

אוניברסיטת בר-אילן
המחלקה לקרימינולוגיה

גברים עוזרים לגברים

תהליכים אישיים וחברתיים שעוזרים גברים

בקבוצה לעזרה עצמית

דודי גולד

עבודה זו מוגשת כעבודת גמר לשם קבלת תואר מוסמך במחלקה

לקרימינולוגיה של אוניברסיטת בר אילן

תשע"א

רמת גן

עבודה זו נעשתה בהדרכתו של ד"ר נתי רונאל מן המחלקה לקרימינולוגיה של

אוניברסיטת בר אילן.

תודות

תודה מקרב לב לד"ר נתי רונאל על שהאמין בי וכיוון אותי באופן מסור, אנושי ומקצועי. למדתי ממנו רבות הן בפן המקצועי והן בפן האישי.

תודה לאמי היקרה ולבני משפחתי שעודם בחיים ולא פחות מכך לאלו שאינם בחיים, אשר היוו עבורי מודל לדרך חיים המבוססת על התבוננות תמידית על חצי הכוס המלאה ועל התמודדות בונה עם קשיים. אהבה רבה למינה בנטור אשר מלווה אותי מיום הולדתי באהבה אין סופית.

תודה לחגית, עידית, דריה, שרון, יפית, אריאל, יונתן, ליאור ולכל שאר חבריי הנפלאים הזמינים עבורי בכל עת. זכיתי להתברך באנשים נפלאים אלו בחיי.

תודות לעובד הסוציאלי אברי סוטון מהמרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן, למני אנצר מנהל המרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן, לאיילה מאיר המפקחת הארצית לטיפול באלימות במשפחה, לציפי נחשון גליק לשעבר המפקחת הארצית לטיפול באלימות במשפחה ולשאר חברי וועדת ההיגוי על שסייעו לי בתהליך כתיבת העבודה.

תודה מיוחדת למשתתפי המחקר על ששיתפו אותי בכנות ובאומץ בסיפור חייהם, במסע המופלא אותו הם עוברים ובהשקפת עולמם הייחודית.

תוכן עניינים

א.....תקציר

1.....מבוא

2.....פרק 1 : סקירת ספרות

2.....אלימות במשפחה

3.....אלימות במשפחה כתופעה חברתית בישראל

3.....מחקרים וסקרים אודות התופעה

4.....סוגי אלימות והתפתחותה

5.....הסברים לתופעה

6.....מאפייני הגבר האלים

8.....טיפול קבוצתי בגברים אלימים

12.....קבוצה לעזרה עצמית (קל"ע)

15.....מטרת המחקר

16.....פרק 2 : שיטה

16.....אופי המחקר והמשגתו

17.....אוכלוסיית המחקר

17.....כלים והליך המחקר

18.....ניתוח הנתונים

19.....תוקף ומהימנות

20.....שיקולים אתיים

פרק 3 :

21.....	ממצאים.....
21.....	הקמתה וגדילתה של הקל"ע לגברים אלימים.....
26.....	תמה ראשונה : מאיפה באנו.....
26	ילדות.....
27.....	אלימות.....
27.....	זרזים להתפרצויות אלימות.....
27.....	ביטויי אלימות בבית.....
28.....	ביטויי אלימות בחיי היום יום.....
29.....	תפיסת האחריות האישית.....
29.....	הכחשת האלימות.....
29.....	הכחשת האחריות לאלימות.....
30.....	תמה שנייה : הקבוצה.....
30.....	ייחוד הקבוצה.....
31.....	תחושת ביטחון וסולידריות של שותפים לצרה.....
32.....	פורמט גמיש.....
32.....	אווירת תכנית 12 הצעדים במפגשי הקל"ע.....
33.....	המנחה המשתתף- יונתן.....
34.....	המשמעות האישית של הקבוצה עבור חברה.....
35.....	משמעות הנתינה.....
37.....	מקום מרגיע.....
37.....	האווירה אינה שיפוטית כשאין נוכחות של איש מקצוע.....
38.....	התובנות מלוות את החברים במהלך השבוע.....
40.....	חשיבות ההגעה באופן קבוע.....
40.....	הקשר החברתי בקבוצה.....
40.....	אינטימיות ואחריות הדדית.....
41.....	למידה אישית והפנמה דרך סיפורו של האחר.....
42.....	פתיחות לקבל ביקורת ואומץ לבצע שינוי.....
43.....	קשר וזמינות מעבר לשעות הקבוצה.....

44.....	חברות שכמוה לא יודע בעבר.....
45.....	קשיים והסתייגויות.....
46.....	תמה שלישית : לאן הולכים.....
47.....	פניה של הקבוצה לאן.....
48.....	צמיחה אישית בתוך הקבוצה.....
51.....	יום הולדת שנה לקבוצה.....
53.....	הדומה והשונה בין חברי הקבוצה המונחית מקצועית לבין חברי הקל"ע.....
55.....	פרק 4 : דיון.....
65.....	מגבלות המחקר.....
65.....	השלכות המחקר.....
66.....	סיכום.....
67.....	ביבליוגרפיה.....
72.....	נספחים.....

