

תהליכים דינאמיים בהתפתחות יחסים בעלי גוון של שליטה וכוחנות בגיל ההתבגרות

כתב: עו"ס זיו רז – מנהל המרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה, נהריה.

במאמר זה אביא את עיקרי הרצאתי שניתנה ביום עיון בנושא "חברות וזוגיות ללא אלימות" ינואר 2009, בפני צוות של 250 מורים בקריית חינוך עמ"ל, נהריה. מטרת ההרצאה הייתה מתן ידע תיאורטי למאפיינים הייחודיים של תופעת הזוגיות האלימה בקרב בני נוער. תוך הדגשת חשיבות התערבותו של מבוגר/ איש החינוך/ איש הטיפול בדינאמיקה הזו.

רב האנשים מתארים את היחסים הרומנטיים בגיל ההתבגרות כקצרי טווח ושטחיים, לעומת היחסים בבגרות. באחוז גבוה מהמקרים יחסים אלה ימשכו רק מספר שבועות או מספר חודשים ולא תמיד יהיו בהם העומק והמורכבות של יחסים ארוכי טווח שיש בהם רמת מחויבות אחרת. עם זאת, גיבוש יחסים רומנטיים בגיל ההתבגרות נחשב לאחת המשימות ההתפתחותיות המרכזיות בגיל ההתבגרות עפ"י אריקסון- גיבוש זהות ויצירת אינטימיות.

כל מי שהייתה לו אהבה ראשונה בגיל זה, זוכר אותה. זוכר את טווח הרגשות החזקים המלווים להתאהבות ואת עצמו בתוך שלל החוויות הייחודיות כאילו היה זה אתמול...

המחקר על אלימות בין- זוגית התמקד בעבר במחקר בנושא "אלימות במשפחה" (בין בני זוג נשואים) ובהתעללות בילדים. במהלך שני העשורים האחרונים החלו עדויות בנוגע למערכות יחסים אלימות בקרב הזוגי אצל בני נוער.

המושג "חיזור אלים" הוא תרגום מילולי מאנגלית לביטוי "dating violence". בעברית קשה לתרגם "dating" או "courtship". קיים ביטוי של "לצאת", "להיות חבר" או "חיזור"...

מתוך המחקר על יחסים רומנטיים אצל מתבגרים ניתן ללמוד על היקף התופעה ועל מספר המשתתפים הנקשרים בה. בהרצאה שניתנה ביום העיון הארצי בתאריך 7/2/06, במסגרת התוכנית "חברות וזוגיות ללא אלימות" מציין ד"ר רמי טולמץ מספר ממצאים על אלימות בזוגיות בקרב מתבגרים:

1. בין 15% ל- 25% מבני הנוער שמצויים או היו מצויים בקשר זוגי דיווחו על צורות שונות של אלימות במסגרת היחסים. זהו מספר גבוה מאד.
2. להבדיל מהמבוגרים, אלימות בין זוגית בקרב מתבגרים נוטה להיות דו סטרית או הדדית.
3. בנים נוטים הרבה יותר מבנות לכפות יחסי מין.
4. התפיסה העצמית של מתבגר, כמי שעבר התעללות בילדות, מעלה בקשר הזוגי דפוסי קורבנות אצל בנות והתעללות אצל בנים.
5. הסבירות שנערים שנחשפו לאלימות בין הוריהם יתנהגו באלימות כלפי בנות זוגן גדולה מאלו שבאים מבתיים ללא אלימות פיזית. עם זאת, חשוב לזכור כי יש רבים ממי שהיו עדים

לאלימות בין הוריהם אשר לא ינהגו באלימות בקשר הזוגי. סכנה גבוהה קימת כאשר שני בני הזוג מגיעים מרקע של התעללות.

6. שימוש בסמים ואלכוהול, מעלים את הסיכון לאלימות בקשר זוגי

7. המתבגרים מתגברים בד"כ על ההתנסות האלימה וממשיכים בהיכרויות.

לאחר שראינו את הנתונים והבנו עד כמה לצערי, האלימות כיום היא חלק בלתי נפרד ממרבית מערכות היחסים הזוגיות בקרב מתבגרים, אתאר בפניכם זוג בני נוער – יוסי וסיגלית.

