

אלימות נגד נשים



מרצה: ד"ר יעל סקה
חובר ע"י יורם ארז,
מדור ניצבים, תשפ"ג,
אונ' בר-אילן

תוכן העניינים

4	הקדמה
4	אלימות נגד נשים כתחום מולטי-דיסציפלינרי
4	מטרת הקורס
4	נושאי הקורס
6	האלימות במשפחה
6	נשים מוכות - הגדרה
6	סוגי אלימות כלפי נשים
6	גלגל הכוח והשליטה
6	התעללות נפשית
6	שימוש בהפחדה
7	איומים וכפייה
7	התעללות כלכלית
7	שימוש ביתרונות גבריים
7	שימוש בילדים
7	הפחתת ערך העצמי, הכחשה ואשמה
7	בידוד
8	הבניית התופעה כבעיה חברתית: תהליכי השינוי
8	הגדרת הסוטה
8	ועדת קרפ (1989) - חשיפת הבעיות:
8	ממצאי הוועדה היו:
9	המלצות ועדת קרפ:
9	החוק למניעת אלימות במשפחה
9	הקמת מערך אלמ"ב במשטרה
10	גישת "גיוס המשאבים"
10	גישת תפקיד התקשורת
10	ייחוס: מהאישי לקולקטיבי
11	הגורמים לאלימות נגד נשים
11	הגישות שנדבר עליהן:
11	מהמקרו למיקרו:
12	הגישה הפמיניסטית
12	עיקרי הגישה הפמיניסטית:
12	מהי אישה? סימון דה-בובואר 1908-1986
13	מין מול מגדר
14	להיחלץ מדפוס: חינוך הרסניים
14	לסיכום הגישה הפמיניסטית
16	הגישה המשפחתית
16	האלימות בראי תרבותי
16	חקר תרבות - הגדרה
17	המשפחה האתיופית:
17	המשפחה הערבית
18	המשפחה החרדית
19	גישת המערכות
20	אפקט הסחרור האינטראקטיבי.
20	הקורבן: "מזוכים נשי"
20	פרופיל של נשים מוכות
21	פרופיל של גברים אלימים
21	המחקר של Holtzworth-Munroe, et al, 2003
21	סוגים של גברים אלימים:
21	FO (Family only) אלימים רק במשפחה
21	דיספורים-גבוליים BD (dysphoric-Borderline)
22	GVA (generally violent anti social) אנטי חברתיים אלימים
23	הלכידות של הנשים במעגל הזוגי האלים: גורמים ומאפיינים
23	מעגל האלימות (Walker, 1979)
23	שלב בניית המתח
24	שלב התפרצות האירוע האלים
25	שלב "ירח הדבש"
25	Traumatic bonding
25	תהליך המתת ה"אני"
26	חוסר אונים נרכש
26	סינדרום שטוקהולם
27	רצח המוח
27	טכניקות נטרול (Ferrerro, 1983)
29	רצח נשים
29	הבניית הרצח על ידי הגברים
29	מחקר על גברים רוצחים
30	רצח נשים - נתונים:
30	נתונים כלליים:
30	נתונים מספריים

31	גורמים לרצח נשים על ידי בני זוגן
31	תיאוריית ההתקשרות (Bowlby, 1969, 1979)
32	ליקויים פסיכופתולוגיים
32	תיאוריות סוציו-פמיניסטיות
32	תיאוריית הלמידה החברתית והעברה בין דורית
32	גורמי לחץ - פנימיים וחיצוניים
33	ממצאי המחקר
33	תמות מרכזיות:
33	ההקשר האישי
33	ההקשר הבינאישי
33	הקשר משפחתי-סביבתי
34	טיפולוגיה של גברים רוצחים
34	הגבר הנבגד:
34	הגבר האובססיבי:
34	הגבר השולט (השליט):
35	מסקנות
36	טיפול התנהגותי קוגניטיבי בקרב גברים אלימים
36	סוגיות טיפוליות
36	הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בגברים אלימים
36	נקודות חוזק של הטיפול
37	עיוותי חשיבה
37	סוגים של עיוותי חשיבה
39	גברים אלימים
39	סגנון הייחוס
39	מטרות טיפוליות
39	אמצעים טיפוליים
40	הקהיה שיטתית של רגישות (גיזרף וולף)
41	אימון בחיסון נגד לחץ
41	טיפול בגברים בבית נועם
43	מעגל השינוי
44	מקלטים לנשים מוכות
44	מקלטים לנשים מוכות בישראל
44	המקלטים מהדור הראשון
44	מקלטים מהדור השני
44	מטרות המקלט
45	העצמה
45	הפילוסופיה האקזיסטנציאלית
46	פסיכולוגיה הומניסטית
46	הפמיניזם
47	העצמה
47	העצמה פרטנית
47	העצמה קהילתית
47	העצמה כפרקטיקה מקצועית
48	בתוך המקלטים לנשים מוכות
48	צוות המקלטים
48	תהליך ההגעה של הנשים
48	פרופיל הנשים
48	פילוח הנשים השוהות במקלטים
49	תנאי החיים במקלטים
49	גישה טיפולית: המקלט כמרחב טיפולי
49	השפעת השוהות במקלט על התפיסה העצמית של הנשים המוכות
49	ממצאים
49	שינוי רגשי בתפיסה עצמית
50	גורמים תורמים לשינוי
50	המקלט כסביבה נשית
50	המקלט כמרחב טיפולי
50	קבוצת השוות (peer group)
50	המוגבלות של המקלט כספק סיוע
51	פערים תרבותיים
51	תנאי מגורים
51	המקלט כארגון
51	המקלט כמוסד טוטאלי?
51	עומס רגשי
51	קשיי הסתגלות

הקדמה

אלימות נגד נשים כתחום מולטי-דיציפלינרי

- קיימים שטחים מחקרניים רבים העוסקים בתופעת האלימות נגד נשים, וישנן לא מעט נקודות מבט לבחינת אלימות נגד נשים. בין נקודות המבט:
- אנתרופולוגית:** נרצה להבין איך תרבות מבנה תפקידים מגדריים, ערכים, נורמות, דפוסי חשיבה. נרצה להבין מאילו תרבויות מגיעות נשים מוכות וגברים אלימים, להבין את הקרקע התרבותית שהצמיחה דפוסי חשיבה כאלו, דפוסים רגשיים והתנהגותיים.
- סוציולוגית:** נרצה ללמוד על התבניות החברתיות המושרשות בתרבות ממנה הגיעו גברים אלימים. איך החברה ממנה מגיעים נשים וגברים אלה, מתמודדת עם אלימות נגד נשים. איזה מקום היא נותנת לתופעה. גם כאן נרצה לבחון סוגיות מגדריות של הטרדות מיניות, שוויון מגדרי, הבדלי שבר.
- קרימינולוגית:** מהו הפרופיל של הגברים האלימים. מה יוצר את הדפוס האלים הזה? האם מדובר בחוויות חיים (בילדות בעיקר), החשיבה הקוגניטיבית של הגבר המכה, הפרופיל הרגשי שלו, ההתנהגותי. מה מניע אותו? מה מאפשר לו להתנהג באלימות?
- ויקטימולוגית:** מה לוכד את הנשים המוכות במעגל האלים? מה השלכות הפגיעה על העולם הפסיכו-נפשי תפקודי שלהן? כיצד רשויות האכיפה רואות אותן? מהן הזכויות המשפטיות שלהן?
- פנולוגית:** (תורת הענישה) אילו מטרות מושגות בהענשת גברים אלימים? האם הענישה היא יעילה? מה המשקל שיש לתת לשיקום גברים מכים? האם גם נשים צריכות לעבור שיקום מעצם כניסתן לקשר אלים?
- פסיכולוגית:** להבין את שורש התופעה. מה יש בעולם הגברים והנשים שלוכד אותם לתוך המעגל?

מטרת הקורס

הצגת סוגיות תרבותיות, חברתיות, משפחתיות ופסיכו-נפשיות שקשורות לתופעת האלימות נגד נשים.

נושאי הקורס

- הגדרת האישה המוכה.
- הבניית תופעת אלימות כבעיה חברתית בישראל.
- הגורמים לאלימות נגד נשים - מרמת המיקרו למקרו.

נדבר על הלכידות של האישה במעגל הוויקטימולוגי

- מעגל האלימות (Walker, 1979)
- הבית כמוסד טוטאלי
- השלכות הפגיעה על מצבה האישי והפסיכו-נפשי של האישה.
- תהליך המתת ה"אני"
- חוסר אונים נרכש (Learned helplessness)
- סינדרום שטוקהולם
- טכניקות נטרול (Ferraro, 1983)
- "רצח המוח"

נדבר על רצח נשים על ידי בני זוגן

- טיפולוגיה
- מאפיינים
- גורמים

נדבר על דרכי התערבות/טיפול בגברים/נשים

- טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) לגברים אלימים.
- מקלטים לנשים מוכות

עקרונות טיפוליים

- אופי הטיפול
- ביקורת

האלימות במשפחה

המשפחה - הבסיס למשפחה הוא הקשר הזוגי. הקשר הזוגי הוא משמעותי עבור בני הזוג משום שהוא מאפשר להם לממש זהות מינית, הורות, אהבה אינטימית, אהבה בין הורים לילדיהם, כמו גם תחושה של שייכות, נאמנות והזדהות עם ה"אנחנו כמערכת משפחתית". המשפחה היא סוכן חיברות ראשוני ומשמעותי עבור הפרט. היא מלווה את האדם בכל חייו. המשפחה מעבירה לפרט ערכים ונורמות, שפה, תפקידים מגדריים, עמדות ועוד, ובכך תורמת לשמירה על הסדר החברתי ומכינה את האדם לתפקוד חברתי. המשפחה מספקת תמיכה רגשית, צרכים אקספרסיביים. באמצעותה לומד את מקומו בחברה (הצבה חברתית).

נשים מוכות - הגדרה

נשים הנמצאות במערכת זוגית המאופיינת באלימות מסוגים שונים, החל מאלימות פיזית ועד לאלימות נפשית.

לתופעה פנים רבות. היא חוצה תרבויות, חברות, מעמדות ורמות השכלה. היקף התופעה המדויק לא ידוע

סוגי אלימות כלפי נשים

(Walker 1979-1984)

- אלימות פיזית
- שליטה פסיכולוגית
- שליטה מינית
- קנאה
- תפקידי מין מסורתיים

גלגל הכוח והשליטה

(Pence & Paymar, 1986)



התעללות נפשית

- להשפיל אותה
- לגרום לה להרגיש רע לגבי עצמה
- לקורא לה בשמות גנאי
- לגרום לה לחשוב / שהיא משוגעת
- לשחק איתה משחקים פסיכולוגיים
- לגרום לה להרגיש אשמה

שימוש בהפחדה

- לגרום לה לפחד באמצעות מבטים ומעשים
- לשבור דברים
- להרוס את הרכוש שלה
- להתעלל בחיית המחמד
- הצגת כלי נשק

איומים וכפייה

- לאיים לעזוב אותה
- לאיים בהתאבדות
- לדווח עליה לשירותי הרווחה
- לגרום לה לבטל את התלונה במשטרה
- לגרום לה לבצע עבירות

התעללות כלכלית

- למנוע ממנה להשיג מקום עבודה
- למנוע ממנה לשמור על מקום עבודתה
- לגרום לה לבקש כסף וליצור תלול תכלכלית
- לתת לה הקצבה
- לקחת ממנה את כספה
- למנוע ממנה גישה למידע אודות הכנסות המשפחה

שימוש ביתרונות גבריים

- להתייחס אליה כאל משרתת
- לקבל את כל ההחלטות המשמעותיות
- להתנהג כמו הגביר בטירה
- להיות זה שקובע את תפקיד הגבר והאישה

שימוש בילדים

- לגרום לה להרגיש אשמה בנוגע לילדים
- להעביר מסרים באמצעות הילדים
- להטריד אותה באמצעות ביקורים
- איומים לקחת ממנה את הילדים

הפחתת ערך העצמי, הכחשה ואשמה

- הקלות ראש בנוגע להתעללות ולדאגות שלה בקשר להתעללות
- אמירות ששוללות את עצם התרחשות ההתעללות
- התנערות מאחריות להתנהגות המתעללת
- להאשים אותה בגורם להתעללות

בידוד

- להגביל את הפעילות שלה מחוץ לבית
- לשלוט בתכנים שהיא קוראת
- לבחור עבורה עם מי תיפגש או תדבר
- שימוש בקנאה כדי להצדיק פעולות מגבילות

גלגל הכח והשליטה מסייע להבחין בין טקטיקות שונות של אלימות, באמצעותן צובר בן הזוג שליטה וכוח על בת זוגו – בכל תחומי חייה. הוא מסייע להבחין אם מדובר באירוע בודד או במערכת שלמה שמטרתה לדכא את האישה, להותיר אותה מבודדת וחסרת אונים.

הבניית התופעה כבעיה חברתית: תהליכי השינוי

החל משנות ה-70 תופעת האלימות נגד נשים התחילה לקבל התייחסות, כתוצאה מפעילותן של נשים פמיניסטיות ראדיקליות, בעיקר באירופה ובארצות הברית. הפעילות נגד תופעת האלימות במשפחה התפשטה גם לחברה הישראלית, והחלה לחלחל ההבנה כי אלימות כלפי נשים מבטאת חולי חברתי – תופעה שיש לתת עליה את הדעת.

תהליך השינוי התרחש בשלושה מהלכים עיקריים:

- הגדרת הסוטה (במישור החוקי)
- גיוס משאבים (במישור הארגוני)
- שינוי בהתייחסות התקשורת

הגדרת הסוטה

הגדרה מחדש של הגבר האלים כ"סוטה" – במהלך השנים התחילו לשאול את השאלה, מי הסוטה המרכזי במערכת היחסים. מחקרים שנעשו בנוגע לעמדות של שוטרים אשר הגיעו לזירת אלמ"ב, הראו שגם לשוטרים היו סטריאוטיפים ותפיסות שגויות בהקשר של מיהו הסוטה המרכזי. במקרים רבים הניחו כי האישה היא הגורם לפרובוקציה, היא הסוטה המרכזית.

במהלך שנות ה-80 וה-90, תפיסת הסוטה עברה את מהאישה אל הגבר. מרגע הגדרת הסטייה עברה מהקורבן לתוקף, ניתנה לגיטימציה לנשים לפנות לגורמים מטפלים והרשויות חויבו לספק שירותים מתאימים.

הגישה הסוציולוגית – "גישת ההבניה החברתית" (של קיצוס, ספקטור ובלומר), אומרת כי על מנת להתייחס לתופעה כבעיה, ראשית יש להגדיר אותה כבעיה (הגדרה של הבעיה ולא הבעיה עצמה היא ההופכת תופעה חברתית לבעיה חברתית).

במהלך השנים, תנועות פמיניסטיות וארגוני נשים חוץ ממסדיים, פעלו כדי לקדם שינוי בתחום.

ועדת קרפ (1989) - חשיפת הבעיות:

יהודית קרפ היתה המשנה ליועץ המשפטי לממשלה. קרפ התבקשה לבדוק את תופעת האלימות נגד נשים מזוויות שונות

ממצאי הוועדה היו:

- נמצא כי בקרב השוטרים היו דעות קדומות רבות שנגעו בעיקר לאשמתה של האישה, וכי במשטרה היה נוהג של השכנת שלום בית בין הגבר והאישה.
- תיקים רבים נסגרו מבלי שהוגשו תביעות נגד הגברים האלימים. תיקים אחרים נסגרו באזהרה בלבד כלפי הגבר.
- היחס של המדינה לגבר האלים היה סלחני מדי.
- התגובה לאירועי אלימות במשפחה מצד המדינה היו איטיים.
- במערכת הבריאות לא היתה מדיניות הנוגעת לטיפול בנשים מוכות.
- החקיקה בתחום היתה דלה.

המלצות ועדת קרפ:

ועד קרפ הוציאה שורה של המלצות, אשר היוו נקודת מפנה ביחס של הרשויות כלפי התופעה. המלצות הוועדה:

- הטלת החובה על רופאים לדווח על כל אישה שהגיעה לטיפול אשר העלה חשד כי היא היתה קורבן לאלימות, או שהתלוננה בעצמה.
- תיקון החקיקה בתחום.
- מתן סעד מידי לאישה במצוקה.
- מתן צווי הגנה מבית משפט בהליך מהיר ופשוט.
- הקמת מערך יעודי לאלימות במשפחה (חוקרי אלמ"ב).
- שינוי התפיסה בקרב השוטרים.
- הערכות מתאימה של מערכת הבריאות באיתור ואבחנה של התופעה.
- הדרכת רופאים בכתיבת חוות דעת ובמתן עדות בבתי משפט.
- הדרכת צוותים רפואיים בדרך בה יש להפנות נשים לגורמי סיוע בקהילה.

החוק למניעת אלימות במשפחה

החוק אשר חוקק בשנת 1991, בעקבות המלצות ועדת קרפ, מעניק הגנה לאדם החווה במסגרת משפחתית אלימות קשה - פיזית או נפשית - ובעקבות כך פונה לבית משפט לשם קבלת הגנה לעצמו וליתר בני המשפחה. החוק מאפשר לבית המשפט להעניק צו זמני במטרה להרחיק בין בן זוג אלים לבין בן הזוג המבקש הגנה, כשתקופת הצו היא לשלושה חודשים, עם אפשרות להארכתו עד שנה אחת.