תקציר

אלימות במשפחה הינה תופעה נרחבת בעולם המערבי הקיימת בכל שכבות האוכלוסייה. תופעת האלימות במשפחה העסיקה רבות את החוקרים בשדה האקדמי אשר בדקו שיטות טיפול שונות בבעיית האלימות, כמו גם את רשויות הרווחה בישראל. מחקר זה מתמקד בניסיונותיהם של גברים אלימים לקחת אחריות על בעייתם ולטפל בה בתוך קבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים. גורם מרכזי בתוך הקלי"ע (קבוצה לעזרה עצמית) הוא הנתינה לאחר. חברי הקלי"ע מסייעים מרצונם במשך כל ימות השבוע לגברים אלימים המגיעים לקבוצה. בנוסף, הם מייחצנים את הקלי"ע בקרב גורמים חיצוניים על מנת למשוך לקבוצה גברים אלימים נוספים הזקוקים לעזרה. מטרת המחקר הינה לבחון את התהליכים האישיים והחברתיים שעוברים גברים אלימים אשר משתתפים בקבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים. המחקר בוחן את משמעות הנתינה בקלי"ע על חייהם של המשתתפים, את התחושות אותן חווים המשתתפים בעקבות נתינה זו ואת השפעותיה של רשת התמיכה החברתית הנוצרת בקלי"ע על דימויים העצמי ועל הצורך שלהם בשימוש באלימות.

המחקר מתבסס על תיאוריות קרימינולוגיות שונות ובוחן כיצד הקלי"ע מיישמן, כאשר מושם דגש על האופן בו הקלי"ע לגברים אלימים מיישמת את עקרונותיה של הקרימינולוגיה החיובית (Ronel & Elisha, 2010). קרימינולוגיה חיובית טוענת כי שינוי יסודי אצל עובר חוק הינו אפשרי כאשר הוא נחשף לטוב אנושי וקבלה חברתית אמפאטית במקום חשיפה לדחייה ולתיגוף שלילי. היא מעניקה לעובר החוק מסר חיובי שמאמין ביכולתו למנף את עברו והתנסויותיו הקשות כאשר הוא לוקח אחריות על בעיותיו ומנסה לשנות את חייו. הקרימינולוגיה החיובית מדגישה את הכוחות החיוביים הקיימים אצל היחיד, עוזרת לו לגייס כוחות אלו מתוך עצמו ובכך סוללת את דרכו להשתלבות מחדש בקהילה. הקרימינולוגיה החיובית היא פרספקטיבה שמאגדת בתוכה מגוון תיאוריות ומודלים קרובים: הפסקת העבריינות (Marona, 2004; Kazemian & Marona, 2010), תקווה (Burnett, 2010; Martin & Stermac, 2010) והחלמה (White, 2009), והמחקר מתייחס גם למודלים אלו.

מערך המחקר מבוסס על הגישה הפנומנולוגית הבודקת את אירועי חייו של האדם ואת פרשנותו לאירועים המרכיבים את עולמו. הגישה הפנומנולוגית מניחה כי כל אדם בונה לעצמו מציאות ושפה בה הוא בוחר להשתמש על פי התרבות בה הוא חי. מתוך תיאור הפרט את חווית

העולם האישית שלו בסיטואציה ואת האופן בו הוא תופס את ההתנסות אותה עבר, החוקר מסיק בשיטתיות ובאובייקטיביות את המאפיינים של המסרים ומספק צוהר להבנת עולמו של הפרט.

במחקר זה רואיינו שבעה גברים אשר משתתפים בקלי"ע ושני גברים אשר משתתפים בקבוצה מונחית מקצועית לטיפול באלומות, אותה ליוויתי במהלך מפגשיה. כמו כן, רואיינה עובדת בכירה במחלקה לטיפול באלומות במשפחה, אשר הייתה אחת מיוזמות רעיון הקלי"ע לגברים אלימים. בנוסף, רואיין בשתי תקופות זמן שונות העובד הסוציאלי שסייע להקים את הקבוצה, וממשיך ללוות אותה ולספק לה תמיכה ומידע שאמורים לסייע לה בהפיכתה לעצמאית לחלוטין. ממצאי המחקר נותחו לפי מתודולוגיית המחקר האיכותני, ומופיעים בחלוקה לשלוש תמות מרכזיות: "מאיפה באנו", "הקבוצה", "לאן הולכים".

