פודקאסט מונגש אלימות כלפי נשים

**מראיינת:** ברוכים הבאים לפודקאסט שלנו בנושא אלימות נגד נשים. לי קוראים מור, ואיתי זוהר והילה. אנחנו ממגמת פסיכולוגיה-קרימינולוגיה בבית ספר רבין בכפר סבא. היום אנחנו מארחות את עדי מפורום מיכל סלה. נשמח עדי אם תציגי את עצמך.

**עדי:** נעים מאוד, אז קוראים לי עדי. אני מנהלת היום את מערך ההרצאות בפורום מיכל סלה. עמותת פורום מיכל סלה בעצם הוקמה לפני קצת יותר משנה, אחרי שבראש השנה שעבר נרצחה מיכל סלה זכרונה לברכה, על ידי הבן זוג שלה. לאחר מכן, לילי אחותה הגדולה, יחד עם ירדן פריימן ועוד כל מיני שותפים בדרך הקימו בעצם את העמותה. העמותה היא ללא מטרות רווח, היא נקראת פורום מיכל סלה והיא מתעסקת בעיקר במניעה ופיתוח פתרונות טכנולוגיים חדשניים בכל מה שקשור באלימות נגד נשים.

**מראיינת:** אוקיי, אז השאלה הבאה בעצם, האם יש נשים עם מבנה אישיות מסוים אשר נוטה לחוות אלימות משפחתית או זוגית?

**עדי:** נשים?

**מראיינת:** כן, זאת אומרת אם יש נשים עם תכונות מסוימות שנוטות יותר לחוות אלימות זוגית?

**עדי:** לא, לא, בעצם אלימות נגד נשים זאת התופעה השוויונית ביותר שקיימת. כלומר הסטטיסטיקות מראות שבאמת זו תופעה שמתרחשת ולא פוסחת על מעמד מסוים, על מקצוע מסוים, על עדה מסוימת, אזור גיאוגרפי מסוים. כלומר זה יכול לקרות בעצם לכל אחת. אני יודעת שהרבה פעמים שמדברים על אישה מוכה, אנחנו מדמיינים אישה חבולה וכנועה וככה בהרצאות שאני מעבירה, כחלק מהפעילות של העמותה גם, אז הרבה פעמים אני שואלת כשאומרים לכם אישה מוכה, על מה אתם חושבים? ואז אנשים, הקהל, בדרך כלל אומר אישה קטנה, מכווצת בפינת החדר, יש לה מכה פה, יש לה מכה שם ואז בעצם אני מנסה כמה שיותר להעביר את המסר שאנחנו חייבים למחוק את כל מה שחשבנו על אישה מוכה. התדמית שאנחנו תופסים את האישה המוכה היא לא נכונה, היא שגויה בהחלט בגלל שאישה מוכה יכולה להיות אישה שבעצם חשופה לאלימות מצד הבן זוג שלה, יכולה להיות בסיכון שהוא יעשה לה משהו גם גרוע יותר, כלומר ינסה לפגוע בחיים שלה. זאת אישה שבעצם יכולה להראות כמוני וכמוכן, כמו כל אחת מאיתנו והאלימות גם היא לא חייבת להיות פיזית כדי שאישה תחווה בעצם מערכת יחסים לא טובה. זה אומר שיכולים להיות כל מיני סוגים של אלימות: זו יכולה להיות אלימות מילולית, זו יכולה להיות אלימות מינית, זו יכולה להיות אלימות רגשית, וחשוב לי ממש להעביר את המסר שלא רק מכות וסימנים פיזיים על הגוף או על הפרצוף אמורים לעורר לנו את המחשבה שהאישה נמצאת במצוקה ושהיא נמצאת באיזשהי סכנה. לכן בעצם התופעה הזאת יכולה להיות בכל מקום, בלי קשר לתכונות אופי מסוימות או תכונות מאפייני זהות או אישיות מסוימים. הרבה פעמים אנחנו לא תופסים את עצמנו כי אנחנו בטוחים שאישה שנמצאת בסכנה זאת רק אישה שיש לה כחולים ואז יכולה להיות אישה שנמצאת במערכת יחסים מתעללת רגשית למשל, ולא לדעת שהיא נמצאת בכזו, כי היא אומרת: מה אני לא אישה מוכה, לא עומדים לעשות לי משהו, הוא לא מרביץ לי. חשוב לדעת שזה לא הפרמטר היחידי שאמור לעורר לנו איזשהם תמרורים אדומים.