הצו כולל:

- איסור להיכנס לדירה בה מתגורר בן משפחתו של הפוגע או להימצא בתחום מרחק מסויים מאותה דירה, גם אם יש לו זכות כלשהי בה.
- איסור על הטרדת הנפגע.
- איסור על ביצוע פעולות שימנעו מבן המשפחה להשתמש בנכס ששייך לו (גם אם לאדם שנגדו הוצא הצו יש בעלות מסוימת על הנכס).
- איסור להחזיק או לשאת נשק (כולל נשק שניתן מטעם רשות ביטחון או רשות אחרת מרשויות המדינה) ואם לאדם שנגדו ניתן הצו יש נשק, בית המשפט יורה להחרים אותו.
- להפקיד ערובה (כסף מזומן או חתימה על התחייבות כספית) כדי להבטיח את קיומם של תנאי והוראות הצו.
- התחייבות לקבל טיפול.

הקמת מערך אלמ"ב במשטרה

בעקבות המלצות ועדת קרפ, הוקם מערך מיוחד בשמטרה לטיפול באלימות במשפחה המערך ומטרותיו:

- שיפור השירות למתלוננת.
- מיקוד אחריות לטיפול בעבירות אלימות במשפחה.
- שיפור מקצועיות של החוקרים.
- מיסוד הקשר עם גורמי הרווחה.
- העברת הטיפול מארגוני שוליים למרכז.

גישת "גיוס המשאבים"

גישת "גיוס המשאבים" בוחנת בעזרת כלים פוליטיים וארגוניים-כלכליים התארגנויות לשינוי חברתי. הגישה מתייחסת, הן לתהליכי התארגנות וגיוס משאבים והן לאינטראקציה הדינמית בין הגישה בוחנת את תהליך ההתגייסות. חלק מהמשאבים להשתתפות מוצלחת הם משאבים אנושיים, ארגוניים וחומריים אשר ניתן לגייס מקרב חברי ההתארגנות עצמם ואת המשאבים הנחוצים החסרים מגייסים מגורמים אחרים על ידי בניית מערכות של תמיכה ושיתוף פעולה. מתוך "אקדמית" **גישת "גיוס המשאבים" של מקארתי וזאלד 1977**, מתמקדת בזמינות של משאבים (כסף, זמן, תקשורת, תמיכה ציבורית, יצירת שינוי בדעת הקהל)

היזמים המוסריים שזוהו בלעדית עם התופעה, היו הארגונים הפמיניסטים הרדיקלים החוץ ממסדיים, שהיו בשוליים, זאת בזמן שהגופים הממסדיים לא ראו בתופעה תחום טיפול שנמצא באחריותם. ארגוני הנשים החלו לפעול במרץ כדי להפוך את תופעת הנשים המוכות לבעיה חברתית, זאת באמצעות שימוש במשאבים, כמו: גיוס כספים, ארגון מחאות, יצירת קמפיינים, לימוד התופעה לעומק, הופעות בתקשורת, היכולת להעביר את המסרים בצורה יעילה, גיוס התקשורת לטובת המאמץ, הגברת המודעות לבעיה, ובסופו של דבר, יצירת שינוי בדעת הקהל וגיוס התמיכה הציבורית. כל זאת לצד יצירת תשתית ארגונית אלטרנטיבית לממסד, כמו הקמת מקלטים לנשים מוכות, ללא תמיכת המדינה (רק מאוחר יותר עברו מקלטים אלו לפיקוח של המדינה), מה שאיפשר בהמשך פוליטיזציה של הבעיה - מתן דגש על ההיבט הפוליטי והחברתי ובדגש על מעמדה של האישה בחברה מבחינה אוניברסלית, כמו: מיעוט נשים בפוליטיקה, מעמדה של האישה בדת, פערי שכר בין נשים לגברים, מעמד האישה בצבא, וכו'.

גישת תפקיד התקשורת

מסנסציה לרוטינה.

גישת "תפקיד התקשורת" (של גמסון ומודליאני 1987) מתמקדת בתפקידים של כלי התקשורת בתהליך יצירת בעיות חברתיות וקביעת סדר היום הציבורי.

בעבר התקשורת דיווחה על על מקרים סנסציוניים (צהובים). היום התקשורת מגויסת לתופעה. היא מבליטה את התופעה על בסיס מדיניות מודעת. היום התקשורת מדווחת על בסיס שגרת יום יומי, תוך התמקדות במהות ופחות בסנסציה.

ייחוס: מהאישי לקולקטיבי

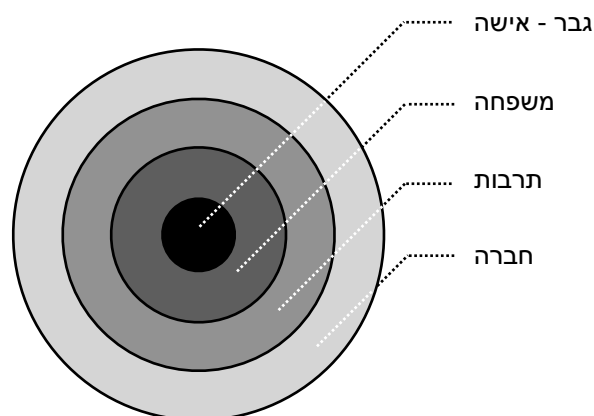
כאמור, בעבר האמונה היתה שהסטייה היתה טמונה בגבר או אישה, תוך הנחה כי ביתו של אדם מבצרו. בעקבות פעילות מאסיבית של ארגוני נשים, התופעה עברה פוליטיזציה - החברה מפסיקה להתייחס למקרים נקודתיים המשפיעים על הפרט בלבד, ומתחילה להתייחס למקרים אלו כתופעה המשפיעה על החברה כולה.

הגורמים לאלימות נגד נשים

הגישות שנדבר עליהן:

- הגישה הפמניסטית
- הסברים תרבותיים
- הגישה המשפחתית
- גישת המערכות - "דינאמיקה של אינטראקציה"
- גישות המתמקדות בקורבן: "מזוכיזם של נשים"
- גישות המתמקדות בפתולוגיה אישיותית ואישית של תוקף

מהמקרו למיקרו:



הגישה האקלקטית:

אני מרגישה כמו אותה אישה היושבת על גדת הנהר ורואה אישה טובעת, היא קופצת למים ומצילה אותה, אך לפני שהיא מספיקה להתייבש, היא שומעת שוב קריאות לעזרה מאישה טובעת. היא קופצת למים ומצילה גם אותה. לא עובר זמן רב ועוד אישה צועקת לעזרה ומבקשת עזרה - ושוב היא קופצת ומצילה. כך נמשך הדבר ונמשך, עד לרגע בו היא קמה ללכת מן החוף. באותו רגע נזעק אדם שעמד כל אותה עת וצפה במעשיה, ושאל: "לאן את הולכת? למה את לא מצילה את האישה שצועקת עכשיו לעזרה?" ענתה האישה: "אני הולכת לראות מי זורק אותן למים". (סבריסקי, 1984).

הגישה הפמיניסטית

דיסטופיה פמיניסטית:
תיאור עולם בו יחסים בין גברים ונשים יוצאים מאיזון, ובו אחד המינים משעבד, שולט ומטיל מגבלות על המין האחר.

גישה זו מתמקדת ברמת המאקרו ושואפת להסביר את כל סוגי האלימות נגד נשים.

התנועה הפמיניסטית החלה את מאבקה בראשית שנות ה-70 של המאה ה-20, בארה"ב ובאירופה. המאבק שהיה על דיכוי, הפליה, הדרה ואלימות כלפי האישה באופן כללי, חילחל אט אט גם אל החברה הישראלית.

תחילה נוהל המאבק הפמיניסטי על ידי נשים פמיניסטיות, ראדיקליות, חוץ-ממסדיות. בהמשך, נשים אלו גייסו גם את הממסד לטובת המאבק.

עיקרי הגישה הפמיניסטית:

- מקורם של ההבדלים בין המינים הוא לא ביולוגי אלא חברתי. ההבדל הביולוגי אינו צריך להיות
- האלימות שזורה בתבניות תרבותיות וחברתיות, המגדירות את מעמדן של הנשים בחברה ומעצבת את המובחנות בתפקידי מגדר. בכל שלב בחייה, האישה נדחפת לזהות עצמה עם אידיאליים תרבותיים, חברתיים ומשפחתיים על מנת לקבל אישור חברתי.
- האלימות נגד נשים, אפלייתן ודיכויין, הן תוצר של אי שוויון בין המינים, שמקורו בשליטה גברית.
- האישי הוא פוליטי (The personal is political): מצבה של האישה כפרט, מושפע ונקבע על בסיס נורמות פוליטיות וחברתיות.
- הנשים הן סוכנות אקטיביות במשחק החברתי.
- הגישה הפמיניסטית מציעה פרשנות חלופית להגמוניה הגברית.
- המאבק של הפמיניזם כתנועה חברתית הוא בהדרת נשים, דיכוי ואפליה.
- העצמת נשים בדרך של חקיקה, אכיפה, הסברה והגברת מודעות.

מהי אישה? סימון דה-בובואר 1908-1986

סימון דה-בובואר היתה פילוסופית אקזיסטנציאליסטית, סופרת ופמיניסטית צרפתייה, שהיתה הראשונה שהניחה את היסודות הראשוניים של מחשבות פמיניסטיות (מין/מגדר/אחרות/ניכור). היא היתה הראשונה שעשתה הבחנה בין מין לבין מגדר

המשנה של דה בובואר:

בובואר טענה כי ההבדל הראשוני שאין עוררין עליו, הוא ההבדל הביולוגי בין גברים לנשים. הם שונים זה מזה במבנה הפיזי ובפונקציות שהם ממלאם בתהליך הרבייה הביולוגי.

לטענת בובואר, משחר ההיסטוריה הייתה חשיבות לשני מרכיבים שיצרו את ההבדלים בין גבר לאישה: כוח פיזי וניידות. המבניות הפיזיות של נשים, לרבות חודשי ההיריון, תקופת ההנקה, הגבילו את ניידותן של נשים. למרות שהן גם לקחו חלק בפרנסת השבט/משפחה ובשל כוח פיזי מועט יותר הן נמנעו ממלאכת הצייד והגנה על השבט. לחלוקה הזו הייתה משמעות מכוננת וערכית. האישה נכבלה לטבעה הביולוגי בעוד שהגבר היה עם חירות לקחת חלק משמעותי ביצירה של החברה האנושית - בדמותו.

בובואר: "אישה אינה נולדת אישה - היא נעשית אישה"



סימון דה בובואר

עוד טענה בובואר כי הגברים אשר לקחו חלק משמעותי בכלכלה, בפוליטיקה, ובחברה, הם אלו אשר בסוף קבעו את אמות המידה, המוסר והמטרות החברתיות. ואילו הנשים הפכו למעמד משועבד או לקבוצת מיעוט. הן "נסגרו" בתחומי הבית והמשפחה, מוקפות בכוח גברי.

הנשים חיות בסתירה קיומית ותודעתית. הן שואפות לבסס את אישיותן בעולם כבנות חורין ומצד שני, הן "קיבלו" על עצמן את הערכים של החברה שהיא פרי עמלו של הגבר. סתירה זו הובילה לתחושה של ניכור, אובדן חירות, פסיביות והיא המאפיין המרכזי של החוויה הנשית.

מין מול מגדר

בובואר עשתה הבחנה בין שני מושגים - מין ומגדר:

מין - המכניזם הביולוגי, הגוף הביולוגי שקובע את זהותנו כגבר או אישה.

מגדר - מערכת ההתנהגויות המצופות מאיתנו, בהתאם לייחוס הביולוגי (גבר, אישה).

מהרגע בו הגענו אל אוויר העולם, התחלנו תהליך חיברות מגדרי. כלומר, הוטמעה בנו מערכת של תבניות בהתאם למין שלנו (לבוש, התנהגות, תפקידים בחברה ובמשפחה, וכו'). התבניות הללו הן אשר עיצבו ומעצבות את הזהות האישית שלנו (זהות מגדרית, תפקידי מגדר).

דה בובואר החלה את ההפרדה בין מין למגדר וקבעה כי הנשיות אינה תכונה טבעית, מהותית ונצחית, אלא תכונה נרכשת, שנוצרת מתוך הקשר תרבותי-חברתי, היסטורי וכלכלי.

מאפייני מגדר מבטאים תפיסה תרבותית, המתרגמת את השוני הביולוגי בין המינים, לערכים המעצבים את הזהות המגדרית, תפקידי מגדר וציפיות מגדריות.

הורים מעבירים את אמונותיהם לילדיהם, נקבות שנולדו יתוארו במונחים של חלשות, עדינות וקטנות. ואילו, לזכרים נוהגים להתייחס יותר בפיזיות, פחות במילוליות, בצורה שעונה לגישה תרבותית שולטת, שאומרת שזכרים הם יותר קשוחים ואגרסיביים, עצמאיים ובעלי יכולות אינטלקטואליות ויעודדו אותם לחקור ולהסתכן, בזמן שאת ילדותיהן הנקבות ההורים מעודדים להישאר קרובות להורים.

אישה

חלשה
עדינה
קטנה

גבר

קשוח
אגרסיבי
עצמאי

העברה בין דורית - בתורם, ילדים אלו גם יעבירו סטריאוטיפים ונורמות אלו לילדיהם' כיוון שזוהי חלק מההבניה החברתית של המגדר והתכונות המצופות מכל אחד מהמינים. העברה בין דורית מוגדרת "כתהליך בו ההורים משפיעים פסיכולוגית, במכוון/לא במכוון, על עמדות, התנהגויות והתפתחות אישיותית של ילדיהם".

תהליך הסוציאליזציה במשפחה - האלימות נלמדת בהקשר של סוציאליזציה במשפחה, שהיא הסוכן הראשוני לחיברות. אדם לומד להיות אלים ע"י קשב, צפיה וחיקוי של הדפוסים האלימים בתוך משפחתו. קיימת תמימות דעים בנוגע לכך שדפוסים הורות אגרסיביים, אלימים ודיספונקציונליים, נוטים להשתמר

ולשחזר את עצמם בדור הבא. כלומר, אנשים החווים אלימות במסגרת המשפחתית, לומדים שאלו שמכים אותם, הם גם אלו שאוהבים אותם, וכך הופכת המשפחה לקרקע שעל בסיסה נלמדת ומוטמעת התנהגות אלימה.

להיחלץ מדפוסי חינוך הרסניים

יש גורמי הגנה (Protective factors) שעשויים למתן ולווסת את המכניזם השלילי של העברה בין-דורית של תכונות, התנהגויות ועמדות הוריות שליליות.

בין גורמי ההגנה:

- תמיכה חברתית חיובית
- מודל משפחתי חיובי
- טיפול (טיפול עצמי או טיפול קליני שיקומי).
- אישיות וסגנון אישיותי (היכולת לפרש את המציאות אחרת).

לסיכום הגישה הפמיניסטית

על מנת לעשות שינוי באקלים חברתי, נדרשת פעולה במספר מישורים:

במישור החינוכי (ציר 1):

- שינוי בחינוך הפורמאלי והלא פורמאלי – הנחלת תפיסות חדשות, שוויוניות, כבר בגיל הרך (למשל, טשטוש המובחנות בצעצועים).
- ביסוס תכנים מגדריים וחשיפת המורות/ים והתלמידים/ות לרעיונות פמיניסטיים.
- הכשרות מקצועיות, בהשתלמויות, בשינוי תוכניות לימודים.
- ייצוג הולם לנשים בסגל האקדמי הבכיר, הצבאי והפוליטי.

במישור האישי (ציר 1):

- הפרט צריך להאבק כנגד התפיסה החברתית וכנגד תפיסתו האישית את עצמו, ולהתעקש על זכות ההגדרה העצמית.
- על הפרט ללמד את הדור הצעיר לא לראות את הגוף כ"כלוב" ולא לאפשר לחברה "להלביש" עליו תכונות אופי, צורות התנהגות, שאיפות, חלומות וגורל. יש ללמד ילדים לפעול מתוך הפנימיות שלהם.
- על הפרט להבין כי סטריאוטיפים מגדריים סותרים את התפיסות שלנו. עליו להתנגד להם ולברוא את עצמו בצורה חופשית ואותנטית.

התקשורת (ציר 1):

- התקשורת איננה רק משקפת מציאות, היא גם יוצרת אותה. בידיה גם כוח רב ויכולת השפעה על סדר היום הציבורי. לכן, ישנה חשיבות רבה בגיוס התקשורת בהעלאת נושא מעמד הנשים וזכויותיהן לראש סדר היום הציבורי והפוליטי, ויצירת לחץ ממשי על דרג מקבלי החלטות.

במישור החקיקתי (ציר 2):

- תיקוני חקיקה שיחייבו ייצוג הולם לנשים במוסדות ציבור, ובהנהגה הפוליטית הן הארצית והן המקומית.
- בניית מנגנון בדרג מקבלי החלטות וירכז חוקים, תקנות, מדיניות ובעיקר ידאג לתקצוב מגדרי בעת הקצאת משאבים.

