

הרצאה על אלימות במשפחה בכנס הדיינים הארצי - תשס"ו

הנושא: אלימות במשפחה – תהליכי טיפול ודרכי התערבות

הרה"ג אליהו היישריק: נמצא איתנו כאן מר תמיר אשמן, שהוא מומחה לטיפול, בעיקר בחלק של הגברים באלימות במשפחה. כפי שהבנתי ממנו וכפי שהבנתי גם מיושב ראש הוועד, הנושא של אלימות במשפחה – אנחנו לא צריכים שיכירו אותו בשבילנו, כי אנחנו אוכלים אותו יום-יום. אז הנושא ידוע. במסגרתו תפקידו ממונה על סדנאות שמביאות לטיפול בגברים שהיו אלימים במשפחה. אנחנו רוצים לדעת מה הכלים שהוא יכול לספק לבתי הדין כדי שנוכל להיעזר בהם. בבקשה.

מר תמיר אשמן: אני עוסק כבר למעלה מעשור בטיפול בגברים שיש להם בעיות של התנהגות אלימה בבית, במשפחה. בכל שבוע מתכנסות קבוצות של עשרה גברים ברחבי הארץ לשיחות על אלימות, זוגיות, ואהבה. במפגש זה ננסה להבין איך הגברים מגיעים לקבוצה, ואני אנסה להציג קצת מהתהליך שהם עוברים בקבוצה.

המטרה בטיפול היא לשפר את ההתנהגות שלהם, להפחית את האלימות של הגבר כפי זוגתו, לנסות להוביל לשלום והרמוניה בתוך הבית, ללמד את הגבר איך לא לפגוע בדברים היקרים לו מכל-בת הזוג והילדים.

הגברים שמגיעים לקבוצה כמעט אף פעם לא מגיעים מיוזמתם, בדרך כלל הגבר מגיע לטיפול רק אחרי שהאישה מגישה תלונה במשטרה. במסגרת התהליך הפלילי, הוא יורחק מביתו, בית המשפט יפנה אותו לשירות מבחן. ושירות המבחן יפנה את הגבר לטיפול באחד המרכזים לטיפול באלימות במשפחה בארץ.

רבים מהגברים בראיון קבלה לקבוצה יגידו "אני לא אלים. אני פה בגלל בית המשפט. אני פה בגלל אשתי. אם אשתי תלמד לתקן את דרכיה, לא תהיה אלימות בבית." לעתים אני קורא דו"ח חמור מקצין המבחן, שמתאר את ההתנהגות של הגבר בבית את אווירת הטרור הפחד והאלימות. ובראיון אני פוגש שה תמים, גבר שבעיקר מרגיש עצמו מותקף ונבגד מאשתו, וכמעט אף פעם לא אלים, לפי תפיסתו כמובן. רק אחרי שלושה חודשי עבודה עם הגבר בקבוצה, ישנו סיכוי, שהגבר שאמר בתחילת התהליך: "אני פה בגלל אשתי", יאמר "אני התנהגתי באלימות בבית יש לי בעיה ואני חייב טיפול".

דרך נקודת המבט של הגבר, האשמה נמצאת אצל האישה, היא זו שתוקפת, לא מכבדת, לא מבשלת, לא מכבסת, לא מספקת. מפחיד אותו לקחת אחריות על הבעיות שלו ועל המצב בבית, אז הוא מאשים אותה, מעביר אליה את האחריות.

בטיפול אני לא מחפש אשמים. מה שוודאי, מצב הזוגיות שלהם והמשפחה שלהם נמצאים במצוקה קשה, במשבר זוגי עמוק. והגבר חייב להתחיל לקחת אחריות על המצב.

הגבר חווה את התלונה של אישתו במשטרה כבגידה. את התלונה הוא יחווה כבגידה, את האלימות שלו, את התקיפה, הוא לא יחווה כבגידה. יש פה חוסר סימטריה. לעתים קרובות לאחר שנת טיפול, כאשר גבר משתף פעולה עם התהליך הטיפולי, הוא יסלח לאישה על התלונה במשטרה, ואף יודה לה שבזכות התלונה או החל לקחת אחריות על בעיותיו והוא התחיל להשתנות.

גבר אלים הינו גבר סובל, בודד ומדוכא, שסביבתו הקרובה היא הראשונה שמשלמת מחיר איום בשל סבל קיומי זה. הטיפול עוזר לגבר פחות לסבול פחות להרגיש בודד, והמשפחה היא הראשונה שמרוויחה מהשינוי המתרחש אצל הגבר.

אף בן-אדם בדיאלוג שלו מול המראה לא אוהב להגדיר את עצמו כבעייתי, כעבריון, כאלים. זה תהליך טבעי, תהליך אנושי. המטרה הראשונה בטיפול היא להתחיל לקחת אחריות על ההתנהגות של הגבר בבית, בלי זה אין שינוי.

