

אלמ"ב – ד"ר אלון אורן

יחידה 7 – חווית האישה

חווית האישה המוכה

ממחקרים בתחום האלימות במשפחה עולה חוויה של צמצום, מחיקת העצמי, הסתגרות, חרדה, אשמה ובושה - מאפיינים שיכולים להתיישב עם דיכאון ופוסט-טראומה (כפי שעולה ממחקרה של גולדין, 1999).

חשוב להבין כי מדובר **בטראומה מתמשכת (מורכבת)** - כשאנחנו מדברים על תופעת האלימות בסביבת הטרור האינטימי אנחנו מדברים על טראומה מתמשכת, לא אירוע חד פעמי אלא מופעים וביטויים של חוויה טראומתית החוזרים על עצמם שוב ושוב, בכל פעם עשויים להעצים עצמם יותר ויותר ולנגוס בגבולות העצמי. בעבודה עם נשים (וגם עם גברים) אני לוקח בחשבון את הסיפור הזה של הטראומה המתמשכת.

א. מרכיבי ומאפייני החוויה:

חרדה – פחד וחרדה ביחס לביטחון הפיזי (הגוף) והנפשי (חווית העצמי). כאמור, מקורותיו של פחד נוכחי זה עשויים לשקף חווית טראומה קשה אותה עברה האישה בילדותה או במערכת יחסים קודמת. הטראומה המתמשכת מעצימה את החרדה. לעיתים האישה מתקשה להבחין בין מה שהיה פעם לבין מה שקורה היום, מה קשור לאז ומקשר לקשר הנוכחי. מסיבה זו פעמים רבות חשוב שנעשה אבחנה ונסה לראות עד כמה האישה נמצאת כיום בסביבת יחסים כזו או אחרת. חשוב שנראה מה קורה בסביבה הממשית. החרדה שהולכת וגוברת עשויה לגרום לכך שהאישה מנסה להלך על חבל דק בו הגבולות לא ימתחו שוב. היא מנסה לחשב צעדיה ולהתאים עצמה למצופה ממנה.

חוסר ודאות – חוסר הוודאות לגבי הסיבה והעיתוי של האירוע הבא מעצים את הפחד והחרדה. לא ברור מתי תתחולל ההתפרצות הבאה, מה יהיה הטריגר ומה יהיו ביטוייה. חוסר הוודאות עשוי לגבור במקרים בהם הגבר מכור לסמים, אלכוהול, הימורים וכדומה. הצבירה של המתחים אצל הגבר (כפי שמוסבר במעגל האלימות) ודחיסתם עשויה כמובן להתחולל בעמקי נפשו של הדבר בהעדר מודעות של האישה לתהליכים התוך נפשיים הללו. מסיבה זו היא מתקשה להתחקות אחר החוקיות של הדברים. הטריגר המוביל להתפרצות יכול להיות שולי, זניח ולא משמעותי, כך שלא מתקשר באופן ודאי למעשה עצמו. הדבר הזה יוצר העצמה הולכת וגוברת של חוסר הודאות והפחתה של תחושת השליטה.

אשמה והאשמה עצמית – האישה עשויה להאשים את עצמה במה שקורה. היא נעה בין האשמתו של הגבר לבין האשמה שלה את עצמה.

אובייקטיפיקציה – החפצה. הגבר מתייחס לאישה כאל אובייקט חסר משאלות, רצונות, צרכים, ביטויי חשיבה, רגשות. בכך, היא מאבדת את היכולת להיות מחוברת לעצמה, לבטא עצמה, לקבל הכרה על ביטויים של כאב, צער, אובדן. היא הולכת ומוותרת על הצורך האנושי והופכת לאובייקט מושא השלכות.