במישור האכיפתי (ציר 2):

- החמרת ענישה נגד עבריינים התוקפים ומפלים נשים.

קמפיין #MeToo

בסוף שנת 2017 פרץ בארה"ב קמפיין #MeToo (פירוש בעברית: "עד כאן"). הקמפיין עסק בחשיפה של מקרי תקיפה מינית, לכאורה, של נשים בתעשיית הבידור, שנפגעו מגברים (שזכו לחסינות).

התופעה החלה כ"האשטאג" (#) ברשת הטוויטר, אבל לאחריה הפכה לאמירה גלובאלית והובילה לפיטורים, להרחקה, להוקעה ולהעמדה לדין של מי שהואשמו בפגיעות מיניות כלפי נשים. הנשים חשפו ברשתות החברתיות ובפוסטים סיפורים של מעשי הטרדה מינית שחוו לטענתן, בעבודתן בתעשיית הקולנוע/תקשורת. קמפיין זה היווה נקודה מכוננת וזרז לקריאה לנשים ברחבי העולם להשמיע את קולן, למסור עדות ולדרוש תגובה.

תהליך זה חשף את מגוון הכשלים החברתיים, החוקיים, החקירתיים והמשפטיים שבגללן פגיעות מיניות עדיין נפוצות.

בבסיס ה-#MeToo, יש שאיפה להעצמת נשים, קידום סולידריות נשית, ביטוי זעם, שיתוף, להפוך את תגובת ה"עד כאן" לטבעית ומתבקשת וקריאה ל"אפס סבלנות" כלפי מי שפוגע בנשים.

ה-#MeToo פועל בעיקר במרחב הווירטואלי. זהו מקור כוחה של התנועה, והיא מאפשרת לנשים לעקוף מנגנונים וחסמים נוקשים שנוצרו על ידי בתי המשפט (נטל ההוכחה, דיני ראיות, חוק התיישנות), משטרה, ולקבל את הצדק המגיע להן.

#MeToo בישראל

הקמפיין הגיע גם לישראל. ב-18 באוקטובר 2017 פורסמה ב"ידיעות אחרונות" כתבת שער נרחבת בנושא הטרדה מינית ואלימות מינית בליווי ההאשטאג "גם אנחנו". בכתבה תיארו מספר נשים מקרים בהם חוו הטרדה מינית או תקיפה מינית, בהן גאיה קורן, שירי מימון, נעם פרתום, בת חן סבג, מיטל דוהן ויעל אבקסיס. בהמשך החלו לצוץ שערוריות תקשורתיות בעקבות חשיפה של מקרים של תקיפות מיניות. בין המקרים הבולטים: נשיא המדינה, קציני משטרה, אנשי רוח ואנשי ממשל.

הביקורת על הקמפיין (תוספת שלי):

בעצומה שהתפרסמה בעיתון הצרפתי "לה מונד", חתמו מאה שחקניות, יוצרות ואקדמאיות צרפתיות על הטענה כי "ציד המכשפות" שבא בעקבות פרשות התקיפה וההטרדה המינית בהוליווד מאיים על החופש המיני. נאמר בעצומה, בין היתר, כי "החופש לפתות ולהציק הוא חיוני", כדי לשמור על החופש המיני.

מתוך העצומה: "אונס הוא פשע, אבל ניסיון חיזור, גם אם הוא עיקש או לא מוצלח, אינו כזה. היצר המיני הוא מטבעו פרוע ואגרסיבי, אבל אנחנו מספיק חדות הבחנה כדי לא לבלבל בין ניסיון להתחיל עם מישהי לבין תקיפה מינית" (...). "פריצת הסכר הופכת היום להפך הגמור: מורים לנו איך לדבר, להשתיק את כל מה שעשוי להרגיז, ומי שמסרבות ליישר קו נחשבות לבוגדות ושותפות לדבר עבירה".

הגישה המשפחתית

הגישה המשפחתית אומרת כי התא המשפחתי הוא מערכת יחסים קרובה, אינטימית ומתמשכת. מן קלחת רותחת ומבעבעת. האינטנסיביות הזאת מטבעה יוצרת מתיחויות בין בני הזוג. אינטנסיביות שמתאפיינת במתח בין המינים, אי שוויון בקבלת החלטות, מתח על רקע חלוקת תפקידים, קיום רמת חיים, ועוד. רמת המחויבות והאחריות של בני הזוג לתא המשפחתי גורמים לדחק.

אולם, לא כל משפחה שיש בה אתגרים כפי שתוארו לעיל, הופכת להיות משפחה עם מאפיינים אלימים. נחוצים תנאים נוספים על מנת להוציא את מערכת היחסים משיווי משקל:

גורמים תרבותיים:

קיומם של ערכים, נורמות, עמדות ואמונות שעוברות מדור לדור ומעניקות לגיטימציה לשימוש באלימות כפיתרון למצוקה רגשית.

גורמים מצביים:

מצבי קיצון. שינויים חדים שיכולים להוות מקור למצוקה, כמו: לידות, אתגרים כלכליים, הגירה לארץ זרה, מחלה ועוד.

גורמים מבניים:

- סטאטוס סוציו-אקונומי: קיים קשר בין סטאטוס חברתי וכלכלי לבין אלימות ביחסים אינטימיים.
- רמת השכלה: דיווח על אלימות שכיח ביותר בקרב אנשים שהשכלתם נמוכה מתיכונית.
- עיסוק הגבר: תנאי עבודה קשים ולוחצים יוצרים המרה (דחק בתוקפנות).

האלימות בראי תרבותי

חקר תרבות - הגדרה

התרבות היא מעין ירושה העוברת מדור לדור. היא כוללת עולם של נורמות, ערכים, תפיסות עולם. בתוך תפיסות העולם הללו קיימים מנגנונים שמכוונים אותנו לדרך בה עלינו להביע רגשות, להתמודד עם לחצים, עם טרואמות, עם אירועי חיים. התרבות בה אנו חיים מלמדת אותנו איך להתמודד עם המציאות החיצונית ואיך להתמודד עם המציאות הפנימית שלנו.

התרבות כוללת:

- שפה,
- סימבולים,
- דרך החיים הכוללת של עם,
- המורשת החברתית שהפרט רוכש מקבוצתו,
- דרך חשיבה והרגשה (ערכים, נורמות, תפיסות עולם),
- מנגנון לקביעת התקנות הנורמטיביות של התנהגות,
- מערכת של טכניקות הסתגלות (הן לסביבה החיצונית והן לבני אדם אחרים),
- "משקעי ההיסטוריה" של עם.



המשפחה האתיופית:

המשפחה הגרעינית האתיופית



כדי להבין את תופעת האלימות במשפחה בקהילה האתיופית, נצטרך לחזור אחורה אל חיי המשפחה באתיופיה.

חלוקת התפקידים במשפחה האתיופית הייתה ברורה, מוגדרת והיררכית, בה לגברים היה מקום מרכזי. הגברים היו בעלי השליטה והמפרנסים העיקריים, ומתוך כך גם היו בעלי ההשפעה והשליטה על הגרעין המשפחתי. האישה היתה מופקדת על עבודות הבית ועל גידול הילדים. לעתים היתה האשה עוסקת גם בעבודות חקלאיות.

מנגנוני הפיקוח נשענו על המנהיגות המסורתית-דתית/רוחנית (שמגלץ) שסייעו במיתון קונפליקטים ובהשכנת שלום בית.

הגירה וקליטה

עם עליית הקהילה האתיופית לישראל, המשפחה האתיופית חווה אנומיה. העולים נוכחים לגלות כי מעמד האישה בחברה הישראלית אינו תואם את מעמדה בחברה האתיופית. הקהילה האתיופית נאלצת לעבור שינוי בגרעין המשפחתי ולהגדיר מחדש את תפקידי הגבר והאישה במשפחה, דבר המערער את יציבותה.

בנוסף לכך, גברים אתיופים רבים (45%) מוצאים עצמם מובטלים. האבטלה הגבוהה נעוצה בהשכלתם הנמוכה, אי ידיעת השפה, העדר אסרטיביות, וסטראוטיפים של מעבידים ישראלים. עקב כך, נשים אתיופיות רבות הפכו להיות המפרנסות העיקריות.

השלכות

הגבר האתיופי נדחק לשולי החברה. הוא חווה מצוקה כלכלית, משפחתית, חברתית ואישית. הוא מאבד את הטריטוריה המשפחתית. מנגד, הנשים האתיופיות מקבלות תפיסת מגדר חדשה ושדרוג במעמדן ולכן גם לא רוצות להישען על המנהיגות התרבותית שמקנה עליונות לגבר. האישה האתיופית מתגברת על האנומיה ומקבלת על עצמה את הנורמות החדשות, זאת בעוד הגבר לכוד בנורמות הישנות.

כל אלו גורמים להיווצרות קונפליקטים והתנגשויות במשפחה הגרעינית. ובהעדר מערכת פיקוח ותמיכה, כפי שהיתה נהוגה באתיופיה, מצוקה זאת מתורגמת לאלימות של הגבר כלפי האישה.

המשפחה הערבית



המשפחה הערבית נתפסת כמוסד חברתי משמעותי, שהרציפות המסורתית בו חייבת להתקיים.

דגם המשפחה הערבית הוא תוצר של חברה קולקטיביסטית, פטריארכלית ומסורתית, בה שמירה על המוניטין של המשפחה ועל כבודה הם ערכים עליונים, גם על חשבון צרכים אישיים.

המוסד המשפחתי בחברה הערבית הוא מבנה שביסודו מחנך לחוסר שוויון מגדרי. היחסים בין המינים הם מוגדרים וברורים. האישה מחונכת לצניעות, כניעות, לאחריות אישית ונאמנות, ואילו הגבר הוא בעל הכוח הכלכלי והחברתי. הוא מחונך להיות חזק ודומיננטי, ולומד כי האלימות היא דרך לגיטימית ומוצדקת לפתרון בעיות.

האלימות במשפחה הערבית נתפסת כבעיה אישית-משפחתית ולא חברתית או פלילית.

המבנה הפטריארכלי בולט במיוחד בהקשר המשפחתי: הגבר יכול לגרש את אשתו בכל רגע, מכל סיבה גלויה או סמויה, בעוד שזכות זאת איננה נתונה לאישה. גרוע מכך, לעתים האישה יכולה למצוא עצמה מגורשת ללא ידיעתה. המשמעות: נישול האישה מכל זכויותיה, לרבות ניתוק מהילדים.

קורבנות האלימות בחברה הערבית לומדות לא לספר, לא להסתייע ולא להתלונן על האלימות נגדן. מה שמחייב אותן לפתח מנגנוני הדחקה והכחשה של האלימות ממנה הן סובלות. הנשים לומדות להפנים את האלימות נגדן, כחלק אינטגרלי משגרת חיים וכגזירה משמיים.

גורמי סיכון

אישה מוכה יכולה לקבל תמיכה ממשפחה, אך תמיכה זו והגנת המשפחה הנה מוגבלת וזמנית, ועשויה להתחלף בעוינות, זאת במידה והמשפחה מקבלת את טיעוניו של הבעל כי היא הוכתה בגלל הפרה של ציפיות מסורתיות כאישה/כאמא, ולכן היא צריכה להיכנע, לציית לבעלה ולהביע סולידאריות עם המשפחה והתרבות.

העדר תמיכה מצד החברה והמשפחה, מוביל את האישה לתחושות חרדה, פחד, חוסר אונים, חולשה וחוסר ביטחון. החברה הערבית איננה ממהרת לערב סוכנויות סיוע יהודיות. זאת בשל חוסר אמון במערכת, תחושות אפליה עמוקות, חשיבה סטריאוטיפית מצד החברה היהודית, וחוסר רצון להפנים קודים יהודיים שאינם הולמים את התרבות הערבית. סוכנויות הסיוע אף נתפסות כפולשות לטריטוריה משפחתית-פרטית והשימוש בהן יכולת להיות בבחינת הכרזת מלחמה נגד סמכותו של הגבר.

החוק למניעת אלימות במשפחה מאפשר להוציא צו הגנה כנגד בן המשפחה התוקף. אולם, בתי הדין השרעיים אינם עושים שימוש בסמכות שהוקנתה להם, זאת משום נטייתם של בתי דין אלה היא לתת תוקף למוסכמות החברתיות המעודדות תהליכי גישור ופשרה, ולהמנע ככל הניתן מפרובוקציות בתוך הקהילה.

המשפחה החרדית



החברה החרדית היא חברה סגורה שמדגישה את המרכזיות של הקהילה וערכיה. הדגש הוא בהיבדלות מהחברה הישראלית ובקונפורמיות ואימוץ נוקשה של נורמות חברתיות. סכסוכים באים על פתרון בתוך הקהילה. חברה זו מתאפיינת בבדלנות מתרבות המערב, בתחום החינוך, תרבות הצריכה, הלבוש, וכו'.

חברה זו מקדשת את שלמות המשפחה. הנישואין הם ערך עליון וממלאים פונקציה חברתית המקיימת את היחידה המשפחתית, ולכן גירושין פוגמים במרקם החברתי.

התפיסה היא כי בעיות בזוגיות צריכות לבוא על פתרון באמצעות פניה לבר סמכא בקהילה. הפנייה אל גורמי חוץ אינם באים בחשבון, מחשש לסטיגמה ונידוי.

בחברה החרדית קיימת חלוקה מגדרית ברורה, המאופיינת בהיררכיה פטריארכלית: הבעל צריך לקיים מצוות דתיות של יראת שמים ולימוד תורה, ואילו האישה צריכה לשאת בעול הפרנסה, ניהול הבית וטיפול בילדים. הנשים מחונכות לכניעות, יראת שמים, צניעות, ביישנות וצייתנות.

אלימות בחברה החרדית:

דנן 2009: במחקר שערכה דנן על נשים חרדיות שמוכרות ללשכת הרווחה, נמצא שהפרשנות שמעניקות הנשים לאלימות המופנית כלפיהן מבוססת על תפיסה אמונית של קבלת הדין. פטליזם/דטירמיניזם. הכל מתרחש בהשגה פרטית ונתפר במיוחד עבורן. האלימות הנה תיקון והיא תעלם אם הן תתקנה את דרכן

קשר שתיקה: כאצור, בקהילה החרדית קיים חינוך לאתוס של שלמות המשפחה כערך עליון. לכן, מקריי אלימות דינם להשאר בתוך הקהילה ואף בין בני הזוג, דבר המקבע ומעמיק אף יותר את דפוס האלימות. אישה שמתמשת בסיוע חוץ קהילתי מסתכנת באובדנים רבים (תמיכת בני משפחה, הרס המוניטין של המשפחה, פגיעה בילדים, סיכוי נמוך לשידוך).

פנייה לרב: הרבנים מתקשים להבין את הפסיכולוגיה של האישה. היא מתהלכת עם פחד מפני נידוי והכתמת החברה כולה. הרבנים אינם מבינים את הצורך בגירושין. הם מעודדים שלום בית ומייצגים לרוב קו שמרני.

פתרונות: הפתרונות למקריי אלימות אינם אחידים והם כוללים: הדחת הבעיה, הפעלת לחץ על האישה שלא לדוות, הענשה פנים קהילתית של הבעל, העברת האישה לדירה שכורה כסוג של מקלט, ואפילו למדינה אחרת.

היום רבנים מציגים קו יותר ליברלי ופחות שמרני. הם עוברים הכשרות שמאפשרות להם להתמודד עם מקריי אלימות במשפחה. הם לומדים על מאפייני האלימות במשפחה. הם הרבה יותר מתירניים בפתרונות שהם מחפשים, משליחת הזוג לטיפול ועד להוצאת האישה למקלט והגשת תלונה במשטרה.

גישת המערכות

Mutual violence

מחקרים רבים מצביעים על כך שאלימות זוגית אינה מצטמצמת לכדי אלימות גברית וקורבנות נשית, אלא שזוהי תופעה של **"אלימות הדדית"**. שני בני הזוג נתפסים כאחראים במידה שווה לאופי האינטראקציה ביניהם.

המונחים **"תוקף"** ו**"קורבן"** אינם רלוונטים כאן. לכן, הטרמינולוגיה הנכונה היא: **"אלימות זוגית"**, **"זוגות אלימים"**, ועוד.

גישה זו התפתחה בעקבות התיאוריה הפונקציונאליסטית, שרואה בחברה מבנה המורכב מחלקים שונים, כשהחלקים פועלים יחד ותורמים ליציבות החברה. לכן, עצם קיומה של תופעה חברתית מלמדת על הפונקציה החברתית שהיא ממלאה.

גישה זו אומרת כי האלימות ממלאת תפקיד חשוב ביחסים בין המינים. זאת היות והיא **"מסייעת בפריקת הלחצים שמצטברים בתוך המשפחה"**.

אפקט הסחרור האינטראקטיבי.

מודל זה קובע כי באלימות אינטימית קיים "סחרור הדדי", בו שני הצדדים פועלים מתוך אינטרסים אישיים (אנוכיות קיצונית). הגבר במרכז. האישה צריכה לשרת אותו ולהיות שם בשבילו. והאישה מצידה, בוחרת להיות שם בשבילו.

