנלמד בפרק "תיעול כעסים").