

# חוכמת המעשה: "אני יכול להיות חזק וגם חלש וזה הכול אני": טיפול דיאלקטי- התנהגותי בגברים פוגעים ונפגעים ביחסים זוגיים

יזהר הרני\*<sup>1,2</sup> ודליה קלטי<sup>3</sup>

<sup>1</sup> המרכז לשלום המשפחה, הלשכה לשירותים חברתיים, עיריית חדרה

<sup>2</sup> בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה

<sup>3</sup> המרכז לשלום המשפחה, הלשכה לשירותים חברתיים, עיריית חדרה

## תקציר

**רקע:** מרבית הגברים המטופלים במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות מופנים אליהם מצד שירותי המבחן, ולכן המוטיבציה שלהם לטיפול מועטה וממוקדת בעיקר בתמריצים חיצוניים. ממצאי מחקרים שבחנו את יעילות הטיפול למניעת אלימות בקרב גברים נמצאו לא עקביים, ומחקרים עדכניים העלו צורך בשיפור הוויסות הרגשי של גברים אלה. מכך עולה צורך ללמוד מההתנסות של גישות חדשות הממוקדות בהגברת היכולת לוויסות רגשי בקרב הגברים.

**מטרת המאמר:** להציג התנסות בטיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT – Dialectical Behavior Therapy) שנערך בקבוצת גברים פוגעים ונפגעים, ותובנות שעלו לגבי יישומו.

**שיטה:** בקבוצה השתתפו 11 גברים המטופלים במרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה, אשר דיווחו על התנהגויות תוקפניות ביחסיהם הזוגיים. הטיפול כלל 24 מפגשים, ובמהלכו נלמדו מיומנויות ליבה של ויסות רגשי, עמידות במצוקה, יעילות בין-אישית ובעיקר קשיבות (Mindfulness). במאמר מתואר הליך הטיפול כפי שעלה מדיווחי המשתתפים ומהתנסות המטפלים.

**ממצאים:** התנסות המשתתפים בטיפול העלתה צורך בהתאמות לקבוצה, שכללו שינוי מיומנויות מופשטות ושילוב דוגמאות מעולם התוכן שלהם. בהליך לימוד המיומנויות המשתתפים דיווחו על מכלול התנהגויות לא יעילות נוסף על האלימות אשר פוגעות באיכות החיים שלהם.

**מסקנות והשלכות לפרקטיקה:** ההתנסות בטיפול זה עשויה ללמד על שיפור הוויסות הרגשי בקרב גברים שנהגו באלימות. ניסיון זה מבסס את החשיבות לבחינה שיטתית יותר של שיטת התערבות זו לגברים המטופלים במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות בישראל.

**מילות מפתח:** גברים, אלימות כלפי בת זוג, טיפול באלימות ומניעתה, טיפול דיאלקטי-התנהגותי, קבוצות.

\* הכותבים מבקשים להודות לד"ר סילביה זליקוביץ על הדרכתה ותובנותיה, שסייעו רבות להצלחת הקבוצה. תודה גם לגברים חברי הקבוצה, על שפתחו צוהר לעולמם.

## מבוא

הטיפול במניעת אלימות כלפי בת הזוג בקרב גברים צמח מתוך הגישה הפמיניסטית, והביא לפיתוח שיטות טיפול שונות לשם מניעת האלימות. הגברים מטופלים על פי רוב במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות. בעשורים האחרונים הצטברו עדויות שיעילותם של הטיפולים המוכרים לצמצום האלימות אינה חד-משמעית (בן יהודה ושפיר, 2006), ושהגברים המטופלים חווים תחושות ותפיסות שליליות כלפי הטיפול והמערכות המטפלות (בן-פורת ואחרים, 2018). לפיכך, יש לרענן את שיטות הטיפול הנהוגות כיום ולבחון התערבויות אחרות. במאמר נסקרת שיטת טיפול דיאלקטי-התנהגותי (DBT – Dialectical Behavior Therapy) למניעת אלימות, ומתוארת התנסות ביישומה בקבוצת גברים פוגעים ונפגעים בישראל.

### הטיפול במניעת אלימות בקרב גברים

הטיפול במניעת אלימות בקרב גברים צמח בשנות השבעים של המאה העשרים מתוך הגישה הפמיניסטית, שווקר (Walker, 1979) הייתה הדוברת העיקרית שלה. הטיפול בגישה זו התמקד בסיבות לאלימות בקרב גברים, וייחס אותה למנגנונים חברתיים המקצים כוח ושליטה לא פרופורציונליים למגדר הגברי אשר משמרים יחסי כוחות לא-שוויוניים. על בסיס הבנה זו פותחו בסוף שנות השבעים בארצות הברית תוכניות פסיכו-חינוכיות לטיפול בגברים. המודל הפמיניסטי הנפוץ והעיקרי לטיפול זה היה מודל דולות' (Duluth Model), שמטרתו הייתה לשנות עמדות פטריארכליות, לעודד קבלת אחריות על האלימות ולאמץ אסטרטגיות של שוויון ושיתוף (Pence & Paymar, 1993). גישות אחרות התבססו על עקרונות המודל הקוגניטיבי-התנהגותי והתאמו למניעת אלימות. גישות אלה הניחו שאלימות היא התנהגות נלמדת, ולפיכך אפשר גם ללמוד התנהגויות לא אלימות באמצעות טיפול לפיתוח מיומנויות התנהגותיות (Adams, 1988). טיפול זה כלל תרגול מיומנויות כגון אסרטיביות, חברתיות ותקשורת, וטכניקות לניהול כעסים כגון "לקחת פסק זמן", הרגעה עצמית ושינוי ייחוסים שליליים, במטרה לפתח מודעות לאטרנטיבות לאלימות.

עם זאת, ממצאים אמפיריים העלו יעילות חלקית בלבד לגישות אלה. ביילי (2018), שסקר מחקרים עדכניים לגבי יעילותן של תוכניות התערבות לגברים שנהגו בתוקפנות, מצא כי מעטות בלבד מהן הניבו שיפור מובהק באי-הישנות האלימות. מידת היעילות במובן זה הייתה מועטה ולא חד-משמעית. החוקר סיכם את הממצאים כך (ביילי, 2018, עמוד 24):

*הטיפול הזוגי והגישה המוטיבציונית הן מגמות אמפתיות יותר עבור גברים בטיפול, ממוקדות בעידודם במקום בהאשמתם ומדגישות את רווחי הטיפול. מגמות אלו נראות כעת מבטיחות מעט יותר ביעילותן עבור מרבית הגברים שנהגו בתוקפנות אך הן עדיין מעטות בהיקפן.*

בישראל, המרכזים לטיפול ולמניעת אלימות הם השירות העיקרי שמעניק טיפול וסיוע לגברים שמשפחתם שרויה במעגל האלימות. המרכזים הוקמו בשנות השמונים של המאה העשרים בידי עמותות פמיניסטיות, והם זוהו במרוצת השנים עם הגישה הפמיניסטית, שמיקדה את הטיפול בנשים

נפגעות האלימות – שגם היו הלקוחות העיקריות שלהם (איזיקוביץ ואחרים, 2015). כך לדוגמה, בשנת 2018 היו הנשים כ-70% מהמטופלים במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה בישראל, לעומת כ-26% מטופלים גברים (משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים, 2019). הגברים המטופלים במרכזים מופנים אליהם על פי רוב בידי שירותי המבחן, כחלופת מאסר בגין עבירת אלימות, ומיעוטם פונים למרכזים עצמאית (אנוש ואחרים, 2006).

בהמשך לכך, רוב המטופלים הגברים במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות מראים מוטיבציה מועטה בלבד לטיפול, והיא ממוקדת בתמריצים חיצוניים, כגון עמידה בתנאי שירות המבחן והימנעות מסנקציות פורמליות או בלתי פורמליות על התנהגות אלימה (הרמן ונחשון-גליק, 2002). נוסף על כך הם מחזיקים בתפיסות שליליות על הטיפול עצמו, על עצמם ועל המטופלים. בן-פורת ואחרים (2018) מצאו שגברים שטופלו במרכזים הללו דיווחו על חוויה של דה-הומיניזציה, ראו בטיפול ענישה, הכחישו את האלימות שהפגינו ונמצאו במשבר נפשי עמוק עקב המפגש עם רשויות החוק. כמו כן דיווחו הגברים על תחושה של חוסר התמצאות העולה במפגש הראשוני עם המרכזים, על ציפיות שליליות מיכולת המטופלים לסייע להם ועל קושי בהבנת השפה הטיפולית ובשימוש בה.