הצצה בקבוצת גברים מאפשרת התבוננות בחברה הישראלית על כל בעיותיה ועל כל גווניה ומלחמותיה, כולם נמצאים בחדר הקטן הזה שנקרא 'קבוצה לגברים'. האלימות חוצה עדות, מקצועות, דתות. בקבוצה יושבים אנשי הייטק, רופאים, נהגים, סבלים, בעלי בסטות, אנשי שיווק, אנשי כוחות הביטחון, מורים ומטפלים. חילוניים, כיפות סרוגות, חרדים, ערבים ויהודים.

בקבוצה אחת יושב מנהל מחלקה בבית חולים ולצידו יושב מוכר בבסטה בשוק הכרמל. המשותף לאוכלוסייה מגוונת זו שכולם מבלי יוצא מהכלל – גברים עם בעיות ייחודיות של גברים. וכולם הגיעו לפחות פעם אחת בחייהם לתקיפה אלימה של בת הזוג.

האישה שפונה למשטרה או לתחנה למניעת אלימות, או לבית הדין הרבני, היא כבר מיואשת, בצעדים של ייאוש היא רוצה להגן על עצמה מפני בן זוגה. לפני שהאישה מגיעה אליכם היא הציעה לו בדרך כלל טיפול זוגי, היא ניסתה לדבר איתו על הקשיים המשותפים. ומה הגבר הטיפוסי יגיד לאישה? "לא אני צריך טיפול, את צריכה ללכת לטיפול. צריכים ללמד אותך איך להתנהג איתי. אם תלמדי להאכיל אותי כמו שאמא שלי האכילה אותי, אני לא אכה אותך. אם תלמדי להכין לי את הבגדים כמו שאני אוהב, אני לא אתקוף אותך. את אישה הורסת." כמעט כל גבר בקבוצה יגיד: "אישה בונה, אישה הורסת". זה כמעט כאילו כל הגברים עשו קנוניה אחת להגיד את המשפט הזה. ואם נעמיק במשפט, מה הגבר מנסה להגיד - "אני חסר אונים, אין לי יכולת להשפיע על הזוגיות אני מובל בכוחה של האישה. או שאני קורבן ביש-מזל וקיבלתי קלפטע נוראית שהורסת לי את החיים, או שאני בר-מזל וזכיתי באיזה אישה שהרימה אותי הלאה." המשפט המתקן והשלם שקבוצת גברים מנסה ללמד: "גברים ונשים בונים והורסים את המרחב הזוגי והמשפחתי שלהם". בני הזוג אחראים

שניהם על איכות מערכת היחסים בניהם, על הכבוד המשותף. ואחד הדברים הבסיסיים שגברים צריכים ללמוד זה לקחת אחריות על האופן שבו הם משפיעים על המערכת הזוגית/משפחתית.

אחד הדברים שחשוב לדעת בעבודה עם גברים אלימים, שמהרגע שמוגשת תלונה נגד גבר במשטרה, ברוב המקרים כבר אין יותר אלימות פיזית. הם לא זקוקים לקבוצה טיפולית כדי להפסיק להרביץ. הפחד מאובדן החופש מציב לגבר גבול כל כך ברור וחזק שמרבית הגברים מצייתים לגבול זה.

יתכן שאם גבר יקבל גבול מאוד ברור מאשתו, בפעם הראשונה שהוא יתקוף אותה, והיא תגיד: "או שאתה מתחיל טיפול או שאני עוזבת". הם לא יגיעו למשטרה, וסביר להניח שהאלימות תפחת.

מה שחשוב להבין שהתלונה לא מפסיקה לרגע את האלימות בבית, אלה להפך,

אם הגבר לא יתחיל טיפול, האלימות תחמיר. אנחנו נראה עליה באלימות

היותר סמויה מן העין. הרי אלימות פיזית זה קצה קרחון, בן אדם שנותן

סטירה, בן אדם שדוחף, בן אדם שמטלטל, זה מופסק. אבל נראה עליה של

האלימות הרגשית: קללות, גידופים, העלבות שתיקות רועמות.

מהרגע שנשללת מהגבר האפשרות לתקוף ברמה הפיזית הוא יתקוף יותר רגשית.

יש מושג בטיפול שאנחנו קוראים לו 'שתיקה רועמת'. שתיקה רועמת היא עונש של נידוי של האישה. הגבר מחרים אותה בבית. הוא עושה לה חרם חברתי בבית.

הבעיה היא כשגבר מתנהג באלימות רגשית, הוא לא חושב שיש לו בעיה של

אלימות. מבחינתו הוא מגן על עצמו. בחוויה שלו הוא מגן על עצמו מפני תוקפנותה.

אני רוצה לספר לכם אז על ערן, גבר בקבוצת גברים, קיבל עונש של שנה וחצי על תנאי. יום שישי הוא בבית הכנסת, מתפלל. בזמן התפילה... למזלה הרע של אשתו, הוא הלך לתפילה רעב. בזמן התפילה מחשבותיו מתחילות להטריד אותו, והוא אומר לעצמו: "אני רוצה כבר לבוא הביתה, יום שישי, עבדתי כל השבוע קשה, אני אבוא הביתה, אני אוכל ארוחת ערב עם כל בני המשפחה." יש משהו רע במה שהוא חושב? לכולנו יש את המחשבות האלו.

