

6.2.2021

## סימנים מקדימים/האלימות השקופה

בשנה האחרונה אנחנו עדים למקרי אלימות מזעזעת ורצח של נשים ע"י בני זוגן. אנחנו מתחילים להבין שזו לא תופעת שוליים, אלא יכולה להיות החברה הטובה, הקולגה או השכנה ממול. נשים חזקות, מלומדות, אמידות שקל לנו לחשוב שלא יתכן שזה קרה להן. כי אם זה קורה להן, זה יכול לקרות גם לי!?! עם כל הכאב והזעזוע שבמקרים האלה מתחילה במקביל התעוררות ומודעות כפי שלא היתה מעולם. עולות השאלות על כתובות על הקיר וסימנים מקדימים.

אלימות רגשית היא הסימן המקדים! היא נמצאת שם, סמויה מהעין, כמעט שקופה למראה. כדי להבחין בה צריך להסתכל מעבר לתמונות מאושרות ברשתות החברתיות, מבעד למסכה עם החיוך שיש על הפנים ועמוק לתוך התירוצים וההסברים של ההסתרה והבושה. היא אותה אלימות שקופה שאנחנו לפעמים ממהרים לנרמל – הרי כולם רבים, לא? אם את מוצאת את עצמך מהרהרת בשאלה האם זה נורמלי? האם כולם רבים ככה? הרי לך הסימן המקדים הכי מובהק!

המאפיין הבולט ביותר באלימות רגשית הוא Gaslighting ("נרנור" או "עמעום"). אין (לצערי) מילה רשמית למושג גסלייטינג בעברית, אך יש הגדרה מאוד ברורה. מדובר ביצירת מצב של הטלת ספק במציאות, במטרה מודעת או לא מודעת, לייצר שליטה באחר. המקרבן יוצר מצבים בהם הקורבן מפקפק בתפיסת המציאות שלו, בזיכרון שלו, ביכולות שלו, בבריאות הנפשית שלו ובקשרים החברתיים והמשפחתיים שלו. בכך הקורבן נותר מוחלש, עם ביטחון עצמי ירוד, מנותק ממקורות תמיכה ונשלט לחלוטין ע"י המקרבן.

חשוב להבין את הדינמיקה של הגסלייטינג כדי להבין מדוע נשים במעגל האלימות מתקשות לצאת ממנו ולפנות לעזרה, ומדוע הן מפנות משאבים רבים להסתיר את המצב בו הן נמצאות. הגסלייטינג מותיר אותן מעוררות רגשית, מושפלות ומתביישות, לא בוטחות בתפיסת המציאות שלהן ובוודאי לא באינטואיציות שלהן. הן שומעות ללא הרף שהן מגזימות, משוגעות, היסטריות, בלתי נסבלות, מגעילות, לא שוות כלום, מטומטמות ואף אלימות. הן תלושות ממעגלי התמיכה שלהן, בין אם כי הן מורחקות באמצעות הסטה או מתרחקות מבושה. גם כאשר יש אינטראקציה חברתית, הן מפעילות משאבים רבים להסתיר את מה שקורה, כי הרעל שמטפטף בן הזוג שלהן מפושט כבר בכל נימי נשמתן והן מתחילות להאמין שהן צריכות להסתיר את מי שהן באמת, כי הן כל אותם דברים נוראיים שבן הזוג שלהם אומר שהן.

החברה מהצד רואה חיוך (מזויף) על הפנים, פוסטים (מזויפים) מלאים רגעים של אושר והסברים (מומצאים) לדברים שקורים. אבל אם נתעמק מעבר לכל אלה, נגלה שהסביבה **מרגישה** בבטן שיש משהו מוזר. לא יודעים לשים על זה את האצבע, אין הוכחות ברורות, אבל יש **תחושת בטן** מוזרה. וגם לא נעים כל כך לשאול על זה או לדבר על זה...הרי אין לנו משהו מחושי לשאול עליו...אז נהיים שותפים שקטים לאלימות השקופה. אבל אם נביט מקרוב נראה שההתנהגות שלה משתנה כשהוא בסביבה, נרגיש שהיא מתרחקת מאתנו ואף

## ד"ר יעל צלרא - מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית מוסמכת

מתנתקת לתקופות, נשים לב לביטולים של הרגע האחרון עם הסברים על גבול התירוצים או נגלה שהוא מסייע אותה לכל מקום.

לפעמים גם אם נשאל ישירות, האישה שבמעגל האלימות עדיין תסתיר. היא הרי מתביישת או לא סומכת על עצמה שתפיסת המציאות שלה נכונה. אז על פני השטח היא תיתן הסברים לכל דבר ואולי אף תתרחק. אבל אגלה לכן סוד קטן: תמשיכו לשאול! אל תתנו לה להתרחק. כי כל פעם שאתם שואלים, גם אם מצד אחד היא נלחצת, מהצד השני היא קצת שמחה שרואים. כי אז אולי היא לא ממציאה דברים? אולי היא לא לבד? אולי יש מי שרואה ואכפת לו? וגם אם אתם לא רואים כלפי חוץ את האפקט של השאלה שלכם, אני מבטיחה שהשאלות שלכם עוזרות להניע תהליכים פנימיים. התהליכים האלה יכולים לקחת שנים, אבל הם צריכים להתחיל מתישהו וצריכים חיזוקים לאורך הדרך על מנת להבשיל לכדי פעולה. אז תשאלו, ותמשיכו לשאול. עדיף להיות "חטטן" על פני הצטער שלא שאלתי.