הממצאים העיקריים שעלו במחקר מראים כי חברי הקלי"ע מאמינים כי על ידי עזרה הדדית ונתינה ללא תנאי הם יצליחו להימנע מפעולות אלימות, למנף את עברם ולעזור לגברים אלימים אשר מתמודדים עם קשיים דומים. עוד עולה כי אצל חברי הקלי"ע התפתחה תחושת קבלה עצמית עמוקה אשר מאפשרת להם לצאת מתחושת הבדידות אותה חוו בעבר. המשתתפים ציינו כי מאז שהגיעו לקבוצה הם מרגישים בנוח להביא את עצמם לסיטואציות שונות בתוך הקבוצה ומחוצה לה מבלי לעטות מסכות. מספר משתתפים ציינו כי בעבר הם חשו דחויים על ידי החברה והיו משוכנעים כי האנשים סביבם רואים בהם נטל לא רצוי. כיום, בזכות הנתינה לחברים בתוך הקבוצה וגיוס חברים מחוץ לקבוצה, הם חשים כי יש להם מה לתרום לחברה. הם חשים כי הם נותנים פתח לשינוי משמעותי בחייהם של רבים אחרים ועשייה זו ממלאת אותם בסיפוק וגאווה. הידיעה כי הם יכולים לחולל שינוי משמעותי בחייהם ובחיי אחרים מעניקה להם תחושת שליחות ומספקת להם כוחות להתמיד במסע אליו הם יצאו. היו משתתפים שצינו כי הם חשים כי בהשתייכותם לקלי"ע הם שותפים לדבר גדול. עוד הוסיפו כי עצם המחשבה על כך שהם לוקחים חלק בדבר כה משמעותי מעניקה להם כוח וערך מוסף במאבקם. חברי הקלי"ע סיפרו כי כאשר הם משתמשים בידע שברשותם ומסייעים לאחרים באמצעות הכלים שרכשו הם מצליחים לזכור מאין באו, לתחזק את ההתנהגות הלא אלימה ואף להעריך את התקדמותם לעומת העבר. תרומתו של המחקר היא בהצגת תוכנית טיפול חדשה שעשויה להפחית תלות של גברים אלימים בשירותים ציבוריים. מחקרים עתידיים יוכלו לבחון את האופן בו מתפתח חזון הקלי"ע, קרי, פתיחת קבוצות וולונטריות נוספות לטיפול באלומות ברחבי הארץ שמנוהלות על ידי גברים אלימים. בנוסף, ניתן לבחון את תפיסתם של אנשי מקצוע את יכולתם של גברים אלימים להימנע מאלימות לאורך זמן ללא עזרה מקצועית, ואת נכונותם להפנות גברים אלימים לקלי"ע.

מבוא

אלימות במשפחה הינה תופעה נרחבת אשר עלתה לתודעה הציבורית בשנים האחרונות. אלימות במשפחה קיימת בכל שכבות האוכלוסייה, בכל הקבוצות האתניות, דמוגרפיות ובכל רמות ההשכלה אך שכיחה יותר בקרב אוכלוסיות מרקע סוציו-אקונומי נמוך. ישנם ניסיונות רבים לטפל בבעיה, אך עדיין מתרחשים מספר רב של מקרי אלימות ורצח של נשים על ידי בן זוגן ותלונות על התופעה מוגשות מדי יום (Haj-Yahia & Sadan; 2008, Straus & Gelles, 1990).

הטיפול באלימות במשפחה הנפוץ כיום הוא טיפול קבוצתי שנערך על ידי איש מקצוע. הטיפול הקבוצתי בגברים אלימים מתבסס על שלוש תיאוריות עיקריות: הטיפול הנפוץ ביותר הוא הטיפול הפסיכולוגי חינוכי שנוקט בגישה פרו פמיניסטית לבעיה ושואף לשנות סטריאוטיפים ודעות קדומות על נשים. הטיפול השני מתבסס על התיאוריה הקוגניטיבית. הטיפול מסייע לגבר האלים לזהות את הקוגניציות שהובילו אותו להתנהג באלימות כלפי בת זוגו ומספק לו כלים שיסייעו לו לתקשר בצורה לא אלימה עם בת זוגו. הטיפול השלישי הוא הטיפול האישיותי, שנגזר מהגישה הדינמית ומנסה לשנות את דפוסי ההתקשרות של הגברים תוך התייחסות לאירועי ילדות ולהתנהגות נלמדת ממשפחת המוצא (Cavanaugh & Gelles, 2005; Lawson, 2006).

מחקר זה מתמקד ביוזמה חדשה אשר פועלת בשנה וחצי האחרונות במרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן - קבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים. הקמת קבוצה מסוג זה מהווה ניסיון חדשני אשר עשוי להיות משמעותי בתחום הטיפול באלימות במשפחה. עד כה הגיעו לקבוצות לעזרה עצמית שפעלו בארץ אנשים שהם או משפחותיהם סובלים מהתמכרויות לסוגיהן, נאבקים עם מחלה או אובדן, או כאלו שנמצאים במצבים משבריים שונים בחייהם. קבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים, בה אתמקד במחקר זה, הינה ראשונה מסוגה בארץ.

קבוצה לעזרה עצמית נבדלת מקבוצות טיפוליות אחרות בכך שהיא וולונטרית ושהידע המועבר בה הינו ידע שנרכש מניסיון. חברי הקבוצה לעזרה עצמית קובעים בעצמם את החוקים של הקבוצה, כמו גם את תדירות מפגשיה, את נושאי הדיון, את אופי הקבוצה ואת התנהלותה. חברי הקבוצה הם אלו שמחליטים על עצם הגעתם לקבוצה, על משך הזמן בו יישארו בה ועל זהות מנחה הקבוצה (Humphreys & Moos, 2007; Yalom & Leacz, 2005).

מספר המשתתפים בקבוצות השונות לעזרה עצמית גדל בצורה ניכרת בשנים האחרונות. התופעה תופסת מקום מרכזי בין שיטות הטיפול השונות והיא מתמקדת בעיקר בטיפול במכורים (Magura, 2007).