ההמלצה לטיפול בגברים שנהגו בתוקפנות בישראל משלבת עקרונות התנהגותיים ופסיכו-חינוכיים (אינס-קניג, 2002). ואולם, בסקר נרחב שנערך בקרב 353 עובדים סוציאליים במרכזים הללו לא נמצא רציונל ברור לבחירת שיטת הטיפול, ועלה כי השיטות משתנות לפי מדיניות השירות ומגבלות כוח האדם במרכז. כמו כן הטיפול בגברים מתמקד באלימות בלבד, ולא עוסק במכלול הבעיות שהם חווים במשפחה ומחוצה לה (איזיקוביץ ואחרים, 2015). נוסף על כך, המחקר האמפירי בישראל באשר ליעילות הטיפול עודנו דל, והמחקרים שכן נערכו העלו ממצאים לא עקביים. נמצא שגברים שטופלו במרכזים ובשירות המבחן אומנם רכשו מיומנויות התנהגותיות של "לקחת פסק זמן" ועזיבת מקום העימות, אך עם זאת הם המשיכו להטיל את האחריות לאלימות על בנות הזוג, לצמצם ולהכחיש את הממד האלים בהתנהגותם, ולייחס את האלימות שלהם לגורמים חיצוניים (אנוש ואחרים, 2006). מחקר נוסף מצא שטיפול יומי אינטנסיבי המשלב תכנים רגשיים, קוגניטיביים והתנהגותיים עם חלופת מאסר שימש תמריץ לשינוי התנהגותי, אך עמידותו של טיפול זה מפני חזרה להתנהגות אלימה לא נמצאה מובהקת לאחר ארבע שנים (בן יהודה ושפיר, 2006).

שיטות טיפול נוספות התבססו על הקשר המשמעותי שבין קושי בוויסות רגשי לאלימות כלפי בנות הזוג (Tager et al., 2010), שזוהה גם בקרב גברים שחוו אירועים טראומטיים. על בסיס הבנה זו פותח מודל ה-SAH (Safe at Home), שהתמקד בתרומתם של אירועים טראומטיים לפגיעה ביכולת של הגברים האלימים לעבד מידע – כפי שמתבטא למשל בעיוותים תפיסתיים או עיבוד מידע חברתי באופן שגוי – ובקשר בין הקשיים הללו לבין אלימות זוגית (Taft et al., 2012). התערבות טיפולית זו ממוקדת בפיתוח מודעות לחוויה הטראומטית וברכישת מיומנויות לתגובות יעילות במצבים חברתיים. למודל נמצאה יעילות גבוהה בהפחתת אלימות פיזית ופסיכולוגית בקרב חיילים משוחררים שאובחנו עם פוסט-טראומה (Taft et al., 2016). טיפול נוסף למניעת אלימות הוא שיטת הקבלה והמחויבות עם פוסט-טראומה (ACT – Acceptance and Commitment Therapy), המתמקדת ברכישת גמישות פסיכולוגית באמצעות

מיומנויות של קבלה וקשיבות שהותאמו למניעת אלימות. טיפול זה מדגיש את המודעות למצב הנפשי הנוכחי לפני ביצוע הפעולה התוקפנית, ומטרתו הכללית היא ללמד את המטופל כיצד לפעול מתוך ערכיו האישיים ולא מתוך תוקפנות מיידית בתגובה לרמזים רגשיים (Zarling & Berta, 2017).

טיפול נוסף להפרעה בוויסות הרגשי הוא הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי. פרוזטי ולונסקי (Fruzzetti & Levensky, 2000) טענו בסקירתם על שיטות הטיפול הנהוגות באלימות – ניהול כעסים וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי – שטכניקות התנהגותיות הנלמדות בהן, כגון עזיבת מקום העימות, הרגעה עצמית והתערבויות פסיכו-חינוכיות, אינן יעילות. הם הציגו כמה מחקרים שמצאו כי שיטות אלו מפחיתות לאורך זמן רק חלק מההתנהגויות האלימות. לדידם, טיפול דיאלקטי-התנהגותי יעיל יותר מהשיטות הללו כיוון שהוא מתמקד גם בקושי לווסת רגשות כגורם לאלימות, ונלמדות בו מיומנויות המסייעות למטופל להפחית את תוקפנותו ולהקל על בעיות נפשיות הקשורות לאלימות. הדרכת המטפלים בגישה זו היא מובנית, ומטרתה לשפר את מיומנויות הטיפול ולעבד מצבים מאתגרים רגשית. טיפול זה מציע המשגה חדשה, לפיה אלימות יכולה לבטא הפרעה בוויסות הרגשי ובמכלול ההתנהגויות הפוגעות באיכות החיים. כדי לחזק את טענתם, דיווחו פרוזטי ולונסקי (Fruzzetti & Levensky, 2000) על עדויות אמפיריות התומכות ביעילות הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי במגוון הפרעות של מצב רוח וויסות רגשי. הם הסיקו שיתכן כי טיפול זה עוזר למנוע אלימות בשל ההתמקדות שלו בחיזוק המחויבות של המטופל, בשיתוף הפעולה שלו ובפיתוח מוטיבציה לשינוי.

לסיכום, מהסקירה עולה שיעילותן של שיטות הטיפול בגברים לשם מניעת אלימות אינה חד-משמעית, והגברים המטופלים במרכזים לטיפול ולמניעת אלימות מדווחים על תחושות ותפיסות שליליות כלפי הטיפול והמערכות המטפלות. לפיכך, יש לרענן את שיטות הטיפול הנהוגות ולבחון התערבויות אחרות. ממצא זה עולה בקנה אחד עם המלצת הסקירה האחרונה של השירותים החברתיים, לחקור את דרכי ההתערבות נוכח אלימות ולבחון את יעילותן (גילבר ואחרים, 2019). כעת נציג את הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי.

## הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי

לראשונה הציעה לינהאן (Linehan, 1993) את הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי במטרה לסייע לנשים שאובחנו עם הפרעת אישיות גבולית, אשר מתקשות להתמודד עם אירועי חיים שליליים ופונות להתנהגויות אובדניות או טרום-אובדניות. לטענתה, השיטות הקודמות שבהן טופלו נשים אלו הובילו לטעויות אבחון, והן לא היו יעילות בשיפור מצבן. כך לדוגמה, הטיפול בגישה הדינמית אפשר הכרה בקשייה הרגשיים של המטופלת, אולם נעדר ממנו עידוד לחולל שינוי בחייה; לעומת זאת, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי הציע כלים לשינוי התנהגותי, אולם התקשה לספק הכרה בקשייה הרגשיים של המטופלת. מנגד, הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי הציע שילוב בין ההכרה בקושי של המטופלת לחולל שינוי בחייה לבין פיתוח מיומנויות להתמודדות עם מצוקה רגשית. גישה זו נועדה להפחית את תחושות האשמה של המטופלת ולעודד שינוי בחייה.

הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי נשען על התאוריה הביו-סוציאלית של לינהאן (Linehan, 1993), ומאמץ גישה דיאלקטית לגבי מקורות ההפרעה בוויסות הרגשי. התאוריה הביו-סוציאלית מציעה שנטטייה מולדת לפגיעות רגשית לצד סביבת גידול לא-מתקפת מעוררת קשיי ויסות במערכת הרגשית. הפגיעות קשורה לנטטייה ביולוגית לרגישות יתר ולתגובתיות רגשית, ומניבה קשיי חזרה לקו הבסיס בעת עוררות רגשית. הסביבה הלא-מתקפת מאופיינת בענישה, התעלמות או תפיסת המחשבות והרגשות של האדם כמובן מאליו, וכן בהתנהגויות של פגיעה מינית, פיזית ו/או רגשית רגשית. שילוב הפגיעות הרגשית של האדם עם סביבת הגידול הלא-מתקפת עלול להוביל לקשיי ויסות של המערכת הרגשית, המאופיינים באי-יציבות בתחושות הגוף, בתפיסת העצמי, בהתנהגות וביחסים בין-אישיים.

הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי מאופיין גם במסגרת שלמה המשלבת מרחבי טיפול מקבילים: טיפול פרטני, הדרכת עמיתים, זמינות טלפונית ולימוד מיומנויות ליבה במסגרת הקבוצה. מיומנויות הליבה מבטאות את הרעיון הדיאלקטי, מאחר שמקצתן נוגעות לקבלת האדם ולמציאות, ואילו אחרות נוגעות לשינוי התנהגותי. בהתמודדות עם מצוקה רגשית מיושמות מיומנויות קבלה לצד מיומנויות לקידום שינוי (Linehan, 2015). לינהאן ייעדה את מסגרת הקבוצה לרכישת מיומנויות הליבה, ואילו את הטיפול הפרטני ואת התמיכה הטלפונית היא ייעדה לחיזוק המיומנויות ולהרחבת יכולת ההכללה שלהן בשגרת החיים. כל המיומנויות נשענות על מיומנות הקשיבות (Mindfulness), אשר מוגדרת כיכולת של הפרט לשהות עם המחשבות, הרגשות, התחושות הגופניות והפעולות שלו בזמן אמת, בלי לשפוט את עצמו או את החוויה. מיומנות זו היא הרחבה של המודעות לעצמי, וכאשר היא משולבת עם מיומנויות אחרות היא צפויה לסייע בוויסות הפעולה הרגשית. יחידות הלימוד האחרות הן עמידות במצוקה, ויסות רגשי ויעילות בין-אישית, והן יפורטו בהמשך.

## הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי ומניעת אלימות

יעילותו של הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי נתמכה אמפירית במחקרים רבים בקרב נשים עם הפרעת אישיות גבולית (לסקירה שיטתית ראו: Panos et al., 2013). לפי מחקרים אלו, הטיפול הפחית התנהגויות של פגיעה עצמית ושיפר את הוויסות הרגשי. עם זאת, מעטים המחקרים שבחנו את יעילות הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי בטיפול באלימות ובמניעתה בכלל, ובקרב גברים בפרט. רוב המחקרים בתחום התמקדו במטופלי בריאות הנפש במסגרת אשפוזית או משפטית. אחד המחקרים הראשונים חקר גברים באשפוז עם הפרעת אישיות גבולית אשר נהגו בתוקפנות. ממצאי המחקר העלו כי גברים שעברו טיפול דיאלקטי-התנהגותי דיווחו על הפחתה במחשבות זעם ועוינות ועל ניהול טוב יותר של ביטוים העצמי לעומת גברים שעברו טיפול אחר באלימות, כגון טיפול המעודד שוויון ושיתוף בין בני הזוג או ניהול כעסים (Evershed et al., 2003). מחקר אחר בחן את יעילות הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי בקרב גברים שהטרידו, איימו והתנהגו בכפייתיות (Rosenfeld et al., 2005), ומצא שיפור ניכר בהפחתת התנהגויות אלו בהשוואה למשתתפים שעברו טיפול התנהגותי בלבד.

מחקר נוסף בחן את החוויה הנפשית של גברים שנקטו אלימות עבריינית ואובחנו עם ארגון אישיות גבולי או אנטי-סוציאלי (Russell & Siesmaa, 2017). המשתתפים במחקר עברו טיפול דיאלקטי-התנהגותי שכלל ליווי פרטני וקבוצת מיומנויות, ובסימו דיווחו על תחושות של נורמליזציה לחוויה

הנפשית, תמיכה ושייכות, ועל חשיבות הקשר הטיפולי עבורם. כמו כן דיווחו המשתתפים על שינוי התנהגותי ניכר בעקבות השימוש במיומנויות שלמדו. עם זאת, לדעת החוקרים, ייתכן שהתהליך הקבוצתי לבדו יכול לחולל שינוי כזה. בהמשך לכך, פרייזר וולה (Frazier & Vela, 2014) סקרו 21 מחקרים שבחנו את יעילות הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי בהפחתת התנהגויות כעס ותוקפנות בקרב גברים ונשים במסגרות אשפוזיות וקהילתיות, ודיווחו כי הטיפול עזר להפחית כעס והתנהגויות תוקפניות גם לאחר סיומו ולאורך זמן. החוקרים טענו כי לאנשים המחפשים עזרה בניהול כעסים, טיפול זה יכול לסייע להפחית תוקפנות וגם לעזור בבעיות פסיכולוגיות אחרות, וכי הוא יכול להועיל יותר מטיפולים מוכרים קודמים ומטיפול קבוצתי. עם זאת, המחקרים שנסקרו התבססו על מדגמים קטנים ואוכלוסיות הומוגניות, והחוקרים ציינו כי הדבר עלול להגביל את יכולת ההכללה של הממצאים.

אם כן, המחקרים שנסקרו לעיל מציעים דרכים לשפר את הוויסות הרגשי גם בקרב גברים שנהגו באלימות, ועולה מהם צורך לבחון וללמוד במידה מעמיקה יותר שיטות מסוג זה. לפיכך, מטרת מאמר זה לתאר את הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי שנערך בקרב קבוצת גברים במרכז לטיפול ולמניעת אלימות, ולהציע תובנות באשר ליישומו באוכלוסייה זו.

---

## שיטה

---

### קבוצת המיומנויות

הקבוצה התכנסה במרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה בחדרה, אשר שייך למחלקה לשירותים חברתיים בעיר ונותן מענה למשפחות השרויות במעגל האלימות.

**הגורם המפנה וסיבת הפנייה:** אוכלוסיית הגברים המטופלים במרכז מגוונת מבחינת סיבות פנייתם או הפנייתם אליו, וכן מבחינת סוג האלימות – פיזית, רגשית או מילולית – ועוצמתה. מרבית המשתתפים בקבוצה הגיעו למרכז בהפניית שירותי המבחן מתוקף הליך משפטי, ומיעוטם פנו אליו עצמאית.

**מאפייני המשתתפים:** הקריטריונים להשתתפות בקבוצה הן שליטה סבירה בשפה העברית הכתובה והמדוברת, והפגנת אלימות זוגית בעבר. בקבוצה השתתפו 11 גברים בני 29–50 שטופלו במרכז. מחציתם היו נשואים בעת השתתפותם בקבוצה, והשאר גרושים או בתהליכי פרידה מבנות זוגם. רובם השלימו 10–12 שנות לימוד, והשאר החזיקו בתעודת בגרות מלאה או חלקית.

**הטיפול:** הטיפול הוגדר כמסגרת קבוצתית ללימוד מיומנויות ליבה בלבד ולטיפול פרטני, אשר כלל הערכה של התנהגויות אלימות, בניית מחויבות והתייחסות לצרכים נוספים של המטופלים. בקבוצה נלמדו ארבע מיומנויות הליבה המוצגות במדריך למשתמש ובדפי ההדרכה והתרגול הנלווים לו (Linehan, 2015). המודל הסטנדרטי ללימוד מיומנויות כולל 24 מפגשים המחולקים ל-4–6 מפגשים לכל יחידה. כל מפגש נמשך שעה וחצי והתקיים בשעות אחר הצהריים. כל מפגש נפתח בבדיקת "האימון השבועי" – תרגול מיומנות שנלמדה בעבר, ובחלקו השני נלמדה מיומנות חדשה.

**השיטה:** נתאר להלן את הליך רכישת המיומנויות ואת התובנות שעלו מהתנסותם של משתתפי הקבוצה ביישום המיומנויות שנלמדו, כפי שעלה מדיווחם. כמו כן נתאר תובנה עיקרית שעלתה בקרב מנחי הקבוצה באשר לצורך להתאים את לימוד המיומנויות לעולם התוכן של משתתפי הקבוצה לפני המפגשים ובמהלכם.

**הכשרת מטפלים והדרכה:** מנחי הקבוצה עברו הכשרה לטיפול דיאלקטי-התנהגותי שהתקיימה במרכז לטיפול ולמניעת אלימות, והועברה בידי מומחית חיצונית. המדריכה גם ליוותה את המנחים כדי לתת מענה לקשיים שעלו בתהליך הקבוצתי ולתמוך בהליך לימוד המיומנויות.

