

## מעגל האלימות בזוגיות

זוגות רבים המגיעים לייעוץ וטיפול מתלוננים שעל אף החיבור, האהבה והדברים המשותפים ביניהם, יש לאורך מערכת היחסים גם ריבים קשים ופוגעניים. זוגות שחיים מציאות כזו שנים רבות, עלולים למצוא את עצמם מותשים ומתקשים לגייס תקווה שאפשר לחיות אחרת ביחד. לעיתים, הפגיעה כל כך חמורה עד שיש לה השלכות קשות עד כדי מעורבות גורמי חוק – משטרה, צווי הרחקה. וכמובן שחלק מהזוגות נפרדים כי אי אפשר עוד לשאת פגיעות במערכת היחסים.

רוב הפונים לייעוץ וטיפול, הם כאלו שנפגעו מהתפרצויות הזעם של בן או בת הזוג ולא אלה שמתפרצים, למרות שמניסיון אנשי הטיפול, שני בני הזוג פגועים ובמצוקה.

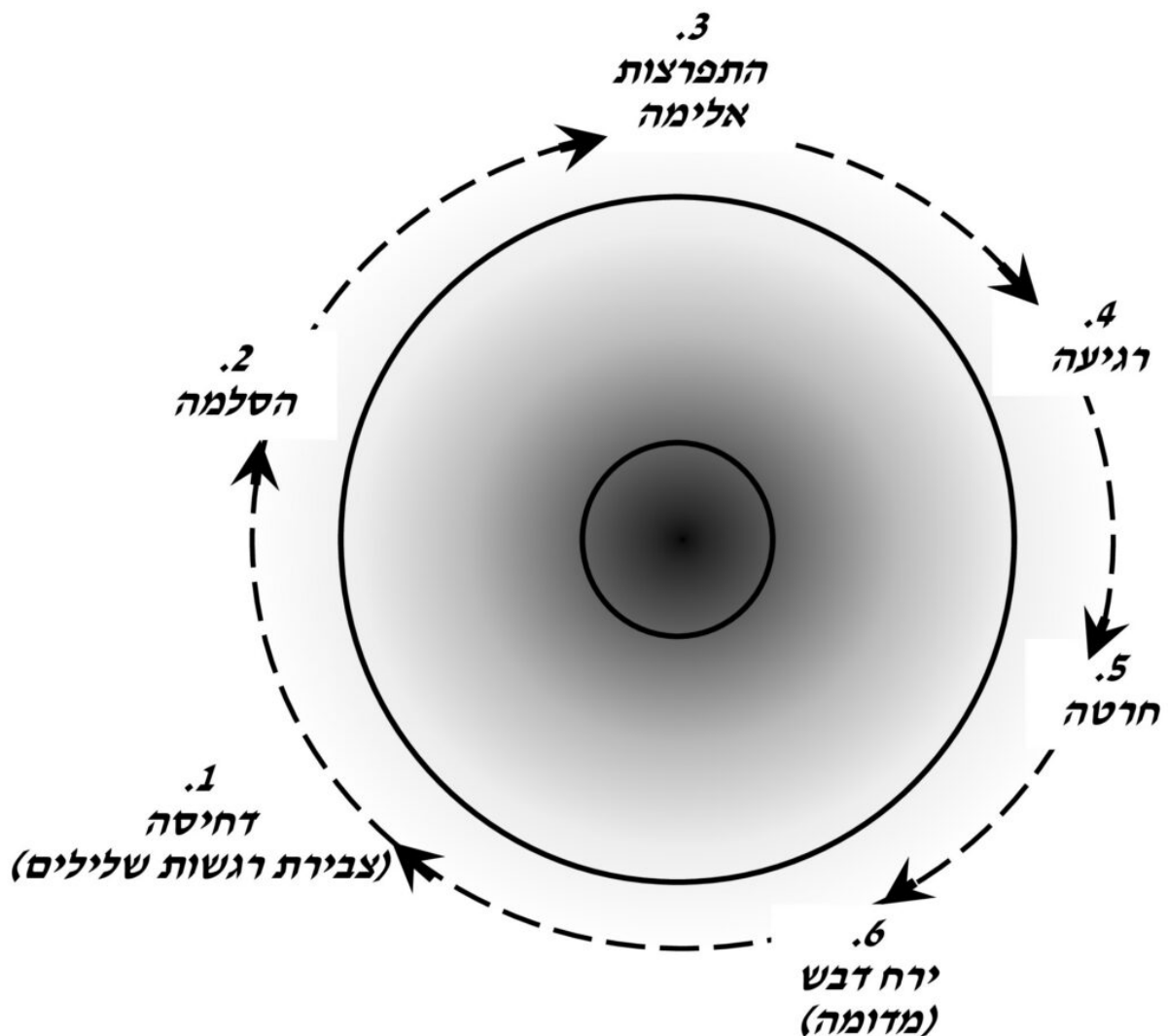
התחושה של בן הזוג שנפגע מההתפרצות היא של פחד, ולכן אחד הדברים הראשונים והמהותיים שנפגע בתוך מערכת יחסים כזו הוא האמון. קשה לחזות את ההתפרצויות ואת העוצמה שלהן, קשה מאוד לעצור אותן או להגן על עצמך מפניהן, קשה לדעת מתי הן יסתיימו וכמובן שקשה לשאת את ההשלכות שלהן ו"לרפא" מחדש את הקשר על ידי שיקום האמון ההדדי. מי שחווייה התפרצות של אדם אחר יתקשה להסביר עד כמה החוויה הייתה מפחידה ומערערת, במיוחד אם אין נזק פיזי לאף אחד.