הקבוצה החלה את דרכה עם מנחה מקצועי, עובד סוציאלי בעל הכשרה וניסיון בתחום האלימות במשפחה. מלבד היותו מומחה תוכן שמעמיק את הידע המקצועי של חברי הקבוצה בתחום הטיפול באלימות, העובד הסוציאלי משמש גם כמומחה לקידום התהליך הקבוצתי (facilitator) ומסייע לחברי הקבוצה במעברם לעצמאות מלאה. במהלך השנה וחצי האחרונות הקבוצה עברה תהליך בו חבריה הם הדומיננטיים בניהול הקבוצה ובגיוס חברים חדשים. חברי הקבוצה למדו להנחות את הפגישות וחלק מהחברים אף סיימו את קורס 12 הצעדים לטיפול באלימות במשפחה על מנת להעמיק את הכשרתם. נכון לכתיבת שורות אלו העובד הסוציאלי עדיין נוכח במפגשים כחבר משתתף, מספק ידע ומכשיר את חברי הקבוצה לפעילות עצמאית מלאה.

להלן תובא סקירת ספרות ובה שלושה חלקים עיקריים:

- א. תופעת האלימות - פרק זה עוסק באלימות בין בני זוג, האלימות כתופעה חברתית, מחקרים וסקרים אודות התופעה, סוגי אלימות, הסברים לתופעה ומאפייני הגבר האלים.
- ב. דרכי טיפול באלימות – פרק זה עוסק בטיפול קבוצתי בגברים אלימים, מפרט את מטרות הטיפול ומרחיב על יתרונות טיפול החסד.
- ג. בפרק השלישי והאחרון תוצג סקירת ספרות העוסקת בקבוצות לעזרה עצמית.

פרק 1 : סקירת ספרות

1.1 אלימות במשפחה

אלימות במשפחה קיימת בכל שכבות האוכלוסייה, בכל הקבוצות האתניות, הדמוגרפיות ובכל רמות ההשכלה אך שכיחה יותר בקרב אוכלוסיות מרקע סוציו-אקונומי נמוך. זוהי תופעה נרחבת בחברה המערבית ותוצאותיה לעיתים טרגיות ומסתיימות במוות (Haj-Yahia & Sadan, 2008; Straus & Gelles, 1990).

יחסים אלימים בין בני זוג מאופיינים בניסיון של אחד מבני הזוג להשיג שליטה על האחר. האלימות מתבטאת בקשת רחבה של התנהגויות. הגבר האלים מנסה לשלוט באופן שיטתי בתפיסת העולם, ברגשות, במחשבות ובהתנהגות בת זוגו ועל ידי כך להפחית מהערך העצמי שלה ומתחושת הזהות והאוטונומיה שלה. הוא תופס את החברה כצבועה ועוינת ולומד להציג חזות כוזבת כלפי חוץ. הגבר לרוב מצליח לשלוט על ההתפרצויות שלו כשהוא מחוץ לבית ושומר את הוצאת האגרסיות אל מול בני משפחתו, שלמדו לקבל את ההתפרצויות כלגיטימיות ובדרך כלל

לא ידווחו על האלימות לגורם חיצוני. כתוצאה מכך, לעיתים קרובות בני המשפחה והחברים של המשפחות המעורבות באלימות אינם מודעים לאופיים האלים של היחסים (Gondolf, 2002). האלימות בין בני הזוג אינה מעשה ידי גברים בלבד. בספרות ישנם מחקרים המצביעים על אלימות נשים כלפי בן זוגן, ויש הטוענים שאלימותן אפילו רבה מזו של הגברים. ההבדל בין התופעות הוא בחומרת האלימות הפיזית שהיא גבוהה יותר באלימות המופעלת על ידי הגברים (Allen-Collinson, 2009).

1.1.1 אלימות במשפחה כתופעה חברתית בישראל

תופעת האלימות במשפחה עלתה לסדר היום הציבורי באירופה ובארצות הברית באמצע שנות ה-70 ובישראל באמצע שנות ה-80 (Edleson, Eisikovits & Peled, 1992). מי שהביאה להתייחסות לאלימות כנגד נשים כאל בעיה חברתית וקרימינלית הייתה פעילות התנועה לזכויות האזרח, תנועות הנשים של שנות השישים והשבעים והחשיפה הציבורית של התופעה הקשה. כל אלו הביאו לשינוי אשר בא לידי ביטוי בחקיקה, בפיתוח שירותים חברתיים וטיפוליים ובחקר התופעה ודרכי ההתמודדות עמה (אלדר אבידן, 1999; פרקיס, 2009).

בשנת 1976 מונתה על ידי הכנסת ועדת המשנה הראשונה לענייני משטרה שתטפל באלימות במשפחה. עד אז תלונות על אלימות במשפחה דווחו כהפרת הסדר הציבורי או תקיפה, לא זכו לרישום מסודר ולא נעשה אחריהם מעקב. בשנת 1989, דו"ח ועדת קרפ הגדיר את האלימות במשפחה בישראל כבעיה חברתית שממדיה רחבים מביטוייה הגלויים. הועדה התייחסה לאלימות כאל רצף של התנהגות מתעללת לאורך זמן, כאשר מעשה האלימות הוא רק אחד מביטוייה (קרפ, 1998).