**מראיינת:** אז מה הם בעצם תמרורי האזהרה שאנחנו צריכים לשים לב אליהם כדי להימנע ולזהות זוגיות אלימה?

**עדי:** אוקיי, אז בעצם קיימים חמישה תמרורי אזהרה. מי שפיתחו אותם זה בעצם יושבת ראש העמותה, לילי, ביחד עם כל מיני מומחים ומומחיות, חוקרים לאלימות נגד נשים ואלימות בכלל במשפחה. הם לקחו חמישה תמרורים שיכולים להוות לנו סימנים לכך שאנחנו נמצאים במערכת יחסים שהיא לא טובה, שהיא אובססיבית, שהיא מסוכנת, באופן כללי אובססיביות כשהוא בעצם לא יכול בלעדיך, לא יכול לא לדעת איפה את נמצאת בכל רגע נתון, חשוב לו ממש לדעת מה קורה בלו"ז שלך כל זמן, אם את מאחרת בעשר דקות הוא ממש נלחץ, הוא יכול ממש להתפרץ עליך. זוגיות דו פרצופית, זה למשל אתם רבתם עכשיו והיה לכם ריב ממש קשה ואתם בדיוק נכנסים לארוחה משפחתית, אז הוא כאילו יעשה הכל כרגיל ויראה לכולם כמה הוא אוהב אותך וכמה זה, למרות שלפני שנייה באוטו הוא צרח עליך ואמר לך המון מילים ממש ממש לא טובות ומקטינות ושהוא שונא אותך אולי וכאלה. שמדובר באירוע פומבי ומול משפחה או משהו כזה, הוא ינסה לתת איזשהו מצג שווא של הכל בסדר, אולי הוא אפילו יגיד לך טוב רבנו עכשיו, אולי הוא פגע בה במילים או פיזית, יגיד לה יאללה תעלי עכשיו תמונה שלנו מאוהבים לפייסבוק כדי שכולם יחשבו שהכל בסדר. הקטנה, הוא יתן תחושה שהאישה תמיד אשמה בהכל, קורים דברים, הם לא מצליחים, לא יודע מה, את אשמה, את לא עשית מספיק, את לא תומכת מספיק, את לא אוהבת מספיק, את לא מעריכה אותי מספיק, הוא יגיד, את לא יודעת מה את מפסידה, אף אחד לא יאהב אותך כמו שאני אוהב אותך. כל מיני אמירות כאלה והתנהגויות, כמו למשל סוג של אלימות כלכלית זה שהוא לא ירשה לה להיות בעלת חשבון בנק מסוים או ירצה לדעת בדיוק על מה היא מוציאה כסף ושהיא תבקש ממנו כל דבר לפניי. בעצם באופן הזה הבן אדם משיג שליטה בבת הזוג שלו ויכול ככה להחליט על כל צעד שלה ולדעת בדיוק בדיוק מה היא עושה בכל זמן נתון. תמרור רביעי זה רגישות קיצונית, הוא יגיב בצורה מאיימת. במידה ובת הזוג תרצה להיפרד הוא יכול להגיד מילים כמו אם את עוזבת אותי אז אני הולך להתאבד או שאני הורג אותך או נגמר העולם מבחינתי, זה יהיה סוף העולם, כל מיני מילים כאלה שאמורות להיות לנו תמרורי אזהרה מאוד מאוד ברורים ואומרים לנו שהבחור מאוד מאוד יתקשה בפרידה, לא רק בצורה של כאב לב כי תמיד פרידות קשות, אלא יכול להיות שהוא באמת יעשה איזשהו אקט קיצוני אם האישה לא תהיה כי בן אדם שיש לו אובססיה לבת הזוג שלו, הוא כמו נרקומן שמחכה למנה שלו ואם המנה לא תגיע הוא יכול לעשות דברים ממש ממש קיצוניים. צריך להבין שמדובר בהתמכרות והתמכרות זו לא אהבה, הרבה פעמים אנחנו באמת בקלות מתבלבלים בין המושגים. תמרור חמישי, הקדוש המעונה, זה רונית לב ארי, מומחית לאלימות במשפחה אומרת מי שהוא מסכן, מציג את עצמו כקדוש מעונה שכל החיים התאכזרו אליו וההורים שלו עשו לו ככה וכל האקסיות שלו עזבו אותו, הוא בעצם מסוכן והרבה פעמים יש לו גם סכין - מסכן, מסוכן, סכין ככה רונית לב ארי מהדהדת לנו שנזכור שהתקרבות הרבה פעמים היא גם איזשהו תמרור לומר הבן אדם חי באישזהו סיפור שהוא מספר לעצמו שרע לו והחיים קשים וכאילו בת הזוג כמו באה להושיע אותו ואם היא תעלם הוא יכול להפוך לממש מסוכן. זה בגדול חמש תמרורי האזהרה, יש עוד הרבה להוסיף אבל זה ככה בריף מהיר.