אבל ערן לא שם לב שהוא זורע זרע פורענות שיתפתח בתוכו להתפרצות אלימה, והמחשבות ממשיכות לנקר: "אני מקווה שחיה זוכרת להכין לי ארוחת ערב... היא יודעת כמה זה חשוב לי" ופתאום הוא נכנס למערבולת מחשבתית שתמשך לאורך כל התפילה. והוא מתחיל לנבל את מחשבותיו, ולנעץ אותה: "איך היא עושה לי את זה? איזה אישה קבלתי? אישה שטן. מה בסך הכול אני רוצה?". אישתו כמובן, לא יודעת, על מה שמתרחש בתוכו של ערן. היא לא יודעת את כל הדרמה הזאת. והוא, בזמן

התפילה מתחיל להזין את עצמו ולהטריף את מוחו והוא נהיה כולו דלוק בכעס וזעם. ובעודו עולה במדרגות ביתו הוא רואה תמונות של שולחן האכול לא ערוך ואין סירים על הגז. 'סוף מעשה במחשבה תחילה', זה אחד הדברים שהכי מתארים מה קורה בהתפרצויות אלימות. זה קודם כל מתחיל במחשבות. במה שנקרא, אנחנו קוראים לזה בטיפול 'דיבור פנימי שלילי'. הוא נכנס למערכת של שליליות שלמעשה הוא הופך את זוגתו לאויבת לתוקפת. זה גבר שבראיון קבלה לקבוצה יראה לי תעודה הוקרה מראש העיר על הפעילות שלו בשכונה. זה גבר שהוא בחוץ מתפקד, עובד, איש מצליח. לא תראו לו בעיניים איזשהו סימן אבל הוא מדליק את עצמו בצורה כל כך חזקה מול אשתו. ערן לא נמצא מחוץ לגבולות השפיות. כולנו עושים את זה. מה שלמדתי בעבודה עם גברים אלימים זה לעלות לאט במדרגות ולהקשיב לדרמה שמתחוללת בתוכי, כי 'סוף מעשה במחשבה תחילה'.

ערן לא מודע ברגעים האלה, הוא כמו רדום. אבל הוא רואה תמונה שהשולחן ריק, והוא גם רואה תמונה בתוכו איך הוא מגיב – מקלל, מגדף. במוח שלו הוא יודע שיש לו על תנאי של שנה וחצי, אז הוא לא יתקוף אותה פיסית, אפילו עוד בשלב המחשבה, אבל הוא רואה איך הוא שובר את הסלון ומנפץ את השולחן שהוא קנה ב- 18 תשלומים.

ערן פותח את הדלת. מה הוא רואה? הוא רואה שולחן ריק. כאוטומט הוא מאבד שליטה, יצרו מתחמם עליו, ואכן הוא עושה את מה שהוא תכנן – הוא שובר מנתץ בבית, אבל הוא דואג שהוא לא יסתבך עם החוק. גברים אוהבים להגיד: "טוב, איבדתי שליטה. ראיתי שחור בעיניים". עוד לא פגשתי גבר שבאמת איבד שליטה. גם לתת אגרוף שלא ישאיר סימן, זה מצריך שליטה עצמית. לנתץ את כל הדברים בבית, אבל את הטלוויזיה כדי לראות 'מבט ספורט' הוא ישאיר שלמה. הוא לא ישבור לעצמו את הגביעים שהוא קיבל בכדור יד, אבל הוא ינתץ את הדברים המשמעותיים לה. יש פה שליטה.

חשוב ללמד אותם לא להגיד "איבדתי שליטה, הייתי עלה נידף ברוח". ערן השתולל. התפרץ אומנם לא הרים יד. אשתו יוצאת מבוהלת מהחדר ואז הוא מתחיל גם לגדף ולקלל אותה, אישתו לא מבינה. אחר כך מסתבר, שהיא טיפלה בשני ילדיה שהיו חולים בשפעת, בהקאות, היא כל הזמן עסקה ועמלה והוא לא ראה את זה, הגבר הזה. וכמובן שאני מציג אותו כסמל, מה קרה ערן? הוא היה ב'ריכוז עצמי'. אפשר לקרוא לזה אנוכיות. במובן הזה אשתו הייתה כלי שרת, חפץ, שאמור לספק לו את הפנטזיות, את הרצונות שלו. זאת לא אהבה. צריך ללמד את ערן לאהוב. ייקח זמן שערן בכלל יבין את המשמעות הרוחנית העמוקה שמסתתרת מאחורי המילה אהבה.

יתכן שערן אוהב את אשתו אבל הוא לא יודע מה זאת אהבה. הוא מתבלבל בין רכושנות ובין אהבה, בין ידידות עמוקה ואחוה וכל מה שאנחנו רוצים שזוגיות תהיה.

