

אהבה בשחור לבן - מאבקי כוח ושליטה בזוגיות

כתבה: אריאלה מלצר - מנהלת מכון רעות, פסיכותרפסטית ומטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת.

אצל זוגות רבים ניתן לראות מאבקי כוח לצורך השגת שליטה בתחום זה או אחר של חייהם. חלק ינסו לשלוט על המשאבים הכלכליים של המשפחה וההוצאות הכספיות, חלק על גידול הילדים, הטיפול בבית, קבלת החלטות חשובות, בילוי שעות הפנאי, קשרים חברתיים ומשפחתיים או על בן הזוג, התנהגותו ועולמו הפנימי. מצב יחסים זה בין בני הזוג מצביע כי בני הזוג אינם רואים את יחסיהם כשוויוניים, כיחסי שותפות, בהם כל אחד תורם את חלקו וכישוריו לתא המשפחתי ולמשק הכלכלי המשותף ולכל אחד מהם יש את הלגיטימציה להיות הוא עצמו. אחד מבני הזוג רואה את עצמו בעל הכוח, המבין, החכם, המוכשר והמוצלח יותר מהשני ורק על דעתו, הוא מחליט שהוא יקבע כיצד הדברים יתנהלו, מבלי להיוועץ בשני ומבלי לקבל את הסכמתו של בן הזוג.

ניתן למצוא דפוסי כוח ושליטה אצל זוגות כאשר אצל אחד מבני הזוג יש צורך גבוה בשליטה וחרדה ברמה גבוהה מאיבוד שליטה וחוסר אונים. בן זוג זה למד עפ"י התנסויות חייו מן העבר בילדותו כי עליו להסתדר לבד, אין לו על מי לסמוך אלא על עצמו בלבד והחוויה הפנימית שלו היא של הישרדות בעולם שיש בו איום וסכנות לרוב. זו הסיבה שהוא לא ייתן לבן הזוג לפעול בדרך שונה משלו, כי לפי תפיסתו הנקשה, הדרך שלו היא הנכונה בלבד וכל דרך או דעה אחרת תביא אותו ואת המשפחה כולה למצב של סיכון והידרדרות. כאשר בן זוג זה מרגיש בתוך עולמו הפנימי חוסר אונים, חוסר ערך, חולשה חוסר ביטחון או רגשות קשים אחרים הוא יפעיל כוח על בן הזוג, רגשי או פיזי, כדי שהדברים יתנהלו על פי דרכו וכרצונו על מנת להחזיר לעצמו את תחושת הביטחון והחוזק. כאשר הדברים מתנהלים בניגוד לציפיותיו וצרכיו, הוא יכול להפעיל סוגים שונים של כוח על מנת להחזיר לו את השליטה ולהשיג את מבוקשו, גם אם זה נעשה באמצעות כפיה ובניגוד לרצון בן הזוג.

ניתן לראות את התופעה אצל שני המינים, אם כי, שכיח לפגוש דפוסים אלו יותר אצל גברים ולכן, מאמר זה יתמקד בגבר השולט ויחסיו עם בת זוגו.

במשך דורות רבים הועברו מסרים חברתיים בתרבויות ובדתות השונות, אשר עיצבו את דפוסי החיברות וזהותם של גברים ונשים, מעמדם ותפקידיהם במשפחה. הציפיות החברתיות מגברים ונשים, עוד בילדותם, שליוו את האנושות בתקופותיה השונות יצרו דפוסי התנהגות אשר הקנו לגברים כוח, שליטה ומעמד היררכי גבוה יותר בחברה.

לפי התפיסה והציפיות החברתיות המסורתיות, להיות גבר פירושו להיות ראש המשפחה, מפרנס, הישגי, חזק ושולט ובעל הכוח על המשאבים וההחלטות והאישה- פירושו להיות מסורה למשפחה, לילדים ולבית, אחראית על הטיפול בהם ורווחתם, פסיבית, כנועה, רכה, ותרנית, רגישה ובעלת יכולות נמוכות.