## קביעת מטרות אישיות

המפגשים הראשונים בקבוצה יוחדו לזיהוי דפוסים התנהגותיים הפוגעים באיכות החיים של משתתפי הקבוצה, במטרה לזהות קשיים אישיים ולקבוע מטרות אישיות המותאמות להתמודדות עימם. המשתתפים חתמו על הסכם התחייבות לסודיות ולמחויבות לשפר את איכות חייהם. לאחר מכן חולק להם דף עבודה עם רשימת התנהגויות הנלוות להפרעה בוויסות הרגשי, כגון "רגיש ונפגע בקלות", "שינויים במצבי הרוח" ו"היתקלויות עם המשטרה", והם הונחו לדרג כל התנהגות על פי מידת הסבל שהיא גורמת להם בסולם של 1-10. תגובות המשתתפים להנחיה זו נעו בין שלילת הסבל בחייהם לבין תחושת אי-נוחות מנוסח ההנחיה. ייתכן שהנחיה זו, שיועדה לנשים, משקפת את האופן שבו הן מתנסות בהפרעה בוויסות הרגשי, והיא אינה הולמת את התנסותם של הגברים. לפיכך שונתה ההנחיה ל"מה מפריע לי?", והנחנו שנוסח זה ייחווה כמאיים פחות ומותאם יותר לחוויה של גברים עם הפרעה בוויסות. יתר על כן, ציינו שדירוג ההתנהגויות בשנית לקראת סיום המפגשים יסייע להעריך את מידת השיפור שהושג בהן בעקבות לימוד המיומנויות בקבוצה.

נוסף על כך אימצנו גישה דיאלקטית בהסבר על ההתנהגויות שהוצגו, כדי לפתח הכרה בהיבטים המסתגלים שבהן וכדי להקל את תחושת הבושה הכרוכה בזיהוין. כך, למשל, ייתכן שההיגד "רגיש ונפגע בקלות" יהיה מזוהה גם עם רגישות כלפי הזולת וגם עם רגישות בתחושות הגוף והרגש, ו"צורך בשליטה" יכול לאפיין אנשים שחשים חוסר שליטה, חוסר אונים וייאוש, וזקוקים לביסוס תחושת הביטחון והוודאות בחייהם. התנהגויות אשר זכו לדירוג גבוה היו "הפרעות שינה", "התפרצויות זעם", "רגיש ונפגע בקלות" ו"היתקלויות עם המשטרה". כך למשל ציין משתתף אחד שמפריעות לו התפרצויות הזעם שלו, אולם "בחוץ אני הכי סבבה, ואילו בבית אני עצבני". משתתף אחר העיד ש"התפרצויות זעם גרמו לי להגיע לפה [...] בגלל ההתפרצויות האלו אני עושה שטויות". עם זאת, התנהגויות של "שינויים תכופים במצבי הרוח", "התקפי פחדים וחרדות" ו"צורך בשליטה" לא דורגו כלל כהתנהגויות שמפריעות למשיבים בחייהם. כמו כן, לעומת ההתנהגויות הרבות שזיהו נשים בקבוצות שנערכו במרכז, בקבוצת הגברים הנדונה כאן זוהה מספר התנהגויות מצומצם יחסית.

## יחידות ההתערבות

כל אחת מיחידות הלימוד מורכבת מכמה מיומנויות, ואפשר ללמוד בקבוצה את מקצתן או את כולן בהתאם להרכב המשתתפים ולמסגרת הקבוצה, או להתמקד במיומנות ספציפית (Linehan, 2015).

בלוח 1 מוצגת תוכנית המפגשים של הקבוצה הנדונה כאן, כולל יחידות הלימוד, המיומנויות שנלמדו ומספר המפגשים שנדרש בפועל ללימוד כל יחידה. כך למשל, נדרשו בין שמונה לעשרה מפגשים ללימוד ולהטמעה של מיומנויות הקשיבות, ואילו להטמעת מיומנויות של יעילות בין-אישית נותרו שלושה מפגשים בלבד. כמו שיוצג בהמשך, הסיבה לכך היא התאמות שנערכו במהלך לימוד הקשיבות לעולם התוכן ולשפה של חברי הקבוצה, אשר גזלו יותר משליש ממספר המפגשים הכולל. התאמות אלו נעשו גם עבור יחידות הלימוד הנוספות. נדגים להלן את הליך רכישת המיומנויות ותובנות נוספות שעלו במהלכו. מפאת קוצר היריעה נציג רק מקצת המיומנויות שנלמדו בקבוצה.

### לוח 1: המיומנויות שנלמדו בקבוצה הנוכחית ומספר המפגשים שנדרשו לרכישתן

מספר המפגשים בפועל	המיומנויות שנלמדו	יחידת לימוד
10-8	מצבי "אני" (רגשי, הגיוני ונבון) "עצור לרגע" מיומנויות ה"מה" (לתאר, להתבונן, להשתתף) מיומנויות ה"איך" (ללא שיפוטיות, אפקטיביות ודבר אחד בזמן אחד)	קשיבות
4	זיהוי רגש ושימוש מיתוסים על רגשות	יסודות רגשי
4	"תג מחיר", ערכות ער"ן, קבלה שלמה	עמידות במצוקה
3	משולש היחסים (שמירה על הכבוד העצמי, השגת מטרה באופן אפקטיבי ושמירה על יחסים) וזיהוי הסגנון הבין-אישי	יעילות בין-אישית

## ממצאים

### תיאור ההתאמות שנעשו בהתערבות

#### יחידת הלימוד - "קשיבות"

קשיבות מוגדרת כיכולת של הפרט לשהות עם המחשבות, הרגשות, התחושות הגופניות שלו ופעולותיו בזמן אמת, בלי לשפוט את עצמו או את החוויה. הקשיבות כוללת מיומנויות מעשיות שאפשר ללמוד גם ללא היכרות מוקדמת עם הגישה. בקבוצה הנדונה כאן הייתה זו יחידת הלימוד הראשונה, ועליה התבססו שאר היחידות. בפרק זה נדגים את לימוד מיומנויות הקשיבות "מצבי האני" ו"עצור לרגע".

במפגשים הראשונים הוצגו ממצאי מחקרים המורים על הקשר בין קשיבות להפחתת מתח ולתגובתיות רגשית, ועל תרומתה לשיפור המיקוד והשליטה עצמית. טרם לימוד הקשיבות הנחנו שיעלה בקרב המשתתפים קושי להבין את הגדרתה המופשטת וליישמה, ולפיכך התחלנו בזיהוי מצבים של היעדר קשיבות. המשתתפים הונחו לזהות מצבים שבהם הם לא היו ערניים למתרחש בסביבתם או לעצמם. כך למשל מסר אחד המשתתפים כי הוא אכל בזמן נהיגה, וכמעט פגע בילד



שחצה את הכביש. משתתף אחר, בעל רקע דתי, אמר שב"שיעורי תורה הראש לא פה [...] בגלל מחשבות מטרידות [...] ואני לא קולט שום דבר". אותו משתתף ציטט אמרה המדגימה את פלישתן של מחשבות וטרדות לתודעה, ואת השפעתן על מצב הרוח: "העבר אין, העתיד עדיין והדאגה מניין?". עוד משתתף, שהיה שקוע באותה עת בחובות, תיאר תקופה זו כמטרידה עבורו והביע תקווה כי ביום שבו לא יהיה בעל חוב – יוכל לטייל עם משפחתו ולזכות בשקט בחייו. להערכתנו, זיהוי מצבים של היעדר קשיבות סייע למשתתפים להבין את משמעותה בחייהם ולזהות את הקשר בינה לבין הפחתת התנהגויות סיכון.

מטרתה של מיומנות "מצבי האני" היא להבחין בין ה"אני הרגשי", המזוהה עם נטייה לתגובתיות רגשית, לבין ה"אני ההגיוני", המזוהה עם ציות לכללים ועם עיכוב התגובה הרגשית, וה"אני הנבון", המבטא מודעות למרכיבי האני הרגשי וההגיוני בהתנסות. כדי להדגים את "מצבי האני" הצגנו למשתתפים אירוע בעל פוטנציאל לעימות, וביקשנו מהם לשתף את תגובותיהם לו. מקצת המשתתפים אמרו שהיו פועלים מתוך ה"אני ההגיוני" – מתרחקים מזירת האירוע, אולם נותרים עם תחושותיהם הכואבות. אחרים העלו תגובות שהדגימו את ה"אני הרגשי" ומודעות נמוכה להשלכותיו, לדוגמה: "אם אומרים משהו על ההורים שלי [...] אני לא רואה בעיניים!". תגובות אחרות הדגימו את ה"אני הנבון" – כך למשל אמר משתתף ש"פעם הייתי מתפוצץ ולא רואה בעיניים [...] היום אני שם לב לרגש, נרגע ושוקל את תגובתי". עם זאת, ניכר אצל מרבית המשתתפים כי הם התקשו לפעול מתוך ה"אני הנבון" ולבחון אפשרויות תגובה נוספות במהלך אירועי עימות.

