

אלימות מילולית נגד גברים

מה זה? וכיצד תזהה אותה?

כשמדובר על אלימות במשפחה, אז כמו אצל גברים אלימים, גם בצד האחר של המשוואה ניתן למצוא מקרי התעללות שאינם כוללים כמעט פגיעה פיזית, אבל הם הרסניים לא פחות.

בעגה המקצועית קוראים לזה "טרור רגשי" והמרכיב הדומיננטי שלה זה אלימות מילולית מצד בת-זוגתך/אשתך.

חשוב גם לזכור, שאלימות מילולית אינה עניין שולי בכלל. זהו הנושא העיקרי במערכת היחסים ויש לו השלכות רבות על בריאותך הנפשית. הנה כמה מהן:

1. אלימות מילולית יוצרת כאב וטראומה ויכולה לגרום למחלות פיסיות
2. מחקרים הוכיחו שגברים שעברו התעללות רגשית ואלימות מילולית מצד בנות זוגן חוו דיכאון, מצוקה פסיכולוגית, והפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD). הדבר דורש התערבות טיפולית מידית

איך תזהה אם אתה מצוי בזוגיות בה מתעללים בך מילולית?

1. האם אתה חושש לומר דברים פן אשתך תתעצבן ולא יודע מה יגרום לה "להתפוצץ" עליך?
2. האם אשתך מתייחסת אליך כילד ונותנת לך לעשות דברים רק באישורה?
3. האם אתה נמנע מביצוע פעילויות כלשהן כי אתה חושש מתגובת אשתך ולא יודע אם היא תאשר זאת או לא?
4. האם אשתך כל הזמן ביקורתית כלפיך?
5. האם היא כל הזמן מבקרת את סגנון הלבוש שלך, איך אתה נראה, מה אתה אומר, מה אתה עושה וכך הלאה?
6. האם אתה מרגיש אשם בכל דבר או לא מסוגל לעשות כלום כמו שצריך לטענותיה?
7. האם אשתך דואגת להזכיר לך כל הזמן כמה היא חכמה ואתה טיפש ומטומטם?
8. האם אתה מרגיש לא קומפוטנטי (מסוגל) מספיק לקבל החלטות בחיים ומאשים את עצמך כאשר אשתך "יורדת" עליך?
9. האם אשתך מאיימת עליך בפגיעה גופנית?

10. האם חששת אי פעם להיות בסביבת אשתך?
11. האם אשתך גרמה אי פעם לסילוקך מהבית ואפשרה לך חזרה "בתנאים שלה" או איימה עליך בהגשת תלונות שווא?
12. האם אשתך לועגת, צוחקת ומשפילה אותך בפני הילדים, חברים, מכרים ו/או משפחה?
13. האם אתה נמנע מלספר על קשיים, בעיות או טעויות ו/או לחילופין להעיר לאשתך כי היא תברח מאחריות ותטיל אותה עליך?
14. האם אשתך מאשימה אותך תמיד בבעיות שלה?
15. האם אתה מרגיש בנוח לדבר עם אשתך על חבריך ומשפחתך? האם אתה חש בנוח כאשר הם נמצאים בסיבתכם וכאשר אשתך נוכחת?
16. האם אתה תמיד מתנהג בזהירות מחשש שאשתך תקרא את מה שאתה כותב או תשמע את מה שאתה אומר?
17. האם אשתך קנאית?
18. האם שינית את ההתנהגות שלך סביב נשים עד לנקודה שבה אתה מרגיש כאילו אתה חייב להיות גס רוח איתן בכדי לא להרגיז את אשתך?
19. האם אשתך מאשימה אותך בחוסר אינטימיות ותשומת לב בעוד היא זו שמונעת ממך כל גילוי חיבה ואינטימיות?
20. האם אשתך מעבירה עליך רק ביקורת אבל לא תחמיא לך אף פעם, בין אם זה באופן מילולי או בהבעת פנים?
21. האם אתה מרגיש לא מספיק טוב בדברים שאותם ביצעת פעם בצורה הכי טובה שאפשר?
22. האם אשתך כל הזמן טוענת שאתה לא עושה די כדי לספק את הצרכים שלה וכל הזמן רוצה עוד ועוד?
23. האם אתה מרגיש מרוקן ומותש נפשית – חסר שמחת חיים?
24. האם אתה מרגיש מתוח או שרמת המתחים שלך בזוגיות שלכם עלתה לעומת כל מה שהכרת עד עכשיו?
25. האם אשתך קוראת לך לפעמים בשמות גנאי ואתה אפילו מרגיש שזה עשוי להיות נכון?
26. האם אשתך מאשימה אותך בכל מה משתבש?
27. האם אתה מרגיש כאילו אתה לא יכול לעשות שום דבר כמו שצריך, או לפחות לא מספיק טוב כדי לרצות את אשתך?
28. האם אתה חושש מהתגובות של אשתך?
29. האם אשתך מתרצת את התנהגותה בטענה שהיא "אוהבת" אותך?
30. האם אתה מרגיש כאילו אתה חי במערכת יחסים מאוד תלותית, שבה רק אם אתה עושה הכול בצורה מושלמת אז אשתך תאהב אותך?
31. האם אשתך חושבת שהיא תמיד צודקת ואתה תמיד טועה או דרכה היא תמיד הנכונה?

32. האם אתה נמנע מלדבר אם אשתך מכיוון שבסופו היא תאשים אותך במשהו או תעביר עליך ביקורת ללא שום סיבה?

33. האם אשתך מאשימה ומזכירה לך ללא סוף את טעויות העבר?

34. האם אתה מרגיש שאין לך שום דרך להצליח ולא משנה כמה אתה מנסה להיות הבעל הכי טוב שאפשר?

35. האם אתה מרגיש לכוד במערכת היחסים הזאת, כאילו אתה נמצא בסוג של בית סוהר?

36. האם אשתך איימה בהתאבדות, או פגיעה גופנית אחרת, אם תעזוב אותה?

37. האם אתה מרגיש כמו ילד שכל הזמן חי בפחד מההורה השתלטן?

38. האם אתה מרגיש מסורס או לא מספיק גבר?

מה עושים?

פנו לייעוץ זוגי במידה ושניכם מודעים לכך שיש בעיה אבל אם בת-הזוג לא מודעת לבעייתיה פנה לייעוץ פרטני.

חשוב: זכור שהטיפול אינו חייב להיות זוגי ואתה יכול לבד להבין מה עושים בסיטואציות איתן אתה מתמודד ולהיעזר באנשי מקצוע איך להבריא את חייך!!