ברים רבים נבוכים וטועים ולא יודעים איך להתמודד בתוך המרחב הזוגי משפחתי הזה. "איך מתקשרים עם הדבר הזה שאני חי איתו בתוך 70 מטר מרובע?" הם לא יודעים. ואולי כמו בעבר צרכים ליצר מוסדות שמדריכים נשים וגברים איך לחיות ביחד במאה העשרים ואחד. איך ליצור דיאלוג שוויוני, מקבל, ומכבד.

לפני כך וכך שנים נפתח מקלט לנשים מוכות של הקהילה החרדית. היום נפתח מקלט נוסף כי כמות הנשים שפונות אליו היא גדולה מאוד. אני מספר את זה כי האלימות היא חוצה תרבויות, וזה משהו שחשוב להבין זו לו רק בעיה של הקהילה החילונית. וזו מחלה שכל התרבות הזאת נגועה בה, ואנחנו צריכים לקחת עליה אחריות ולטפל בבעיה החברתית הזאת בכל רבדיה.

מה קורה בתוך קבוצה? הם מספרים על מה שעובר עליהם בשבוע: "אני מעדתי פה". אני קורא לזה 'חשבון נפש משבוע לשבוע'. אני תמיד אומר להם: "לא צריך לחכות ליום כיפור כדי לעשות חשבון נפש". כל שבוע אנחנו עושים חשבון נפש, ואני מזמין אותם להתבונן בכל האירועים שקרו בין הגבר והאישה. והגבר מספר אותם, ואנחנו לומדים. אני לא שופט אותם על המעידות שלהם. להיפך, אני מברך אותם שהם מביאים את המעידות. האדם הינו ישות לומדת בכל גיל. אם אתה מפחד ללמוד מהטעויות שלך, סביר להניח שתחזור עליהם. הקבוצה זה מרחב לא של בית משפט.

הקבוצה משמשת כמעין בית ספר ללמידה על רגש הכעס. המשותף לגברים שמגיעים לטיפול, שהם הפכו את רגש הכעס להרסני. אתם יודעים איזה נזק נגרם לילדים שרואים אלימות בבית?, מה קורה לילד כשהוא רואה את אבא מכה את אמא?. איך הוא יהיה פנוי בכלל ללמוד בבית ספר? איך הוא בכלל יהיה פנוי למשהו?

עשו מחקר באנגליה, ושמנו ילדים שראו אלימות בבית בתוך CT, בתוך סריקת מוח, ושמנו קבוצת מחקר של ילדים שלא נחשפו לאלימות וגילו שילדים שראו אלימות בבית, יש עדויות ב-CT במוח שלהם, שיש עדויות פיזיולוגיות על החוויה הזאת של לראות את אבא מכה את אמא, יש צלקות פיזיות במבנה.

בואו ננסה להבין מה יקרה לזוג שלא יגיע לטיפול. אני אתאר לכם את השנה הראשונה של גבר ואישה לאחר שהתחתנו, אנחנו קוראים לזה "מעגל האלימות". נקרא לו רז ולה נקרא מיכל, רז ומיכל מתחת לחופה רצו את אותו דבר בדיוק, ברצונות במשאלות לב אין בניהם הבדלים. הם רצו להגיע לחיים טובים, מאושרים, לשלום, לשלווה, לרעות, לידידות. אבל, בשנה הראשונה הזאת, אפילו לפעמים כבר בירח הדבש ההתפרצות האלימה תתרחש. בהרבה מקרים זה קורה כבר בשלב ההיריון הראשון כשהבטן של האישה גדלה. שם ההתפרצות הראשונה מתרחשת. ההתפרצות יכולה להתרחש סביב הארוחה המשפחתית שהאישה מבשלת לגבר, והוא מאוד לא מרוצה מתבשיליה ואז הוא מאבד שליטה. זה יכול לקרות בגלל שאישה שוב שכחה לסגור את הבוילר של המים החמים, סביב בגד לא מתאים שהאישה לבשה, או משהו שהיא אמרה לא במקום.

רז, בגיל 24 התחתן, בגיל 36 הוא הגיע לקבוצה אחרי שאשתו הגישה עליו תלונה במשטרה. את המעגל אני רוצה להתחיל בשלב יצירת המתח. רז כל יום חוזר הביתה מהעבודה, מלא בציפיות לגבי איך שהבית צריך להתנהל. שלושה חודשים ראשונים של רז ומיכל בבית. רז, יש לו תפיסה מאוד ברורה איך הבית הזה צריך להתנהל. הוא לא יודע לדבר על זה עם בת הזוג, אבל הוא יודע מה צריך לקרות, הוא יודע שהכיור צריך להתרוקן, ומי שאחראי לרוקן את הכיור זאת האישה. הוא יודע מי צריך לעשות כביסה, הוא יודע מי צריך לחנך את הילדים, הוא יודע מה תפקידו, והוא מחזיק בתפקידים

האלה בצורה מאוד נוקשה. כל רגע כזה בתוך הבית מועד לפורענות. אבל הוא לא יודע כל כך לדבר את מה שעובר עליו. אז הוא כועס. במקום להגיד: "אני מצפה, ואני מאוכזב", הוא רק נשאר בכעס ודוחס את הכעס בתוך גופו, אחד הדברים שצריך ללמד את רז זה ללוות את הרגש הזה, לא להחזיק אותו בתוך הבטן. כעס זה אנרגיה כל כך חזקה, שזה מכלה את הגוף אם הגבר מחזיק אותו בתוכו. צריך ללמוד לשחרר את הרגש הזה, חס וחלילה בלי לתקוף, בלי לפגוע בבן אדם, בלי לצרוב אותו.