מיומנות קשיבות נוספת, "סקירת הגוף", נועדה לפתח יכולת להתבונן בערנות בתחושות הגוף, לתאר ולשיים אותן ללא שיפוטיות. התגובות להתנסות זו נעו בין צחוק, מבוכה להערות שיפוטיות וסירוב להשתתף, לדוגמה: "דוד, עשה, עשה [...] למה אתה לא מתמקד בבטן?". על פי יסעור-בורכוביץ (2003), הרפרטואר הרגשי של גברים שנהגו באלימות מוגבל בשל נטייתם לתייג רגשות רבים בתור כעס, רתיעתם מזיהוי וביטוי של רגשות הנתפסים "נשיים", ותחושת האיום על העצמי שמעוררים בהם רגשות והמשמעותיות שהם מייצגים. זיהוי מרכיבי הרגש וביטויים באופן לא שיפוטי חיוניים לתרגול קשיבות, ולפיכך דחייה של מרכיבים אלו עלולה להוביל לקושי בתפיסת ההתנסות הנוכחית. עוד זווית להבנת הקושי נוגעת לתפקיד המתווך של פוסט-טראומה מורכבת בקשר שבין הזנחה רגשית ופיזית במשפחת המוצא לתוקפנות של גברים כלפי בנות זוגם (גילבר ואחרים, 2018). ייתכן שמצוקה פוסט-טראומטית, המאופיינת בפגיעה בארגון העצמי, בחוסר אונים ובמחשבות חודרניות, עלולה לדחות מחשבות, תחושות ורגשות העולים בתרגול קשיבות, ומשכך להגביל את יכולת המשתתפים לראות בכל אלה חלק ממכלול החוויה הנוכחית ותפיסת העצמי שלהם.

לאור האמור לעיל, חיפשנו דרכים לתרגל קשיבות שיאפשרו למשתתפים לבטא את משמעותה העיקרית: זיהוי הרגש והתחושה בחוויה הנוכחית באופן לא-שיפוטי. ב"תרגיל הנצצים" חולקו למשתתפים כוסות שקופות, ובתוכן מים עם נצצים. כל משתתף התבקש לערבב את הנצצים במים, להניח להם לשקוע ולעצור לרגע – להתבונן בערנות מלאה במתרחש בכוס, ולשתף במחשבות ובתחושות העולות מתוך ההתנסות. כך למשל דיווח משתתף על תחושותיו: "אתה סהרורי, ואחרי שתי

דקות משהו נרגע ואתה מרגיש צלול יותר". משתתף אחר תיאר את הרגשתו כך: "אני לא שוקע [...] הצבעים עושים אותי שמח [...] אחרי שהדברים [הנצנצים] שוקעים, אני יכול לראות את הדברים בצורה בהירה יותר". באופן דומה דיווחו משתתפים אחרים שתנועת הנצנצים בכוס מזכירה להם את "השקט שאחרי הסערה [...] זה מרגיע ומהפנט".

התנסות זו סייעה בלימוד המיומנות "לעצור לרגע", שהיא מיומנות התנהגותית של קשיבות – יכולת לזהות את הדחף לפעול, להגדיל את מרחב הפעולה ולבחור את הדרך הנבונה ביותר לפעולה באותו רגע (McKay et al., 2007). כך למשל תיאר משתתף כיצד זיהה תחושות של רעד ודופק מואץ כדחף לפעולה, והצליח להימנע מההשלכות של פעולה לא רצויה: "הרגשתי שאני מתחמם [...] אז אני עושה עצירה [...] הולך הצידה [...] וצופה בטלוויזיה". משתתף אחר ציין שהוא משתמש במיומנות זו כאשר הוא מזהה שנפגע: "אני הולך לחברים [...] או עושה ספורט [...] בתכל'ס, כאשר אני עוצר ומתבונן, אני יכול להבין טוב יותר על מה נפגעת". משתתף אחר, שהתגרש לאחרונה, דיווח על עימותים עם זוגתו לשעבר על רקע הסדרי הראייה של ילדיהם, שבגינם נעצר פעמים מספר. במפגשים הבאים דיווח שהתגלע ביניהם עימות נוסף, ואולם הפעם זיהה את מצוקתו, ואמר ש"אינו יודע כיצד להגיב במצבים אלו". הוא אף תיאר חשש מההשלכות של תגובותיו הקשות, ולפיכך בחן אפשרויות אחרות לפעולה.

אם כן, מההתנסות בטיפול עלה שמקצת מיומנויות הקשיבות מופשטות מדי ואינן מותאמות למאפייניהם של חברי הקבוצה, ולכן חיפשנו דרכים נוספות ללמוד ולהגביר באמצעותן את שיתוף הפעולה שלהם. תרגיל "הנצנצים" סייע למשתתפים להתבונן בחווייתם ולהבין באופן מוחשי מהי קשיבות. מדיווחיהם נראה כי התרגיל סייע להם להתבונן ולזהות תחושות ורגשות המרכיבים את חווייתם, וגם לרכוש את המיומנות "עצור לרגע". בהמשך מצאנו תרגולים נוספים לקשיבות: כך לדוגמה, באמצעות צביעת מנדלות תרגלו חברי הקבוצה מיקוד ותשומת לב, ולפי דיווחיהם הם נהנו מכך ואף ביצעו פרקטיקה זו מיוזמתם בתחילת המפגשים.

### **מיומנויות של ייסות רגשי**

מטרת המיומנויות לוייסות רגשי היא לפתח יכולת לזהות רגש שנחווה בזמן אמת, לאשר אותו ולבטא בצורה מותאמת. להלן נדגים את המיומנויות שנלמדו ביחידה זו – זיהוי רגש ושיומו, ומיתוסים על רגשות. על פי התאוריה הביו-סוציאלית, סביבה לא מתקפת עלולה להפלות ילדים על רקע מגדרי ומאפיינים שרירותיים אחרים, ולשבש את יכולתם לתייג רגשות ולבטאם (Linehan, 1993). למשל, גברים עשויים לחוות התעלמות מפגיעותם מגיל צעיר, ולכן בבגרותם הם ידחו את הלגיטימציה של רגש זה ויימנעו מביטוי. לפיכך, ביחידה זו התמקדנו בלימוד מיומנויות של זיהוי רגש, ביטוי והסבר מטרתו ביחסים, והזמנו את המשתתפים לשתף במשמעויות של רגשות שונים עבורם. מתגובותיהם עלו ההשלכות האפשריות של ביטוי רגשות אשר מציבים אותם בעמדה של חולשה ופגיעות מול הזולת, למשל: "אני מפחד לחשוף חולשה, שאנשים לא יפגעו בי [...] גברים שמראים רגשות מאפשרים לאחרים לפגוע בהם [...] בין משפחה וחברים אין בעיה, אבל לא מול אנשים זרים". יתר על כן, ייתכן שתגובות אלו שיקפו מיתוסים על רגשות שהקשו על המשתתפים מלכתחילה לזהותם ולבטאם.

בטיפול הדיאלקטי-התנהגותי מיתוסים על רגשות מקשים על תיקוף עצמי של רגשות כואבים, מאחר שאלו נתפסים כ"ריכוז עצמי" ואנוכיות, וביטויים נחווה ככישלון בשליטה בהם (Linehan, 2015). על כן ביקשנו מהמשתתפים לשתף במקומם של מיתוסים על רגשות בחייהם. כך למשל העיד משתתף אחד ש"גברים צריכים להיות תמיד בשליטה [על רגשות] [...] וגבר לא צריך לבכות בחיים האלה, נשים זה עם כזה שמתלונן". משתתף אחר אמר: "אני מעביר הלאה, לא ממשיך לספוג [...] בעצם מתעלם מהרגשות". כמו כן עודדנו שיח על תרומתם של המיתוסים על הרגשות להחמרת מצוקתם הנפשית. בעניין זה העיד משתתף אחד כי "אני מפחד לחשוף חולשה שאנשים לא יפגעו בי [...] אולם אני יודע שאני מחזיק ובסוף מתפוצץ". על תרומת הסביבה לשימור המיתוסים על הרגשות אמר משתתף אחר: "אבי לא היה מדבר הרבה, אולם ידענו כי עובר עליו משהו כאשר היה צועק ומתפרץ [...] לגדול בבית כזה, זה להבין כי רגשות של מצוקה וכאב הם מסוכנים".