החל משנות ה-70 של המאה העשרים בעקבות המהפכה החברתית של התנועה הפמיניסטית בתקופה המודרנית מתחולל שינוי הדרגתי במעמדן של הנשים ביחס לזה של הגברים. המאבק הוא במעמדה הנמוך של האישה בחברה הפטריארכלית, כחלק מתהליך הסוציאליזציה המסורתית של תפקידי המינים, המגדר (GENDER).

יחד עם זאת, מועברים עדיין לנשים מסרים חברתיים כפולים סמויים וגלויים גם יחד: מחד, עליה עדיין להיות אחראית על הטיפול במשפחה, בילדים ובאחזקת הבית, להיות עדינה, ותרנית, תומכת, אמפטית ונכונה לעזור ומאידך, עליה להגשים את עצמה ולהתפתח מבחינת הקריירה המקצועית ולשאת בנטל פרנסת המשפחה. משימה חברתית כבדה וקשה הדורשת לוליינות רבה מצד האישה, הגוררת אחריה רגשות אשם בכל בחירה שתעשה.

הרקע החברתי מאפשר לגברים רבים לקחת לעצמם את השליטה והכוח על בת זוגם ועל ניהול המשפחה ותיפקודה. הגברים בעלי הצורך בשליטה זקוקים לבת זוג חלשה, נשלטת ותלותית. זו שתפחד לבטא בברור ובגלוי את רצונותיה, צרכיה ורגשותיה שמא בן זוגה יכעס או יבטל אותה. היא תתנצל ותרגיש אשמה רק מפני שבן זוגה כועס ומעמיד אותה על "טעויותיה". בת זוגו של הגבר השולט אינה מאמינה בעצמה ובכוחותיה והדימוי העצמי שלה נמוך. היא מנסה להתאים את עצמה אל בן זוגה, אל צרכיו וציפיותיו ממנה. היא מפתחת חוסר אונים ונמנעת מלהכעיס אותו ומרצה אותו, גם כאשר היא אינה מסכימה לדעתו, ולו רק במטרה לקבל ביטחון ואהבה ולמנוע מריבות וסכסוכים ביניהם. בדרך זו היא הופכת את עצמה לנשלטת על ידו, מצמצמת את קיומה ו"נעלמת". דפוס יחסים כזה, כדי שיוכל להתקיים, חייב את הסכמתה הפסיבית שבשתיקה.

זהו זוג ששניהם מסכימים, גם אם בהסכמה סמויה, שרק אחד מהם הוא בעל הכוח, היכולת והידע. שניהם מרגישים חלשים בתוך עולמם הפנימי אך מתמודדים עם דפוסי הגנה הפוכים כדי להרגיש ביטחון. הוא זקוק לשליטה והיא מרצה, מתחשבת ודואגת לאחרים ועסוקה בנתינה, גם אם זה בא על חשבונה.

בתחילת היחסים היא רואה בהתנהגותו חוזק ומקור כוח שיכול להקנות לה ביטחון ועליו היא יכולה להישען עד שהכוח מופעל עליה מתוך מטרה שהיא תהיה מה שהוא מצפה ממנה ולא היא עצמה ואז היא מרגישה מחוקה על ידו. בתחילה שניהם מרוצים מהסידור עד שבת הזוג רוצה לבטא את עצמה, רוצה עצמאות, רוצה שוויוניות בקבלת החלטות, רוצה חופש ונגישות לכספי המשפחה, ללמוד, לעבוד, ללכת לבלות עם חברותיה או משפחתה וזה לא מסתדר עם רצונות בן זוגה. אז, הוא יגיב בכעס, במוקשות ובשתלטנות והיא מתוך פחד או רצון לשקט, תוותר. היא תרגיש אמביוולנטית, אהבה וכעס בו זמנית, גם תרצה בקרבתו אך גם תיזהר ותישאר מרוחקת. היא תימנע מלספר לו דברים, תהיה דרוכה, במתח, לחץ וחשש מפני תגובות הכעס והביקורת שלו.

הגבר שזקוק לשליטה מתקשה לראות את הזולת כשוויוני, מתקשה לראות את המציאות כמורכבת מגוונים שונים, לקבל את השונות של האחר וההבדלים בין בני האדם. זויות הראייה שלו את העולם היא קיצונית, דיכוטומית, בשחור לבן, העולם נתפס כמאיים ומסוכן, הוא שיפוטי, רואה טוב או רע, בסדר או לא בסדר, נכון ולא נכון, מותר או אסור.

