

איך לזהות אלימות סמויה בזוגיות? עו"ד שימי קדוש

הקושי הגדול בהבנה ובהפנמה כי את מצויה במערכת יחסים אלימה נובע מכך שרוב בני האדם יוצאים מנקודת הנחה תמימה כי מה שהם חווים במהלך מערכת היחסים הזוגית שלהם – זו החוויה הנורמלית, כולם חווים פחות או יותר את אותן חוויות ולכן זה נורמלי וצריך ללמוד לחיות עם זה ככה.

אז זהו שלא.

לא כל אלימות מסתיימת בסימנים כחולים או בסימני דם. להיפך, רוב מקרי האלימות בין בני זוג הינם מהסוג של אלימות נפשית ואלימות כלכלית. סוגי אלימות אלו קשים לטעמי בהרבה מאלימות פיזית ממש, כיוון שלסוגי אלימות אלו אין סימנים כחולים, וזיהוי האלימות הכלכלית או הנפשית הוא מתעתע.

במאמר זה אציע בדיקה פשוטה וקצרה להבין אם בן זוגך הוא אלים ואם מערכת היחסים שלכם אלימה.

בתחתית המאמר, אני מצרף את מודל "מדד האלימות" וכל אחת יכולה לבחון האם ועד כמה היא מצויה במערכת יחסים אלימה.

1. קנאה

- בן זוגך מתקשר אלייך יותר מחמש פעמים ביום, בדרך כלל בסמיכות, בלי סיבה קונקרטיה אלא רק בכדי לוודא מה קורה איתך.
- בן הזוג יוזם איתך שיחות וידאו כשאר את יוצאת עם חברות או אפילו לעבודה.
- בן הזוג מחטט לך בטלפון, בווצאפ, ברשתות החברתיות.
- יש לכן הזוג גישה לתיבת המייל שלך.
- בן הזוג מבקש באמתלות שונות סיסמאות שלך לרשתות חברתיות.
- בן הזוג מנסה להגביל אותך ביציאות עם חברים או חברות.
- בן הזוג מעיר לך על לבוש "לא צנוע" לטעמו.
- בן הזוג מגיע לבקר אותך במקום העבודה.

2. צמידות יתר

- בן זוגך מנסה להיות שותף כמעט לכל פעולה שאת עושה.
- אם הצטרפת לקבוצת ריצה/רכיבה – בן זוגך רוצה להצטרף.
- בן הזוג מעוניין להירשם לחוגים שלך בחדר הכושר או בכל מקום אחר.
- בן הזוג מלווה אותך גם למקומות או פגישות בהן הוא לא אמור להיות (אירועים בעבודה, קפה עם חברות וכו').

3. התפרצויות אלימות

- בן זוגך נוהג בפרצי אלימות כלפי שכנים או במקום עבודתו.
- בן זוגך התפרץ ושבר או בעט בדלת/ קיר גבס או כל דבר אחר.
- בן זוגך ברגע זעם הטיח דברים על הרצפה: מכשיר סלולארי של מי מבני המשפחה, לפ סופ, כלי בית וכו'.
- בן זוגך מקרב את פניו אל פנייך או אל פני ילדיכם במהלך ויכוח.
- בן זוגך מנפנף באופן מאיים עם אצבעותיו במהלך ויכוח איתך או עם מי מהילדים בבית.
- בחלק מהמריבות יש לכן הזוג מבט מאיים ומפחיד ("מבט של רצח בעיניים").

4. מחשבות אובדניות או איומים בהתאבדות.

- בן זוגך מאיים כי ישים קץ לחייו.
- בן זוגך מדבר על מחשבות אובדניות באופן מרומז ("עוד מעט כבר לא תראי אותי").

- בן הזוג משתמש במשפטים כגון: בלעדייך אין לי טעם לחיים", "את הכל בשבילי"

5. אלימות כלכלית.

- את לא מחזיקה פנקס צ'קים בחשבון הבנק המשותף.
- אין לך כרטיס אשראי בחשבון הבנק המשותף.
- יש לכם שני חשבונות: אחד שלו והשני משותף.
- יש לכם שני חשבונות נפרדים ובן זוגך יודע את סיממת הכניסה לחשבון בעוד את לא יודעת את שלו.
- בן הזוג מעיר לך באופן מוגזם על כל קניה שאת עושה.
- את חשה צורך לדווח לבן הזוג על כל רכישה גם אם היא בפחות ממאה שקלים.
- לעתים את נאלצת להסתיר ממנו רכישות שביצעת או משקרת לו לגבי המחיר האמיתי.
- בן הזוג מונע ממך להתקדם בעבודה ומעדיף כי תהיי יותר בבית ותשתכרי מעט.

6. אלימות נפשית.

- את כל הזמן מרגישה שבן הזוג שופט אותך ואת פעולותייך.
- בן הזוג "מקטין" אותך ומגמד את יכולותייך, את המראה שלך או את בן הזוג נוהג לקלל אותך.
- בן הזוג נוהג להרחיק אותך מבני משפחתך או מחבריך תוך כדי שהוא מתרץ את זה שהם מזיקים לך ולא מעריכים אותך.

7. אלימות מינית.

- בן הזוג דורש לקיים יחסי מין בכל זמן שמתאים לו ובכל צורה שמתאימה לו – גם אם לך לא מתאים.
- את מפחדת שהלילה יגיע, מזמינה את הילדים אליכם למיטה "שישמרו" עלייך, או מחפשת הגנות חיצוניות בכדי להימנע מלהפוך לכלי המספק את מאווייו.
- בן הזוג מתעקש לקיים עמך יחסי מין גם בתקופת המחזור.

8. חרטה והתנצלות.

- בן הזוג מביע חרטה על מעשי האלימות שעשה – "בחיים אני לא אעשה את זה יותר, מבטיח, אני אוהב אותך, את יודעת שזה רק מילים " וכ"ו.
- בן הזוג מרעיף עלייך מתנות לאחר מקרה אלימות מסוג כלשהי.

אם חווית במהלך מערכת היחסים שלך 1-4 מהסימנים שבמאמר – את נמצאת מערכת יחסים לא בריאה אשר יש בה ניצנים ראשונים של אלימות.

אם חווית במהלך מערכת היחסים שלך 5-10 מהסימנים שבמאמר – אין ספק כי את חיה במערכת יחסים אלימה ואם לא תבצעי פעולות מהירות וחדות בכדי להשתחרר ממעגל האלימות, רף האלימות יתעצם הרבה יותר מהר מכפי שאת חושבת.

אם חווית במהלך מערכת היחסים שלך מעל 10 מהסימנים שבמאמר – את במדרג הגבוה של סיכון ממשי. את חייבת לערב מיידית אנשי מקצוע (עובדת סוציאלית, עורך דין, מוקדי סיוע שונים).

לצערי, ברוב המקרים אין לאלימות רוורס – יש רק החמרה והקצנה.

אם את לא בטוחה בסימנים – פשוט תדברי, תשקפי, תשתפי חברה קרובה, בן משפחה.

אם מרגישה צורך בהתייעצות משפטית – מוזמנת לחייג בכל עת 050-2730517

עו"ד שימי קדוש