להערכתנו, שיח זה גם מעודד את המשתתפים לאמץ אמונות מסתגלות יותר באשר ללגיטימיות של ביטוי רגשות. משתתף אחד סיפר בגילוי לב ש"בגיל שלוש קפצה עליי תרנגולת, ונבהלתי נורא ועד גיל מאוחר גמגמתי [...] עדיין לפעמים נתקעות לי מילים פה ושם". גילוי זה גרם למשתתפים להגיב, לתקף את תגובתו הרגשית והנסיבות שדחו אותה: "אתה רואה, הם היו צריכים להרגיע, להגיד שזה בסדר להיבהל".

### **מיומנות העמידות במצוקה**

מטרת המיומנויות של עמידות במצוקה היא לסייע לאדם לשרוד משברים זמניים ולא להחמירם, וכן ללמד לקבל את המציאות הלא-רצויה כאשר אי אפשר לשנותה. ביחידה זו נלמדו מיומנויות תג המחיר וער"ן (ערכת עזרה ראשונה נפשית). תרגיל תג המחיר, שפתח יחידה זו, נועד לסייע למשתתפים לזהות התנהגויות לא יעילות להתמודדות עם מצוקה אשר מקלות עליהם בטווח הקצר, אולם יש להן השלכות שליליות לטווח הארוך. בתרגול המקורי הוצגו התנהגויות תג מחיר הלקוחות מעולם התוכן הנשי, כגון חיתוך ורידים, השתתפות בפעילות מינית מוגברת או אימונים בפגיעה עצמית. עבור קבוצה זו נוסחו התנהגויות המותאמות לאופן שבו גברים חווים מצוקה רגשית, כגון התבודדות ומניעה מאחרים להגיש להם עזרה, ניתוק קשרים חברתיים וצבירת רגשות כואבים. כך למשל המשתתפים מנו ריחוק, הימנעות והתפרצויות רגשיות בתור התנהגויות לא יעילות להתמודדות עם מצוקה, אשר מרחיקות מהם את סביבתם הקרובה ומסלימות את מצוקתם בטווח הארוך.

במקביל נלמדו ביחידה זו גם מיומנויות ער"ן, שמטרתן "לשרוד את הרגע" והן מסיחות את הדעת מהמצוקה הרגעית לצורך הרגעה עצמית ושיפור רגעי. גם בלימוד מיומנויות אלה ניסחנו היגדים התואמים לעולמם הנפשי של המשתתפים, והם התבקשו לציין פעילויות המסייעות להם בהקלת המצוקה במצבים מוכרים בחייהם. רבים מהם מסרו שמגוריהם בקרבה לים מאפשרים להם לטייל בחוף וכך משתפר מצב רוחם, ואחרים מסרו שצפייה במשחק כדורגל או השתתפות בפעילות ספורט מאפשרות להם להתרחק מהמצוקה, ויוצרות מרחב לארגון תגובתם מחדש. במילים אחרות, מיומנויות אלו סייעו למשתתפים לפעול מתוך ה"אני הנבון" לקראת החזרה המחודשת לאירוע או לנסיבות שהובילו למצוקה. משתתף אחד אמר לדוגמה: "אחרי שאני בים, אני יכול לחזור הביתה לאישה ולילדים,

הרבה יותר רגוע, גם האישה מבינה שזה מה שאני צריך [...] זה גם נותן לך אפשרות לראות דברים אחרת".

לסיכום, בקבוצה עלה צורך להתאים את התכנים לעולם התוכן של הגברים, הן בהגדרת התנהגויות לא יעילות בתג המחיר והן בתיאור התנהגויות להרגעה עצמית. המטרה ביחידה זו הייתה להשהות את התגובה הלא-יעילה כדי שהמשתתף יצליח לווסת את עצמו, להירגע ולהגיב באופן שקול.

### **יעילות בין-אישית**

יחידה זו היא מעין סיכום של המיומנויות הקודמות, ונלמדת על פי רוב במשך 3-4 מפגשים בחלק האחרון של הסדנה. בשל ההתמקדות בהטמעת הקשיבות, ובגלל הסדנה המקוצרת שנערכה בקבוצה, נלמדו רק שתי מיומנויות ליבה ביחידה זו – משולש היחסים, המוצג בפרק זה, וזיהוי הסגנון הבין-אישי.

במהלך עבודתנו עם גברים במרוצת השנים ראינו את נטייתם לנהוג באלימות ולהפעיל אסטרטגיות כוחניות אחרות כאמצעי להשגת מטרותיהם. התמונה המצטיירת היא גברים שתופסים את האינטראקציה עם הזולת בצורה דיכוטומית: מי ש"למטה" למפסיד, ומי ש"למעלה" מנצח. לפי כללי המשחק של מציאות זו, הגבר בוחר אם להיות "מפסידן" או לא. בעולם שבו קיימות רק שתי אפשרויות אלה, ההזדהות עם ההתנהגות האלימה כמעט ברורה מאליה, וההזדהות עם הקורבן טומנת בחובה סכנת "הידבקות" במעמדו הנחות. לפי לינהאן (Linehan, 1993), ראייה קוטבית כזו משקפת כשל דיאלקטי הכופה על האדם בחירה בין שני קטבים מנוגדים, ללא יכולת להכיל את שניהם בתוך תפיסת העצמי שלו. בטיפול הדיאלקטי-התנהגותי מפנה התפיסה של "הינעלות בקטבים" את מקומה לתפיסה דיאלקטית של "גם וגם". כפי שאמר אחד המשתתפים: "אני יכול להיות חלש וגם חזק... פעם פגיע ופעם אחרת פוגע... וזה הכול אני".

לאור זאת עולה החשיבות של פיתוח מיומנויות בין-אישיות ושינוי האופן שבו תופסים המשתתפים את עצמם ואת האחרים ביחסיהם הבין-אישיים. במשולש היחסים מתורגלת קשיבות לשלושת הגורמים באינטראקציה הבין-אישית: זיהוי המטרה – בקשה מהאחר או סירוב לו, שמירה על יחסים עם האחר וקשיבות לעצמי. מתיאורי הגברים עלה דפוס של יחסים בין-אישיים המאופיין בהיעדר קשיבות: ערנות נמוכה לדחף לפעול ולהשלכותיו, תגובתיות רגשית ותפיסות מקוטבות. למשל, משתתף אחד אמר שהאחריות למילוי בקשותיו מוטלת בלעדית על האחר – "הכול תלוי במנהל [...] הוא חייב להיענות לבקשה של העובד". בדומה לכך עלה קושי לקבל את עמדת האחר בשעה שהיא נתפסת מוטעית: "זה לא משנה מה הצד השני חושב [...] הוא צריך לדעת שכאשר הוא מסרב לשלם לי הוא לוקח אוכל מהילדים שלי [...] אני בעצם תורם לו משהו שאני לא רוצה".

זאת ועוד, מקצת המשתתפים אמרו שהם מעדיפים שלא להתעמת או להעלות את בקשתם, ובינתיים "לשרוף את עצמם מבפנים". כך תיאר זאת משתתף: "לבקש משהו ממישהו שחייב לך [...] זה אומר לתקוף אותו, אז אני מעדיף להיות פסיבי ולשחק את המשחק שלו [...] כי אין מה לעשות". עוד דוגמה להינעלות בקטבים היא הקושי לסרב לבקשה – כך למשל סיפר משתתף שבתו ביקשה ממנו שיקנה לאימה טבעת, אולם מאחר שהוא והאם פרודים כבר תקופה ממושכת, הוא לא חש בנוח

לעשות זאת. לכן עמדה לפניו דילמה: "אם אסרב, אני יוצא לא טוב; ואם אני קונה לה את הטבעת, אני יוצא מענטש, ובשתי האפשרויות אני פשוט לא מרגיש נוח". אותו משתתף המשיך ותיאר את הסבל המלווה לעיתים את יחסיו הבין-אישיים: "גרשתי מוצצת לי את הדם [...] כל פעם בקשה אחרת [...] ואני לא יודע לסרב. הסדנה נותנת לי אוויר, אחרת הייתי חוסף התקף לב".

במהלך הסדנה מצאנו שהמשתתפים התקשו לרכוש מיומנויות בין-אישיות. ייתכן שההסבר לכך טמון בזמן המועט שיוחד ללימוד יחידה זו, וכן במידת הטמעתן של המיומנויות הקודמות לפני שהיה ביכולתם ללמוד את המיומנויות החדשות. כמו שכבר נמסר, המיומנויות הבין-אישיות מתבססות על מיומנויות של קשיבות וויסות רגשי שנלמדו קודם לכן. הטמעה חלקית של המיומנויות הקודמות עלולה להקשות על רכישת המיומנויות הבין-אישיות ועל הכללתן ביחסים הבין-אישיים.

