



הביטה בי חגית בכעס ואמרה: "איך תביני? עוד לא אמרתי..."

**שלב ד' - אלימות שקטה.** אחרי שהיועץ המקצועי מזהה במה המדובר ומנסה להבהיר שמדובר בקושי תקשורתי וביכולת לזהות סבל אצל הזולת, מתחילה האלימות השקטה כלפי היועץ: "אתה עורך דין שלו/ה", "את/ה לא אובייקטיבי/ת", "את/ה לא שמים לב שאת/ה מצדיקים רק אותו..."

**שלב ה' - אלימות גלויה:** סיפורים לכל בני המשפחה, הקרובים, הידידים, הרבנים והדיינים עד כמה היועץ אליו הלכו, הוא לא מקצועי, לא אובייקטיבי, כמה צריך להיזהר...  
לכן חשוב מאוד לאבחן נכון ולראות מי הקורבן ומי הפרווריריטי.

## חיים עם פרווריריטי

### דרכי התמודדות:

חדוה יקרה, אני לא מתיימרת לאבחן את בעלך דרך העיתון, אבל באופן כללי, כאשר מאבחנים כי בטוח הבעל פרווריריטי, יש להתייעץ עם אנשי מקצוע ורבנים שיבדקו את חומרת המצב ויכוונו מה לעשות.

כאן אמליץ על 'עשה' ולא תעשה' בחיים עם בן או בת זוג פרווריריטי, הנהגות שיפחיתו את הסבל ויגבירו את החיים.

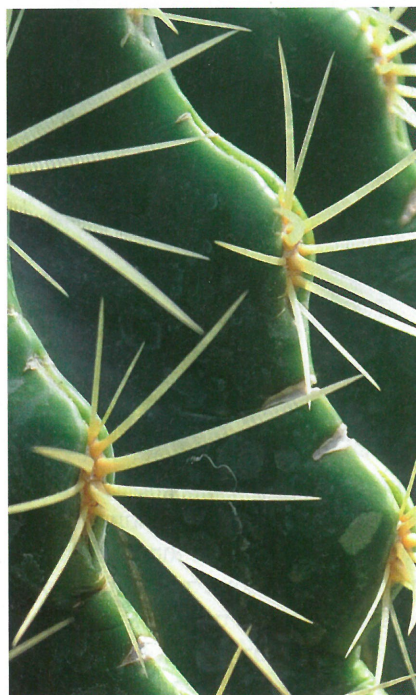
באופן כללי אמשול לך משל: אם ברשותך תנור אפיה שאת משתמשת בו כבר עשרים שנה, אבל בכל פעם שאת אופה עוגה – היא נשרפת. האם תמשיכי לאפות למרות זאת, רק בשל הסיבה שאין לך תנור אחר?  
בוודאי שלא.

כך גם כאן. עליך לזהות את הכלים שאת משתמשת בהם זה שנים והם לא עוזרים לך, זרקי אותם ורכשי כלים חדשים.

### כללים של 'לא תעשה' – מה

#### שעשית עד היום ולא עזר:

1. הפנימי שלעולם לא תהיי רצויה ומוערכת ומרוממת ללא שינוי מצדך וללא הטיפול הראוי.
2. השלימי שאין בכווחך לשנות את טיב הקשר, ואל לך לחפש עשייה נאצלת או הכנעה מוחלטת שתשנה את טיב הקשר.
3. הפסיקי להאשים את עצמך. לעולם אל תשאלי את עצמך: 'מה לא טוב בי? מה לא בסדר בי?' זכרי כי לו יש בעיה להיות בקשר הדדי עם אנשים. 4. לעולם אל תגיד את המילה 'לוי' (בשורוק) – 'לוי' רק הייתי יותר זריזה הוא היה מרוצה ממני. 'לוי' רק הייתי מוותרת על החברות שלי הוא היה מאושר. איך הדבר בידך.
5. חדלי לחלוטין מהתנצלויות. הן לא תתקבלנה. ואם כן – רק תגברנה את התיאבון להשפלה נוספת שתביא התנצלות נוספת.
6. לעולם אל תשאלי 'במה לא הייתי בסדר?' הפסיקי להאמין שאם רק היה מדבר ומסביר מה



ב'בעל פצוע', בכזה הנושא מחלת נפש או פרווריריטי. לדידם העצות זהות וזו יכולה להיות מלכודת מסוכנת. הם מזהים אלימות, אבל העצות שלהם כוללניות בעוד שהאבחון הוא קריטי להבנה ולטיפול.