פרספקטיבת החיים של שני בני הזוג מאוד צרה. הם לא חושבים מעבר לזוגיות שביניהם. היעדר אמפטיה, המלווה בהצדקה עצמית – הונאה עצמית, ניטרול האשמה מהצד השני: "הוא אדם טוב", "היא עושה את זה מאהבה אלי", "הוא אוהב אותי", "היא עושה את זה מבחירה", "כשהבעיות יסתיימו, הוא יחזור לעצמו"

עיסוק בתחושת ה"אני יכול/ה" על מנת להשיג בטחון או סיפוק: "אני יכולה להתמודד איתו", "אני יכול לחנך אותה", "אני יכולה לשרוד את הזוגיות הזאת", "אני אכניע אותה".

שני הצדדים חיים בתחושת איום. הוא מאוים מכך שהיא תעזוב אותו. היא מפחדת לצאת מהמעגל האלים. ההתמקדות היא בפן ההישרדותי ולא באיכות החיים.

התיאוריה מצביעה על "מעגל קסמים" החיוני עבור שני הצדדים, כאשר שניהם גם יחד חווים איום, חוסר אונים וצורך להשיב את השליטה, כל אחד בדרכו.

הטיפול:

זוגות כאלו יכולים להרוויח מטיפול משפחתי זוגי, באמצעות חשיפת הצרכים של כל אחד מהם שמסופקים באמצעות אלימות. איתור הגורמים לאלימות והטיפול בהם, יכול לשנות את דפוס האינטראקציה בין בני הזוג.

הביקורת על הגישה:

לא ניתן לייחס אחריות משותפת לאלימות לגבר ולאישה יחדיו. השימוש באלימות הנה באחריות הגבר בלבד.

הקורבן: "מזוכיזם נשי"

הסבר שמתבסס על התיאוריה של פרויד. על פי גישה זו, הכאת נשים, אונס ואלימות כלפיהן, נובעים ממזוכיזם נשי ומאישיותה הפסיבית של האישה. הנשים מעצם היותן נשים נוטות לחפש סבל וכאב כחלק מחוויותיהן המיניות.

הביקורת על הגישה:

האישה הופכת להיות קורבן פעמיים – על ידי בין זוגה ועל ידי כוחות שמייחסים לה פסיכופתולוגיה. נשים מגבשות תפיסה פסיבית, אך הן לא נהנות ממנה. הראיה לכך השלכות הפגיעה על מצבן הפסיכו-נפשי.

פרופיל של נשים מוכות

נשים הנמצאות במעגל האלימות, לרוב יחלקו את המאפיינים הבאים:

- כוחות אגו חלשים
- דימוי עצמי נמוך
- כניעות, פסיביות גבוהה
- נטייה לדיכאון מוגבר
- תחושת חוסר אונים
- כעס מדוכא
- אמונה בתפקידי מין מסורתיים
- רמת תלותיות מוגברת
- קשיים בקבלת החלטות
- היסטוריה של אלימות בילדות

פרופיל של גברים אלימים

- מבנה אגו חלש
- עוינות כלפי נשים
- חוסר יכולת להתמודד עם תסכולים
- פחד נטישה מוגבר
- רכושנות מוגברת
- תלות
- נטייה לדיכאונות
- הערכה עצמית נמוכה
- שליטה נמוכה בדחפים
- ניתוק רגשי (התנהגות אנטיסוציאלית, קומפוליסית, תלותית וגבולית)
- שימוש רב במנגנוני הגנה
- חוסר אמפתיה
- בעיות התמכרות

המחקר של Holtzworth-Munroe, et al, 2003

ניסיון מחקרי וקליני לבחון את קווי הדמיון והשוני הקיימים בקרב גברים אלימים. במחקר נבחנו הפרמטרים הבאים:

- חומרה / שכיחות של האלימות.
- הכללת האלימות (האם רק בבית או גם מחוצה לו?)
- פסיכופתולוגיה / בעיות אישיותיות.

סוגים של גברים אלימים:

אלימים רק במשפחה (FO (Family only)

- מעורב רק באלימות זוגית בתוך המשפחה
- אלים פסיכולוגית, מינית, פיזית - באופן נמוך
- לא מעורב בפעילות עבריינית או בלתי חוקית נוספת
- בעיות אישיותיות - פאסיבי ותלותי
- שתיית אלכוהול/שימוש בסמים - רמות נמוכות אם בכלל.
- סביר שלא גדל בקרקע משפחתית פתולוגית (התעללות, הזנחה)
- רמות נמוכות עד מתונות של אימפולסיביות
- רמות נמוכות של גישות עוינות או אלימות כלפי נשים
- התקשרות בטוחה או חרדה

דיספורים-גבוליים (BD- (Borderline-dysphoric)

- רמות מתונות עד גבוהות של אלימות כלפי נשותיהם
- רמות מתונות עד גבוהות של אלימות פסיכולוגית ומינית
- אלימות מחוץ לבית - רמה נמוכה עד מתונה
- רמות נמוכות עד מתונות של פעילות עבריינית או לא חוקית נוספת
- שימוש מתון בסמים ואלכוהול
- הפרעת אישיות: גבולי (אימפולסיבי מאוד, בעל מצבי רוח ונטייה לדיכאון ולחוסר יציבות רגשית, עושה מאמצים להימנע מנטישה, דיכוטומיה בתפיסת הזוג מאידאליזציה עד הפחתת ערך, כעס עז, פרנואיד, חווה תסמינים דיסוציאטיביים)

התקשרות חרדה

- מעוניינים במערכת יחסים אינטימית, אך מאידך יראים מסיטואציה בה בני הזוג לא יחזירו להם אהבה וינטשו אותם שכן הם נתפשים בעיניהם כלא זמינים, מרוחקים ולא אוהבים.
- האהבה אותה מפגינים החרדים מאופיינת בשאיפה לסימביוזה (שיתוף ותלות הדדית), תשוקה מינית מוגברת, אובססיביות, קנאה וחוסר יציבות רגשית.
- הקשר הזוגי מאופיין במשברים, תנודתיות, אמוציונליות מוגברת ואף פרידות תכופות. הם מגדירים עצמם כספקנים, החווים קונפליקטים פנימיים ותחושות שאינן מובנות או מוערכות כראוי בידי הסובבים אותם.

GVA (generally violent anti social) אלימים

- רמה גבוהה של אלימות פסיכולוגית ומינית
- רמה גבוהה של אלימות גם מחוץ למשפחה, כולל עבריינות ופעילות לא חוקית
- הפרעת אישיות אנטי סוציאלית (נעדר אמפתיה, קרירות רגשית, אימפולסיביות גבוהה)
- שימוש מוגבר באלכוהול וסמים
- קרקע משפחתית פתולוגית (הזנחה, התעללות)
- תלות נמוכה באחר
- מיומנויות חברתיות לקויות
- גישות עוינות כלפי נשים וכלפי שימוש באלימות

התקשרות נמנעת

- נמנעים מאינטימיות, משום שקרבה מאיימת עליהם. הם אינם ממהרים לתת אמון או לחלוק את תחושותיהם עם בני זוגם.
- הם קנאים ולא תומכים בבני זוגם בעת מצוקה.
- נמנעים מתלות בסובבים אותם ומעדיפים לסמוך רק על עצמם.
- הם ספקנים בכל הקשור לאהבה והקשר הרומנטי נתפס בעיניהם כאפיזודה חולפת, המלווה בחשש כבד מאינטימיות.
- לא ישקיעו רגש רב במערכת היחסים ולא יחוו צער גדול כאשר הקשר יגיע אל קיצו.

הלכידות של הנשים במעגל הזוגי האלים: גורמים ומאפיינים

מעגל האלימות (Walker, 1979)



לינור ווקר

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

שלושת השלבים:

- שלב בניית המתח (Tension building phase)
- שלב הפיצוץ - האירוע האקוטי/אלים (Explosion or acute battering incident)
- שלב הרגיעה והאהבה (The calm, loving respite stage)



שלב בניית המתח

ההסבר של סקה:

- הגבר נוטה להביע כעס לכל תסכול או גירוי קטן.
- נשים רבות למדו לזהות את ההתפרצות והן משתמשות בטכניקות שעבדו במקרים רבים על מנת למנוע הסלמת האירוע
- כאשר המתח הולך ונבנה הנשים מאבדות שליטה.
- נשים מדווחות כי העינוי הפסיכולוגי ותחושת המתח קשים יותר מהתעללות גופנית ולכן יש נשים שמעוררות פרובוקציה כדי לא להתמודד עם המתח.

הסבר מפורט יותר: 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.

שלב התפרצות האירוע האלים

ההסבר של סקה:

- שלב הקצר והאלים ביותר
- גברים רבים מתקשים לשחזר את זיכרון השלב הזה
- אובדן שליטה פיזי ורגשי
- הגבר נתקף זעם עיוור בגין התנהגות "לא נאותה" של האישה
- הוא מפסיק להכות אותה רק לאחר שהשיג את מטרתו או שחש עייפות
- באירוע האלים הנשים משתמשות במנגנוני הגנה: דיס סוציאסציה, הדחקת הכאב.

הסבר מפורט יותר: 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.

שלב "ירח הדבש"

ההסבר של סקה:

- שלב זה ארוך יותר מהשני וקצר מהראשון
- אהבה קיצונית, רומנטיקה, הבעת חרטה, פרגון
- התנצלות, הפעלת קסם ופיוס
- הבטחה שזה לא יקרה שוב, הפגנת פחד נטישה
- האישה באופוריה

הסבר מפורט יותר: 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.

Traumatic bonding

צמידות טראומטית

זהו שלב בו האישה חיה במצב של פחד, בידוד חברתי ותלות בבן הזוג. נוצר מצב בו הגורם הפוגע הוא גם הגורם המתגמל, מה שמתפתח ל"צמידות טראומטית" - המשפיעה על יכולתה של האישה להיחלץ מהמצב ממעגל האלימות.

לתהליך זה שני מאפיינים:

- האופי הלא סדיר של האלימות - כשיש אלימות ולאחריה פיוס, ואז שוב אלימות, זה מה שיוצר את הצמידות של האישה לקשר האלים.
- חוסר איזון קיצוני ביחסי הכוחות בין בני הזוג - במשך הזמן נוצרות שתי דמויות: הפאטרון בעל הכח מול חסרת הכח.

תהליך זה הופך עבור האישה את הבית ל"מוסד טוטאלי", וגורם אצלה להרס ה"אני".

תהליך המתת ה"אני"

המונח "מוסד טוטאלי" נטבע על ידי גופמן (1961). הוא הכניס להגדרה זו קבוצת מוסדות בעלת אופי שתלטני, אשר בא לידי ביטוי סמלי במחסומים הפיזיים, באינטראקציה ייחודית עם צוות המוסד ובדרך המגע החברתי עם העולם החיצון (דלתות נעולות, חומות גבוהות, גדר תיל וכדומה).

אבני (1987) ערכה השוואה בין המאפיינים המבניים של המשפחה למאפיינים של מוסדות טוטליים. **תהליך המתת ה"אני"** מתחיל להתרחש סמוך לכניסתן של הנשים לקשר הזוגי האלים. "המתת האני" הוא תהליך נפשי ופנימי, המתבצע באמצעים שונים (השפלה, ביזוי, השמצה, מבחן צייתנות, נטילת "ערכת הזהות"), אשר נועדו ללמד את האישה את מקומה ותפקידה בקשר הזוגי.

לטענת אבני, כמה מרכיבים של התא המשפחתי הופכים אותו למוסד טוטלי.

- **טקסים:** כבר מתחת לחופה מתנהלים טקסים שדומים לאפיונים הרבים שמציג גופמן: על האישה לאמץ את שם משפחתו של הבעל, במעמד החתונה "קונה" הגבר את אשתו והופך לבעלה. השפה העברית, גם היא תורמת, במודע ולא במודע, ללגיטימציה שמקבל בן הזוג להשתמש באלימות. "מחבר של..." או "בן הזוג של..." הופך הגבר ל"בעלה של..."

• **בידוד האישה:** נובע מעמדה פטריאכלית, בעלתנית ונובע בעיקר מחשד של הגברים ברעיותיהן. החשד נובע מקנאה. קינאת הבעלים המכים נמצאה במחקרים רבים בעולם, כתכונה דומיננטית כפייתית ואינטנסיבית. לחשד התמידי, יש השפעה הרסנית על ה"אני", בגינו אין לאישה אוטונומיה גם על תהליך החשיבה שלה – עצמה. העמידה המתמדת על המשמר היא השולטת בזרם מחשבותיה.

• **תלות:** ככל שמתעבה הטוטליות של הבית וככל שנמנעים מן האישה קשרים נוספים, כך גדלה תלותה בבעל. הוא מקור המידע המרכזי לגביה, הוא המשאב הפוטנציאלי העיקרי שלה, הוא מגדיר לה את עצמה וממנו משתקפת בבואתה. הבית הופך למבצר סגור, האישה מבודדת ומתוך תחושות של בוש ומוכחה, היא אינה מספרת ובכך נמנעת ממנה עזרה.

"האני במראה" (Looking glass self): האחרים המשמעותיים מספקים לפרט מראה המשקפת את התייחסותם למעשיו או לאישיותו (Cooly).

הסבר מפורט יותר: על פי התאוריה של צ'ארלס קולי, זהות-האדם אינה דבר נתון, מולד או נרכש, אלא מתפתח בתהליך הדרגתי תוך כדי מגענו עם סביבתנו. מגעים אלו, כפופים לאינטרפטציות ייחודיות, כלומר, לאופן שבו אנו מפרשים את יחסיה של הסביבה אלינו. פרשנות זו הופכת להיות חלק בלתי-נפרד מדימויינו העצמיים, ומהווה את הבסיס למושג ה"עצמי" המתפתח שלנו. על-פי קולי, מדובר בתהליך תלת-שלבי:

- אנו קולטים את האופן בו אחרים מתייחסים להתנהגותנו.
- אנו מפרשים את שיפוטם של האחרים לגבינו.
- בהתאם לשלבים הקודמים, אנו מעריכים את התנהגותנו בהתאם לתגובות האחרים.

למעשה, טוען קולי, התהליך כולו אינו ניסיון ליצירת "עצמי שבמראה", אלא דימוי מוכלל של האופן בו אנו נתפסים על ידי בני-אדם אחרים. יש לשים לב כי על פי קולי, העצמי-שבמראה אינו האופן בו אנו נתפסים על ידי אחרים, אלא האופן שבו אנו מדמיינים את עצמנו נתפסים, או במילותיו של קולי:

"האדם אינו מה שהוא חושב שהוא. הוא גם אינו מה שאחרים חושבים שהוא. האדם הוא מה שהוא חושב שאחרים חושבים שהוא."

חוסר אונים נרכש

Learned Helplessness (Seligman, 1975)

"חוסר אונים נרכש" הוא מונח פסיכולוגי המתאר מצב הנוצר בעקבות חוויות מרובות של היעדר שליטה, בהן אין לפרט יכולת לשנות מצב בלתי נעים. במקרים אלו תחושת חוסר האונים נוצרת לאור התפיסה שאין תלות בין התגובות של הפרט לבין התוצאות הלא נעימות אותן הוא יחווה. האדם לומד שאין קשר בין התנהגות לתוצר הסופי.

מרגע שחוסר אונים נלמד, מתרחשים ליקויים התנהגותיים ומוטיבציוניים: פגיעה בתחושת המסוגלות העצמית, אובדן שליטה, ויתור, פסיביות, השלמה עם המצב, חשיבה פסימית, דיכאון ופיתוח חוסר ישע.

סינדרום שטוקהולם

הזדהות עם התוקף (Graham, 1988)

תופעה שמתרחשת בעקבות חוויה של שבי ומתאר מנגנון פסיכולוגי של הישרדות באמצעות פיתוח אמפתיה והזדהות עם התוקף.

הקורבן רגיש לצרכי התוקף, עשוי להכחיש את האלימות כלפיו, להעניק לה הסבר רציונאלי ולראות את העולם מנקודת מבטו של התוקף. הקורבן רואה את המשותף בינו לבין תוקפו ולא את המפריד והמנוגד. התהליך מאופיין בעיוותים קוגניטיביים, לעיתים בלתי מודעים כמו האשמה עצמית, המשמשים כאסטרטגיית הישרדות המשמרת תחושת תקווה ומקטינה רגשות חרדה. מציאות חייהן של הנשים דומות למציאות חייהם של שבויים. הן מפתחות חיבה כלפי בן הזוג וצורך להגן עליו.

מתוך ויקיפדיה: היא תופעה פסיכולוגית שבה אדם המוחזק בכפייה בידי אנשים זרים, בדרך כלל אשה כלפי גברים, מפתח אמפתיה והזדהות נפשית עם האידאולוגיה והמעשים של האנשים המחזיקים בו. התחושות הללו נראות לכאורה בלתי-הגיוניות בשל הסכנה הממשית האורבת לאדם, אך על פי התיאוריה הן מסייעות להישרדותו הנפשית בתקופה בלתי נסבלת זו. תסמונת זו מבוססת בעיקר על טראומה שיוצרת אצל אדם רגשות חיוביים דווקא כלפי זה שפוגע בו או כלפי מי שנתפס כדומיננטי.

רצח המוח

The rape of the mind (Merloo, 1956)

נכתב בעקבות תופעת שטיפת מוח שעברו השבויים האמריקאים במלחמת קוריאה. שטיפת המוח הובילה לבלבול מוחלט בנוגע לתפיסות, ערכים ונורמות. האדם מאמין בהגיון המוכתב לו.