### **סיום ופרידה בתהליך הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי בקבוצת גברים שנהגו באלימות זוגית**

בסיום המפגשים ביקשנו מחברי הקבוצה לדרג בשנית את ההתנהגויות המפריעות להם בחייהם, כדי להעריך את מידת השינוי בהן שהם חשו בעקבות הטיפול. כך לדוגמה, משתתף בקבוצה דירג את "תחושת הבלבול" בתחילת הטיפול בציון 10, ובסיומו בציון 5. משתתף אחר דירג בתחילה הטיפול את ההיגד "מצבי הרוח מתחלפים" בציון 10, ובסיומו בציון 6. אותו משתתף דירג בתחילת הטיפול את ההתנהגות "הסתבכות עם המשטרה" בציון 9, ובסיומו בציון 6. משתתף אחר דירג בתחילה "התפרצויות זעם" בציון 9, ובסיום בציון 6. כמו כן הוא דירג את ההיגד "אף אחד לא מבין אותי" בתחילה בציון 10 ובסיום בציון 0, וגם דיווחים נוספים של מצוקה היו מופחתים בתשובותיו. משתתף אחר דירג בתחילת המפגשים בציון 10 את התחושה שהוא רגיש ונפגע בקלות, ובסיום המפגשים דיווח על הפחתה ודירג תחושה זו בציון 4-5. עם זאת, משתתף אחר דיווח כי דירוג הפרעות השינה שלו נותר זהה - ציון 8, ואחר דיווח על דירוג זהה בהיגד "פעם אוהב ופעם שונא" - ציון 10.

חברי הקבוצה גם דיווחו בכלליות על הפחתת התנהגויות תוקפניות ושיפור היחסים הבין-אישיים שלהם. כך דיווח משתתף בקבוצה: "הסדנה עשתה לי טוב! למדתי לשלוט בעצמי, לקחת את החיים בפרופורציה", וגם "הייתי אדם עצבני הרבה שנים ובזכות הקבוצה, הרבה פחות [...] היום יש יותר מקום לרצונות של אשתי, אנחנו מדברים יותר. פעם הייתי נכנס באשתי ראש-בראש, היום אני מבין שזה לא משתלם". התקבלו גם דיווחים לגבי שיפור בבעיות אחרות. משתתף העיד כי "בזכות הקבוצה, התחלתי לגלות את האבהות שלי", וגם "במהלך הקבוצה הצלחתי לסיים זוגיות לא בריאה". דיווחים אחרים התייחסו למיומנויות שנלמדו ולתמיכה של הקבוצה: "קשה מאוד לעבור משברים לבד! התמיכה שקיבלתי מהקבוצה והמיומנויות שלמדתי עזרו לי להתמודד איתם בצורה בריאה יותר", וגם "כיום אני עושה עצירות, מתכנן מה לומר ולעשות לפני שאני פועל".

## דיון

מטרת מאמר זה הייתה לתאר מהלך טיפול דיאלקטי-התנהגותי קבוצתי, ולהציע תובנות ליישום בקרב קבוצת גברים שנהגו בתוקפנות. ייחודו של הטיפול המוצע הוא התפיסה שהתנהגויות אלימות יכולות לבטא הפרעה בוויסות הרגשי, ולייצג מכלול התנהגויות לא יעילות. עבודתנו בטיפול המוצע מעידה שכלי זה דורש הליך רציף של התאמה לעולם התוכן והשפה של הגברים.

בקבוצה הראשונה שתוארה כאן לא לימדנו מיומנויות אחדות, כי הנחנו שהן אינן מותאמות לגברים, או משום שבמהלך רכישת המיומנויות התקשו המשתתפים לעיתים לשתף פעולה בהן ולהבין את משמעותן. לאחר הנחיה של קבוצות מספר התאמנו את הדרכים ללמד ולחזק את המיומנויות, ובפרט את מיומנות הקשיבות. מצאנו שתרגילים של הפרחת בועות סבון וציור מנדלות מסייעים ברכישת הקשיבות. הם הדגימו את תרומתה לקבלת מרכיבי החוויה ללא שיפוטיות, לשינוי ייחוסים שליליים ולהרחבת הרפרטואר ההתנהגותי (Lynch et al., 2006), החיוניים למניעת התנהגויות אלימות (Adams, 1988). בהמשך שילבנו בקבוצה תרגילי קשב ממוקדי-נשימה. לאחר ניסיונות מספר הם בוצעו ללא קושי ניכר, והמשתתפים דיווחו על תרומתם למיקוד תשומת הלב שלהם ולשליטה על דחפיהם. עוד מצאנו שסרטונים, משלים ומטאפורות סייעו לקדם שינוי, מאחר שהם אפשרו להביט באופן שונה על נושאים טעונים, לשמור על ערנות ולקדם עיבוד קוגניטיבי ולמידה. ככל שרכשנו ניסיון בלימוד המיומנויות והעמקנו את הבנתנו אנו בטיפול בקבוצה זו, הרגשנו בטוחים ללמד מיומנויות חדשות ולהרחיב את אלו שנלמדו.

בטיפול המוצע הראייה הדיאלקטית מתקיימת ברבדים שונים, והיא משמשת מנגנון לשינוי הן בקרב המשתתפים והן בקרב המטפלים (Lynch et al., 2006). בקרב המשתתפים עודדנו קבלה, שהייה בזמן אמת עם רגשות כואבים ופעולה בניגוד לדחף הטבעי, והדגשנו את היתרונות הגלומים בנכונות לחוות רגשות בלי לנסות לברוח מהם. כמו כן הצענו ראייה דיאלקטית של דפוסים לא יעילים, המזהה בהם היבטים שהולמים לנסיבות החיים בעברם של המשתתפים. כך טיפחנו מוטיבציה פנימית לשינוי, המעלה את הסבירות לקידום שינויים בהווה (Rollnick & Miller, 1995). ברובד אחר, ההתאמות שנערכו הונחו לפי העיקרון הדיאלקטי של סינתזה בין הליך ההנחיה ולימוד המיומנויות לבין התנסות המשתתפים בהן. כך שימשו ההתאמות מודלינג (Modeling) לגמישות ולאיימוץ דרכי חשיבה והתנהגות נוקשות ומקוטבות פחות. לבסוף, בהדרכת העמיתים נדונו היחסים בין המנחים למשתתפים ועברו שינוי, וכך עוצבה התנהגותנו באופן דומה לעיצוב התנהגות המשתתפים. ברובד הזה המנגנון הדיאלקטי לשינוי הוא עיצוב התערבויות יעילות מחד גיסא, ושמירה על המוטיבציה של המנחים מאידך גיסא, ושניהם גם יחד תרמו ליעילות הטיפול.

## מסקנות והשלכות לפרקטיקה

עבודתנו עם הכלי ודיווחי המשתתפים מספקים עדות לתרומתו. חברי הקבוצה דיווחו על שיפור בוויסות הרגשי ובהתמודדות עם מצוקה, ובעקבות הטיפול ההתנהגויות האלימות שלהם פחתו. דיווחים אלו הולמים מחקרים שמצאו כי הטיפול הדיאלקטי-התנהגותי הפחית כעס והתנהגויות תוקפניות (Evershed et al., 2003; Frazier & Vela, 2014; Rosenfeld et al., 2005). חברי הקבוצה הנוכחית גם דיווחו על שיפור התנהגותי כללי בעקבות יישומן של המיומנויות בחייהם, וכן על הכרה במצוקתם. דיווחים אלו הולמים ממצאים קודמים שהצביעו על הקלה בבעיות פסיכולוגיות אחרות (Frazier & Vela, 2014; Russell & Siesmaa, 2017) ונורמליזציה של החוויה הנפשית, תחושות התמיכה והשייכות בעקבות הטיפול (Russell & Siesmaa, 2017). זאת ועוד, במהלך מחזורי הקבוצה השתנה הרכבה, והצטרפו לקבוצה גם גברים שפנו אליה מיוזמתם. החוויה הנפשית של גברים בטיפול במניעת אלימות מלווה לעיתים בתחושות של איום וחשדנות כלפי המטפלים והמערכות המטפלות (בן-פורת ואחרים, 2018), וייתכן כי הצגתה של הקבוצה כ"סדנה לשיפור איכות החיים" ולרכישת מיומנויות חיים סייעה להפחית תחושות אלו והקלה על המשתתפים את הכניסה אליה.