1.1.2 מחקרים וסקרים אודות התופעה

קיימים מגוון סקרים ומחקרים אודות תופעת האלימות במשפחה בשנים האחרונות. הסקר המקיף הראשון בישראל על אלימות פיזית, מילולית, רגשית וכלכלית במסגרת הזוגיות, שהיה סקר קורבנות, נעשה על ידי איזיקוביץ', וינשטוק ופישמן (Eisikovits, Winstok & Fishman, 2004) והעלה מספר נקודות:

בהתייחס לאלימות פיזית, 13% מבין המשתתפות במחקר דיווחו על לפחות מקרה אחד של אלימות כלפיהן או כלפי רכוש בשנה האחרונה. עוד נמצא כי 11.2% מהמשתתפות במחקר, ציינו שהאלימות הייתה קיימת כבר מספר שנים, כאשר אצל 5.8% האלימות הפיזית כוונה אליהן ישירות. בהתייחס לכפייה או ניסיון לכפיית יחסי מין, 5% דיווחו על מספר מקרים כאלו בתקופת

הקשר הזוגי, 6.1% דיווחו על כך שאוימו באלימות בשנה האחרונה, כאשר 2% מתוכן אוימו ברצח. נתון נוסף שבלט הוא כי 16% דיווחו על תדירות גבוהה של אלימות מילולית ורגשית, 5.7% נתונות לאלימות כלכלית ו- 4.5% מבדדות על ידי בן הזוג ממשפחתן וחבריהן.

בריכוז נתונים לשנת 2009 נמצא כי בחודשים ינואר עד ספטמבר 2009 נפתחו בישראל 11,652 תיקים פליליים בגין עבירות אלימות במשפחה. בשנת 2009 נרצחו 9 נשים על ידי בן זוגן, בשנת 2008 נרצחו 11, בשנת 2007 נרצחו 13, בשנת 2006 נרצחו 16 נשים ובשנת 2005 נרצחו 12 נשים, כולן על רקע של אלימות בין בני הזוג (לוטן-אלמגור, 2010).

בסקר רחב היקף שנערך באוסטרליה בשנת 2003, נמצא כי בשנה האחרונה לביצוע הסקר 8% מהמשתתפות חוו לפחות מקרה אחד של אלימות פיזית, 4% חוו לפחות מקרה אחד של אלימות מינית ו-33% אוימו באלימות פיזית במהלך החיים המשותפים (Mouzos, 2004 & Makkai).

1.1.3 סוגי אלימות והתפתחותה

אלימות פיזית לרוב אינה מופיעה לבדה. כל מקרה של אלימות גופנית משולב באלימות נפשית, איומים ומניפולציות. במקרים רבים, נשים החיות תחת שליטה מתמשכת של בן זוגן מציינות כי האלימות הנפשית קשה עליהן יותר מהביטויים הפיזיים של ההתנהגות המתעללת. שימור השליטה של בן הזוג בחייהן מתבטא באיום באלימות ובחוסר היכולת של הקורבן לצפות מתי אלימות זו תתפרץ. האלימות מלווה פעמים רבות בהתנהגות עדינה ואוהבת מצד בן הזוג האלים האמור להיות מקור לתמיכה ולרגשות חיוביים, פגיעה זו לעיתים יוצרת בלבול בקרב הקורבן (Hamel, 2007).

פרקיס (2009), טוענת שהאלימות המילולית, הכוללת השפלות ואיומים, אינה יכולה להיות מנותקת מהאלימות הפיזית, שכן בין רמות אלימות אלו קיים רצף הסלמתי. היא מצאה כי האלימות הגברית הנה מחושבת ושעם הזמן נוצר מעין "הסכם לא כתוב" בין בני הזוג המלווה בסנקציות הדדיות כאשר נחצים הקווים. הסנקציות מתבטאות בהגברת האלימות של הגבר, או בנקיטת צעד הגנתי של האישה, כמו הגשת תלונה, עזיבת הבית או יציאה למקלט חירום לנשים מוכות.

ווקר (Walker, 1979), במודל קלאסי, מצאה שדפוס האלימות לרוב קבוע ומאופיין ב"מעגל אלימות" שחוזר על עצמו במהלך היחסים. המעגל מאופיין במספר שלבים: הראשון מאופיין בצבירת כעס על רקע אי שביעות הרצון של הגבר. השלב השני מתבטא במעבר להסלמה בו רגשות הכעס שצבר הגבר משבשים את איזונו הנפשי. בשלב השלישי, מגיעה ההתפרצות

האלימה - בין אם פיזית, מינית או מילולית קשה. השלב הרביעי הוא שלב הרגיעה והחרטה. לאחר שפעל באלימות הגבר מתחיל להרגיש שלא בנוח עם התפרצותו, מתנצל ומחזר אחרי בת זוגו שבדרך כלל מקבלת את התנצלותו. הדבר מוביל לשלב החמישי המכונה "ירח דבש". בשלב זה מופגנות קירבה וחום מצד הבעל, שלעיתים מובילים ליחסי מין בהסכמה הדדית. לרוב, ככל שתקופת החיים הזוגיים ממושכת יותר ומאופיינת באלימות, זמן המעבר בין השלבים מתקצר. קיימים הסברים מגוונים לתופעת האלימות במשפחה. ההסברים מבוססים על תיאוריות פסיכולוגיות או פוליטיות שונות: התייחסות לצורך נפשי בשליטה, העתקת מערכות יחסים מוכרות מבית ההורים, תפיסות המתייחסות לרגשות שליטה וחרדת נטישה של גברים אלימים (Dutton, 2007).

