**אלימות כבת לוייה של האילמות – הצילו!**

*הגיגים מזווית מבטו של גדעון - מתנדב בקו הארצי לגברים במעגל האלימות*

*מבוא: לדאבוננו העמוק לעיתים קרובות מדי אנו שומעים על אלימות מסוגים שונים ועד רצח, בין בני זוג ובתוככי המשפחה. הלב נשבר למשמע אזנינו ובידיעת תוצאותיה הנוראיות, החל ממעגל הילדים וכלה במעגלים רחבים יותר. חלילה לנו שנקבל תופעה רחבה זאת, שקיימת בכל המגזרים ובכל שכבות האוכלוסיה, כגזרת גורל או שנגלה אדישות כלפיה. אנחנו מתנדבי ה'קו לגברים במעגל האלימות' (1800393904) מנסים, בהקשבה אמפאטית, לתת מענה ראשוני ולכוון את הפונים והפונות לכתובת מקצועית, נוחה, דיסקרטית וידידותית. שינוי, ככל תהליך של תשובה, עשוי להתרחש, רק ע"י הכרת הבעיה, שיומה והבנת חומרתה והצורך בטיפול מיידי.*

**1. הבהרת מונחי הכותרת:**

א) אלימות כוללת כל התנהגות אדנותית (שיש בה גרימת השפלה וכאב לנפגע/ת).

ב) במונח אילמות כוונתי להיעדר יכולת, הנעה או מיומנות לתת ביטוי מילולי לכעס, תסכול וכל רגש שלילי וליצור שיח בנוגע לרגשות אלו. מה שמוסיף קושי לשיח בונה ומתקן, הוא, היעדר קשב אמפאטי המאפשר שיח אמיתי בין צדדי העימות.

ג) קריאת הצילו: מערכת יחסים זו, עלולה, בלא טיפול מקצועי, להידרדר במדרון חלקלק (עקב לחצי המציאות הרבים) ולהביא לתוצאות טראגיות כלפי הנפגע/ת והפוגע/ת. לכן היא מציבה כלפינו – קריאה לעזרה, להצלה ולתיקון בדחיפות.

**2. תובנות מסיפורי בראשית: נוכל לדעתי, למצוא תובנות חשובות ביחס לתהליכי ההרס ואפשרות הבניה, בכמה סיפורי ס' בראשית:** משעה שקין חש שמנחתו לא-להים לא נתקבלה (בראשית פרק ד), הוא מרגיש שנעשה לו עוול (כמי שהביא מנחה ראשון לה' והיא נדחית ע"י ה'), ולכן מקנא באחיו, זועם ונופל לדכדוך עמוק. אירוע זה מדגים מצבי תסכול לאינסוף הפוקדים כל אחד מאתנו, חדשים לבקרים. במצב כזה, ישנה נטייה לשבור את הכלים, 'לשרוף את המועדון' או לפעול באלימות כנגד מושא הכעס והקנאה. בשעה קשה זו, א-להים מתגלה אל קין, ומתוה בפניו דרך להתמודדות: 'אם תיטיב – שאת...'. המפתח לצאת ממצב ירוד זה הוא ע"י תיקון ושיפור ההתנהגות. ה' מדגיש את הקושי לשנות הרגלים נושנים, בייחוד מול פיתוי היצר: 'ואליך תשוקתו' [=להכשילך], אך גם את יכולת הבחירה והשינוי:'ואתה תמשול בו'.

**3. זיהוי הרגש ומציאת הנתיב הבונה**: מרעייתי - בלהה, למדתי שבמצבי עקה רגשית עוצמתיים כאלו, רצוי מאד לזהות תחילה את הרגש השלילי, "לתת לו כבוד" [=לשיים אותו] ולשאול: מה מתחשק לי לעשות? מדוע זה לא כדאי? ולבסוף והכי חשוב: למצוא דרך חיובית להתמודדות ולשאול מי ומה יוכל לעזור למימושה.

**4. יצירת שיחה קשובה ואינטימית עם חבר, מטפל/ת או עם מושא העוינות:**

ביחס למצב חריף של קנאה, או כעס על זולת כלשהו, הדרך האידיאלית לתיקון, כרוכה ביכולת שיח עם מושא קנאה וכעס אלו.

לפתרון כזה מייחלים קוראי התורה, השומעים שקיין יוצא לשדה יחד עם הבל וכשהמתח ביניהם בשיאו שם ד, ח). מצב דומה, מצוי גם בשעה שאחי יוסף, רואים אותו בא לקראתם בעמק דותן (שם ל"ז, י"ח) לאחר התעוררות קנאה עזה (מול כתונת פסים ראוותנית של יוסף, ותחושה שאביהם יעקב מעדיפו על פניהם) וכעס על חלומותיו היהירים, בפניהם. גם כאן הקורא/ת מצפה לשיח כזה. יתכן שקין אכן רצה לדבר ולשוחח ככתוב שם: 'ויאמר קין אל הבל אחיו...', אך כנראה שיחה כזו לא התקיימה, אולי מפני שהיה חסר מיומנות לממש כוונה אידיאלית זו. לכן לא מפתיע לקרוא את הסוף הטראגי כהמשך המשפט הנ"ל: 'ויקם קין אל הבל ויהרגהו' – רצח אח ובן אדם, שנברא בצלם א-להים!