על אף היתרונות, הטיפול שהוצע אינו חף גם מחסרונות. ראיית האלימות כהפרעה בוויסות הרגשי אינה מביאה בחשבון את תרומתן של עמדות פטריארכליות וערכים אתנו-תרבותיים לאלימות (Pence & Paymar, 1993), ומשכך היא עלולה לתרום להכחשת האלימות ולהימנעות מהתייחסות אליה. יש לשקול בעתיד הוספת יחידות לימוד הנותנות מענה לסוגיות אלו. כמו כן, לימוד מיומנויות הוויסות הרגשי דורש יכולות סבירות של קריאה וכתובה בעברית, כדי להבין את דפי ההדרכה וליישם בתרגול. ייתכן שמטופלים המתקשים ביכולות אלו לא יוכלו להפיק את המרב מהליך הלימוד בסדנה, ויתקשו להכליל בחייהם את הכלים שנלמדו בה. לכן יש להתאים את דפי ההדרכה, התרגול ושפת ההנחיה לרמת השליטה של המשתתפים בשפה המדוברת והכתובה. חיסרון אפשרי לכך הוא המשאבים הרבים הנדרשים לניהולה של קבוצה כזו, כולל הכשרה ארוכה של מנחי הקבוצה, השקעת זמן ניכר בהדרכתם מצד מומחה חיצוני, הכנה למפגשים וטיפול קבוצתי ופרטני. מגבלות משאבים עלולות להקשות על יישום הטיפול במערכות ציבוריות.

לסיכום, הטיפול בגברים שנהגו באלימות אופיין במרוצת השנים בשיעור השתתפות נמוך וביעילות לא עקבית (ביולי, 2018). גישות עדכניות של טיפול למניעת אלימות מתמקדות בשיפור הוויסות הרגשי בקרב המשתתפים. ההתנסות בטיפול הדיאלקטי-התנהגותי בקבוצת גברים שנהגו באלימות דרשה התאמות למאפיינים של חברי הקבוצה, ואנו סבורים שיש בה כדי ללמד על שיפור הוויסות הרגשי בקרבם. ממצאים אמפיריים נוספים שייאספו בעתיד יוכלו לשפוך אור נוסף על יעילותו של טיפול זה.

## נקודות מפתח

- בטיפול דיאלקטי-התנהגותי לגברים שנהגו באלימות כלפי בת זוגם יש להתייחס למאפייני השפה ולעולם התוכן של המשתתפים.
- בטיפול בגברים שנהגו אלימות יש להתייחס גם למכלול בעיותיהם במשפחה ומחוצה לה, שהמקור להן יכול להיות הפרעה בוויסות הרגשי.
- יש ללמוד מההתנסות בטיפול הדיאלקטי-התנהגותי ולפתח דרכים להגברת היכולת לוויסות רגשי בקרב גברים שנהגו באלימות.

## מקורות

אנוש, ג., חאגי-יחיא, מ. ואיזיקוביץ, צ. (2006). **הערכת מסגרות טיפול קבוצתיות לגברים מכים** (דוח מחקר). אוניברסיטת חיפה, מרכז מינרחה לחקר הנוער.

איזיקוביץ, צ., ביילי, ב. ווינשטוק, ז. (2015). **דו"ח מיפוי הידע, העמדות, הדילמות ושיטות ההתערבות של עו"סים בתחום האלימות בין בני-זוג בישראל**. משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים.

אינס-קניג, א. (2002). **אלימות בין בני זוג: טיפול קבוצתי בגברים אלימים - תדריך לאנשי מקצוע**. משרד העבודה והרווחה, השירות לרווחת הפרט והמשפחה.

ביילי, ב. (2018) **יעילותן של גישות התערבות באלימות בין בני זוג**. משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

בן יהודה, ד. ושפיר, א. (2006). בית התקווה: טיפול קבוצתי בגברים אלימים. **צוהר בית הסוהר**, 10, 21-24.

בן-פורת, ע., דקל, ר. וגילבר, א. (2018). **חוויתם של גברים אלימים המקבלים סיוע במרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה בישראל: מה עוזר בעזרה?** אוניברסיטת בר-אילן.

גילבר, א., דקל, ר. ובן-פורת, ע. (2018) **מודל מורחב של תאוריה של הטראומה לניבוי אלימות זוגית בקרב גברים המטופלים במרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה**. אוניברסיטת בר-אילן.

גילבר, א., תורן, ה. ותלי, ס. (2019). פרק 3: משפחות במצוקה. מתוך **סקירת השירותים החברתיים: סקירת העשור, 2009-2018**. משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

הרמן, י. ונחשון-גליק, צ. (2002). תופעת האלימות במשפחה: מאפיינים ומענים טיפוליים בישראל. **רפואה ומשפט**, כו, 106-116.

יסעור-בורוכוביץ, ד. (2003). **אלימות אינטימית: עולמם הרגשי של גברים מכים**. רסלינג.

משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים. (2019). **פרסום הנתונים השנתיים אודות הטיפול בתופעת האלימות במשפחה**. נדלה מתוך:

<https://www.gov.il/he/departments/news/molsa-news-violence-against-women>

Adams, D. (1988). Treatment models of men who batter: A profeminist analysis. In K. Yllö & M. Bograd (Eds.), *Feminist perspectives on wife abuse* (pp. 176-199). Sage Publications Inc.

Evershed, S., Tennant, A., Boomer, D., Rees, A., Barkham, M., & Watson, A. (2003). Practice-based outcomes of dialectical behaviour therapy (DBT) targeting anger and violence, with male forensic patients: A pragmatic and non-contemporaneous comparison. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 13(3), 198-213. <https://doi.org/10.1002/cbm.542>



- Frazier, S. N., & Vela, J. (2014). Dialectical behavior therapy for the treatment of anger and aggressive behavior: A review. *Aggression and Violent Behavior, 19*(2), 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.02.001>
- Fruzzetti, A. E., & Levensky, E. R. (2000). Dialectical behavior therapy for domestic violence: Rationale and procedures. *Cognitive and Behavioral Practice, 7*(4), 435–447. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(00\)80055-3](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80055-3)
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology, 62*(4), 459–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20243>
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook : Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance*. New Harbinger Publications.
- Panos, P. T., Jackson, J. W., Hasan, O., & Panos, A. (2014). Meta-Analysis and systematic review assessing the efficacy of Dialectical Behavior Therapy (DBT). *Research on Social Work Practice, 24*(2), 213–223. <https://doi.org/10.1177/1049731513503047>
- Pence, E., & Paymar, M. (1993). *Education groups for men who batter: The Duluth model*. Springer Publishing Company.
- Rollnick, S., & Miller, W. R. (1995). What is Motivational Interviewing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 23*(4), 325–334. <https://doi.org/10.1017/S135246580001643X>
- Rosenfeld, B., Galietta, M., Ivanoff, A., Garcia-Mansilla, A., Martinez, R., Fava, J., & Green, D. (2005). Dialectical behavior therapy for the treatment of stalking offenders. *International Journal of Forensic Mental Health, 6*(2), 95–103. <https://doi.org/10.1080/14999013.2007.10471254>
- Russell, S., & Siesmaa, B. (2017). The experience of forensic males in dialectical behaviour therapy (forensic version): A qualitative exploratory study. *Journal of Forensic Practice, 19*(1), 47–58. <https://doi.org/10.1108/JFP-01-2016-0003>
- Taft, C. T., Creech, S. K., Gallagher, M. W., MacDonald, A., Murphy, C. M., & Monson, C. M. (2016). Strength at Home Couples program to prevent military partner violence: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(11), 935–945. <https://doi.org/10.1037/CCP0000129>
- Taft, C. T., Creech, S. K., & Kachadourian, L. (2012). Assessment and treatment of posttraumatic anger and aggression: A review. *Journal of Rehabilitation Research and Development, 49*(5), 777–788. <https://doi.org/10.1682/JRRD.2011.09.0156>
- Tager, D., Good, G. E., & Brammer, S. (2010). “Walking over ‘em”: An exploration of relations between emotion dysregulation, masculine norms, and intimate partner abuse in a clinical sample of men. *Psychology of Men and Masculinity, 11*(3), 233–239. <https://doi.org/10.1037/a0017636>
- Walker, L. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.
- Zarling, A., & Berta, M. (2017). Programs and practice: An acceptance and commitment therapy approach for partner aggression. *Partner Abuse, 8*(1). <https://doi.org/10.1891/1946-6560.8.1.89>