יוסי – בן 17 תלמיד כיתה י'

סיגלית – בת 16 תלמידת כיתה י'

שניהם תלמידים ממוצעים לחלוטין.

השניים חברים מזה כחצי שנה, בעצם מהקיץ האחרון.

הם נפגשו בבית קפה על הטיילת בחוף הים. בהתחלה זו לא היתה ממש התאהבות ממבט ראשון.

סיגלית בדיוק סיימה קשר של כמה חודשים עם יוחאי וליוסי זו החברות "הרצינית" הראשונה.

הבלגן הראשון החל שיוסי ביקש שסיגלית תנתק את הקשר ה"ידידי" שלה עם יוחאי ואף תמחוק אותו מרשימת החברים שלה ב FACEBOOK.

סיגלית כמובן התנגדה ואמרה שאין מצב שיוסי יחליט עבורה מה נכון לה ומה לא. "אפילו אבא שלי לא מחליט בשבילי אם מי אני אתראה ואם מי לא..."

הפרידה הראשונה שלהם הייתה אחרי חודש בדיוק בגלל המריבה שתיארתי. אבל אחרי שבוע הם חזרו. סיגלית טענה שיוסי סתם קנאי ומותר לה שיהיו לה כמה ידידים שרוצה. אבל התרצתה לכך שיוסי אמר שאוהב אותה, ומטורף עליה. יוסי הבטיח להשתנות ושלח לה הודעות SMS כמה אוהב אותה. כמה הודעות? שאלה יפה. בהתחלה 5-6 פעמים ביום, לאט לאט הלכו והתרבו ההודעות. ואיתן גם השאלות. עם מי את...? מה את עושה?

ככל שהזמן עבר הרגיש יוסי שסיגלית ממש לא מקשיבה לו ולא אכפת לה ממנו. שלא לדבר על זה שאחרי כל מריבה לא הסכימה להיות איתו, לחבק אותו, לומר לו שאוהבת אותו. בשלב מסוים אמר לה שתוכיח שבאמת אוהבת אותו. שתשכב איתו, הרי זו ההוכחה הכי גדולה לקשר.

אחרי ששכבו הרגיש יוסי בעננים והמטיר על סיגלית מתנות. נהג להפתיע אותה עם בלון בהפסקה. כל החברות אמרו לה שהוא פשוט מקסים, הלוואי עליהן מחזר כזה.

סיגלית מאושרת אך, במקביל מבולבלת. מצד אחד מרגישה אהבה רבה ליוסי ומצד שני יודעת שיש דברים שהיא כבר לא יכולה לעשות מאז שהם חברים: היא כבר לא יכולה להיות עם מי שהיא רוצה, היא גם לא כל כך יכולה להתלבש צמוד כמו פעם (יוסי לא אוהב את זה), הם חייבים להיפגש כל יום. בהתחלה רצתה בזה אבל כל הזמן אמר לה שאם אוהבת אותו אז....

נחזור ליוסי וסיגלית בהמשך,

בתיאור המקרה שסיפרתי לכם מוצגים מאפיינים של סוגי "כוח ושליטה" בזוגיות של מתבגרים. חשוב לומר שבכל זוגיות יש אלמנטים של כוח ושליטה ולעיתים ישנם אלמנטים של קינאה ושל שינוי העצמי

בתוך הזוגיות. אך תלוי כמובן מה המינון. לא בכל זוגיות אלימה נמצא את כל המאפיינים הללו. התדירות והעוצמה כמובן משתנים...

ישנן הרבה תיאוריות המסבירות את היווצרות הדינאמיקה האלימה בין בני זוג. בחרתי להביא דוגמאות ממוקדות מהתיאוריה הדינאמית שימחישו בצורה טובה יותר את הדרמה הפנימית של כל אחד מבני הזוג.

חשוב לזכור שבמצב של התאהבות, שני בני הזוג ממוקדים בעולם הפנימי של בן הזוג או בת הזוג, באופן שכמותו אולי רק ביחסה של האם לפעוט. מאידך הם עשויים לבטא התנהגויות דומות לאלו של פעוטות, מול בן הזוג (שפה מתיילדת כלפי בן הזוג). בני הזוג מתייחסים אחד לשני, בעת ובעונה אחת, כפעוטות וכדמויות מטפלות וחווים את עצמם הן כאובייקט והן כסובייקט. וכך פעם זה נוטל את התפקיד של האובייקט ופעם זה נוטל את התפקיד של הסובייקט כבמעין ריקוד, שאיכותו מלמדת למעשה על איכות הזוגיות.