**מראיינת:** תודה עדי ובשביל לקרוא עוד על תמרורי האזהרה אתם מוזמנים להיכנס לפורום של מיכל סלה.

טוב אז השאלה הבאה היא אם אני יודעת שחברה שלי עוברת אלימות במשפחה או מצד הבן זוג שלה, איך אני יכולה לפעול למרות שאני לא מוסמכת לכך?

**עדי:** אוקיי אז קודם כל אם מדובר באיזשהו מקרה שהאישה באמת מרגישה מאויימת ואתן יודעות ואת או אתה יודעים שהבחורה רוצה לעזוב אותו, חשוב חשוב חשוב לדעת, זה כלל, אסור לעזוב לבד. רוב המקרים שבהם בן זוג ניסה לפגוע ולקחת חיים של בת הזוג שלו, התרחשו כשהיא רצתה לעזוב אותו. צריך ממש לדעת ששוב כמו שקודם אמרתי שבן אדם אובססיבי וקנאי לבת הזוג שלו זה כמו נרקומן שמחכה למנה ובלעדיי המנה הוא יכול להיות ממש ממש מסוכן, זה אותו הדבר ולכן שהבחורה רוצה להיפרד ממנו, חשוב חשוב ללוות אותה, להיות איתה, לפעמים כמה אנשים, לפעמים אולי כדאי שהבחורה תעזוב אותו כשהיא נמצאת במרחק ממנו כדי שהוא לא יוכל בכלל לאבד את זה ולנסות לפגוע בה, זה משהו שממש חשוב לומר ומעבר לזה אם מדובר במערכת יחסים אפילו חדשה או אנשים שהם צעירים יותר ואתן מרגישות שחברה שלכן או קרובת משפחה נמצאת עדיין במערכת יחסים שהיא לא בריאה, שבן הזוג מאיים על האושר שלה בצורה מסוימת ועל השגשוג שלה ואובססיבי אליה והוא רוצה לשלוט בה ולא רק אוהב אותה, כדאי ממש ממש קודם כל להפנות אותה לרווחה, 118 להתקשר פשוט, שם הרבה פעמים ידעו להפנות אתכם לפי המגזר אליו שייכים, לפי המגדר, לפי הגיל, ידעו לאן להפנות אתכם. מעבר לזה יש כל מיני מרכזי סיוע, טלפונים של נעמ"ת, אני יכולה להעביר לכן אחר כך איזשהו דף שיש בו באמת את כל המספרים למי אפשר לגשת. חשוב לי לומר בפורום הזה שאנחנו, עמותת פורום מיכל סלה, אנחנו עמותה למניעה ולא לטיפול, כלומר הרבה פעמים באמת פונים אלינו "מה אני עושה חברה שלי נמצאת במצוקה", כל מה שאנחנו רשאים לעשות זה להעביר לגורמים מטפלים בגלל שאנחנו נמצאים בצד השני של המתרס, אנחנו במניעה ויש גורמים אחרים שהם מטפלים ואני בשמחה אעביר לכן דף שכולל את כל הטלפונים והכתובות.

**מראיינת:** שאלה הבאה, בעצם מתקשרת לשאלה הקודמת שבעצם ענית עליה. אישה שנמצאת במצב כזה, של אלימות זוגית, למי בעצם היא יכולה לפנות על מנת לקבל עזרה, תמיכה, אפילו לשתף?