Menticide (רצח הנפש) היא מערכת מאורגנת של התערבות שבאמצעותה דיקטטור רב כוח יכול להטביע את מחשבותיו על מוח זולתו. בכוח הטרוריזציה נאלצים הקורבנות להביע קונפורמיות לרצון השליט. קורבן שטיפת המוח מצוי בפאניקה של בלבול מוחלט בכל תפיסותיו, ערכיו והנורמות שלו מעורערים. הוא אינו יכול עוד להאמין בדבר אובייקטיבי כלשהו, אלא רק בהגיון המוכתב לו.

מאפיינים:

- לחץ מתמשך
- השפלה, ביזוי
- דיכוי
- הפחדה
- שבירת כוח רצון
- בידוד
- מניעת שינה
- חוסר ודאות.
- שינוי במצב התודעה,
- בלבול.

טכניקות נטרול (Ferrerro, 1983)

פררו (Ferrerro, 1983) לקחה את הטיפולוגיה של סייקס ומצא, וניסתה באמצעותן להסביר מדוע נשים מוכות נשארות במעגל האלימות ולא עוזבות. פררו טענה כי נשים משתמשות בטכניקות הללו כדי לתת הסברים "רציונאליים" לסיטואציות בעייתיות (אלימות בעיקר). הטכניקות הללו הן לא רק תגובות קוגניטיביות אוטומטיות לאפיזודה אלימה, אלא, הן חלק מתהליך ההסתגלות של הנשים הללו לקורבנות שלהן.

• **"הושעה מוסרית":** מערכת של אמונות שסובבות סביב ההנחה שאדם אלים הוא טוב מיסודו, והמעשים הבלתי נשלטים שלו נובעים מבעיות "הגיוניות". האישה המוכה מאמינה שהחלמת בן זוגה תלויה ביכולתה להתמיד ולסייע לו, על מנת שיוכל להתגבר על בעיותיו. הכאב וההשפלה הם משניים בחשיבותם, והמטרה החשובה והראשונית היא "הושעת" בעלה. הביוגרפיה של הבעל המכה משומשת

על ידי האישה, כדי לתרץ את האופן שבו הוא מתנהג. והקבלה של האלימות נגדה היא הדגמה לנאמנות שלה כלפיו.

- **הכחשת האחריות של בן הזוג האלים:** נשים מוכות שמשתמשות בטכניקה זו מכחישות את האחריות של בעליהן. הן מודעות לקיומה של האלימות במערכת היחסים, אבל מייחסות את זה לכוחות חיצוניים שמעבר לשליטתן של הבעל. האלימות נתפסת על ידן כתגובה טבעית למצב או לסיטואציה. הן לא עוזבות משום שהן מאמינות שברגע שהלחץ האישי שלו יעבור, כך גם תפסק האלימות כלפיה.
- **הכחשת הפגיעה:** רוב הנשים המוכות מדווחות על תחושות של הלם ותדהמה לאחר ההכאה הראשונה. אולם, ככל שהזמן חולף, האירוע האלים כאילו לא יתרחש כלל. ברוב המקרים, הגבר מכחיש את האירוע ומעודד את האישה לשכוח מזה. להרבה נשים הכחשת הפגיעה קשורה לרגשות אינטימיים ותפיסה רומנטית כלפי בן זוגה. במקרים שבהם הנזק הפיסי לא נראה, כך גם גברו טכניקות ההכחשה.
- **הכחשת הקורבנות:** במערכת יחסים אלימה הגבר האלים משכנע את בת זוגו שהאשם בה, והיא גרמה להתפרצות האלימה. נשים שמכחישות את הקורבנות, לא רואות את עצמן כקורבנות לאלימות, אלא כיוזמות וכמזמינות את האלימות כלפיהן.
- **הכחשה של קיומן של אופציות:** פררו עשתה אבחנה בין אופציות פרקטיות אשר מתייחסות לחוסר יכולתן של נשים לחיות ללא התמיכה הכלכלית של בעליהן, ובין אופציות רגשיות- הנשים המוכות משוכנעות שלא יוכלו לשרוד ללא בעליהן.
- **פניה לערכים נעלים:** הנשים המוכות מתרצות את ההישארות שלהן בכך שמסגרת הנישואין היא מסגרת קדושה והחברה לא רואה בעין יפה אישה שעוזבת את בעלה, הדבר חמור עוד יותר כשיש לבני הזוג ילדים.

רצח נשים

טיפולוגיה של רצח אינטימי: מאפיינים אישיים, בינאישיים וסביבתיים-משפחתיים של גברים שרצחו את בת זוגם

במהלך השנים האחרונות, נעשה ניסיון מחקרי נרחב למפות את התופעה של רצח ביחסים אינטימיים, לבחון מגמות, לזהות מנבאים דמוגרפים וחברתיים ואת גורמי הסיכון.

אולם, לא נעשו מספיק מחקרים כדי להבין את המניעים, הנסיבות, הרגשות והדינמיקה הפסיכו-נפשית שכרוכה ברצח, במיוחד כאשר אנו מנתחים גברים "נורמטיביים", שלא היו אלימים כלפי בת הזוג שלהם (41% מקרב הרוצחים לא נקטו באלימות טרם הרצח).

"תיאוריית הבחירה החופשית": העלות של ענישה עבור רצח הנה גבוהה מאוד. הרוצח עשוי לאבד הכל ולמרות העלות הגבוהה, הוא בוחר לבצע את הרצח. סוגיה זו מעמידה בלב הנושא את שאלת הלך הרוח של אדם שמוכן לשלם את המחיר.

הרצח הוא סופו של תהליך שהבשיל לכדי "התפוצצות", המתורגמת לתוקפנות קטלנית.

הבניית הרצח על ידי הגברים



מהם המשתנים האישיים, הבינאישיים, הסביבתיים והמשפחתיים שקשורים לגברים שרוצחים את בנות זוגם?

מחקר על גברים רוצחים

משתפי המחקר:

- 15 גברים שמרצים את עונשם בכלא אילון בישראל.
- הגברים ביצעו רצח או ניסיון רצח או הריגה של בת הזוג שלהם
- משתנים סוציו-דמוגרפיים: 13- יהודים, 1- מוסלמי ו-1 נוצרי
- העונש נע מ 12 שנים על ניסיון רצח ועד מאסר עולם ועוד 6 שנים על רצח וניסיון רצח של ילד.
- גיל ממוצע של הרוצח - 41.9
- גיל הקורבן - 36-34

שיטה וכלי המחקר:

- גישה איכותנית, תוך שימוש בראיון עומק חצי מובנה עם הגברים ככלי לאיסוף הנתונים
- ניתוח פסקי דין

תרומת המחקר:

- ניבוי
- מניעה
- טיפול

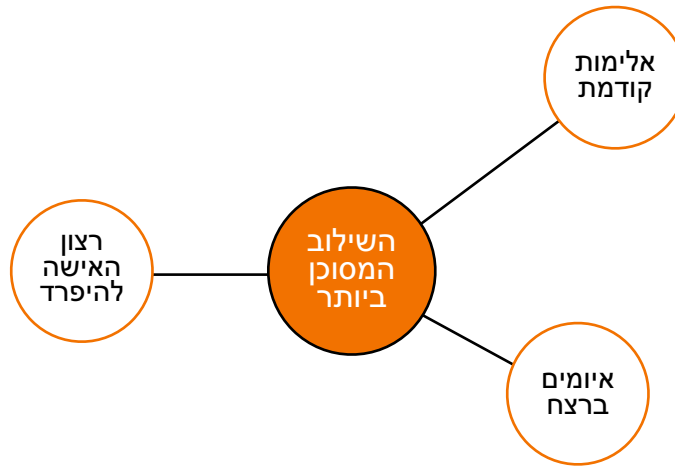
רצח נשים – נתונים:**נתונים כלליים:**

- תופעת רצח נשים על ידי בני זוגם נקראת - Uxoricide ו Spouse homicide
- רצח בתוך המשפחה: שכיחות גבוהה לרצח נשים, זה יכול לכלול רק את האישה או הילדים או שניהם. לעיתים זה מלווה בהתאבדות של הגבר.
- שכיחות רצח בנות זוג – ללא נישואין זהה לרצח בת זוג עם נישואין
- הרוצח יכול להיות בכל גיל, מעמד סוציו-אקונומי, רמת השכלה ולעתים ללא רקע של אלימות פיזית מוקדמת
- הזוג לא מוכר ברוב המקרים לרשויות הרווחה או למשטרה.
- הסלמת הקונפליקטים והאלימות בהדרגה היא גורם סיכון לביצוע רצח.
- הגברים האלימים אינם מקשה אחת.
- יחד עם זאת יש מאפיינים משותפים בניהם: אימפולסיביים, אגוצנטריים, קנאים אובססיביים, רכושנים, בעלי צורך בשליטה.
- חלקם בעלי רקע פלילי וחלקם "נורמטיביים".
- חלקם רוצחים מתוך כוונת האישה לסיים את מערכת היחסים וחלקם רצחו במהלך פרידה או ויכוח שהסלים

נתונים מספריים

- בין 1994-2004 בוצעו בישראל 146 מעשי רצח של גברים כלפי בת הזוג שלהם (ממוצע - 14 מקרים בשנה).
- לפי דוח מבקר המדינה: בשנת 2020 יש עלייה של 160% במספר הנרצחות ע"י בן זוגן, מספר נמוך ביחס לארצות הברית, קנדה, אנגליה ואוסטרליה אבל גבוה משוויץ, גרמניה, פורטוגל ואוסטריה.

השילוב המסוכן ביותר



גורמים לרצח נשים על ידי בני זוגן



תיאוריית ההתקשרות (Bowlby, 1969, 1979)

תיאוריה בפסיכולוגיה התפתחותית שפיתח ג'ון בולבי. תאוריה זו מבוססת על ההנחה שבנפש הפעוט טבוע צורך מולד ואוניברסלי ליצור קשר עם מטפל מרכזי אחד לפחות, וקשר זה חיוני להתפתחות חברתית ורגשית תקינה של התינוק. על פי התיאוריה, אופי ההיקשרות לדמות המטפלת בשנות הילדות המוקדמות תשפיע באופן משמעותי על מערכות יחסים אינטימיות בגיל המבוגר.

שלושת דפוסי ההיקשרות:

- **התקשרות בטוחה** – כאשר הדמות המטפלת בילד היא נוכחת, תומכת ומגיבה, הילד חש מספיק בטוח בעצמו על מנת לחקור את העולם שסביבו. ברגעים מאיימים, הילד יפעיל את מערכת ההיקשרות ויחפש קרבה לדמות המטפלת בו עד אשר יירגע. לאחר הסרת האיום הילד יחזור לפעילות שגרתית.
- **התקשרות לא בטוחה, חרדתית אמביוולנטית** – כאשר הדמות המטפלת בילד מתנהלת בצורה דו ערכית הילד מפנים כי לא תמיד יקבל הגנה בעת הצורך. ברגעים מאיימים ילד במצב זה יפעיל את מערכת ההיקשרות במשנה תוקף, יחפש קרבה והגנה, ויתקשה להתנתק מהדמות המטפלת גם כאשר האיום חלף.
- **התקשרות לא בטוחה, נמנעת** – כאשר הדמות המטפלת בילד מתנהלת בקרירות, מתעלמת ממנו או דוחה אותו באופן שאינו מספק הגנה לילד, מתפתחת אצלו הכרה כי אין טעם לפנות לדמות זו ברגעים

מאיימים. ילד בסיטואציה הזאת חש לחץ רב יותר מהדחיה מאשר מהגורם המאיים ולכן עם הזמן יחדל לחפש הגנה אצל הדמות המטפלת בו וימעיט להפעיל את מערכת ההיקשרות.

התקשרות וגברים אלימים – נתונים מחקריים

- מחקרים אמפיריים מחזקים את ההנחות של תיאוריית ההתקשרות ואכן נמצא שגברים שמאופיינים בדפוסי התקשרות לא בטוחה/חרדה הופכים להיות גברים אלימים
- דפוסי התקשרות לא בטוחה קשורה לרגשות של: זעם, עוינות, כעס, קנאה ותלות מוחלטת באחר, ליקויים במיומנויות בינאישיות, שימוש בכוח כדי להשיג שליטה, דימוי עצמי נמוך.
- גברים עם התקשרות חרדה מגיבים באלימות כאשר האישה רוצה לעזוב את מערכת היחסים הזוגית ואילו גברים עם התקשרות נמנעת משתמשים מחוץ באלימות כדי להשיב שליטה על בת הזוג.

ליקויים פסיכופתולוגיים

- מערכות יחסים שמסתיימות ברצח נובעות בגלל פתולוגיה רגשית, אישיותית והתפתחות לקויה של האגר
- נרקיסיזם ואגוצנטריות
 - העדר אמפתיה
 - חוסר אמון באחר
 - אישיות פסיכופתית/סוציופתית/אנטי סוציאלית
 - אישיות תלותית
 - נטיות דיכאוניות
 - הפרעת אישיות גבולית

תיאוריות סוציו-פמיניסטיות

אלימות נגד נשים שכיחה ומקובלת בגלל קיומן של תבניות חברתיות, תרבותיות ומשפחתיות שמקדמות תפיסה של נחיתות נשית. האישה היא רכוש של בן הזוג והוא מנסה באמצעות האלימות להשיג שליטה פטריארכלית.

תיאוריית הלמידה החברתית והעברה בין דורית

- הקרקע המשפחתית מעצבת את אישיותו ונפשו של הילד. קשרים בריאים בין ההורים מאפשרים צמיחה והתפתחות אישיותית תקינה ואילו קשרים לא בריאים יוצרים סימפטומים שליליים
- גברים שחוו אלימות בילדותם או היו עדים לאלימות במשפחה הגרעינית שלהם לומדים להשתמש באלימות ככלי לפתרון תסכולים/קונפליקטים ולהשגת מטרתם.
- התנהגות אלימה נלמדת כחלק מתהליך הסוציאליזציה והנה עוברת מדור לדור
- גברים אלימים שנחשפו לאלימות משפחתית נטו להשתמש באלימות בבגרותם. גם נשים שגדלו בסביבה אלימה נטו להיות כנועות ולהתחבר לבן זוג אלים. 30% מהגברים שרצחו גדלו/חוו/היו עדים לאלימות במשפחה.

גורמי לחץ - פנימיים וחיצוניים

- נמצא קשר בין גורמי לחץ חיצוניים (עוני, אבטלה, הגירה, מלחמה) לבין עליה במספר מקרי רצח נשים.

- נמצא קשר בין גורמי לחץ פנימיים (פרידה, קונפליקטים, הפרעות רגשיות, שימוש באלכוהול/סמים, אירועי חיים טראומטיים, קשיי התמודדות) לבין רצח נשים.