אבל רז, בחודשים הראשונים הוא כל הזמן – מתאכזב. הוא יספר בקבוצה "אתה יודע, אני חוזר מהעבודה... איך שאני חוזר מהעבודה, אני פותח את הדלת, אני רוצה לחזור לעבודה". תחשבו כמה המשפט הזה עצוב. הגבר הזה שמגיע הביתה, במקום ללכת לממלכה הכי בטוחה לו, הוא רוצה לשוב למקום העבודה שלו. והוא לא אשם, והיא לא אשמה. צריכים ללמד אותם לחיות ביחד. ללמד אותה איך לתקשר איתו, וללמד אותו איך לתקשר איתה.

בקבוצה רז ילמד איך לזהות שהוא קצת כועס, ואיך לתקשר את הרגשות שלו את הצרכים שלו את הציפיות שלו מול אשתו בצורה שאפשר להקשיב לו, באופן כזה שרז יוכל ליצור מובנות עם אשתו. גברים בקבוצה לומדים על הרגשות העדינים שמסתתרים מאחורי הכעס. כי בכל רגע שאנחנו כועסים אנחנו מרגישים זלזול, אנחנו מרגישים אכזבה, אנחנו מרגישים חוסר אונים, אנחנו נעלבנו, הרגשנו דחויים. צריך לשוב וללמד את הגברים, ללמד אותם בחזרה לדבר את הרגשות שלהם. המטרה הגדולה של עבודה עם גברים זה לחזור ללמוד לדבר את הרגשות. אחת הבעיות של גברים כשהיו בגיל 4, בגיל 5, כשילד בכה, נעלב, אמרו לו "אתה גבר, תתגבר. תתגבר. תשלוט בזה. אתה מתנהג כמו אחותך". והגברים כילדים למדו שכדי לשרוד בבית, שכדי להתקבל בבית הם צריכים לדעת לא לדבר את הרגשות העדינים האלה של עצב, של עלבון, כי זה נחשב לנשי. ילד, טיפוס, בגיל 12 כבר איבד את היכולת שלו לדבר את הרגשות שלו. אחד הגילאים הכי אכזריים אצל ילדים זה גילאי ז' עד ט'. אם הנער עדיין מחובר לרגשותיו, ומתקשר אותם עם הסביבה, הנער יחווה אלימות נוספת על ידי בני גילו, והם ינסו להפוך אותו לגבר, לעתים קרובות הוא ידחה על ידי בני קבוצתו, כיתתו, כאשר מטרתם היא להשיבו למנעד המצומצם רגשית של ההתנהגות הזכרית. להפוך אותו לנער שיועד לשחק את משחק הפוקר בהסתרת רגשותיו.

אין בעיה עם משחק הפוקר, אבל כשגבר משחק פוקר עם אשתו הוא יוצר זרות, ניכור מרחק ומתח. כשלא יודעים לדבר את הרגשות את הציפיות ואת האכזבות תחושת הבדידות נוצרת כמוצר לוואי.

אז רז, בדומה לרוב הגברים, שומר את זה בתוכו. הוא מתעצבן, והוא כועס והוא מתאכזב, אבל הכול נשאר פנימה. למעשה, הבית ברגעים האלה הוא כמו חדר מלא בגז. יש מתח, יש ניכור. מה שלא סיפרתי לכם שרז הוא בקבוצת סיכון להיות אלים, קודם כל בגלל שהוא גבר, דבר נוסף, הוא ראה אלימות בבית כילד. כשאני אומר שהוא ראה אלימות בבית זה לא אומר שהוא ראה את אבא מרביץ לאמא, זה אומר שהוא ינק אקלים של חוסר כבוד וחוסר סבלנות קיצוני בין אבא לאמא.

הוא ראה את אבא משתיק בביטול את אמא בזמן שהיא מדברת. יש המון דרכים לילד לינוק אלימות, אבל זה מתחיל מחוסר כבוד וחוסר סבלנות בין בני הזוג. כשהוא ראה את אביו מתייחס אל אימו כקניין, כישות שבאה לספק ולא משהו שצריך גם לשרת מתוך מקום של קדושה הוא ינק אלימות.