1.1.4 הסברים לתופעה

קיימים הסברים פמיניסטיים לתופעה הנובעים מביקורת כלפי מבנה המשפחה וחלוקת התפקידים בתוכה המעודדים תלות, ומתייחסים לסתירה הפנימית במערכת המשפחתית, המהווה הן מקור לאהבה וחיבה והן מקור לפגיעה מתמשכת. הטענה היא שהכוח המופעל נובע מקיומן של עמדות כוח שונות במשפחה ומחלוקת תפקידים ברורה של קורבן ותוקפן, על רקע של מיקומה של האישה בחברה והתפקידים המסורתיים שהיא ממלאת בה (Cavanaugh & Gelles, 2005).

המחקר של ווינשטוק (2005), מראה כי חרדת הנטישה והפחד מאינטימיות שהגברים האלימים חווים בצורה קיצונית, גורמים במצבי לחץ לרגשות קנאה וכעס עזים. הגבר האלים מרגיש מוצף רגשית ומתקשה להתמודד עם רגשות אלו, בעקבות כך הוא פונה לדרך המוכרת שנותנת לו תחושת שליטה על חייו והיא השימוש באלימות. האלימות, בין אם מילולית או פיזית, היא ניסיון של הגבר האלים להחזיר את חייו למסלולם התקין לפי תפיסתו.

גל (2003), סוקרת ספרות ומציגה מספר סיבות אותם מציגים גברים הנוהגים להפעיל אלימות במערכת המשפחתית כאשר הם נדרשים להסביר את התנהגותם האלימה:

1. האלימות נועדה להעניש את האישה - על האישה למלא את התפקידים שהחברה ייעדה לה - להיות אם, עקרת בית ורעיה, וגם לקיים יחסי מין לפי רצון הבעל ולשרתו. כאשר היא לא ממלאת תפקידים אלו יש להענישה ולגרום לה לשנות את דרכיה.
2. דיכוי האישה ומניעת עצמאותה - הבעל מבודד את אשתו לחלוטין ולא מאפשר לה לעבוד מחוץ לבית, בכדי לשמור על תלותה בו ולמנוע מצב בו האישה תפתח עצמאות כלכלית ותאיים על שליטתו המלאה.

3. צורך בשליטה על פוריות האישה וגופה – רבים מבני הזוג האלימים סבורים כי יחסי מין בכוח, אונס, הטרדה והתעלמות מרצונותיה ומיניותה של בת זוג, מהווים הפגנה לגיטימית של שליטה גברית. בן הזוג אף תופס את התנגדותו לשימוש של האישה באמצעי מניעה כלגיטימית, דבר זה מוביל לעיתים לעיבור האישה כנגד רצונה. נישואין בעקבות הריון יוצרים אצל שני בני הזוג תחושה של מלכוד, לחץ נפשי וכלכלי. תקופת ההיריון היא במקרים רבים רווית אלימות, והפלות רבות נגרמות על ידי מעשים אלימים של בן זוג אלים. בן הזוג סובל בדרך כלל מרגשות נחיתות וחוסר בשלות ולעיתים חש שהתינוק העתיד להיוולד מתחרה בו. הוא מרגיש מאוים ומנסה באלימות לשלוט באישה ובילוד המשותף.

4. אלימות כתוצאה מביקורת – הבעל מפרש ביקורת מצד בת הזוג כערעור על סמכותו.

5. אלימות כאזהרה כלפי בת הזוג מלפתוח בהליכי גירושין ומלערב גורמים חיצוניים. הגברים האלימים תופסים את האלימות כלגיטימית והמעשה האלים הראשוני לאחר הנישואין מטביע מודל התנהגות המכוון את אופייה העתיד לבוא של המערכת הזוגית. האלימות מאופיינת בהסלמה הולכת וגוברת, המטביעה את חותמה על משך כל חיי הנישואין.

1.1.5 מאפייני הגבר האלים

לגבר האלים קיימים מספר מאפיינים עיקריים אשר נמצאו במחקרים שונים. הגבר האלים הוא בעל דימוי עצמי נמוך הנושא עמו תחושות תסכול וחרדה הנובעות מתפיסתו את צרכיו כלא מסופקים. כשאין הוא מצליח להתמודד עם תחושות הדחייה והייאוש הנובעות מאי יכולתו לדבר על רגשות התסכול והכאב המצטברים בתוכו וממלאים אותו הוא מתנהג באלימות המציגה לעצמו ולסביבתו אשליה של שליטה וכוח ומעניקה לו תחושת רגיעה והקלה זמנית (Filson, Ulloa, Runfola & Hokoda, 2009).

מאפיינים נוספים הם צורך תמידי לשלוט באישה ובילדים, כאשר לכך נלווים כעס, דיכאון, קנאה, ותלותיות. לעיתים, הגבר האלים חש כה חסר אונים בלעדי בת זוגו עד שאין הוא יכול להתמודד עם מציאות זו ומקרים רבים של ניסיונות פרידה של בת הזוג מהגבר האלים מסתיימים ברצח האישה ובהתאבדות הבעל. גברים אלימים אלה אינם מוכנים להשלים עם מצב בו ייעלם האובייקט ממנו הם שואבים את כוחם ובמקרים רבים לאחר שהם רצחו את בת זוגתם הם מבינים כי האובייקט עליו הם שולטים אינו קיים יותר, נעשים חסרי אונים ומתאבדים (יסעור- בורוכוביץ, 2003).