ממצאי המחקר

תמות מרכזיות:

- תפיסות של הגברים את עצמם
- טיב מערכת היחסים עם בת הזוג
- גישות כלפי הקורבן וכלפי הפשע שביצעו

ההקשר האישי

הנרטיב ששלט במרבית הסיפורים היא תפיסה עצמית קורבנית. האשמת הקורבן: לא מוסרית, נוטשת, לא נאמנה, לא מתפקדת כרעיה וכאמא, לא מצייתת ומאכזבת. תפיסה זו העניקה תוקף מוסרי למעשה והצדקה להוציא את הרצח לפועל רצח האישה היה ה"פתרון הסופי" וסיים את תחושת חוסר האונים, הייאוש, אובדן התקווה וסייע בהשבת שליטה

ההקשר הבינאישי

הגברים התקשו להיפרד מבת הזוג. הם תפסו אותה כשולטת, מתעלמת מהצרכים שלהם ומהצורך שלהם באהבה ובמסגרת משפחתית אכזבה מהאישה הולידה תחושת תסכול, זעם ורצון להשתחרר מרגש בלתי נסבל זה

הקשר משפחתי-סביבתי

רבים מהם הדגישו את חווית הילדות שכללה נטישה הורית, הזנחה, אלימות פיזית, העדר פיקוח, העדר גבולות חלק הדגישו משפחה טובה עם הורים מתפקדים שעדיין הייתה בה הגנת יתר והזנחה רגשית. חלק תיארו הורים שמרוכזים בעצמם, עסוקים שמעדיפים ילד אחר, שיפוטיים והם גדלו בתחושה של נחיתות ואפליה. בן הזוג היה צריך להרגיש שהאישה הנה דמות שתפצה על היסטוריית החיים המשפחתית וגם כשהיא נתפסה כמתסכלת, מאכזבת זה הוביל אותם לתחושת חוסר אונים, ייאוש, בדידות, ניכור והעדר תקווה גברים הזכירו תחושת בדידות גם בגין העדר תמיכה חברתית/ממסדית וטענו שנשים מקבלות סיוע וקיימת התעלמות מהמצוקה הגברית

טיפולוגיה של גברים רוצחים



הגבר הנבגד:

- גברים שרצחו בגלל בגידה של בת הזוג. התסכול גבר לא רק בגלל המיניות, אלא מאובדן המסגרת המשפחתית שנגזלה ממנו בילדותו. אובדן המשפחה מסמל- לתפיסתו אובדן של העולם כולו
- לרוב, הם נורמטיביים. החזיקו עבודות יציבות/רגילות
- בדר"כ- לא היו אלימים כלפי בת הזוג שלהם
- חלק ניסו להתאבד אחרי הרצח
- מה שקדם לרצח הוא רצון של האישה לעזוב
- לא היו בעלי בעיות/הפרעות אישיות
- הפרידה נחווית כסוף החיים, סוף הקיום וסוף של זהות מוכרת
- במציאות ההכרתית הזו האישה נתפסת כדבר החשוב ביותר בעולמו. הפרידה לא יכולה לרקום חיים. פירושה מוות. אובדן מקור הקיום והמשמעות לחיים
- נוצרת תלישות מצבית הממקמת את האישה בעמדה של נושאת התפקיד. היא המקור היחידי למשמעות ואין יכולת של הגבר לקבל את החיים בלעדיה. זוהי הוויה של התרוקנות, חלל, התפרקות ממשאבים, ייאוש, חוסר תקווה ופגיעה בעצמיות (חולשה # כוח)

הגבר האובססיבי:

- הרצח נעשה בגלל רצון האישה לעזוב את הקשר האלים.
- הקשר בניהם היה פתולוגי והגבר חווה דחיה, נטישה או אובדן אהבה של האישה שנתפסו כאסון.
- הרצח נעשה מתוך מניעים של נקמה. להכאיב לה בחזרה
- ההתנהגות האובססיבית גוברת עם הזמן ומלווה במעקבים, הצקות ואיומים על האישה
- בעלי הפרעת אישיות גבולית שמאופיינת בנטייה לדיכוטומיה רגשית מצד אחד תלות מוגברת, רצון לרומנטיקה, קשיים בהתמודדות עם פרידה ומצבי לחץ ומצד שני הוא הופך לאויב מלווה בזעם ועוינות כלפיה האישה

הגבר השולט (השליט):

- אלו גברים שהיו נשואים הרבה שנים ויש להם ילדים משותפים
- מערכת היחסים מתחילתה לא הייתה סימטרית ונשלטה על ידי הגבר. אישה הייתה צריכה לספק את כל צרכיו, היה אלים כלפיה- רגשית, מילולית, פיזית, מינית כדי לשלוט בה.
- הסלמה- הוא רוצח בעקבות הליך גירושים, האשמות הדדיות, פניה של האישה למשטרה או מעצר שלו

- הרצח נעשה מתוך נקמה ומתוך רצון להוכיח לה שהוא ניצח במאבק
- ככל שהיא עומדת על שלה ומתבצרת בעמדתה, האלימות והזעם גוברים
- גברים אלימים, לא יציבים, קרימינליים, בעלי הפרעת אישיות אנטי-סוציאלית ונרקיסיסטים

מסקנות

- אין הסבר אחד לתופעה הזו
- המשותף לכולם היא חוויה של "אהבה מייאשת" (desperate love)
- מרבית הרגשות המשותפים לכולם: תחושת קורבנות, כעס, חרדה, שליטה, בלבול, ייאוש, חוסר תקווה, נקמה וזעם
- במרבית המחקרים הרצח לא היה אימפולסיבי, חסר תכנון וללא שליטה. הרצח לווה במחשבות לרצוח ורצון להרוג, תוך תכנון הרצח
- הרצח מבוצע לרוב אחרי או במהלך עימות בין בני הזוג שהוא המשך של עימותים קודמים

טיפול התנהגותי קוגניטיבי בקרב גברים אלימים

סוגיות טיפוליות

- תהליך ההחלמה והשינוי הנו מורכב, אינטגרטיבי, מעגלי ודורש מוטיבציה גבוהה ושיתוף פעולה של המטופל
- תהליך שינוי: כל פעילות שאדם יוזם על מנת לשנות דפוסים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים
- תהליך השינוי משלב מרכיבים רגשיים וקוגניטיביים בשלבים ראשונים ומרכיבים התנהגותיים בשלבים מתקדמים יותר
- בכל התוכניות הטיפוליות לנשים הבסיס הוא העצמת (Empowerment) הנשים באמצעות השבת שליטה, שינוי בתפיסה עצמית, חיזוק כוחות האגו ויצירת קשרים חברתיים חדשים.

הטיפול ההתנהגותי-קוגניטיבי בגברים אלימים

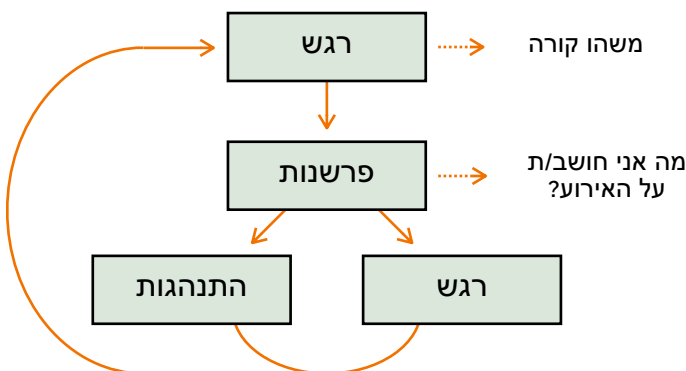
CBT(cognitive behavioral treatment)

CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) מתמקד בזיהוי דפוסים הגורמים למצוקה או פגיעה תפקודית וברכישת אסטרטגיות לנטרולם בתוך טווח זמן קצר.

הגישה הקוגניטיבית מבוססת על ההנחה שכל אחד מגיב אחרת כלפי המציאות בהתאם לפירוש שהוא נותן לה. תרפיית ה-CBT משלבת את הרעיון לפיו על מנת ליצור שינוי אצל המטופל יש צורך בשינוי בתפיסת המציאות (כפי שנעשה בטיפול הקוגניטיבי) עם הרעיון שנדרש שינוי בהתנהגות המטופל - ולכן יש צורך גם בלמידה ותרגול של התנהגויות חדשות.

הטיפול מכיל מכלול של שיטות טיפול פסיכולוגיות, המבוססות על שילוב של רעיונות מהטיפול ההתנהגותי והטיפול הקוגניטיבי. מטרת הטיפול היא לבחון סיטואציות מהעבר הקרוב של המטופל ולהבין את הקשרי הופעתם. בגישה זו מעודדים את המטופל להזכר בסיטואציות "בעייתיות", כדי לבחון את הרגש והמחשבות שעלו באותן סיטואציות, לצד בחינת התנהגויות חלופיות שהיה אפשר לנהוג בהן.

נקודות חוזק של הטיפול



שיטת טיפול מובנית - השיטה ממוקדת מטרה מבוססת על שלבים ברורים מראש, יש לה יעדים ברורים על ציר זמן מוגדר יחסית (קצר טווח). כל זאת, כמובן, תחת בחינה מתמדת של ההשערות והיעדים, במטרה לוודא שהטיפול אכן מתנהל בכיוון ובקצב הנכונים.

טיפול זה מתבסס על הבעיה הקיימת בהווה.

מעניק כלים פרקטיים: הטיפול משלב שיפור במיומנויות רגשיות, חינוכיות, מחשבתיות ויישומיות

מותאם לקצב של המטופל: הטיפול צריך להיות מותאם לדרגת המוכנות של המטופל בדרך לשינוי

המטופל הנו אקטיבי- בחלק ההתנהגותי של הטיפול נשלח המטופל הביתה עם "שיעורי בית" - מטלות שונות, אקטיביות או חשיבתיות, לביצוע בסביבתו הטבעית. עובדה זו מסייעת לו להפנים את הטיפול,

לשנות את דפוסי החשיבה וההתנהגות, ליישם אותם הלכה למעשה בהתנהלות היומיומית, ולהעריך במדויק את ההישגים שרכש.

תוצאות ארוכות טווח – ההתמקדות במהות הבעיה, הכלים היישומיים שהמטופל מקבל והטכניקות שמתרגל, יסייעו למטופל להתמודד בהצלחה עם סיטואציות או בעיות דומות בהן עלול להתקל בעתיד. בנוסף, הישגי הטיפול יעניקו לו ביטחון עצמי, שיאפשר לו לשנות את דפוסי החשיבה וההתנהגות, גם בעתיד הרחוק יותר.

עיוותי חשיבה

עיוותי חשיבה הן הטיות חשיבתיות המאופיינות בנטייה אקראית וסובייקטיבית של בני אדם לתפוס את המציאות או את השלכותיה באופן שגוי.

עיוותי החשיבה תוארו לראשונה על ידי הפסיכיאטר אהרון בק במהלך עבודתו עם מטופלים הסובלים בעיקר מדיכאון. בק שם לב, שאצל מטופליו קיימת נטייה לפרשנות שלילית של המציאות, שבאה לידי ביטוי במחשבות אוטומטיות, שהתבססו על דפוסי חשיבה כלליים ומכלילים על העולם ועל עצמם.

בק הסיק מכך שעיוותי החשיבה הם אלו שגורמים לרגשות השליליים. בהמשך פיתח בק את מודל עיוותי החשיבה לתחום הפרעות נפשיות ורגשיות

על פי בק, קיימים 10 עיוותי חשיבה. אנו נזכיר 7 מתוכם:

סוגים של עיוותי חשיבה



• **"הכל או כלום"** – לנוקטים בעיוות זה נראה כי קיימים בעולם רק שני תרחישים אפשריים: הטוב ביותר והגרוע ביותר. אז, אי הצלחתו של התרחיש החיובי תחייב את הופעתו של התרחיש השלילי ביותר, צורת חשיבה כזו מצמצמת את מגוון התרחישים האפשריים, הגוונים בחיינו, ומותירה אותנו עם עולם "שחור ולבן", דבר המגביל ופוגם ביכולת ההתמודדות שלנו. לדוגמא: בחור לפני גיוס מציב לעצמו מטרה: להתקבל לסיירת מטכ"ל. כשהוא אינו מתקבל הוא מחליט שהשירות שלו יהיה חסר משמעות ושעדיף שלא ישרת בכלל. זו דוגמא לקיצוניות של חשיבת שחור לבן, כשברור שבפועל יש גווני ביניים, כלומר לא חסרים תפקידים אחרים בהם יוכל לתרום תרומה משמעותית ביותר..

• **קפיצה למסקנות** – (מסקנות מוטעות) הסקת מסקנה על בסיס ידע חלקי או מוטעה. מסקנות מוטעות כוללות בתוכן שני עיוותי חשיבה:

א. קריאת מחשבות. הנחה שאני יודע מה האדם שני חושב גם אם לא שיתף איתי את הידע שלו או אמר משהו מפורש. לדוגמא: בחור צעיר הלך לראיון עבודה שארך שעה ובסופו לא נמסר לבחור אם התקבל לעבודה. מסקנתו היא שהמראיין לא התרשם ממנו ולא יקבל אותו לעבודה. בפועל אין לו מושג מה המראיין חשב עליו, אך המסקנה שלו מתבססת על הנחה מובלעת שהוא יודע מה המראיין חשב.

ב. ניבוי העתיד. התייחסות לעתיד כקבוע ושלילי, בין אם כי אנו רואים את העולם או חלקים שלו כשליליים או את עצמנו כבעלי יכולות נמוכות או פגומים. שום דבר טוב לא יקרה ולכן אין טעם לנסות. לדוגמא: אישה מוזמנת למסיבה וחושבת לעצמה: "אני אסבול, אף אחד לא ידבר איתי, אתנהג

בצורה מביכה". אם היא תלך לאירוע ולא תפעל לפי הניבוי אלא תנסה לשוחח עם אנשים יתכן ותגלה שהיא למעשה נהנית והתחזיות הקודרות שלה לא מתגשמות.

• **"צריך ואסור"** - הבטחות וההסכמים שאנו נוטים לעשות עם עצמנו, מעכשיו אני... "אני צריך", "אני חייב", "אסור". הבטחות אלו הופכות פעמים רבות דברים מהנים למעיקים וכתוצאה המוטיבציה שלנו פוחתת. כשאננו מצליחים לעמוד בציוויים שלנו נוצר פעמים רבות משא של אשמה, אכזבה ותסכול שרק מחלישים את יכולת ההתמודדות שלנו. כשאנו מפנים את "הצריך" "והאסור" כלפי חוץ אנחנו הופכים עצמנו לשוטרים, שופטים את הצד השני ומפתחים רגשות שליליים כמו טינה, כעס או מרמור. לדוגמא: אדם יכול לחשוב "אני חייב לרוץ שלוש פעמים בשבוע". אם יהיו פעמים בהן יתקשה למצוא זמן לרוץ או פשוט לא יתחשק לו לעשות זאת, הוא ירגיש אשמה, במוחו יעלו מחשבות כמו "אני לא יכול לעמוד בזה", "אני לא מהטיפוסים האלה שרצים", "אני שונא את זה" וכן הלאה. גם אם בעבר הוא נהנה מריצה הדבר יתחיל להיראות לו כמטלה, מחשבות על ריצה ילוו בתחושות שליליות והוא ימצא עצמו ממציא תירוצים שונים כדי להימנע מלרוץ.

מנגנון הגנה של פרויד. לא מופיע ברשימת עיוותי החשיבה של בק

• **ייחוס אשמה** - מיקוד שליטה חיצוני והפניית האשמה לאחר. →

• **פסילת החיובי** - פסילת חוויות חיוביות וניתוקן כך שהן לא "נצרבנות" ונשארות עם האדם. צורת חשיבה כזו משמרת אופן הסתכלות שלילי על עצמנו ועל חוויותינו בהווה ובעבר. לדוגמא: גברת שפוחדת מכלבים ועוברת טיפול בפחד מכלבים בו היא פוגשת כלבים וצוברת חוויות של מפגשים עם כלבים שאינם תוקפים אותה, יכולה לבטל כל מפגש חיובי על ידי מחשבות כמו: "רואים שזה כלב נחמד מאוד, זה לא אומר כלום לגבי כלבים אחרים".

• **פילטר שכלי** - נטייה להתמקד בשלילי באירוע, כשמאפיינים נטרליים וחיוביים מאבדים מחשיבותם. פילטר מעין זה מוביל לכך שכל החוויה מתפרשת באופן שלילי שנותן לנו תמונה חלקית ומעוותת של האירוע. לדוגמא: בחור שמרצה בפני קהל ואחד מהמאזינים נרדם במהלך ההרצאה, המרצה אומר לעצמו, "אני כנראה מאוד מאוד משעמם ואין טעם להרצאות שלי", ראייה זו מתבססת על מידע חלקי והתעלמות משאר הנוכחים בכיתה שכן מתעניינים ומקשיבים.

• **העצמה ומזעור** - (הגדלה והקטנה) נטייה להעצים דברים שניתן לפרש כראיה שאנו לא מספיק טובים, מוכשרים, שלא שפר עלינו מזלנו וכן הלאה, ולמזער ראיות לטובתנו. הדבר יכול להתבצע על ידי העצמת מעשים ותכונות של אחרים וצמצום שלנו ("הדשא של השכן ירוק יותר") או על ידי הדגשת דברים שאנו לא מרוצים מהם בעצמנו ומזעור דברים שיכלנו להיות שבעי רצון מהם. לדוגמא: סטודנט למחשבים קיבל 90 במבחן משמעותי וחושב "זה היה מבחן קל, זה לא אומר כלום". לעומת זאת כשהוא מקבל ציון נמוך יותר הוא חושב "אני כישלון, אין לי סיכוי להצליח בתואר הזה".

• **הכללה** - (הכללה מוגזמת) הנטייה לקחת אירוע שלילי בודד, להסיק ממנו מה יהיה באירועים דומים עתידיים ולמחוק פעמים בהן התוצאה הייתה שונה, חיובית יותר. צורת החשיבה הזו עלולה לעודד הימנעות או התנהגות שמקדמת את התוצאות שהאדם חושש מהן. האדם עלול לפרש את התוצאות כראייה לצדקתו והדבר ישמר ויחזק את עיוות החשיבה. לדוגמא: אדם שחווה התקף חרדה בקניון יסיק שבכל פעם שיהיה בקניון יחווה התקף חרדה, תוך התעלמות מפעמים שהיה בקניון מבלי לחוות התקף. אם ימנע מהליכה לקניון או יצא ממנו במהירות ברגע שירגיש חוסר נוחות, הוא עלול להסיק בטעות שהוא הצליח להגן על עצמו מהתקפים נוספים, תוך התעלמות מכך שאין לו מושג מה היה קורה אם היה נשאר בקניון.

3 עיוותי חשיבה נוספים שלא הוזכרו:

• **חשיבה רגשית** - נטייה להתייחס לתחושות ורגשות שלנו כאמת מוחלטת. גם כשקיימות עובדות שמראות תמונה אחרת האדם אינו מתייחס אליהן. לדוגמא: איש מרגיש לחץ ומתח לפני פגישת עבודה חשובה בה הוא צריך להגיש מצגת לפני הממונים עליו, הוא עלול לחשוב "אם אני מרגיש כל כך במתח

סימן שאני לא מוכן לישיבה". הוא מתייחס לתחושתו כמציאות מבלי להתייחס לזמן הרב שהשקיע בהכנת המצגת, לכך שקיבל עליה פידבקים טובים ולכך שהוא בקי מאוד בתחום.