כל יום שעובר, רז, ממשיך לצבור מתח ולהסתגר, רז מתחיל לעקוץ, להגיב בציניות, התפרצויות ראשונות של אלימות מילולית, שתהפוך לאלימות כלפי רכוש, הוא יצא מהבית ויחזור יום למחרת, בסופו של דבר יהיה אירוע קטן מאוד – למשל האוכל יצא לה קצת טפל. ואז מתרחשת לה ההתפרצות הפיזית הראשונה. זה כמו איזה ניצוץ, והחדר מלא הגז הזה מתלקח בשנייה. רז התחייב בפני עצמו שהוא לא ימשיך את דרכו של אביו. אבל... ברגע הזה מה שקורה לו, הוא מתלקח, ומאבד שליטה ונותן סטירה ודחיפה כלפי מיכל. ולראשונה, אחרי שלושה חודשים, אחרי החופה, אחרי המעמד הכול כך מרגש הזה, היא חווה את התקיפה הפיזית הראשונה שלה, ובאופן טבעי היא מבוהלת, היא בוכה בסלון. מה קורה לרז? רז מסתכל על אשתו הבוכה ונרגע, המתח הנפשי שלו ההשתחרר. גבר פעם אמר לי: "זה כמו שקט אחרי פיגוע". הטעות הנפוצה לצערי שאשתו של רז, מיכל תעשה, אם היא תרצה את הגבר לאחר ההתפרצות ותלך ותלמד להכין לו את התבשילים שהוא אוהב, או שתחליף את הבגדים שלבשה, או שתפסיק להיות בקשר עם חברה שהוא מסתייג ממנה. אם היא מרצה אותו אחרי התקיפה שלה, היא מחזקת ומתגמלת בכך את האלימות שלו. הדבר האחרון שרז צריך לאחר ההתפרצות זה יחס מקבל, סבלני. מבחינה נפשית, מה שרז באמת זקוק לו יותר מהכול – זהו גבול ברור וחד משמעי. חוקי המשחק של הבית חייבים להשתנות, חייבים להציב לרז תנאים שיובילו אותו להבין שיש לו בעיה קשה שאם הוא לא מתחיל טיפול אין עתיד לקשר.

מטופל שהיה מכור להרואין אמר "ההתפרצות הראשונה הזכירה לי את הזרקת ההרואין, כי פתאום היה שקט בתוכי. נרגעתי." המתח העצום שהגבר הזה צבר ולא ידע לשחרר באמצעים בריאים של תקשורת תקינה ולא אלימה, הוא מגלה שזה יוצר רגיעה נפשית. שחרור ממתח. כל מי שמגדל ילדים יודע כמה זה משחרר לפעמים להוציא באגרסיביות כעס. אבל כמה שזה הרסני גם את זה אנחנו יודעים.

אז רז נרגע. זה הדבר הראשון שיגרום לו להתמכרות לסם הזה שנקרא אלימות. לאחר ההתפרצות רז מצליח לנשום לרגע אוויר יותר צח, אוויר פחות כזה דחוס שיש בו הרבה בדידות ומתח. ומה קורה אחר כך? הוא מתחרט חרטה אמיתית. יש אנשים שיגידו: "הוא משקר אותה איך היא מאמינה לו?". אבל רז באמת מתחרט, הוא רואה את אשתו בוכה, מקופלת ומבוהלת, הוא לא מאמין למה שהוא עשה. זהו רגע מאוד עצוב בזוגיות שלהם. ניסו לבדוק במחקר, מתי לגבר הישראלי מותר לבכות?, ומצאו שהגבר מרשה לעצמו לבכות בהלוויות, ובלידת ילדיו. אלו שני מצבים חברתיים שמותר לגבר לשחרר מתח נפשי דרך בכי. אבל מה שהמחקר הזה לא אמר שגברים גם בוכים אחרי הפעם הראשונה שהוא מתקיפים את נשותיהם. והצער הוא אמיתי, אבל גם הצער ממכר אותו, כי פתאום הוא גילה איזושהי טכניקה להתחבר לרגשותיו. תחשבו כמה זה יעיל במובן ההרסני: צברתי מתח, הכיתי אותה, נרגעתי. התחברתי לרגשות. והזוגיות, מה שקורה אחר כך בין רז ומיכל, שפתאום הוא מרגיש שהוא מאבד

אותה. הוא פתאום צריך לשוב ולהחזיר אותה להיות שלו. והוא יפסיק לתקופה מסוימת להתייחס אליה כמובן מאליו כרכוש, כחפץ. ואז הזוגיות שלהם תכנס לתקופה שנקראת 'ירח דבש' – שלושה, ארבעה חודשים אישה במקלט לנשים מוכות אמרה לי - היא הראתה לי את התכשיטים שעל הידיים שלה: "אתה רואה? זה ההתפרצות של 85'. הטבעת הזאת של ההתפרצות מ-1987'. השרשרת הזאת מ-2003". כולה הייתה עדיים ותכשיטים, עדויות לכל ההתפרצויות האכזריות של בן זוגה.

