

2.....	מבוא
3.....	סקירת ספרות
3.....	פרק ראשון : אלימות נגד נשים
7.....	שיטות טיפול עבור נשים שעברו אלימות
11.....	סיכום
12.....	ביבליוגרפיה

## מבוא

### נושא העבודה: הטיפול הדיאלקטי בנשים שחוו אלימות מצד בן זוגן

אלימות נגד נשים היא תופעה נפוצה מאוד אשר יכולה להופיע במצבים שונים ובצורות שונות או גילויי ודרכים ביטוי שונים. הצורה הנפוצה ביותר של אלימות נגד נשים היא אלימות במשפחה על ידי בן הזוג של הנתקפת. אלימות זו מתרחשת במסגרת המשפחה ובהקשר של היחסים שבתוך המשפחה. לרבות עם בני זוג לשעבר. אלימות זו יכולה לבוא לידי ביטוי במספר גורמים ודרכים. אלימות בין בני זוג יכולה לבוא לידי ביטוי במובן הפיזי, הנפשי, המילולי והמיני. התנהגות זו יכולה לכלול איומים, השפלות מילוליות ופיזיות, הצרת צעדים, בידוד חברתי ומניעת שליטה על משאבים כלכליים.

אישה אשר עברה התעללות או אלימות במסגרת המשפחה שלה עתידה לסבול ממגוון של רגשות שלילים כמו דכאון, כעס חרדה וכיוצא בדבר. אם היא לא מטופלת בטיפול אשר יכול לסייע לה לעכל את הרגשות ולווסת אותם בצורה טובה יותר, היא עשויה לכל הפחות לסבול מאיכות חיים ירודה וקושי רב להתמודד עם סיטואציות חברתיות שהיא צריכה להתמודד איתם. לכן חשוב להתאים עבורה טיפול שיהיה מסוגל לסייע לה להתמודד בצורה טובה יותר מבחינת הוויסות הרגשי שלה כדי שהיא תוכל לשפר את איכות חייה.

טיפול אחד אשר ייתכן וכי הוא יכול לסייע לה הוא הטיפול ההתנהגותי הדיאלקטי. טיפול דיאלקטי התנהגותי (Dialectical behavior therapy, DBT) הוא טיפול אשר מבקש לטפל פסיכולוגית באנשים אשר סבלו מהפרעת אישיות או דיכאונות קשים שבאו לידי ביטוי בוויסות רגשי ובדפוסי התנהגות לא יעילים ואימפולסיביים. טיפול זה מבוסס על טכניקות התנהגותיות אשר שמות את הדגש על שיפור היכולת של הוויסות הרגשית. מאחר וטיפול זה נועד לטפל בוויסות רגשי ובעיות אחרות של רגשות שליליות, הוצע במחקר שהוא יהיה מסוגל לספק פתרון גם עבור הנשים שסבלו מהתעללות במשפחה ולכן הינן סובלות מבעיות בוויסות הרגשי גם כן. שאלת המחקר של העבודה תהיה:

### **האם הטיפול הדיאלקטי בנשים שחוו אלימות מצד בן זוגן מסוגל לסייע להם לשפר היבטים רגשיים וחברתיים?**

על מנת לענות על שאלת המחקר הפרק הראשון של העבודה יעסוק בתיאור של תופעות האלימות נגד נשים ותיאור הפרופיל של הנשים אשר סבלו מאלימות במשפחה ומכאן שהן סבלו מבעיות בוויסות הרגשי. הפרק השני של העבודה יעסוק בנושא של הטיפול הדיאלקטי וביכולת של הטיפול הזה לסייע לאותן נשים לשפר את התחושה הכללית שלהן ואת היכולת שלהם לשפר את איכות החיים שלהם לאחר שהן יצאו ממערכות היחסים האלימות שפגעו בהן.