ויניקוט תיאר כיצד האם עוזרת לתינוק בשני הישגים התפתחותיים עיקריים. הראשון- לראות את עצמו כאובייקט והשני לראות את האחר כסובייקט. ההכרה בכך שהאם אינה רק מושא תשוקותיו וספקית צרכיו השונים, אלא גם מי שיש לה עולם פנימי אוטונומי משלה מוביל לכך שבסופו של דבר יש באינטראקציה שני אנשים נפרדים.

בגיל ההתבגרות עולה משימה דומה ביחס אל בן או בת הזוג. בעיני המשימה ההתפתחותית המרכזית העומדת בהקשר של יחסים רומנטיים היא ההכרה שיש שני אנשים אוטונומיים המכירים במשאלות ובצרכים האוטונומיים של האחר ומסוגלים להימצא בקשר אינטימי עימו.

האם עוזרת לתינוק במשימות התפתחותיות האלה דרך תהליך ה-mirroring - המראה. אז מה רואה התינוק כשהוא מסתכל בפניה של האם? וויניקוט טוען שהוא רואה את פניו שלו. (היא אומרת לו "מי רעב עכשיו?" ובכך מלמדת אותו שמה שהוא חש זה רעב... "מי כועס עכשיו?... וכך הלאה).

כשינוי מתבונן בפניה של סגלית הוא רוצה לראות את האהבה שלה כלפיו כדי לקבל חיזוק לאהבה שלו כלפיה. הוא רוצה להפנים את החוויה של היותו נראה.

אצל מתבגרים שהיחסים עם הדמויות המטפלות, חשפו אותם בילדותם להתעללות ומצוקות רבות, העיסוק ביחסים רומנטיים בגיל ההתבגרות, מעלה על פני השטח תקווה גדולה ומשאלה לתיקון, אך גם כאב, אימה, "אוש מפני תחושת חוסר היכולת להשיג את מה שאבד.

וויניקוט טוען שתוקפנות היא אחד ממקורות האנרגיה הראשיים של האדם. דרך מקור אנרגיה זה מוגדרים לתינוק גבולותיו וגבולות סביבתו ודרך תהליך זה מוגדר ה'אני' ו'ש'אני' אני. בתהליך מתמשך זה נבנית ההגדרה העצמית שלו. יתרה מכך, לתפיסתו תוקפנות המתבטאת בהתנהגות אנטי חברתית של בני נוער הינה זעקה לגבולות ותשומת לב, היא תגובה חיונית לקיפוח ולא לחסך מוקדם. זאת מתוך רצון לפגוש סמכות ומסגרת שתאבה ותכיל את הנער ותעניק תחושת יציבות.

אם ניקח לדוגמא את המקרה שתיארתי נבחין שהניסיון של יוסי לקבל את מה שלא ניתן לו, הוא דרך שליטה אבסולוטית בסיגלית, עד שהאוטונומיה שלה נחנקת. יש לו תובענות שסיגלית תיקח אחריות על הכאב שלו. יוסי מנסה לקיים מערכת יחסים שבה משמשת סיגלית מיכל, שלא לומר פח זבל, לחלקים הבלתי נסבלים שהוא מוצא בעצמו. יוסי חי בחרדה עזה מנטישה ומדחייה. חרדה שהמיכל יעלם.

אם כך, מהו המיכל/ פח הזבל הזה שעטוף בחרדה, שיעלם? אותו מיכל כפי שמציין ויניקוט... נקרא הכלה containing – כשיש משהו בתוכי שהוא גדול עלי אני לא חווה אותו כחלק מעצמי. כשהכעס כה גדול אין לתינוק יכולת להכיל זאת ולכן חווה זאת כלא שלו. רק דרך עיני האם עובר המסר "גם כשאתה צועק אני אוהבת אותך". התינוק רואה שגם כשהוא כועס האם יכולה להחזיק אותו וגם את הכעס. היכולת שלה להכיל אותו נותן לתינוק את התקווה להחזיק את הכעס.