כך גם ביחס לאחי יוסף . מכיון ש: 'לא יכלו דברו לשלום', מרוב כעסם ועוינותם,

גם כאן התוצאה קשה ביותר: משעה שנראה באופק הם זוממים להורגו ולבסוף מוכרים אותו כעבד (עבירה, שלפי שמות כ"א, ט"ז ענשה מוות).

**5. ייעודו של 'הקו לגברים'** הוא: א) להקשיב היטב לסיפורו של הגבר או האישה הפונים, עקב מעגל אלימות מכושף בו הם נתונים ולברר מה הניעו להתקשר כעת. ב) לפרגן על האומץ להכיר בבעיה האקוטית של אלימות שבה הוא נגוע ולהתקשר לקו – צעד ראשון לתיקון הנגע! ג) בד בבד עם הקשב וההכלה לסיפור ולמספרו, להדגיש את חומרת מעשי האלימות, את הדחיפות להגיע לטיפול, עקב הכרה שהתנהגות אלימה, לא עוברת ונפתרת מעצמה (גם אם זו מלווה בבקשת סליחה רבות) ואף עלולה להידרדר למצבים מסוכנים ביותר לנפגע/ת, לפוגע, לילדים ולהמשך התא המשפחתי בכלל. ד) להפנות לטיפול באחד ממרכזי המניעה וטיפול באלימות המצויים כמעט בכל עיר מישראל (תוך הדגשת ממד המקצועיות, הדיסקרטיות, המסירות והמחיר הנוח של מרכזים אלו). ה) להזמין את המתקשר/ת לפנות שוב לקו במידה ולא תהיה התקדמות משמעותית ולשאול באיזו מידה יש ענין שיצרו עמו/ה קשר בעוד זמן מה.

**6. הקושי בהכרה האישית של האדם כאלים ומיעוט הפניות עקב כך:**  מן המפורסמות הוא הקושי העצום של כל עברין להגיע להכרה בממד השלילי של התנהגותו. אחי יוסף הגיעו להכרה כזו (אבל אשמים אנחנו... ברא' מ"ב, כ"א), רק לאחר שנים רבות ורק משעה שהיו נתונים במעצר. דוד המלך, 'מקבל הנחה' מנתן הנביא (שרוצה להביאו להכרה בחטאו ביחס לבת שבע) ע"י משל כבשת הרש, הרומז לחטאו הכבד של דוד ואעפ"כ הוא מתקשה להודות בחטאו.

כל מי שפונה אל הקו ובכך מתגבר על מנגנון ההגנה וההכחשה המצויים במצבים כאלו, ומכיר בצורך האישי שלו בטיפול, יש סיכוי טוב שיצליח, לאחר תהליך של תיקון, להציל את אשתו, את עצמו ואת כל המשפחה ממעגל קסמים נוראי של אימת האלימות. ברור גם ששיחות כאלו נותנות לנו סיפוק רב עקב הזכות שלנו להיות שותפים להצלה זו. דא עקא לקו מגיעות מעט מאד שיחות. נראה לנו שמצב זה אינו עדות לנדירות תופעת האלימות, אלא ראיה לקושי הרב להגיע להכרת החטא. כמו מחלה פיזית, כך **גם נגע האלימות, ככל שמקדימים לטפל בו, יש סיכוי טוב יותר לתקנו**. קשות היו לי שיחות מצד נשים שפנו לקו (לרוב, מבלי ידיעת בן זוגן, המסרב להכיר בהיותו אלים), עקב מצוקה עמוקה, המלווה בתחושת השפלה עמוקה ולעיתים גם חרדה ממה שצופן העתיד מצד גבר זה. גם נשים, המצויות במצוקה קשה זו, מקבלות מענה ע"י הקו, בעצם ההקשבה לסבלן המתמשך, בהצעה לגרום לבן זוגן להתקשר ובהכוונתן למרכזי הטיפול וכן לקו החרום 118.

**אסיים מאמרי א) בתקוה שירבו פניות אלינו, ע"י הכרה עמוקה של כל הבט אלים שיש באדם האלים** והודאה בו בפני בת/בת הזוג, כיהודה, שהודה בחטאו (אחר שהאשים את כלתו בזנות וחרץ דינה למוות), שברגע האחרון, אזר כוח להתגבר על מנגנון ההכחשה בקריאה המפורסמת ומדהימה במוסריותה: "צדקה ממני..." (שם ל"ח, כ"ו) ב) **בתפילה - שנגע האלימות יתבער כליל מחברת בני אדם**, לאור ההנחיה האידיאלית המצויה בויקרא י"ט, י"ז-י"ח: "לא תשנא ת אחיך בלבבך. הוכח תוכיח את עמיתך... ואהבת לרעך כמוך...", ולהשיח מצוקתו עם הזולת, כדברי החכם במשלי: 'דאגה בלב איש ישחנה'. רבי אמי ורבי אסי, חד אמר: ישיחנה מדעתו, וחד אמר: ישיחנה – לאחרים (בבלי סנהדרין ק:)