מי שהתפרץ, יתקשה לקבל את חומרת המעשים שלו, משום שבעיניו התפרצות הגיעה לאחר שלא יכול היה לשאת מצב מכעיס מדי, מאחר והוא בעצמו נפגע ובעיניו עוצמת התגובה שלו תלויה תמיד במידת הפגיעה בו.

אלינור ווקר פרסמה בשנת 1979 את המודל שלה שמסביר מדוע כל כך קשה לעצור או לצאת ממערכת זוגית שיש בה אלימות (פיזית ומילולית). על פי המודל התנהגות תוקפנית מאופיינת במעגל שחוזר על עצמו.

המעגל מתחיל בדחיסה של כעסים ותסכול במשך זמן רב, שאחריו מגיע הניצוץ – הסלמה של הכעס בשל אירוע שקרה אחריו. התפרצות זעם – ביטוי של הכעס הרב שנצבר. אחרי כל השלבים הללו מופיע השקט של אחרי הסערה המתבטא בתחושות עזות של חרטה על ההתפרצות והחשש מההשלכות. אחרי שלב זה מופיעה תקופה של ירח דבש מדומה, מעין חיזור מחודש שמלווה במחוות של אהבה ודאגה, אך ללא שיח לגבי הגורמים לדחיסת הכעס וללא לקיחת אחריות אמיתית לשינוי. המעגל חוזר על עצמו שוב עם דחיסה של כעסים ובמיוחד לאחר ש'הבטחנו' זה לזה ברגע של חולשה שזה לא יחזור על עצמו אף פעם.

# מתגברים



מה מייצג השרטוט:

1. כעס ותסכול על חוסר הסכמה, תחושת פגיעה ועלבון, פרשנות שלילית לאירועים ומעשים, נצברים, לא מדוברים ולא מגיעים לפתרון.
2. הסלמה מגיעה כאשר נקודת התורפה נפגעת אצל מי שעומד להתפרץ. הכעס הופך לזעם, קשה לשוחח בהגיון וההתנהגות הופכת לתוקפנית.
3. התפרצות זעם, נמשכת בדרך כלל כמה שניות עד כמה דקות, היא התנהגות חריגה בעוצמתה, מייצרת פחד, בושה ולעיתים נזק שכבר קשה להחביא או להתעלם ממנו.

4. שקט, אפילו דממה. הזעם התפרק, יש יציאה מהבית, בכי, התרחקות.
5. תחושה קשה של חרטה של מי שהתפרץ. פתאום בשלב כזה רואים את השלכות המעשים, את הבכי והריחוק, את הנזק שנגרם כתוצאה מכך לבית ולמשפחה. במצב כזה עולה גם חשש מפרידה או שהמקרה ייחשף לאחרים.
6. ניסיון להתקרב שוב על ידי שיח על דברים שגורמים, מחוות יפות של מי שהתפרץ כמו לקחת משימות של בן או בת הזוג, דיבור רגוע ואוהב, הצהרות אהבה והזדקקות לשני, הבטחות שזה לא יחזור על עצמו, דיבור על אשמה ולא על אחריות (אני אשם בכל, או תראה מה גרמת לי לעשות), קניית מתנות יקרות, יציאה לחופשה, סקס והפגנות חיבה בולטות. הימנעות משיחה מעמיקה על חילוקי הדעות.
- שלב 'ירח הדבש המדומה' מרגיע מאוד בעיקר את מי שהתפרץ. הוא מביא אתו שקט ותחושה מזויפת שאפשר לתקן ולסלוח אם רק לא נתווכח יותר. הוא משדר למי שהתפרץ שאין סכנה לפרידה, ואין השלכות למעשים. אך למעשה אין חתירה לשיח ופתרון אמיתי ולכן הכעסים ישובו וייערמו אחד על השני ואיתם שוב תחושת הפחד להתפרצות נוספת.
- אם מצאתם את החזרתיות הזו ביחסים שלכם ואולי אפילו החרפה שלהם לאורך השנים, אנו ממליצים להמשיך ולקרוא באתר שלנו איך נכון לצאת מהמעגל. חלק מכם יוכלו אפילו לזהות את השלב בו היכן הם נמצאים כרגע על המעגל.

כלים נוספים שתוכלו להיעזר בהם באתר :

- כיצד לצאת ל"פסק זמן" לפני ההתפרצות עם תחילת ההסלמה בשיח
- כיצד לאפשר שיח חיובי ומקדם למציאת פתרונות על אי ההסכמות בין בני הזוג.
- עבודה עצמית לניהול הכעס, הורדת המתח הנצבר ומכאן הורדת עוצמת ההתפרצות.
- עבודה עצמית לתקשורת אסרטיבית במצבים של פגיעה בכם.
- זיהוי של נקודת התורפה – 'מבער רגשי', כדי למנוע מצב של הסלמה של הכעס.