בקרב גברים מכים קיימת בעיית תקשורת עם נשותיהם, הנובעת לרוב מתהליכי חברות לא תקינים במשפחת המוצא, אשר מגבירה את המתח והחרדה במערכת הזוגית. לרוב הגבר

המכה סובל מבידוד חברתי, יחסו אל אנשים נוקשה וקשריו מבוססים על אלימות פיזית ומילולית (Dutton, 2007).

שטראוס וגלס (Strauss & Gelles, 1990), מצאו הבדלים במאפייניהם של גברים מכים לבין אלה שאינם מכים. רמות שביעות הרצון מהחיים הזוגיים בקרב הגברים המכים נמוכה יותר והם חווים יותר רגשות חוסר אונים וכעס בתוך החיים הזוגיים ומחוצה להם. הגברים המכים חשים שיש להם פחות על מי להישען בתוך ומחוץ למערכת הזוגית, הם לרוב נמצאים במצב כלכלי נחות משל גברים שאינם משתמשים באלימות בחיים הזוגיים וחשים פחות רגועים. זאת ועוד, ביטחונם העצמי של הגברים האלימים נמוך יותר, כמו גם האסרטיביות שלהם, יכולת הביטוי הרגשית שלהם וביטחונם ביכולתם לפתור בעיות.

הולצוורת'-מונרו, מיהאם, הרון, רכמן וסטיוארט (Holzworth-Munroe, Meeham, Herron, Rehman & Stuart, 2000, מתוך: יסעור-בורוכוביץ, 2003) זיהו שלושה סוגים של גברים מכים:

1. "רק במשפחה": עמדותיו כלפי נשים בדרך כלל חיוביות, הוא מתנגד לאלימות ופונה לאלימות רק ברגעי לחץ. לאחר פרץ האלימות הוא נתקף בחרטה שמסייעת לשים בלם להחרפת האלימות ולהסלמת היחסים. מתוך השלושה, זה הגבר הדומה ביותר לגבר הלא-אלים.

2. "גבולי-דכאוני": בדרך כלל בא מרקע נרחב של אלימות ודחייה במשפחת המוצא. חש תלות בבת זוגו ומתקשה בקיום קשר אינטימי יציב ובטוח. תחושותיו כלפי נשים עוינות, הוא מבטא את תסכולו באמצעות אלימות כלפי בת הזוג ורואה את השימוש באלימות זו כלגיטימית ביחסים הבין אישיים.

3. "אלים באופן כללי": בדרך כלל בעל רקע עברייני, כאשר בעברו ולעיתים גם בהווה נמצא בקשר עם גורמים עבריינים. בדרך כלל חווה במשפחת המוצא אלימות והתעללות. תחושותיו כלפי נשים עוינות, הוא בעל התנהגות אנטי חברתית, אימפולסיבית ואלימה כלפי בת זוגו והסביבה והוא תופס את השימוש באלימות כאמצעי לגיטימי להבעת רגשותיו ולהשגת מטרותיו.

החוקרים הגיעו למסקנה שרבים מהגברים המכים, במיוחד משתי הקבוצות הראשונות, הם בעלי מבנה אישיותי דומה לגברים שאינם משתמשים באלימות כלפי בת זוגם (Holzworth-Munroe, Meeham, Herron, Rehman & Stuart, 2000, מתוך: יסעור-בורוכוביץ, 2003).

פעמים רבות הגבר האלים תופס את תמיכתו הכלכלית באשתו ובילדיו כזכות ולא חובה, זכות המזכה אותו בכניעה וצייתנות מוחלטת של משפחתו הנמצאת תחת חסותו. האשה, הסובלת

לרוב מהערכה עצמית נמוכה, משלימה עם המצב, מאמצת את דמות הקורבן וחשה פחד, בדידות וחוסר אונים. הבעל הופך את הבית למעין בית סוהר בו הוא שולט על דייריו, האישה והילדים, בכל התחומים- הפיזי, המיני, הפסיכולוגי, הרגשי והכלכלי (גל, 2003).

הגבר הסובל מהערכה עצמית נמוכה ורגשות נחיתות מנסה לשלוט על דיירי הבית ועל ידי כך להעצים את כוחו. ככל שרגשי הנחיתות של הבעל גדולים יותר התסכול גדל ורמת האלימות כלפי האישה הופכת לקשה יותר. עם הזמן, הגבר מגביר את בידוד האישה ממשפחתה וחבריה, היא לא שומעת דעות שישתרו את תפיסת עולמו ומפנימה יותר ויותר את המסר של בן זוגה, לפיו היא אשמה באלימות שלו כלפיה. על מנת להימנע מהסכסוכים והאלימות שבאה בעקבותיהם, היא מאמצת את תפיסת עולמו ואינה חשופה לתפיסות אחרות (יסעור-בורוכוביץ, 2003).

1.2 טיפול קבוצתי בגברים אלימים

הטיפול בגברים אלימים במשפחה הוא מאתגר, זאת משום שהם נוטים להכחיש את אלימותם ולרוב רואים את עצמם כנרדפים על ידי החברה. בדרך כלל הם מתנגדים לקבלת הטיפול, ספקנים במהלכו ונוטים לחשוב שאם הם לא אלימים פיזית, אין סיבה להמשיך הישארותם בטיפול. לרוב הם נוטים לחשוב כי אם יש להם בעיה היא מתבטאת באלימות הפיזית בלבד ושהאלימות המילולית והרגשית בה הם נוקטים, כמו גם דפוסי החשיבה שלהם הם תקינים ולא דורשים שינוי (Babcock, Candy, Graham & Schart, 2007).