**עדי:** אז כמו שאמרתי בעצם, אפשר ומומלץ להתקשר ל-118, לרווחה, הם ידעו הרבה פעמים להפנות ולייעץ למי כדאי לגשת בין אם זה מטפלים פרטיים ובין אם זה עוד גורמים אחרים של הרווחה או עמותות סיוע וכאלה. באופן כללי אני גם אגיד שחשוב מאוד מאוד לבוא אם אתם נחשפים ונחשפות למישהי שנמצאת או חושבת אולי שהיא נמצאת במערכת יחסים שהיא לא בריאה ואולי הבן זוג שלה אובססיבי אליה או שבכלל מערכת היחסים עשויה להיות מסוכנת עבורה, חשוב להביע בחיבוק, בסבלנות, בחמלה, לא לשפוט או להגיד איך נתת לזה להידרדר, איך נכנסת לשם, לא לעשות את זה, להיות במקום שהוא מאוד חומל ומאפשר ומגן על האישה כי גם היא נמצאת במצוקה, זה לא קל בכלל לקום וללכת ממערכת יחסים גם אם היא לא טובה. הרבה פעמים יש גם זכרונות טובים וזה לא פשוט להצליח לצאת מהמקום שבו את נמצאת לראות את הדברים ממעוף הציפור, אז חשוב לתת באמת תחושה נוחה לשתף ולהגן ושוב לא לתת לבחורה להיפרד לבד מבן הזוג שלה, ממש ממש לא. לשאר הדברים יש באמת המון גורמי טיפול וסיוע, גם קו חם וגם דברים לתווך קצת יותר ארוך ותהליכי, אני אעביר לכן את הפרטים.

**מראיינת:** אז השאלה האחרונה שלנו היא מה בעצם אנחנו יכולים לעשות כדי למנוע את המקרה הבא, למנוע את הרצח הבא או אפילו את האלימות הבאה המופנית כלפי מישהי במערכת יחסים?

**עדי:** טוב, רק נס יעזור לנו פה, כאילו תמיד אפשר, תמיד יש מה לעשות, באמת. אני יכולה להגיד שעמותת פורום מיכל סלה מורכבת ממאות מתנדבים ומתנדבות בעיקר שמסייעים לדבר הזה להתקיים. ממש עכשיו, בעוד רבע שעה, יש לנו איזשהו פורום גם עם האו"ם ככה שבעצם עמותת פורום מיכל סלה מנסה להדהד את המסרים שלה ולהעלות את המודעות לנושא גם מעבר לאוקיינוס. בכלל כל מה שאנחנו יכולים לעשות, לדעתי, אתם כבני נוער זה לנסות לשים לב לתמרורים האלה, לשאול את עצמנו כל הזמן את השאלות האלה, לשאול את עצמנו האם אני יכול להיות קורבן במערכת יחסים כזאתי? האם התמרורים האלה משתקפים בהתנהגות שלי? זו גם שאלה שצריך לשאול. כמו שאמרתי מקודם, אני מתייחסת בעצם לסטטיסטיקה שמראה שלרוב גבר הוא התוקף ואישה היא הקורבן אבל הדברים יכולים להיות גם הפוכים. גם חשוב שגברים יחשפו לתכנים האלה, לתמרורי האזהרה וכל אחד ואחת ישאלו את עצמם האם אני אובססיבי? מה יקרה לי אם ירצו לעזוב אותי? מה זה יפעיל אצלי? יש המון המון יועצים ומטפלים שאפשר להתייעץ איתם על הדברים האלה, לא צריך להגיע למצבי קיצון. מעבר לזה אני חושבת שמה שאתן עושות עכשיו, העבודה הזאת שאתן מנסות להעלות את המודעות לנושא ולדבר ולקבל כלים, זה ממש ממש חשוב. הרבה פעמים, לצערי הרב אנחנו נחשפים למידע ולכלים האלה רק אחרי שקורה מקרים קשים ואני ממש ממש מקווה שמהסרטון הזה עכשיו ובכלל מהפעילות של העמותה, יחשפו כמה שיותר אנשים, ידעו לזהות בזמן מערכות יחסים לא מיטיבות ובכלל אני מקווה שכחברה ננסה לפתח המון תכונות שיאפשרו לנו להתנהל בצורה פחות אלימה, פחות אלימה ופחות אובססיבית, מונעת מאהבה ולא מרצון לשלוט אחד על השני. יש עבודה רבה.