אבל מה שזה אומר, שאחד הדברים שמשאירים גברים ונשים ביחד, זה התקופה הזאת שנקראת 'ירח דבש'. הזוגיות פורחת: יוצאים, מבלים, נוצרת לה תקווה. פתאום הגבר מרגיש פחות מרומה בעסקה הזאת שנקראת 'זוגיות'. אבל הסיפור הוא שרז לא למד שום דבר בעצם. הוא לא למד איך לתקשר את הרגשות שלו בצורה לא אלימה, הוא לא למד איך לא לצבור מתח, והבעיות למעשה לא נפתרו ביניהם. עדיין הכיור מתמלא, עדיין הרצפה, עדיין החינוך של הילדים. כל הדברים הטבעיים שיוצרים מתח בתוך משפחה לא נפתרו. הוא לא יודע לשחרר את זה בצורה לא אלימה. ואז המעגל נכנס לסיבוב נוסף.

הסיבוב הבא, אם בשנה הראשונה הייתה התפרצות אלימה אחת, בשנה השנייה נראה שתי התפרצויות, שלוש התפרצויות. וכל התפרצות פוגעת עמוקות בנשמה העדינה של אשתו, אבל לא פחות מכל נשמתו של הגבר הולכת ונפגעת. כל התפרצות של הגבר באשתו מכה, הופכת את העור שלו לעבה יותר. והופכת את העור של האישה לכואב יותר. והם נכנסים לתוך מערכת יחסים שבסופו של דבר אם הגבר הזה לא יטופל בצורה מיידית, אנחנו מדברים פה על התמכרות שיהיה קשה מאוד לטפל בה, כי אנחנו נדבר פה על צבירת מתח, התפרצות, רגיעה, בלי החלקים המוסריים. בלי החלקים של החרטה והפיצוי. אנחנו נגיע למצב שאם גבר אלים לא מטופל, זה יהפוך ליום-יום טיפול של שעה וחצי בשבוע, מה שאני מציע, כבר לא יהיה אפקטיבי. הוא יצטרך מסגרת שנקראת 'בית נועם', שזה מסגרת סגורה של יום-יום קבוצה, וגם זה לא בטוח שיעזור לו. כי מקום שנשמה פוגעת בנשמה, היא מאבדת משהו. היא מאבדת חלק מהאנושיות שלה. אפילו אם אתם חושבים שהאישה מעלילה סתם. בטוח שיש לה מצוקה מאוד אמיתית. מה שרז יחווה בקבוצה הטיפולית זה מסגרת תומכת. מסגרת שהוא לומד לשתף בקשיים שלו. מסגרת שהוא לומד לתקשר את הרגשות. אחד הדברים המרגשים שקורים בתוך קבוצת גברים, שהבכי נהיה לגיטימי.

אני לא יודע מה מערכת היחסים שלכם עם בכי, אני רוצה להגיד לכם שזאת ברכה לנשמה כשגבר בוכה את המשבר הזוגי שלו, ודמעות יורדות לו מהעיניים מכאב, יש שם תקווה. ברגעים האלה שדמעות יורדות הוא כואב את המשבר והוא לא משדר איזושהי פוזה ש"הכול בסדר". "תלכי את לטיפול", זה כבר לא המקום של "תלכי את לטיפול".

אבל הדברים יותר מורכבים מאיך שאני מציג אותם כרגע. גבר, אחרי שלושה חודשים בטיפול הוא בא מאוד כועס עלי. הוא אומר: "תמיר, אני כועס עליך". שאלתי אותו: "למה אתה כועס עלי?". "אתה מלמד אותנו שטויות" הוא אמר. והוא כועס כעס אמיתי. "למה אני מלמד אותך שטויות?" "אני הבנתי מה אתה אומר שאני צריך לתקשר את הרגשות שלי בבית. ובאתי הביתה, ואם פעם הייתי צועק ומתפרץ,



באתי אמרתי: 'אשתי, אני מרגיש שזלזלת בי אתמול. ואתה יודע מה אשתי אמרה לי? 'זה מה שתמיר מלמד אותך בקבוצה? הוא הופך אותך לחנון.' " כמה זה קשה ליצור שינוי בתוך מערכת שהיא בנויה היסטורית מתפיסות של התנהגויות מקובלות לגברים ונשים. האישה רוצה גבר שייתן לה בטחון. אבל מה שצריך ללמד את האישה 'שגבר מרגיש' הוא עדיין מספק הביטחון, להיפך, הוא מספק לך בטחון הרבה יותר רב. גבר שמדבר את הרגשות שלו הוא גבר הרבה יותר אמיד וגמיש מבחינה רגשית ומבחינה נפשית. הרי, 'במשל העץ', הרי מה נשבר? גזע עבה נשבר בשנייה, אבל גבעול עדין – אי אפשר לשבור. גבר שיודע לדבר את הרגשות שלו בבית זה גבר שנהיה גמיש. 'מפרקים גמישים' אני קורה לזה. הוא לא ישבר כל כך מהר ויצא מאיזון.

