



פרוורטי – ההטרדה הנפשית

שלום לך חדווה יקרה,

אני מודה לך על השאלה שמעלה נושא חשוב מאוד. מה שאת חווה נקרא 'הטרדה נפשית' ומעט מדי אנשים מודעים לה.

לפעמים גם אנשי מקצוע לא תמיד מזהים שאדם יכול להביא את זולתו בשקט ובעקביות לידי הרס ומוות נפשי בהטרדה נפשית עקבית ומכוונת. זה עשוי לקרות גם בחיי חברה ובעבודה. אדם אחד מציב את עצמו בעמדה שתלטנית וכוחנית כלפי אדם אחר, ובדרך מתוחכמת וכמעט סמויה הפועלת ללא הרף, הוא מציק לו נפשית ורגשית בצורה מחפירה.

זוהי אלימות לא ישירה. אפשר להרוס אדם על ידי מילים, מבטים, נימות קול, שקרים, מניפולציות ומסרים כפולים.

לעתים גם לאדם עצמו דרוש זמן להבין שהוא קרבן של אלימות, ועל פי רוב גם הסובבים אותו עיוורים כלפי המתרחש לנגד עיניהם, או שהם נוטים להפנות את המבט הצדה ולא לראות את הדברים כהוייתם.

האלימות הזאת, שנקראת גם אלימות פרוורטית (פרוורסיה פירושה ניצול לרעה והתעמרות) - מוסווית, ונתפסת לעתים כהתנהגות נורמלית בבית או בעבודה. מי שעומד מהצד לא תופס את ההרס שהיא זורעת בנפש הקרבן, רק מי שחווה אותה שוב ושוב עד שהיא מאכלת את נשמתו - יכול להרגיש.

הופכים לקורבן

להגדרה הפרוורטית מספר שלבים:

השלב הראשון - פיתוי. תחילה האדם מדבר בצורה חלקלקה ומושכת וגורם לקרבן להרגיש כמה הוא מחבב אותו ומסור לו. זה עשוי להתחיל לפני הנישואין, כאשר הוא משדר מילים טובות והבטחות גרנדיוזיות.

בשלב זה נמנעת מן הקרבן היכולת לחשוב. קוראים לזה 'ביטול השכל'. שלב זה מתפתח במהלך כמה שנים, והוא שלב מכין שבמהלכו מתערער הקרבן ומאבד את ביטחונו העצמי. בשלב זה יש משיכה שאי אפשר לעמוד בפניה, שכוללת הפתעות לא צפויות, פעילות חשאית ותחושה שהקרבן מקבל יותר ממה שמגיע לו. קורה כאן תהליך שמבטל הפרדה אינדיבידואלית ובולע את הקרבן שהופך להיות חלק מהרודף.

שלום רב,



אני אישה נשואה שבע עשרה שנה ולא מכירה את עצמי. הייתי בחורה חברותית מאוד, שמחה, אהובה ומלאת פעילות וביטחון. כיום אני אישה מסתגרת, מדוכאת ובודדה. יש לי בעל שהוא מוכשר, חכם, מסור ומשקיען, אבל אני כל הזמן מוצאת את עצמי נפגעת ממנו. אולי הבעיה היא בי? אולי משהו לא בסדר

בי?

אני מרגישה שהוא מזלזל בי, למרות הנתינה שלו. התייעצתי כמה פעמים ולא הרגשתי שמישהו מבין אותי. הייתה אפילו יועצת אחת שהאשימה אותי בקטנוניות ובחוסר הכרת הטוב.

בעלי לא צועק, לא מתפרץ ותמיד שקט ועדין. מי שמתפרצת זו אני דווקא. אבל אני מרגישה שבשקט שלו הוא חותך אותי לחתיכות.

אני מהססת אם להביא דוגמאות, כי כל דוגמה נראית לי קטנה ושולית. אבל כאשר אני חווה אותה בהקשרים שלה, במבט שלו, בלעג הסמוי שלו, אני מרגישה שמישהו שורף אותי מבפנים.

למשל, יום אחד הוא דרש שאכין תבשיל מיוחד שטעם אצל חבר. התבשיל היה מורכב מכמה שלבים וכלל פשיטה שהייתה עטופה בעוף ורוטב מיוחד. עמלתי רבות על ההכנה, רציתי באמת לרצות אותו. הרגשתי מתח רב לקראת הסעודה - ואז כשטעם הביעו פניו סלידה. הוא הניח את הצלחת בצד ואמר: "נו טוב, לא באמת חשבתי שתצליחי פעם לבשל משהו נורמלי..."

הרגשתי שאני מתפוצצת: אם לא חשבת שאצליח למה הטרחת אותי כל כך? התחלתי לצעוק שאני לא יודעת מה הוא רוצה מהחיים שלי, שכל מה שאני עושה זה לא טוב לו, ואז הוא הגיב בשקט ובציניות: "תראי איזו מטורפת את. אי אפשר לומר לך מילה!"

לפעמים נראה לי שהוא אוהב לפגוע בי דווקא ליד בני משפחה או חברים. למשל פעם נסע לטיול עם אחיו. ליד בני משפחתו הוא פתח את התיק שהכנתי לו, חיטט שם בפניי ואמר כאילו בצחוק: "ברור שלא אוכל למצוא כלום, חדווה מפורסמת בכישרון הסדר שלה..."

כולם צחקו ואני נשרפתי.

כל פעם כשאני נעלבת הוא אומר שאני חסרת חוש הומור ומרובעת.

כשאני מבקשת לשוחח אתו הוא אף פעם לא מסכים. הוא טוען שאי אפשר לעמוד מול החפירות שלי, וכל השיחות שאני רוצה לשוחח הן מסוג 'אשת מדנים'.

אני לא יודעת מה לחשוב עליו. לפעמים הוא כל כך נותן ולפעמים תומך. בעיקר הוא שמח לטפל בי מסכנה וחולה. אז הוא מלא חמלה. מסביר לילדים שאין לי כוחות נפש להתמודד עם דברים, שיש לי נפש חלשה והוא מנסה לשקם אותי. ההתנשאות שלו היא כלפי כולם, לא רק כלפיי. אבל אצלי זה הכי נורא.

מה אני יכולה לעשות? תמיד בקרבתו אני מרגישה מתח וחרדה. שעוד מעט אחטוף דקירה או חבטה. כשאני מנסה להסביר את זה הוא אומר: "מעניין מי הבעייתי שבנו, תראי איך את צורחת".

תמיד אני היא שצריכה להצטדק ולהתנצל. הוא מעולם לא שגה ולא טעה. וגם כשאני מתנצלת זה לא באמת עוזר.

מה תוכלי לעזור לי?

חדווה

הערת המערכת: המכתב קוצץ למחצית עקב צנעת הפרט.