

כיצד תזהה האם בת זוגתך/אשתך אלימה והאם אתה נמצא במערכת יחסים פוגענית?

בדרך כלל, עקב מחסור במידע רלוונטי, גבר שנמצא במערכת זוגית או בנישואים לאישה אלימה לא יזהה לרוב את העובדה שמערכת היחסים שלו עם בת הזוג לוקה במאפיינים של אלימות במשפחה כלפיו עד שיהיה מאוחר מידי. לרוב, הוא לא יהיה מודע לכך שאשתו אלימה ושהוא למעשה נפגע של אלימות והתעללות במשפחה. אם זאת, הצעד הראשון להפסקת מעגל האלימות טמון בזיהוי האלימות, בהבנה שאת נתון לאלימות מצד אשתך וביכולת להודות במצב הזה. לצורך כך הכנתי את המדריך והשאלון הבא שיעזור לך לזהות האם אתה נשוי או נמצא בקשר אם בת זוג אלימה והאם המערכת הזוגית שלך פוגענית ואתה סובל מאלימות במשפחה.

יש כמה דברים שחשוב וכדאי לך לחשוב עליהם אם אתה רוצה לדעת אם אשתך/בת זוגתך אלימה והאם אתה סובל מאלימות במשפחה. מצ"ב שאלון שכדאי ותקדיש לו קצת זמן על מנת לאמוד ולהעריך את מצבך:

- האם היא מביכה או משפילה אותך מול חברים, משפחה, ילדים ואנשים אחרים
- האם היא מתעקשת על כך שכל דבר שאתה רוצה עבור עצמך הוא אנוכי ואגואיסטי
- האם היא מונעת ממך כל גילוי של אהבה וחיבה "כעונש" או משתמשת בזה כדי "לסחוט" ממך דברים. האם היא נותנת לך הרגשה של דחייה.
- האם היא מאיימת עליך כטקטיקה של הפחדה ובעיקר על ידי ניצול של יתרונותיה כאישה
- האם היא מאיימת לפגוע בך, בעצמה, בילדים או באנשים אחרים
- האם היא מבקשת ממך לדווח או לבקש אישור על כל הוצאה כספית (ולו הקטנה ביותר) בעוד היא אינה רואה את עצמה מחויבת לאותם קריטריונים.
- האם יש לה שליטה בלעדית על התקציב אפילו עד כדי כך שאינך יודע מה קורה עם כספך שלך שאתה מרוויח
- האם היא מנסה לשלוט בבחירות המקצועיות שלך, במישרין או בעקיפין, ולהכתיב לך איפה, היכן, איך, מתי ועם מי תעבוד
- האם היא מפעילה את טכנית "הגזלייטינג" כלפך, הסוואת ההתעללות והאלימות כאקט של דאגה ואהבה, האשמתך באי הבנתה או לחילופין התבדחות וטענה שלא עשתה דבר כדי לפגוע בך ואף הטחת האשמות בך שאתה אשם בהתנהגותה כלפך
- האם היא מתייחסת אליך כחפץ או כאילו אתה המשרת שלה
- האם היא מזלזלת בך, באמונות או בדעות שלך
- האם היא מנסה לשלוט במעגל החברתי שלך, לצמצמו, להגבילו או אף למנוע ממך קשר חברתי כלשהו
- האם היא מנסה לגרום לך להרגיש אשם או בושה כלפי עצמך, הרגשות, הדעות או כל דבר אחר שמאפיין אותך כאדם ואינדיבידואל ייחודי
- האם יש לה ציפיות לא הגיוניות ממך
- האם היא אלימה מילולית
- האם היא אלימה פיזית
- האם היא אלימה נפשית, רגשית ומטאלית
- האם יש לה התנהגות או תגובות אימפולסיביות ובלתי צפויות

גברים אולטרה רגישים ומערכות יחסים פוגעניות

השאלות למטה לא רק מיועדות לגברים אולטרה-רגישים. התגובות של גברים אולטרה רגישים אינן שונות במערכות יחסים מאלו של גברים שאינם כאלה. לעתים קרובות, יש להם פשוט תגובות אינטנסיביות יותר. התגובות האלו עוצמתיות יותר אצלם, וברך כלל אנחנו יכולים לראות אותם בצורה ברורה וחדה יותר. אם אתה מזהה אחד או יותר מהדפוסים המתוארים למטה, הגיע הזמן להסתכל ולבדוק אם מערכת היחסים שלך עם בת זוגתך היא בעייתית. כמה רמזים:

- האם אתה פוחד ליזום "שיחות" עם אשתך?
- האם יש לך דופק מואץ והנפש שלך "מעורפלת" מעצם המחשבה על מחלוקת או סכסוך עם בת זוגתך?
- האם תעשה הכול כדי למנוע את הסכסוך, לשמור על השקט ועל שלום הבית?
- האם יש לך כאבים בלתי מוסברים, או מתיחות?
- האם אלה מועצמים כשאתה נמצא בסביבתה?
- האם יש לך התקפי חרדה מעצם המחשבה על סכסוך אפשרי או פוטנציאלי, או עצם המחשבה של להיות ביחד עם בת זוגתך?
- האם אתה כל הזמן עסוק "במה אם", ובמה יהיה ובדרכים למנוע את המשבר הבא?
- האם אתה מדוכדך וטרוד כל הזמן סביב בעיות פוטנציאליות עם בת זוגתך ומערכת היחסים שלכם?
- האם אתה מוצא את עצמך מחפש הרבה יותר "זמן לבד"?
- האם להיות לבד נראה הרבה יותר מרגיע ומושך מאשר לבלות זמן ביחד עם אשתך?

הכי חשוב – אתם לא לבד, אנחנו לצדכם!!

פנה אלינו ואנחנו נעזור לך!