"הליכה לאיבוד" זה הצד השני של הכלה על פי ויניקוט. כשהאם מבוהלת מהכעס ומרמת התוקפנות אין יצירה של דבק ואז התינוק לא יכול להחזיק את הכעס וימשיך להשליכו כלפי חוץ.. כשתינוק "הולך לאיבוד" הוא לא רואה את עצמו אצל האם. עיניה לא מחזיקות עבורו את התקווה. הניסיון של סיגלית להשיג נפרדות מיוסי מעורר אצלו אימה, משום שכעת אין לו אצל מי להפקיד את החלקים התלותיים והחרדים שלו.

מאחר ומתבגרים אלו מתאפיינים גם בקושי ניכר בויסות ריגשי, עלולה לעלות אצלם תגובה אימפולסיבית נוכח החרדה שיינטשו. או אז הם עלולים לפנות לשימוש באלימות בכדי לשלוט ולהחזיק באחר.

הסביבה (האם) מלמדת את התינוק מגיל צעיר מהו ויסות. היא מלמדת אותו להתאפק. בהמשך מלמדת לספור עד 10, לא להגיב מיד.

ההתעלמות של האם מההתנהגות ההרסנית או האימפולסיבית מעבירה שני מסרים במקביל: האחד הוא שההתנהגות מקובלת. התעלמות כמותה כהסכמה (פני האם כבר אינם ראי). והשנייה- "אתה לבד", "אני לא מסוגלת להכיל אותך... אני מפחדת".

רק אחרי שהאם/ הסביבה עוזרת בויסות אפשר לנסות להבין מה קורה. מה כואב? מה מרגיז? רק אז אפשר להתחיל ולקיים דיאלוג.

בדיאלוג חשוב שנהיה אמפטיים לגבי הקושי בויסות. יש שם כאב! יש כאן "תינוק" שלא יכול לווסת את כאבו. שמכיר בעולם החיצוני ובנואשות, ללא ביטוי ורבלי.

יש תובענות מהולה בזעם שמישהו ייקח אחריות על הכאב הזה. יש רצון שמישהו יעשה אחזקה לכאב. אנו מחד ניתן לגיטימציה לחוויית הקורבנות ומאידך נשים גבול להתנהגות.

לאחר מכן מגיעה הבושה על זה שאני כזה. תחושת ערך עצמי נמוך ונחיתות. זה מבייש להכאיב למישהו כה קרוב.

סיכום

דרך יוסי וסיגלית הצלחנו להבין יותר לעומק את הדינאמיקה השכיחה בזוגיות אלימה של בני נוער. חשוב שנעצור רגע ונסתכל על הכוח שלנו בתור אנשים העובדים בשטח ופוגשים את האלימות יום יום. הכוח בא לידי ביטוי בראש ובראשונה בהבעת עמדה כלפי מה שאנו רואים: אם אנו רואים אלימות, או שהולכת להיות אלימות, אנו צריכים להביע עמדה, להראות שיש פיקוח, שיש כאן מבוגר אחראי. יותר מזה אני לא מדבר רק על הבעת עמדה אלה על פיתוח דיאלוג עם אותו נער שהבעתם עמדה מולו.

לדיאלוג יש את הכוח לשנות באמת את העמדה הרגשית של הנער. ללא הדיאלוג יהיה רק שינוי חיצוני על פני השטח.

הדיאלוג הוא היחיד שיגרום לשינוי אמיתי. עומק הדיאלוג, טיב הדיאלוג, איכות הדיאלוג יקבע לפי הקשר עם הנער או התפקיד שלי (ק. מבחן, מורה, יועץ, רכז שכבה...) ורמת האחריות שלי כלפיו.

לסיכום, חשוב לי להדגיש את הכוח שלנו שיש מה לעשות עם אלימות. העשייה הזו מתחילה במפגש הבלתי אמצעי עם בני הנוער. המפגש הזה, האיתור הבסיסי, ההתערבות והמסר שיש מה לעשות נותן תקווה לבני הנוער שניתן לשנות. הוא בראש ובראשונה מחזק את הקשר עם הנוער ואח"כ מונע אלימות.