יש שלבים מובנים אצל הפרווריריטי, שעוברים כחוט השני כאשר הם מגיעים לפגישה עם יועצים:

**שלב א' - שלב הפיתוי.** כמה הם מרוצים שהגיעו דווקא ליועץ הספציפי הזה, כמה ביררו עליו, כמה היועץ/ת ברי מזל שהם בחרו בו.

**שלב ב' - שלב ההתמסכנות.** כמה הם אומללים וקרבות. בשלב זה הם מצליחים לשכנע יועצים לא מקצועיים, שכן הזוג/בת הזוג חולי נפש, פראנואידים, בעלי הפרעת אישיות, בעלי מוח רופס, חסרי כל כישרון נדרש.

**שלב ג' - אסמכתאות.** "רב פלוני אמר לי לפרק את החבילה מזמן..." "היועץ הידוע אמר לי לקחת אותה לפסיכיאטר..." "המטפל הזה אמר לי שהוא לא ישתנה..." "תדברו עם זה ותדברו עם ההוא ותדעו מה סבלנו". הם מפעילים לחצים של ממש כדי שהיועץ ידבר עם מטפלים קודמים שהצדיקו אותם.

חגית הגיע אלי כולה דמעות. במשך שעה וחצי עסקה בשלושת השלבים הקודמים: כמה היא מעריצה אותי ואת הכתבות שלי, כמה שמחה שבעלה בחר לטפל אצלי, כמה היא מסכנה ומה אמרו כל היועצים הקודמים.

לאחר שעה וחצי של התמוגגות בבכי אמרתי לה: "אבל חגית, אני לא מצליחה להבין מה הסבל שלך מבעלך?"

אתו אצל פסיכיאטר. הוא לא נבהל מכדורים ויעשה מה שצריך.

הוא שכנע את מירה כמה היא באמת חרדתית ודיכאונית, והפסיכיאטר המכובד הוציא על כך אישור רשמי.

כעת היה חיים האומלל הנשוי לאישה חולת נפש. אפילו את הוריה הוא הצליח לשכנע שכל הבעיה שהיא חולת נפש!

היכולת שלהם לשכנע את משפחת הקרוב שהיא האשם היא החלק המזעזע ביותר.

גם לאה הייתה נשואה לפרווריריטי מושלם.

מדי תקופה היה כותב מכתב לאביה (!) ובו תיאר מה הוא סובל מהבת שלו! לאחר כל מכתב כזה היה מגיע האב האומלל ומשלשל לידו מעטפה שמנה, העיקר שימשיך לסבול את בתו. כאשר לאה לא יכלה יותר והחליטה לעשות מעשה, כל אחיה החרימו אותה! באין סיוע היא פנתה לגורמי חוץ, וזה עוד יותר הפליל אותה! אבל היא ידעה שאם היא חפצה בחיים היא חייבת לעזור לעצמה לבד.

בעלה הפיץ עליה שמועות נוראיות: שהיא הפכה לחילונית, שהיא גזרה את הפאות לילדיהם, שהיא ברחה כי היא התקלקלה ועוד. יש בידו קלסר של חתימות רבנים נגד האישה הסוררת.

דווקא ההקצנה שלו עזרה ללאה. כאשר אחיה גילו שהדברים לא כמו שהוא אומר, הסכימו יותר להקשיב ולעזור.

כיום היא חיה לבדה ומשקמת את עצמה באופן נפלא.

## מפגש הפרווריריטי עם ייעוץ

כאן אציין כי נפגשתי גם עם נשים שהתנהגו בצורה פרווריריטית, אך היות שאני משיבה לשאלתה של אישה, אני עונה לה ומדריכה אותה.

כאשר נשברים הכלים והפרווריריטי עושה הכול כדי להוכיח שהוא הקרוב, על הקרוב להבין את זה ולשנות תפיסה.

עליו:

להפנים שלעולם יהיה יעד לשנאה ולהשפלה. להשלים שאין בכוחו לשנות את טיב הקשר. לחזק את הזהות העצמית ואת הדימוי העצמי. לחדול לחלוטין מהתנצלויות. להפסיק לפחד מהתוקף.

ייתכן ששלבים אלה יחלצו אותו מהמשחק הפוגע, ואולי גם ינטרלו את התוקפנות.

### האם לגשת לייעוץ?

אין ספק שחשוב לגשת לייעוץ מקצועי. יש לציין הערה חשובה מאוד, כי לאחרונה מטפלים רגשיים נחשפים אט אט למקרים קשים, אך לא כולם מקצועיים דיים להבחין האם תוצאות המעשים המוצגים בפניהם, מצביעים על למידה לא מילולית (הפרעת תקשורת), או הפרעת אישיות גבולית, או נרקסיסטיות? האם מדובר