אלמ"ב – ד"ר אלון אורן

יחידה 7 – חווית האישה

בקורס הזה למדנו כי אובדן העצמי גם יכול להיות אופייני לחוויה של הגבר. הוא מאבד גם כן את היכולת לזהות משהו קרוב ומחובר בצד השני וכועס יותר ויותר על אובדן היכולת שלה להנכיח עצמה בצורה אחרת. לשניהם הן את היכולת לזהות האחד את השני כאדם נפרד. הגבר מתייחס לאישה כאל חפץ שנמצא בבעלותו. הבעיה היא שהוא אף פעם לא מרגיש שהחפץ הזה באמת שלו. ההחפצה אותה הוא עושה הרי אינה באמת גורמת לתחושה שהוא הגיע לחוף מבטחים משום שמדובר בכל זאת ביצור אנושי. הוא הרי זקוק לביטויי החום, הערכה והאהבה שלה כלפיו. תחושת הבעלות באה לביטוי בניסיון לשליטה על המחשבה, הרגש וההתנהגות. שליטה על הרגש יכולה גם לבוא לביטוי בכך שכאשר היא עשויה לבטא כאב הוא יפעל בניסיון לבלום ביטויים אלה. הוא לא יאפשר את הביטויים הללו שמיידי יחוו על ידו כביקורת וחוסר הערכה שלה אותו. כדי לא לאפשר את זה הוא יכול להגביר את ההתעללות. ניתן לומר כי גילויי העצמאות נבלמים. הולכת וגדלה התלות של האישה בגבר. היא מתחילה לבקש את רשותו על דברים שונים, כולל דברים שלא אמורים להפריע לו אך עשויים להגביר אצלו את התחושה של השליטה. ניתן להבין מכך שההחפצה פועלת בשירות הלעומתיות והתנודתיות. כלומר האישה נושאת מבטה לעברו, לתגובות שלו למחשבות לרגשות ומנסה להפעיל עצמה בהתאם לכך.

צמצום חווית העצמי – סוגי האלימות השונים מצמצמים את חווית העצמי. מועצמת תחושת חוסר הערך וחוסר הערכה. הטראומה המתמשכת מחלישה את יכולת ההקשבה לעצמי ומהווה מצע לצמיחתן של תחושות הפועלות בשרות ההרס של חווית העצמי. מדובר בחוויה של צמצום, ביטויי האינטימיות הולכים ומתמעטים ועמם עשויים לפחות הקשרים החברתיים והמשפחתיים.

עיוותים בתפיסת המציאות – האלימות הקשה מזמנת שימוש במנגנוני הגנה של הכחשה, הדחקה, הפחתה במשמעות האירוע, הסתרה, רציונליזציה, אינטלקטואליזציה. העדר התוקף למה שקורה מצד בן הזוג, עשוי לגרום לכך שכבר לא ברור מה כן ומה לא, מה אמיתי ומה לא, מה סובייקטיבי ומה אובייקטיבי. האם באמת מתרחשת בגידה מהצד השני או שזו השריטה הנפשית של הקורבן, האם באמת היא ננעלה בבית או שזה הדימיון שלה, האם הוא התפרץ סתם או שזה קשור למה שהוא אומר לה שהיא עשתה.

ב. מה משאיר את האישה בקשר בסביבת הטרור האינטימי?

חווית הצמצום של העצמי - המקום בו האישה הולכת ומצטמצמת הולכת ומאבדת עוד נתחים מהעצמי. האישה כהרחבה של העצמי של הגבר, מאבדת את הזהות הנפרדת שלה. היא כבר לא יכולה לחשוב על עצמה ללא נוכחותו של הגבר. התלות שהוא יוצר בה עשויה לבטא תלות הדדית. קו הגבול שאינו מובחן הנו משותף לשניים.

נסיגה לחווית העצמי הגרנדיוזי – בין אם הייתה שם כל הזמן או בין אם ישנה נסיגה לשם, היא הופכת להיות תלויה בהאדרה, במתן תוקף לתחושה, בהתפעלות, בביטויי חיבה. מתוקף הבדידות בה היא מצויה, ביטויי החיבה היחידים עשויים להאמר על ידו. היא נאחזת בביטויי

אלמ"ב – ד"ר אלון אורן

יחידה 7 – חווית האישה

החיבה הנאמרים מצדו, בזיק הזה של התקוה אותו הוא מביא בתקופות ירח הדבש או בהתפייסות שלאחר ההתפרצות (אני מציע לכם לחזור ולקרוא על מעגל האלימות). הפחתת ערך ותלות שהולכת וגדלה - הנסיגה בחווית העצמי גורמת להפחתת ערך וליצירת תלות רבה יותר בבעל. תחושה שלא ימצא מישהו שעשוי לאהוב אותה. היא כבר רגילה שהוא חושב עברה. הוא מחליט בשבילה, היא אינה יודעת איך לעשות את זה באופן עצמאי. תחושת האשמה העצמית מבססת את ההשארות בקשר - היא עשויה להרגיש אשמה על מה שקורה בתוך הקשר. אילו רק הייתה עושה את זה כך - מדברת פחות, רגישה אליו יותר, מותאמת אליו יותר, מקבלת בהבנה את מקומו כגבר בבית - הכול היה נראה אחרת.