**מראיינת:** אז באמת עדי יש משהו שאת רוצה להוסיף ככה לקראת סיום, חוץ ממה שדיברנו עליו?

**עדי:** חשוב לי להגיד לכן כבני נוער, אני מניחה בעיקר מי שיחשף לסרטון הזה זה בני נוער, חשוב לי להגיד באמת ששפה יוצרת מציאות הרבה פעמים ואני יודעת שיש המון סלנג שגם אני משתמשת בו, כל מה שאמרתי מקודם שאנחנו אומרים אחד לשנייה חיים שלי, עולם שלי, בלעדייך אני כלום, בלעדייך אני חצי בן אדם, אז הרבה פעמים אלו רק מילים אבל הרבה פעמים זה מעצב מחשבה והרבה פעמים אנחנו באמת יכולים להיכנס לאיזשהי מחשבה כזאתי שאם הזוגיות שלי נגמרת אז אין לי מה לעשות בעולם או אני לא יכולה להיות בלעדי הדבר הזה וזה לא נכון, גם אם אנחנו אוהבים את הבן אדם מאוד מאוד מאוד אנחנו צריכים לעשות הפרדה ולדעת שהרבה פעמים האהבה שלנו היא בעצם אמורה להיות כזאת שגם אם הבן אדם טוב לו יותר להיות בלעדינו, אז אנחנו מעדיפים שיהיה לו טוב יותר ויהיה בלעדינו. אהבה לא צריכה להיות בכל מחיר ואנחנו צריכים לנסות גם בשפה שלנו אחד עם השנייה, לדבר בצורה שהיא פחות אלימה, פחות כועסת, פחות רוצה לשלוט אחד בשנייה. אני חושבת שממש חשוב שאתם מתעסקים בנושא הזה מגיל ממש צעיר. אני יודעת שהרבה ממי שמקשיב לנו עכשיו אולי לא במערכת יחסים בכלל ואולי גם לא היה אי פעם ואולי הפעם הראשונה תהיה בעוד כמה שנים. אז אני רוצה להגיד שאם מי מכם הצעירים מרגישים, מרגיש ומרגישה, שיש לכם איזשהו קושי רגשי/נפשי להתמודד עם פרידה של מערכת יחסים מסוימת או בתוך מערכת היחסים אתם מרגישים שהאהבה קצת יצאה משליטה ואתם מרגישים שאתם קצת אובססיביים, צריך לטפל בזה, צריך להיות במודעות ולהתייעץ, יש מטפלים, יש יועצים, יש לכם יועצות בבית הספר, אם אתם בתנועת נוער יש לכם עם מי לדבר. חשוב לי ממש ממש ממש שכל אחת ואחד מאיתנו יקחו על עצמם להיות במודעות בדבר הזה, אהבה היא דבר גדול וחזק ואנחנו חייבים לדעת להגן על עצמנו ולשים לב לתמרורי האזהרה, לשאול את עצמנו שאלות כל הזמן גם אם אנחנו יומיים במערכת יחסים וגם אם אנחנו עשרים שנה במערכת יחסים. אם אנחנו מרגישים שכבר לא ממש מדובר באהבה ויש שם אובססיביות וקנאה ורכושנות, אז אלו תמרורי האזהרה ענקיים שאנחנו חייבים לעצור ולטפל בהם ולהגן על עצמנו. זהו, אני מאחלת לכן כל טוב ושתשמחו במערכות היחסים שלכן ושתדעו אהבה טובה ומטיבה וזהו ושבעזרת השם נגיע לאפס נרצחות בשנה.

**מראיינת:** תודה רבה שהאזנתם לפודקאסט שלנו. אנחנו רוצות לבקש שאם אתם מכירים מישהו שנמצא בזוגיות אלימה או אפילו אתם נמצאים בזוגיות כזו, אנחנו מבקשות שתפנו לעזרה. קיימים הרבה אנשים שרוצים בטובתכם, אם אלה חברים טובים או משפחה ואפילו אם לא נוח לכם לפנות אליהם כי מרגישים שזה לא מתאים או שישפטו אותם למרות שהדבר הזה הכי לא נוח כי האנשים האלה באמת רוצים בטובתכם. יש גם הרבה ארגוני סיוע, גם אנונימיים וגם כאלה שהם לא אנונימיים, שרק רוצים בטובתכם ומנסים לשמור עליכם. הם עובדים שעות רבות כדי שתדעו שאתם באמת לא לבד. זוגיות כזו באמת לא מגיעה לאף אחד. תזכרו תמיד שבזוגיות ובכלל בחיים צריך להיות עם אנשים שעושים לכם טוב, גורמים לכם להרגיש טוב עם עצמכם, מכבדים אתכם ורוצים רק בטובתכם!