המודל הטיפולי שהגבר הולך למעגל גברים והאישה הולכת למעגל נשים. במעגל נשים ילמדו אותה על מה שהגבר לומד בקבוצה:

בהתחלה הם מטופלים בנפרד, והם מתחזקים. ושוב, במודל שאני מאמין בו חשוב להכניס את הרוח, את הקדושה המשפחתית. כי בלי זה, זה ריקנות ובדידות. חשוב ללמד אותם מהי ידידות, מהי רעות, מהי תקשורת, מהי אהבה בין גבר ואישה. ורק אחרי שהאלימות נפסקת או פוחתת באופן משמעותי בני הזוג יעברו לשלב של טיפול זוגי.

חשוב להזכיר שרוב הגברים לא פונים מיזמתם לטיפול הם חייבים את עזרה של סמכות שמעליהם כדי שיתחילו תהליך טיפולי. שיתוף פעולה של המערכת המשפטית הוא הכרחי. כאשר שופט או דיין כותב בפסיקה להפנות את הגבר לאבחון וטיפול במרכז למניעת אלימות באזור המגורים של הגבר, הגבר יגיע לטיפול. רוב הגברים האלימים הם אנשים שיראים מפני החוק, הם לא רוצים לאבד את חירותם. אין לי בעיה כמטפל שבהתחלה זה יהיה כלפי חוץ כדי להראות טוב יותר בפני בית המשפט שזה יהיה מתוך אינטרס משפטי. במסגרת התהליך הטיפולי יש סיכוי שזה יהפוך ממוטיבציה חיצונית לפנימית. מהחוץ זה יהפוך לבפנים. בעיני זוגות שפונים אליכם עם חשד לאלימות, תמיד צריך להפנות אותם למרכז למניעת אלימות. הם חייבים לעבור אבחון מקצועי בתחום. זה מסוכן לפעול אחרת. להפנות אישה שמתלוננת על אלימות למרכז שמומחה בתחום הזה. זאת שליחות מאוד גדולה בעיני. אם יש חשד לאלימות, שלחו אותם לאבחון בתוך מרכז לאלימות. היא והוא יהיו שלושה חודשים בקבוצה, תקבלו חוות דעת מהמטפל – אם יש בעיה של אלימות, האם הוא לוקח אחריות, לא לוקח אחריות.

אין מה להפסיד, יש רק מה להרוויח משלושה חודשים כאלה. דבר הכי משמעותי שאני אשמח שהעברתי במפגש הזה, שקצה הקרחון זה אלימות פיסית. זה הקל ביותר לפתרון. נגע האלימות זה האלימות הרגשית, זה הגבר שמשפיל, זה הגבר ששותק, זה הגבר שמאבד שליטה ומבקר את אשתו מכף רגל ועד ראש, אישה שאומרת: "אני מושפלת ממנו", זה גבר שצריך להיות מופנה למרכז למניעת אלימות.

אחד החששות של גברים בטיפול: "רגע, אם אני אכנס לקבוצה, בית משפט יגיד שאני אלים". צריך להסביר לגבר שזה לא אומר שהוא גבר אלים. זה כן אומר שיש בעיה בבית, בזוגיות, שיש שבר בזוגיות, זה וודאי. אני חייב להגיד, אף גבר לא רוצה שיקראו לו גם 'גבר אלים'. אני לא קורא להם 'גברים אלימים'. אני רוצה להגיד לכם שהם בני אדם, כמוני וכמוכם. אלו בני אדם סובלים. גבר אלים בבית זה גבר סובל. אשתי סובלת. אני לא מחפש כרגע את האשמים. יש סבל אצל הגבר, הגבר הזה צריך עזרה, ככל שהוא פחות יהיה במצוקה הוא גם יהיה פחות אלים, ככל שהביטחון העצמי שלו יעלה כך הוא יהיה פחות אלים, ככל שהוא ילמד לדבר את רגשותיו וציפיותיו הוא יהיה פחות אלים, ככל שהוא ילמד על מערכות יחסים שוויוניות, על חלוקת תפקידים גמישה יותר בבית הוא יהיה פחות אלים. ככל שהוא יטיל ספק בתפיסותיו, וילמד להיות מנוהל פחות על ידי גבריותו וגאוותו העצמית הוא יהיה פחות אלים. מסר חשוב אחר שניסיתי להעביר במפגש, שהאלימות הינה דפוס התנהגות מאוד ממכר, במידה והגבר לא יתחיל תהליך של טיפול וגמילה האלימות שלו תחמיר, הזוגיות תיהרס והילדים במשפחה יחשפו לקרינה המסוכנת של ההתנהגות האלימה, והם בעצמם יהיו בקבוצת סיכון להיות הדור הבא של הגברים האלימים. ולכולנו, לכל מי שיושב באולם הזה יש תפקיד חשוב מאוד בטיפול במחלה חברתית זו. יש לנו אחריות כבדה. כשאנו פוגשים בני זוג שמדווחים על אלימות, פשוט לחייב אותם לפנות למרכז למניעת אלימות באזור מגוריהם. ובמידה והם יתחילו בטיפול ישנה תקווה שיכול שם שיפור במצב.

אני רוצה להגיד לכם תודה רבה על ההקשבה ועל הסקרנות.