## סקירת ספרות

### פרק ראשון: אלימות נגד נשים

אלימות נגד נשים היא תופעה נפוצה בתא המשפחתי והיא תוארה רבות במחקר. היא יכולה לבוא לידי ביטוי בצורות שונות כמו התעללות מינית, פסיכולוגית או מילולית בהקשר של יחסי פרטנר אינטימיים (Iverson, & Shenk, & Fruzzetti, 2009). חוקרים אשר עמדו על הסיבות שבגללן קיימת התופעה של אלימות נגד נשים ציינו כי ראשית התופעה טמונה במבנה החברה הפטריארכלית. בחברה זו האישה נחשבת לרכוש של הגבר והאלימות נגד הנשים הייתה הדרך שבה ניתן לשלוט על הנשים ולהגביל את המעמד שלהן בחברה במשך השנים (שוהם, 2012).

קיימים ביטויים שונים לאלימות נגד הנשים. ראשית נשים יכולות להיות מותקפות על רקע אלימות מינית. אלימות זו היא בעלת אופי מיני והיא מתבצעת באדם ללא הסכמתו או בניגוד לחוק. הוא כוללת מגע אולם גם יכולה לבוא לידי ביטוי בצורה של הטרדה מינית שיכולה להיות פגיעה ללא היבט פיזי. אלימות מינית יכולה להתרחש גם בין בני זוג נשואים או בני זוג אשר נמצאים במערכת זוגית כלשהי. אלימות מינית נגד בנות הזוג היא מצב מורכב משום שהיחסים במערכת זו בין נשים וגברים היא מורכבת. מצד אחד היא כוללת מתח, ריחוק ועוינות ומצד שני משיכה אהבה וחובה. התוקפים יכולים להיות אנשים בעלי צרכים אשר יכולים לאהוב ובאותה עת לנקוט באלימות נגד לקבל את רצונם מבת הזוג או כדי להשיג שליטה עליהן במשפחה (avdibegović, Brkic, Sinanović, 2017).

אלימות זו נגד בנות זוג יכולה להיות פיזית, נפשית, מילולית, מינית וכלכלית. התנהגויות אלו יכולות לבוא לידי ביטוי באיומים, השפלות מילוליות, מעקבים, הטרדות, הצרת צעדים, בידוד חברתי ומניעת שליטה על משאבים כלכליים. נשים רבות נשארות בתוך מערכות יחסים אלימות בשל תלות כלכלית או בשל תלות רגשית של הגבר המתעלל. העדר מנגנוני תמיכה ועזרה מובילים לאלימות נוספים מצידו של בן הזוג, דבר אשר עשוי להיגמר אפילו ברצח של אותן נשים (avdibegović, Brkic, Sinanović, 2017).

ספרות המחקר (avdibegović, Brkic, Sinanović, 2017) מתארת את מניגוני ההגנה הפסיכולוגיים אשר מאפשרים לאישה להמשיך את הזוגיות שלה למרות הקושי הגדול לחיות עם אדם אלים. המנגנון המרכזי הוא מנגנון ההכחשה. האישה המוכה עושה הפרדה בין הגבר שאוהב אותה ובין הגבר אשר מכה אותה. היא מעמידה צידוקים והסברים הגיוניים לכך שהוא מכה אותה מתי שאין הוא מרוצה מהיבטים מסוימים בניהול החיים שלהם. לעיתים נשים אלו בוחרות במנגנון הגנה של אימוץ תפיסת העולם של הגבר. זאת על מנת לצמצם את הסיכוי להרגיז אותו. האישה מכניסה את עצמה למעגל קסמים אשר גורם להידרדרות הנפשית שלה ולפיתוח רגשות שלילים רבים (שוהם, 2012).

ככל שהתלות שלה בו הופכת להיות גדולה יותר כך היא מרגישה שהיא לא מסוגלת להתמודד עם החיים בלעדיו ולכן היא מחליטה לסבול את ההתנהגות שלו שיכולה להיות אכזרית לעיתים. היא מאשימה את עצמה בכך שהיא לא עומדת בציפיות שלו והאישיות שלה מאבדת את העצמאות שלה