הוא אינו יכול לשאת בתוכו רגשות קשים או להודות בהם כגון, קנאה, בושה, דחייה, פחד, תוקפנות, וכד' ולכן, הוא משליך אותם על הזולת. בדרך זו הוא נמנע מלהיפגש עם רגשות אלו. כשהוא רואה את רגשותיו אלה שהשליך על בת הזוג מתעוררת החרדה שבאה לידי ביטוי בביקורת רבה, כעס, האשמות ושיפוטיות רבה.

הוא מתקשה לראות את בת זוגו כיישות נפרדת ועצמאית, כאישה עם רצונות, רגשות וצרכים משלה. לעיתים, שונים ואף מנוגדים משלו. הוא חושב במונחים של "מוכרח", "בלתי נסבל", "חייב" חשיבתו נוקשה ואין הוא רואה אופציות נוספות. תגובותיו מהירות ואוטומטיות והוא רואה רק פרוש נכון אחד לדברים והוא הפרוש שלו. הוא מתקשה להכיל תסכולים, צריך שהדברים יתנהלו על פי הציפיות שלו וצריך מענה מיידי לסיפוק צרכיו ודחפיו.

דפוסי התנהגות של כוח ושליטה באים גם לידי ביטוי בהפחתת הערך של האישה על מנת לשמר אותה חלשה ולתת לעצמו תחושת כוח, כמו גם בזלזול, בהשפלה, בעלבונות ושימוש בילדים והסתתם נגדה. כמו כן, מניעת מגע ישיר עם כסף וחשבונות בנק, דרישה לדיווח ואישור על הוצאות כספיות, מעקב אחר מעשיה במהלך היום וציפייה שתהיה זמינה בהתאם לצורך שלו, כולל מענה לטלפונים. לעיתים, מניעה מיציאה לעבודה בכל מיני תואנות שונות ואף בידודה מקשריה החברתיים והמשפחתיים.

לעיתים מזומנות, קיימים איומים סמויים או גלויים בעזיבה, ממשית או רגשית ובגירושין, יצירת פחד אצל בת הזוג מכל התנהלות נפרדת ועצמאית שלה והאשמתה שהיא "אישה לא טובה", אימא לא טובה" וכד'. ההתנהגות הכוחנית המבטאת תוקפנות יכולה לבוא לידי ביטוי על כל הרצף ההתנהגותי עד כדי אלימות פיזית ונפשית.

ביחסים המאופיינים בדפוסי כוח ושליטה יש ראייה של מנצח ומפסיד, מאבק על המשאבים החומריים והרגשיים של המשפחה. כאשר אחד נחוה כטוב, בעל ערך ומשמעותי זה הופך את בן הזוג אוטומטית לרע וחסר ערך. כשאחד נחוה כחזק, השני נחוה מיד כחלש ונשלט. כך שבן הזוג השולט שואף לצבור כוח ולהביס את בת זוגו כי בחוויה הפנימית שלו אם הוא לא יהיה בצד של המנצח והשולט אזי הוא יאלץ להיות בצד המפסיד והנשלט. בתוך עולמו הרגשי להיות נשלט זה להיבלע, להיהרס, כמו לחדול מלהתקיים. הצורך בהישרדות ומלחמת קיום תמידית המתרחשת בעולמו הפנימי, בדרך כלל באופן לא מודע, דוחפת אותו לפעול ברמה הגנתית ותגובתית, כשבת זוגו נתפסת בעיניו כמאיימת ומסוכנת ואז הוא מפעיל עליה את מלוא כוחו כדי לשלוט בגורם המסוכן לו.

הוא למד כי רק באמצעות הכוח הוא יכול להשיג דברים. זה בא לידי ביטוי גם במצבים בהם הקונפליקטים הינם פשוטים ורק מייצגים הבדלים ושונות בין בני הזוג העולים במציאות היומיומית של חייהם.