• **הצמדת תוויות** – הצמדת תוויות היא צורה קיצונית של הכללת יתר. כל טעות, ולו הקטנה ביותר, תתפרש כהוכחה לתכונה או אירוע חיים מתמשך ושלילי. תוויות אלו פוגעות בהערכה העצמית ובאמונה שלי שאני יכול להתמודד. לדוגמא: ציון נמוך במבחן יוביל למחשבות כמו "אני טיפש" או "אני כישלון" שפוגעות בביטחון העצמי.

• **העברה לפסים אישיים** – אנו מייחסים חשיבות עצומה לאחריות שלנו וליכולות שלנו אפילו באירועים שאינם קשורים אלינו או אינם נמצאים באחריותנו הישרה. לדוגמא: בחורה צעירה חלתה במחלה מסוכנת וחושבת לעצמה "אילו רק הייתי יותר שמחה בחיי לא הייתי מקבלת את המחלה הזאת, זה הכול בגללי".

גברים אלימים

אין הבדל בין גברים אלימים לגברים שאינם אלימים ביחס לחלוקת העבודה במשפחה, לתפקידי מין, רמת המחויבות הזוגית והזוגיות הנכספת. יחד עם זאת, גברים אלימים תומכים בהתנהגות אלימה כדרך לגיטימית במערכת יחסים.

בקרב גברים אלימים קיימים עיוותים קוגניטיביים, כולל דפוסי חשיבה דיכוטומיים, הגזמות וקבלת החלטות שרירותית.

סגנון הייחוס

סטטי	גלובאלי	חיצוני
לתפיסתו, התנהגות האישה בלתי ניתנת לשינוי	תפיסת האישה שלילית ונושקת לכל תחום	ממקד את האשם באישה

מטרות טיפוליות

- שינוי דרכי חשיבה ותיקון עיוותים קוגניטיביים.
- שינוי דרכי התנהגות.

אמצעים טיפוליים

ברמה הקוגניטיבית:

- הכוונה חינוכית ורגשית – שיקוף מעגל האלימות.
- בחינה של מחשבות מעוותות וסגנון ייחוס – ממוקד חיצוני (היא אשמה, היא גרמה) למיקוד פנימי (אני אחראי, אני אשם).
- בחינה של תפקידי מגדר ואופן תפיסת בת הזוג – במקרים רבים הפטרונות והפטריארכליות, יושבות על אמונה שהאישה היא בתחתית ההיררכיה המשפחתית ויש לה תפקידים נשיים מוגדרים.
- זיהוי בעיות, תסכולים וקונפליקטים – מה מעורר בו זעם?
- זיהוי גירויים מעוררי כעס.

ברמה ההתנהגותית:

- משימות טיפוליות בשיתוף המטופל.
- פיתוח מיומנויות: אמפתיה, פסק זמן, לימוד התנהגויות אלטרנטיביות, פיתוח שליטה עצמית, פיתוח מודעות רגשית.
- משחקי תפקידים.
- הפחתה של עוררות פסיכו-פיזיולוגית במהלך השלב האקוטי: הרפיה, דמיון מודרך, פסק זמן, נשימה.

ניטור עצמי (Self monitoring):

טכניקה טיפולית של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, המשמשת הן כהליך להערכה הן כשיטת טיפול. זהו אמצעי שמסייע לתיעוד המחשבות, הרגשות, ההתנהגויות והתחושות הפיזיות הקשורות להפרעה, ומאפשר מעקב אחר שינויים בהם לאורך הטיפול.

ככלי טיפולי, תהליך ניטור עצמי מאפשר למטופל להתוודע לדפוסים החוזרים על עצמם בהתנהגותו, רגשותיו, מחשבותיו ותחושותיו הפיזיות. הניטור מאפשר חשיפה לדפוסים הבעייתיים, ובו-בזמן התבוננות מרוחקת ולא שיפוטית בהם. המטלה הבסיסית כוללת תיעוד בכתב של רגשות עוצמתיים שחש המטופל במהלך היום. התיעוד כולל ציון זמן, מקום, טריגר, משך החוויה, עוצמתה, תחושות ומחשבות שעלו במהלכה ואסטרטגיות שננקטו כדי להתמודד איתה. המידע שנאסף מובא לטיפול על ידי המטופל, ונידון בו.

הקהיה שיטתית של רגישות (ג'וזף וולף)

על הטיפול – נקרא גם טיפול בחשיפה הדרגתית, באמצעות שילוב של הרפיה, חשיפה הדרגתית ויצירת התניה הפוכה. השיטה פותחה על ידי הפסיכיאטר הדרום-אפריקאי ג'וזף וולף (Joseph Wolpe) ומשמשת בעיקר לטיפול בחרדות ופוביות.

תחילה, המטפל מאמן את המטופל בהירגעות עמוקה (בדרך כלל על ידי הרפיית שרירים בשילוב דמיון מודרך ולעיתים על ידי תרופות והיפנוזה). לאחר מכן המטפל מסייע למטופל למפות את המצבים מעוררי הפחד, ולסדר אותם על פי חומרה, בהיררכיית פחדים (fear hierarchy). בחלקו המרכזי של הטיפול, המטופל מתבקש להירגע ולדמיין עצמו בכל אחת מהסיטואציות, מהקלה לקשה, תוך כדי הפעלת טכניקת הרגעה מתאימה. מטרת הטיפול היא ליצור דפוס התמודדות טובים יותר עם גירויים ומצבים מעוררי פחד.

לדוגמה, עבור אדם שפוחד מנחשים, היררכיית הפחדים עשויה להתחיל בצפייה בתמונה של נחש, בהמשך בהתבוננות מרחוק בנחש אמיתי בתוך כלוב, ולבסוף בהחזקתו בידיים. באמצעות העזרה והתמיכה של המטפל, מסוגל המטופל להתקדם בהיררכיית הפחדים שהגדיר, ולהיחשף עוד ועוד לגירוי מעורר הפחד תוך שימוש בטכניקת ההרגעה שנלמדה בטיפול. הקהיה שיטתית נמצאה יעילה בהפחתת חרדת בחינות בקרב תלמידים.

השיטה הזאת מבוססת על מחקרי המעבדה של איבן פבלוב וג'ון ווטסון, והתהליך נקרא התניה קלאסית.

טיפול בגברים אלימים – המטפל חושף את המטופל למצבים מעוררי כעס ותוקפנות, תוך דירוג מצד המטופל לרמת הכעס שמצבים אלו מעוררים. באמצעות נשימות, דמיון מודרך והרפיית שרירים, המטופל לומד להרגע. המצבים מעוררי הכעס מועלים שוב, כשהפעם המטופל שרוי במצב רגיעה. הטיפול הופך אפקטיבי כשהמטופל לומד להתמודד שוב עם מצבים אלו במציאות.

אימון בחיסון נגד לחץ

על הטיפול - שיטת טיפול הכוללת לימוד ותרגול מיומנויות התמודדות לניהול מתח וחרדה. השיטה פותחה במקור כטיפול בהפרעות חרדה. התהליך כולל שילוב מודולרי של כלים וטכניקות בגישת CBT, כמו אימון בהרפיית שרירים עמוקה, הבניה קוגניטיבית מחודשת, תרגילי נשימה, אימון במיומנויות אסרטיביות, עצירת מחשבות, משחק תפקידים ודיאלוג עצמי מודרך. לעתים קרובות נעשה שימוש באימון חיסון במתח בשילוב עם טכניקות טיפול אחרות, בעיקר טיפולים קוגניטיביים התנהגותיים.

טיפול בגברים אלימים - המטרה היא ללמד את המטופל להתמודד עם מצבי דחק המלווים במחשבות תבוסתניות, שליליות, פסימיות ומעוותות. השיטה באה להכשיר את המטופל להתמודד עם מצבי לחץ אלו, ע"י לימוד/שיפור מיומנויותיו. הטיפול מתמקד בשלושה מישורים:

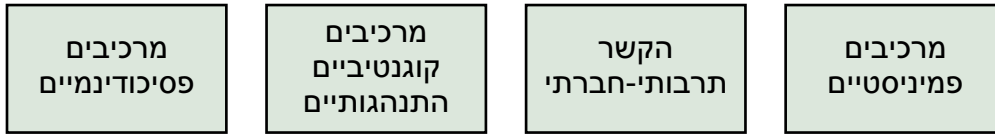
- **המשגה** - תהליך יצירת מושגים חדשים כחלק מתהליך הלמידה. המטרה היא להביא את המטופל לשנות מושגים אשר נוצרו אצלו בתהליך טבעי (מתוך אמונות ותפיסה עצמית).
- **רכישת מיומנויות ותרגולן** - שינוי דרך חשיבה באמצעות טכניקות שונות (הצעה של פרשנות אחרת, בעיות פתירות)
- **שלב היישום והבדיקה** - יישום במצבי אמת (במציאות).

טיפול בגברים בבית נועם

- בית נועם הוא הוסטל לטיפול בגברים אלימים, המפעיל טיפול לגמילה מאלימות שפותחה על ידי צוות בית נועם.
- חלק מהגברים מגיעים דרך בית המשפט או עובדים סוציאליים בקהילה ואחדים הגיעו מרצונם.
- הגבר עובר טיפול במספר מישורים: קבוצתי, פרטני והבינאישי
- התוכנית משתמשת בתיאוריות טיפוליות שונות ואינטגרטיביות (משולבות) ודרכי טיפול - אישיים וקבוצתיים.
- המסגרת הביתית שמאפינת את בית נועם, מעלה התמודדויות חדשות ומעודדת למידה עצמית בזמן אמת, כולל התמודדויות עם חלוקת תפקידים, מערכות יחסים ותפקוד בבית משותף.
- למרות שהטיפול מותאם לקצב האישי של כל מטופל, הייחוד שלו הוא:
 - קצב הטיפול הוא אינטנסיבי (פגישות קבוצתיות כל ערב).
 - נושאי טיפול מגוונים (הורות, שליטה עצמית ועוד).
 - קיימת חובת השתתפות.
- **אחוזי ההצלחה** בבית נועם גבוהים בטיפול בגברים מכים ובהפסקת האלימות. 82.8% מהמטופלים הצליחו לסיים טיפול אינטנסיבי של ארבעה חודשים והצליחו להימנע מאלימות פיזית - שנה וחצי עד תום הטיפול

82.8%
הצלחה

הגורמים להצלחה הטיפולית בבית נועם:
 מודל טיפולי אינטגרטיבי (Pressman & Sheps, 1994)

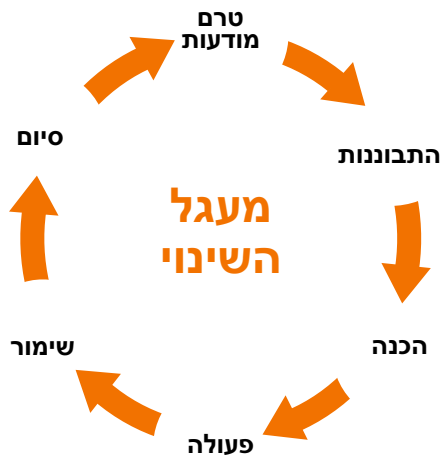


- פיתוח אסטרטגיות לשליטה עצמית.
- זיהוי סימנים מקדימים וזיהוי "טריגרים" רגשיים – מעורר כעס.
- השפעות של חוויות עבר (באמצעות טיפול פסיכודינמי), ניתוח זיכרונות והיסטוריית חיים, וניסיון לקשר בין זיכרונות אילו לתפקיד של איש משפחה ולפתולוגיות אחרות כמו: תחושת חוסר ערך ודחייה.
- למידה של דרכי התמודדות דרך קבוצת ה"שווים" (דרך האחר, חשיפה אישית, בניית אמון בזולת).
- חיברות מחדש של קודים גבריים מסורתיים (תפקידה הנכון של האישה בחברה).
- חינוך לחיים שוויוניים והדדיות.
- רכישת כלים לפתרון בעיות יומיומיות.
- פיתוח המודעות של הגבר לעצמו ולהתנהגותו: שינוי צורת דיבור, פיתוח הבנה אישית, הבנה עצמית, רצון לחיות חיים אחרים, פיתוח יכולת לקבל החלטות, התמודדות עם מצבי לחץ.
- הימנעות מאלימות: רכישת מושגים וכלים איך לא להיות אליים.
- שיפור תקשורת בינאישית: יכולת הבעה, שיפור תקשורת עם הזולת, פיתוח הקשבה, אמפתיה.

מעגל השינוי

(Prochaska & Norrcross & Diclemente, 1994)

ג'יימס פרוצ'סקה וקרלו דיקלמנטה היו צמד פסיכולוגים שבנו מודל התערבות מעגלי שמתאים להשקפתם לכל תהליך של שינוי. התפיסה היא שבכל תהליך של שינוי יש דינאמיקה וכללים אחידים. מעגל השינוי מתייחס בעיקר לשינוי הרגלים והתמכרויות למיניהם ואכן נמצא כיעיל מאוד בתחומים אלו. פרוצ'סקה ודיקלמנטה תיארו את עמדת האדם כלפי שינוי קונקרטי שהוא עתיד לעבור בחייו באמצעות מודל בן 6 שלבים:



שלב 1: טרם מודעות/התבוננות (pre contemplation):

שלב ראשוני בו האישה ממזערת ומכחישה את המשמעות של האלימות הזוגית שמופנת כלפיה ותוצאותיה. היא מסתכלת על בן הזוג באור לא ריאלי ולרוב נוקטת בגישה הגנתית (הוא לא באמת אלים, זה אירוע חד פעמי, הוא ישתנה). האישה לכודה במעגל ותחושה של אופטימיות בעקבות "ירח הדבש". אולם, למרות זאת קיימים בה ניצנים של דאגה, תחושת איום, וניכור, אשר מהווים פוטנציאל קטן לשינוי והבנה שהיא לא תוכל לשלוט באלימות של בן הזוג. המטרה הטיפולית היא להעלות בה ספק בצורך שלה להישאר בסיטואציה אלימה, ולהעניק לה אינפורמציה על האפשרויות העומדות לרשותה, לצד הגברת המודעות אצלה בנוגע לסיכונים האפשריים שכרוכים בהישארותה בקשר האלים.

שלב 2: התבוננות/מודעות (Contemplation): שלב המאופיין באמביוולנטיות. האישה חווה מוטיבציה לשנות את המצב האישי, מול תחושת אי רצון לשנות (ייאוש מול תקווה, אהבה מול אלימות). מנגנוני ההגנה אצלה מתחילים להחלש (פחות מדחיקה, פחות מנרמלת), בעיקר במצבים בהם האלימות מתרחשת או מתגברת.

המטרה הטיפולית היא להפחית אצלה את האמביוולנטיות והדיסוננס הקוגניטיבי שנוצרו אצלה, באמצעות הערכה ריאלית של טיב מערכת היחסים (רווח מול הפסד).

שלב 3: הכנה (Preparation): בשלב זה מכינים את האישה לקראת תהליך הטיפול, באמצעות תכנון אסטרטגית היציאה, כמו: איסוף מספרי טלפון חיוניים, איתור מקורות סיוע, חיפוש אחר סיוע משפטי.

שלב 4: פעולה (Action): מימוש השינוי בפועל – השגת צו הרחקה, כניסה פיזית למקלט.

שלב 5: שימור (Maintenance): מניעה של נסיגה וחזרה לבן הזוג בעקבות איתור גורמי סיכון, כמו: התלות הכלכלית שלה בגבר, הפחד ממנו, אהבה אליו והמעורבות הרגשית שעדיין קיימת, הצורך שלה בשימור התא המשפחתי, סימפטומים פוסט טראומתיים.

שלב 6: סיום (Termination): היתנתקות ממעגל הפגיעה, גירושין. מהלך זה עשוי להוליד אצל האישה עליה בתחושת המסוגלות העצמית, דימוי עצמי מוגבר וחיפוש אחר נתיב חיים חדש (רגשי, תעסוקתי, חברתי ואישי).

מקלטים לנשים מוכות

בשלושת העשורים האחרונים פועלים ארגוני נשים להעלאה לתודעת הציבור, הממסד והתקשורת את בעייתן של הנשים המוכות, תוך שימת דגש על המסר כי אלימות נגד נשים אינה בעיה אישית, אלא בעיה חברתית, ומתוך נקודת המוצא כי לנשים יש זכות לחיות חיים ללא אלימות, דיכוי והשפלה. מה שהביא לפתיחה של מקלטים עבור אותן נשים מוכות שבחרו שלא לחיות עוד עם בן זוגן האלים. אולם הקמת המקלטים נביאה ביקורת בצידה, לפיה, נשים לא צריכות לנעול עצמן כדי להבטיח את ביטחונן האישי. המקלט הראשון הוקם בלונדון ב-1972 על ידי ארין פיצ'י ונועד להיות מפגש חברתי לנשים, אך עד מהרה התמלא בנשים שנמלטו מבן הזוג האלים. בארבע שנים הראשונות חסו בו למעלה מ-5500 נשים. המקלט הראשון סלל את הדרך להקמת מספר גדול של מוסדות דומים.

מקלטים לנשים מוכות בישראל

בישראל יש כ-15 מקלטים. את אופן הקמתם ניתן לחלק לשני דורות בהתחשב ב:

- תהליך ההקמה
- אופן גיוס תקציבים
- גורם מממן.