חוסר אונים נרכש/ נלמד - מונח זה שנטבע על ידי סליגמן (1975), מסביר את הסיבה להישארותן של נשים במערכת יחסים אינטימית אלימה. ניסיון הכושל למנוע התקפות חוזרות ונשנות כלפיהן, והערכה הנמוכה המתלווה לכך, מבססות תחושת חוסר אונים וחוסר שליטה במצב. לכך מתלווים תחושות של תסכול, מלכוד, פסיביות, קושי בקבלת החלטות ודיכאון.

מדובר במצב נפשי בו הפרט חווה את עצמו כחסר אונים וחסר יכולת התמודדות, לאור ריבוי חוויות בהן הוא חסר יכולת להשפיע על אירועים שליליים בהם הוא מעורב. כך, למשל, אסירים, שבויי מלחמה ונפגעי טראומה בילדות שנחשפו לפגיעות פיסיות ורגשיות ומצאו עצמם חסרי יכולת תגובה פיתחו חוסר אונים נלמד שמבטא את הקושי לפעול ולהביא לשינוי במצב. בהתאם, אנשים אשר מתמודדים עם חוסר אונים נרכש נמצאים בסיכון גבוה להתפתחות דיכאון, חרדה וקשיי הסתגלות ותפקוד בסיטואציות חדשות ומלחיצות כטיפול בתינוק בוכה, בחינה וכן הלאה. הם נוטים להיות בעלי מוטיבציה נמוכה יחסית, מאחר והם מתקשים להאמין כי ביכולתם להגיע להישגים או לשפר את הישגיהם וביצועיהם. חוסר אונים נרכש עשוי להביא גם לפגיעה בהיבטים בריאותיים מאחר ואנשים המתמודדים עמו מתקשים לקחת על עצמם שגרה של טיפולים, דיאטות ופעילות ספורטיבית, עקב חוסר האמון שלהם באפשרות להשגת שינוי או שיפור.

הזדהות עם התוקפן-

גראהם (1988) רואה בנשים מוכות כ"ניצולות טרור". לטענתו, תנאי חייהם ומנגנוני ההישרדות מדמים מצב של שבי. הוא עושה שימוש במונח "סינדרום שטוקהולם" כדי להסביר את החיבה שנשים מפתחות כלפי הגברים (בדומה לשבויים כלפי שוביהם, כך הן נאחזות בביטויי החיבה המזעריים). במצב טראומתי זה מתפתח מנגנון הגנה של הזדהות עם התוקפן.

מדובר במושג שנטבע על ידי פרנצי ושימש כאחד ממנגנוני ההגנה אותם הוסיפה אנה פרויד לפסיכואנליזה. באמצעות מנגנון הגנה זה, נמנע האדם מלחוש כעס כלפי דמות אותה הוא חווה כתוקפנית, דרך חיקוי העמדות וההתנהגויות שלו. בספרה "האני ומנגנוני ההגנה" היא מביאה דוגמא על ילד שבכל פעם שהמורה שלו היה צועק עליו, היה מתחיל לעשות שימוש במימיקה שאינה מותאמת ואינה הולמת את כללי ההתנהגות המקובלים. בחקירת עומק התגלה שעוויותו אלו היו הדרך של התלמיד להתמודד עם החרדה מהתוקפנות של המורה כלפיו. ניתן לראות בזה כחיקוי של

אלמ"ב – ד"ר אלון אורן

יחידה 7 – חווית האישה

המילים ותנועות הפנים של המורה. למעשה ניתן לראות בזה סוג של הטמעה שלו במורה – מישהו מבחוץ המאיים עליו. המקור למנגנון הזה הוא בפתרון המקובל לתסביך האדיפאלי, שבסיומו אמור הילד להזדהות עם האב הנחוזה עבורו כ"תוקפן".

ביטוי קיצוני למצב של הזדהות עם התוקפן ניתן לראות גם בתסמונת שטוקהולם- מצב בו אסירים ושבויים מזדהים עם שוביהם.