לדוגמא, גבר שבת זוגו מאחרת לחזור הביתה כי היא נשארה בעבודתה עקב ישיבה שהתארכה. בהגיעה הביתה היא רואה את בעלה כועס, מחמיץ פנים, מרוחק וזועף. הוא מצפה להתנצלות על איחורה, אותו הוא תופס כפגיעה בו. האיחור לא נתפס כהווייתו וכפשוטו אלא עורר בו מחשבות לא רציונאליות שהיא לא מכבדת אותו, לא אכפת לה שהוא נשאר לבד, מזלזלת בו ואף אולי, נטשה אותו לטובת גבר אחר.

לגבר השולט ובת זוגו חסרות מיומנויות תקשורת יעילה ואסרטיביות, מיומנויות משא ומתן ופתרון קונפליקטים ויחסיהם יהיו מאופיינים במריבות וויכוחים רבים. הוא יבקר ויאשים אותה על כל דבר שלא נראה לו ויתפרץ בכעס גלוי והיא תתגונן, תתלונן או תכעס בשקט בתוך תוכה ותתרחק ממנו, דבר שיכעיס אותו עוד יותר ויעצים את דפוסי הכוח עד להשגת השליטה המלאה שלו. לא תהיה קירבה, אינטימיות ופתיחות ביניהם ושניהם ירגישו כעס, ריחוק ובדידות. יכולות להיות פרידות חוזרות ונשנות ביניהם אך יחד עם זאת, תלות רגשית הדדית וקושי רב להתגרש.

בן הזוג השולט, לרוב, מסרב לבוא מרצונו לטיפול בדיוק מתוך הצורך בשליטה. "מה אני משוגע?" "את צריכה טיפול, אצלך משהו לא בסדר", "מה אנחנו לא יכולים להסתדר לבד?" "מה המטפלת תגיד לי כבר שאני לא יודע? היא תגיד לי מה לעשות?" הוא מכסימום מוכן להגיע לטיפול זוגי בו האחריות על הקשר מתחלקת בין שני בני הזוג. לטיפול אישי לעצמו או להגיע לסדנא כדי ללמוד לנהל את כעסיו, הס מלהזכיר, הוא לא רואה כל סיבה. רק כאשר האישה מעמידה בפניו אולטימטום ברור וחד משמעי "או שאתה הולך.. (לטיפול, לסדנא) או שאתה הולך..." (מהבית והזוגיות מסתיימת)". הוא מגיע לטיפול אם מופעל עליו לחץ כלשהו והוא עומד להפסיד משהו. אך אם כבר הוא מגיע לטיפול הוא יכול לומר "אני פה בגלל אשתי, היא רצתה לבוא, אני לא מאמין בדברים האלה".

במצבים אחרים, הוא ימצא משהו שלא לרוחו בטיפול כדי שיוכל להצדיק את הפסקת הטיפול. הוא יכול להיות פסיבי או מתנגד ואף לנסות לשלוט גם במטפל או בתהליך הטיפול. רק כשהוא מבין שהשינוי חייב לבוא גם ממנו יחד עם בת זוגו או שהוא עלול להפסיד את הקשר עימה אפשר להתחיל בעבודה.

יצירת הקשר עם בן הזוג השולט מתבססת על הבנה אמפטית לכאב ולסבל שלו והטיפול צריך להיות עם גבולות ברורים תוך מתן כבוד והערכה.

המטרה לחזק את הביטחון של כל אחד מבני הזוג בתוך עולמו האישי תוך העלאת הביטחון בקשר הזוגי, העלאת הערך העצמי שלהם והגברת היכולת שלהם לראות שכל אחד מהם הוא עולם יחיד ומיוחד, לא טוב יותר או פחות מהשני, אלא שונה וזה מה שעושה את חייהם מעניינים ופוריים.

בנוסף, יש לעזור להם לראות שהמציאות מורכבת, שיש גוונים שונים וזה בסדר, שיש כמה פרשנויות לאותם אירועים, לזהות את הפחדים שלהם וללמוד להתגבר עליהם כל אחד בעצמו בעזרת בן זוגו. כמו כן, ללמד אותם לקבל את השונות מתוך הכלה וביטחון, להעלות את יכולתם להכיל תסכולים ואכזבות, ללמד אותם מיומנויות משא ומתן ודרכים לפתרון קונפליקטים ולהגיע להבנה שיש מקום לשני מנצחים בזוגיות (win-win situation) וזה לא על חשבון אף אחד.