המקלטים מהדור הראשון

בסוף שנות ה-70, תחילת ה-80, הוקמו מקלטים בחיפה, הרצליה וירושלים, על ידי נשים פמיניסטיות חוץ ממסדיות, שלא קיבלו מימון מגורם ממשלתי, אלא ביססו את קיום המקלטים באמצעות תרומות ופניה לרשויות המוניציפאליות שבמסגרתן פעלו. הנשים לקחו חלק פעיל ומשמעותי בפיתוח מדיניות שדגלה בצורך לא רק להעצים נשים, אלא לעשות זאת בסביבה ארגונית שנושאת צביון כזה. מקלטים חלוציים אימצו מבנה שיתופי, קולקטיבי, מדיניות "דלת פתוחה", מערכת יחסים שוויונית וא-פורמאלית עם הצוות.

מקלטים מהדור השני

החל מאמצע שנות ה-80 הוקמו מקלטים באשדוד, באר שבע, חדרה, ירושלים, טייבה, חיפה, ראשון לציון ובני ברק, ביוזמתן של נשים, הפעם בתמיכה ממשלתית, והמושג "אישה מוכה" הפך לקטגוריה המזכה את המשתייכות אליה להטבות שונות במוסדות הרווחה הממשלתיים. לממסד היה ברור בנחיצותם, ולכן נקבעו מסגרות תקציב, מקורות מימון ומעורבות של גורמים מטפלים, כמו: עובדות סוציאליות, עו"ד ופסיכולוגים. בשלב השני כבר בוצע מעבר משוויוניות והעדר היררכיה במקלטים, למסגרת מקצועית בעלת מבנה היררכי-ריכוזי, עם צביון של ארגון הפועל על בסיס של מומחיות, מדרג וחלוקת סמכויות ברורה.

מטרות המקלט

כל מקלט פועל בנפרד ומפתח מדיניות שונה לגבי דרך הפעלתו. יחד עם זאת, לכל המקלטים יש מטרות מוצהרות ויש קווי דמיון ניכרים בניהם:

- מטרת העל של המקלט היא לתת לאישה הנמצאת במשבר או במצב זוגי מסוכן, מענה חירום - קבלת מחסה מיידית ומוגן.

- דאגה לצורכי קיום שוטפים: כסות, מזון, טיפול רפואי.
- מתן סעד וייעוץ משפטי.
- מתן תמיכה רגשית.
- המקלט מהווה אף בלי פוליטי לביטוי מחאה שוויונית חברתית, לקידום המאבק הפמיניסטי והעברת המיקוד מהממד הפרטי לממד הציבורי-חברתי-פוליטי על מעמדן של הנשים בחברה.
- המקלט מופקד על יצירת מערכת יחסים שוויונית אלטרנטיבית, בשונה מזו שהנשים הכירו בביתן. מעין מעבדה לשינוי בתפיסות, עמדות והתנהגות.
- העצמה.

העצמה

(Empowerment)

(העצמה אישית) מושג שהתפתח בספרות במדעי החברה משנות ה-70, מהפילוסופיה האקזיסטנציאלית, מהפסיכולוגיה ההומניסטית ומהאידיאולוגיה הפמיניסטית.

העצמה אישית היא שם כולל למגוון שיטות הדרכה, אימון ויעוץ המתמקדות בהרחבת עצמאותו של האדם, הידע שלו אודות עצמו ויכולתו לפעול למימוש הפוטנציאל האישי שלו באופן עצמאי.

בהקשר של נשים מוכות - בבסיס ההעצמה האישית עומדת התפיסה כי גורמים פנימיים וחיצוניים עשויים לפגוע ביכולתה של האישה לממש את הפוטנציאל שלה, וכי סיוע מגורם מקצועי עשוי לשפר את יכולתה לקחת אחריות על חייה ולאפשר לה את החופש לעשות את בחירות החיים המתאימות לה. במקרים רבים מכוונת ההעצמה האישית לכך שהאישה תרגיש בטוחה דיה ביכולותיה באופן שיאפשר לה למתן את תלותה בבן זוגה המתעלל אשר לקח אחריות על חייה וגורלה.

הפילוסופיה האקזיסטנציאלית

הזוויות שהתרחשו באירופה במהלך מלחמת העולם השנייה השפיעו באופן משמעותי על החשיבה המערבית בכלל ועל הפסיכולוגיה בפרט. הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, אשר פרח באירופה, הדגישה את הסכנות וההרס הטמונים במשטר הטוטליטארי ובנהייתו של הפרט אחר הקבוצה באופן שמביא לאובדן אישיותו הייחודית. תפיסה זו חלחלה אף אל הפסיכולוגיה והביאה לעלייתן של גישות אשר הדגישו את חשיבות חתירתו של הפרט לקיום חיים אמיתיים, מימוש היכולות האישיות ואחריות שיש לאדם על חייו.

עקרונות הגישה:

- לאדם יש בחירה ורצון חופשי.
- על האדם להיות פתוח לחוויות בעולם ולהיות מונע ע"י שאיפתו להגשמה עצמית ולפעולה משמעותית בעולם.
- החשיבות של בניית חיים אותנטיים ובעלי משמעות אישית.
- על האדם לראות את מגוון האפשרויות העומדות בפניו ולממש את עצמו באופן האותנטי ביותר.

פסיכולוגיה הומניסטית (Humanistic psychology)

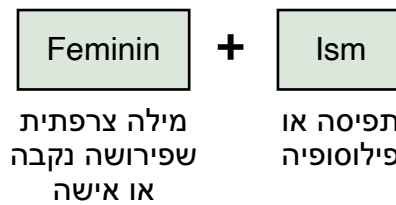
אסכולה בפסיכולוגיה שהתפתחה כתגובה לגישה הפסיכואנליטית. התבססה בארה"ב במקביל לביסוס הגישה האקזיסטנציאלית באירופה. (רוג'רס ומאסלו)

עקרונות הגישה:

- לא ניתן לצמצם אנשים למרכיבים או ישויות.
- לאדם יש ייחוד מעצבם טבעו.
- תודעה עצמית חלויה ומושפעת מתודעה חברתית.
- לאדם יש בחירה, אחריות ושליטה על חייו.
- האדם פועל באופן מודע ומחפש משמעות, צמיחה והגשמה עצמית.

הפמיניזם

(Feminism)



"פמיניזם" הוא שם כולל לאידיאולוגיות, תנועות פוליטיות, תנועות חברתיות ששמו להן למטרה לטפל בזכויות של נשים, בחוסר שוויון מגדרי ובהעצמת נשים דרך:

- חקיקה
- אכיפה
- הסברה
- מודעות לשפה
- מתן פתרונות



העצמה פרטנית

- מעבר מפסיביות לאקטיביות
- נטילת שליטה על הסביבה – הפנימית והחיצונית
- דיטרמינזם עצמי
- למידה ובחירה בדפוסי חשיבה חדשים
- שיפור אמונה בעצמי
- זיהוי משאבים אישיים, חברתיים וארגוניים
- יוזמה, בחירה, קבלת החלטות אוטונומיות

העצמה קהילתית

- התפתחות האדם תלויה ומושפעת מהסביבה הרחבה ומהקהילה
- קהילה – התארגנות דינאמית של אנשים בעלי מאפיין משותף הנחלצים – יחדיו ממצב של חוסר אונים, שוליות חברתית, ניכור, למצב של שליטה, אחריות חברתית, מחויבות ואקטיביזם.
- שינוי חברתי שבמסגרתו מתארגנת קבוצה של אנשים על מנת להשיג יותר שליטה בחייהם או בנושא שחשוב להם

העצמה כפרקטיקה מקצועית

- התערבות המכוונת לעידוד תהליכי צמיחה פרטנית וקהילתית.
- חיבור בין הפוליטי לפסיכולוגי
- הכרה בלכידות מעגל האלימות
- הכרה בכוח האישי להיחלץ ממנו
- עידוד ביטוי של פתיחות, אוטונומיה ופתרון בעיות

דגשים:

- דיכוי נשי
- יחסי כוח בחברה
- זיהוי מכשולים חברתיים/תרבותיים
- הבנייה מחודשת של מציאות

בתוך המקלטים לנשים מוכות

צוות המקלטים

- מנהלת:
- אנשי צוות:
 - עובדת סוציאלית
 - פסיכולוגית
 - עו"ד
 - גננת
 - מזכירה
 - מתנדבים
- תפעול:
 - אם בית
 - גבן

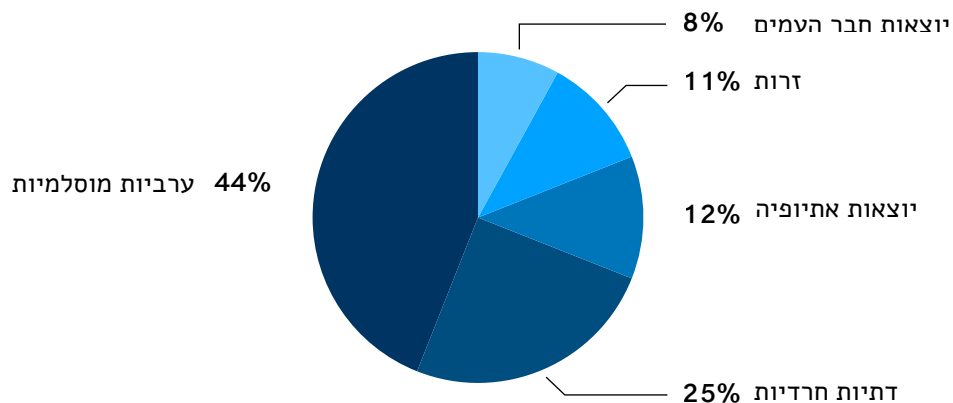
תהליך ההגעה של הנשים

- דרך לשכות רווחה
- משטרה
- בתי חולים
- ארגוני נשים
- מוסדות חינוך
- אישה מופנה למקלט המרוחק גיאוגרפית מאזור המגורים שלה

פרופיל הנשים

- מגוון תרבותית
- רקע סוציו-אקונומי נמוך
- נישאו בגיל צעיר
- השכלה גבוהה משל בן הזוג
- היו חשופות לאלימות כבר מתחילת הקשר
- חסרות אמצעים

פילוח הנשים השוהות במקלטים



תנאי החיים במקלטים

המקלט מנוהל על ידי נשים בלבד, מתוך הנחה שלנשים יש יכולת טובה יותר להתחבר לחוויה שעוברת אישה.

יש כללים ונהלים

מטלות: דאגה לתפקוד שוטף של המקום (תחזוק: בישול, ניקיון)

מגורים צפופים: בד"כ שתי משפחות חולקות חדר. מקלחת, מטבח סלון: משותף לכולן.

גישה טיפולית: המקלט כמרחב טיפולי

הגישה הטיפולית הנהוגה במקלטים היא גישה אקלקטית המשלבת מגוון שיטות כמו:

- גישה הומניסטית,
- גישה פמיניסטית,
- גישה קוגניטיבית,
- גישה התנהגותית,
- גישה פסיכו דינאמית.

השפעת השהות במקלט על התפיסה העצמית של הנשים המוכות

- מטרה: בחינת שינויים, האם מתקיימים?
- משתתפות: 20 נשים בטווח גילאים של 20-55 מרקעים תרבותיים שונים שסבלו מאלימות פיזית ו/או נפשית מצד בין זוג
- איסוף נתונים: באמצעות גישה איכותנית וראיונות חצי מובנים.
- הראיונות התקיימו בשני זמנים:
- עם ההגעה למקלט
- לאחר 3 חודשי שהות

ממצאים

- שינוי אישי: רמת אוטונומיה, חוזק נפשי, ביטחון עצמי
- שינוי חיצוני: התגבשות עצמי חדש
- תחושת קורבנות
- התמודדות עם תחושת פחד.

שינוי רגשי בתפיסה עצמית

לאחר שלושה חודשים הנשים מדווחות על שינוי בתחושת החוזק עצמי, הביטחון, המסוגלות העצמית, והאוטונומיה האישית. במקביל מתרחש אצלן שינוי באקטיביות. בשונה מהפאסיביות שאפיינה אותן בביתן, הן מתחילות לגרום לדברים לקרות.

תחושת קורבנות: העצמי הויקטימולוגי מפנה את מקומו לעצמי שורד, אקטיבי, חזק וחופשי. באמצעות ההוויה הקיומית החדשה האישה חדלה להגדיר עצמה כקורבן חסר אונים ומתמקדת בהצלחה ובהישג של היכולת להינתק מבן הזוג.

תחושת פחד: מתאפשרת הודות למקלט כמרחב מוגן. הנשים לא חוששות להפעיל את סנקציית המשטרה. הן מודעות לזכויות המשפטיות החוקיות. הא-סימטריה בין לבין בין הזוג מצטמצמת.

גורמים תורמים לשינוי**המקלט כסביבה נשית**

העצמה קבוצתית היא פתרון אישי וחברתי שמשמעה התמודדות קבוצתית עם בעיות שהפרט לא יכול להן - לבדו. יציאה מהגבולות המצומצמים של ה"אני" לעבר מרחב האפשרויות של ה"אנחנו" שותפות, מעורבות, תחושת שותפות גורל ושייכות לגוף שיש בו אמן באנשים להשיג מטרה משותפת, להשפיע על קבלת החלטות יוצרים תחושות ויכולות חדשות.

המקלטים מנסים לעודד בנשים לבסס תכונות שהמערכת הסוציו-תרבותית שבתוכה צמחו דיכאה: אסרטיביות, ביטחון, אוטונומיה, מודעות עצמית, גילוי עצמי.

העצמה קבוצתית היא פתרון אישי וחברתי שמשמעה התמודדות קבוצתית עם בעיות שהפרט לא יכול להן - לבדו. יציאה מהגבולות המצומצמים של ה"אני" לעבר מרחב האפשרויות של ה"אנחנו" שותפות, מעורבות, תחושת שותפות גורל ושייכות לגוף שיש בו אמן באנשים להשיג מטרה משותפת, להשפיע על קבלת החלטות יוצרים תחושות ויכולות חדשות.

המקלטים מנסים לעודד בנשים לבסס תכונות שהמערכת הסוציו-תרבותית שבתוכה צמחו דיכאה: אסרטיביות, ביטחון, אוטונומיה, מודעות עצמית, גילוי עצמי.

המקלט כמרחב טיפולי

- איך להתגבר על פחדים?
- כיצד להתמודד עם אלימות?
- כיצד להתמודד עם פחדים
- החשיבות בשיתוף אחרים, נתינת אמן באחר
- חשיבה על העצמי, קבלת אחריות
- מעמדה של האישה במשפחה
- הבעת קו חשיבה החלטי ואסרטיבי
- הצורך בהתפתחות אישית וחשיפת משאבים

קבוצת השוות (peer group)

תחושת שותפות גורל

קבלת נקודות מבט חדשה על העצמי: הערכה מחודשת של המצב האישי, סיוע טכני

סיוע אקספרסיבי: הזדהות, ייעוץ, תמיכה, הקשבה, עידוד בעתות משבר

המוגבלות של המקלט כספק סיוע

- הבדלים תרבותיים בין הנשים.
- עומס רגשי.
- תנאי מגורים.
- חוקים ונהלים.
- קשיי הסתגלות של האישה למקלט.
- אופי הקשר עם הצוות.

פערים תרבותיים

המקלט כמיקרוקוסמוס: רקעים סוציו-תרבותיים מגוונים.
לכל קבוצה תרבותית שפה, ערכים, דפוסי התנהגות ונורמות שייחודיים לה.
מציאות זו מבטלת את תחושת האחוה, שותפות הגורל והאמון ומפנה מקומה לתככים, חוסר אמון, חשדנות וקונפליקטים.

תנאי מגורים

המקלט סוג של קומונה: שיתופיות, מעורבות, קולקטיביות וטוטאלי יש נשים שיש להן קושי להסתגל לחיים שיתופיים (עומס רגשי, פיזי) פועל יוצא: חיכוכים, תסכול, קונפליקטים וחיבוטי נפש באשר לכדאיות השהייה במקלט

המקלט כארגון

המקלט בנוי כדגם ארגוני להתנהלות יעילה ושוטפת וככזה כללים, נהלים וחוקים מכתיבים את קיומו

המקלט כמוסד טוטאלי?

לנשים קשה להתמודד עם החוקים הנוקשים שנקבעו על ידי נשות הצוות.

עומס רגשי

להתערות עם קבוצת השוות השפעה שלילית
תחושת ריקון נפשית
חוסר יכולת לשאת קשיים ובעיות של נשים אחרות.

קשיי הסתגלות

- יכולת ההסתגלות של האישה במקלט תלויה במספר גורמים:
- כישורים חברתיים - היכולת לחיות עם האחר, לדעת להסתדר עם הזולת.
 - חוסן נפשי ורגשי - המוכנות מצד האישה לעבור דרך ארוכה.
 - ילדים - לאישה שמגיעה למקלט ללא הילדים, קשה יותר להתמודד עם השהייה במקום.
 - אהבה לבן הזוג.
 - היסטוריית אלימות (סוג ומשך הפגיעה)
 - אופי הקשר עם הצוות - גישה שיפוטית מצד האישה, ירידה באמפתיה, העדר הזדהות מצידה, יגרמו לאישה לפתח חשדנות כלפי הצוות ואף לגרום לה לקום ולעזוב.

גיהצלה!