אנחנו נזהה את האלימות באווירה, בתחושת הטרור והפחד. בבית הולכים על ביצים כי קיים כל הזמן הפחד מלעשות משהו שיהיה טריגר להתפרצות בלתי נשלטת שלא ניתן לעצור אותה. הכל נפיץ. ניצוץ קטן מבעיר אש גדולה. קשה לתכנן תוכניות כי פתאום יקרה משהו קטן וכל התוכניות מבוטלות כהרף עין, ללא מקום לשיח או משא ומתן. הכל בלתי צפוי ואין תחושת יציבות וביטחון. האש מתלקחת והאישה משתתקת, מפסיקה להיאבק, אין לה סיכוי, עליה לשמור את כוחותיה. אם תגיב היא תפגע עוד יותר, כי הוא יכאיב יותר, ישפיל יותר ינקום יותר עד שהיא תיכנע. בתום ההתלקחות האישה נותרת מוחלשת, מושפלת עם דימוי עצמי נמוך. הוא נרגע, רוצה עכשיו להתפייס. עושה פעולות חיזור ו"פיצוי". אותן פעולות שאח"כ נראה מתועדות ברשתות החברתיות כרגעי אושר עילאיים. רגעי החיזור והפיצוי מסוכנים לא פחות. הם מערערים את תפיסת המציאות מחדש. האישה תתחיל לשאול את עצמה: אולי באמת הגזמתי? אולי באמת הייתי בלתי נסבלת? הוא הרי נותן מכל הלב, כל כך מסור. היא במקביל נזכרת שברגעי הכעס הוא אומר לה שהיא לא מעריכה כלום... אז אולי הוא צודק? היא עייפה, חלשה, משוועת לחמלה וחום ומתמסרת מחדש לאשליה שהוא יוצר. היא לא מבחינה שהוא לא לוקח אחריות, או מעדיפה להתעלם מזה כרגע. גם אם יגיד שיודע שלא היה צריך להגיע למצב הזה, המשפט השני יהיה האשמה: שהיא הביאה אותו לשם, שהיא לא שמה לב איך היא מתנהגת, שגם היא אלימה (כי אולי בהתחלה ניסתה להתנגד). היא רוצה כרגע שקט, רק שקט – לנוח, להתאושש. הביטחון העצמי שלה נמוך. הוא שכנע אותה שהיא לא תוכל להסתדר בלעדיו. שהיא בעייתית ויש לה מזל שהוא דואג לה ואוהב אותה, כי אף אחד אחר לא יוכל לסבול אותה. כשה"היי" דועך היא שוב באותו מקום, עם דימוי עצמי מוחלש, באווירה מתוחה אלימה ונפיצה. כל רגע היא יכולה לעשות "טעות" שתגרום להתפרצות חדשה.

## ד"ר יעל צלרא - מטפלת אישית, זוגית ומשפחתית מוסמכת



במעגל האלימות הזה אין סימנים כחולים. אין עליו סטטיסטיקות בחדשות. הוא בחדרי חדרים, סמוי מהעין ורחוק מהמרחב הציבורי. אבל הנפש נרצחת כל פעם מחדש והגוף ממשיך לשים מסכה ולתפקד. זו אלימות שקופה, מתעתעת שהשאלה שחוזרת ונשנית בה היא "האם זה נורמלי?"

### הסימנים שכן יהיו הם:

- אווירה נפיעה, לא בטוחה ולא יציבה. פחד ומתח באוויר.
- אלימות מילולית הכוללת השפלות וקללות.
- עוצמת תגובה קיצונית. מאפס למאה בשנייה.
- תנודות קיצוניים בין High ל Low כמעט בלי אמצע. הכל מאוד סוער ולא מתון.
- חוסר יכולת לסמוך על כך שתוכניות שיש לנו יתממשו – הכל יכול להתבטל בשנייה.
- חוסר יכולת לעצור את ההתלקחות של הריב. אין אפשרות ל"פסק זמן". בלתי נשלט.
- גסלייטינג – יצירת שליטה ע"י ערעור תפיסת המציאות.
- נקמנות – פוגעים בכוונה כדי שיכאב.
- הפוגע עשוי להיות בעל אישיות אובססיבית, טוטאלית וקנאית.
- הריבים יכולים להיות שקטים או קולניים.
- יתכן והיו חפצים שבורים עליהם הוצאו האגרסיות.
- אלימות כלכלית ודפוסים של שליטה.

לא כל הסימנים חייבים להתקיים כדי להגדיר את המצב כאלימות. המאמר מנוסח ומתאר אלימות כלפי נשים, אך יכול לאפיין גם מצבים מגדריים נוספים. היו ערניים, אל תתביישו לשאול ולהתעניין כשיש חשד, ואל תחששו לפנות לקבלת עזרה מקצועית!