מטרתו של הטיפול הקבוצתי בגבר האלים, היא לגרום לגבר להפנים שהוא האחראי הבלעדי להתנהגותו האלימה ולהפסקתה, ולהבין את ההשלכות והמחיר שישלם אם יבחר שלא לשנות את דרכיו. במהלך הטיפול מלמדים את הגבר האלים לקחת אחריות על מעשיו האלימים מבלי לחפש אשמים חיצוניים להתנהגותו, ולהבין שהמחשבה שההתנהגות של אשתו מצדיקה אלימות הינה פסולה ולא נכונה. כמו כן, מביאים את הגבר להכרה שהתנהגותו האלימה אינה מתבטאת רק באלימות הפיזית שהוא מפעיל, אלא שגם אלימות מינית, מילולית, פסיכולוגית וכלכלית נמצאות תחת הגדרת האלימות כאשר הוא בוחן את התנהגותו ומנסה לשנות את דרכיו (Silvergleid & Mankowski, 2006).

טיפול החסד הינו טיפול קבוצתי בגברים אלימים שאינו תחום למיגורה של האלימות הפיזית או המילולית בלבד, אלא מדגיש את הממד הרוחני של השינוי. טיפול זה מציב לעצמו שלוש מטרות מרכזיות בטיפול – 1. הימנעות מאלימות. 2. הימנעות מגישה, מחשבות, פנטזיות, ציפיות ורגשות שעלולות להוביל לאלימות. 3. מעבר מריכוז עצמי להתמקדות באלוהים, כפי שהגבר מבין אותו, במהלכו הגבר הופך ללא אלים. ההנחה של טיפול החסד היא שככל שהגבר

האלים יקבל יותר את חוסר האונים שלו במצבים מסוימים, ויותר על הצורך בשליטה תוך השארת התוצאות לאלוהים, כך יהיה לו קל יותר. האמונה מומלצת לחברי הקבוצה אך אינה מחייבת אותם. לפי טיפול החסד, החלמה מושגת על ידי מאבק פנימי של המטופל בריכוז העצמי שלו ומעברו להתמקדות באלוהים. כאשר הגבר האלים מצליח לוותר על הצורך בשליטה, סביבתו הופכת לנעימה יותר והפחדים של בת הזוג מתחלפים אט אט באמון הולך וגובר (Ronel & Tim, 2003).

טיפול החסד מיישם את תוכנית 12 הצעדים (ראה להלן) בפרקטיקה מקצועית. המודל תופס את הגבר כמתמודד עם שלושה מישורים בו זמנית – התנהגותי, נפשי ורוחני. הטיפול מדגיש את יסוד הוולונטריזם והחידוש שלו הוא בהכנסתו של המימד הרוחני לטיפול. ההנחה של דרך החסד היא שאדם שמשמש באלימות סובל מחוסר איזון רוחני ופועל מתוך ריכוז עצמי קיצוני שמוביל אותו להתנהג באלימות. לתפיסת טיפול החסד, האמונה הרוחנית יוצרת דיאלוג תמידי עם הריכוז העצמי ומסייעת להחלמה של הגבר האלים. גישת טיפול החסד, ברוח תוכנית 12 הצעדים טוענת, באופן פרדוכסלי, כי כשהגבר מודה ומקבל את חוסר האונים שלו מול האלימות, תוצאותיה והאירועים המעוררים אותה, הוא יכול להתחיל לקחת אחריות על החלמתו מההתנהגות האלימה (Ronel & Claridge, 1999).

הבעיה הרוחנית הבולטת של הגברים המגיעים לטיפול החסד היא הריכוז העצמי הגבוה שלהם, המתבטא בכך שהם מרגישים כי הם אלוהים בתוך המערכת הזוגית ומשתמשים בענישה פיזית כשצרכיהם לא נענים. המטרה בטיפול החסד היא שריכוז עצמי קיצוני זה יוחלף בריכוז באלוהים. במהלך טיפול החסד משדרים למטופל שמקבלים אותו כאדם אך מתנגדים להתנהגותו האלימה. קבלתו של הגבר האלים כאדם, הינה תנאי הכרחי שמסייע לנטרל את התנגדותו לטיפול. תחושות הקבלה ואי השפיטה שהופנו כלפי המטופל במהלך הטיפול מאפשרות לו לאמץ בהדרגה דרכי התמודדות חדשות (Ronel & Tim, 2003).

לתפיסת טיפול החסד, הריכוז העצמי הקיצוני שמתבטא בצורך האובססיבי בשליטה ובניצחון, בא על חשבון ההנאה והאהבה. במהלך הטיפול הגברים לומדים לנסות ולהגיע למצבים בהם שני בני הזוג יוצאים נשכרים ולשנות את דפוס המחשבה שרואה את ניצחון האחד כהפסד של השני (Ronel & Claridge, 1999).

במהלך הטיפול הקבוצתי הגבר האלים שומע "התחלקויות" של חברי הקבוצה במהלכן הם משתפים את חברי הקבוצה באירועים משמעותיים שעברו עליהם ובפרשנותם את אירועים אלו. תוך כדי שמיעת חברי הקבוצה והתבוננות מהצד על התנהגותם הגבר האלים מזהה דפוסי חשיבה

של גברים שבאים מרקע דומה לשלו ומתנהגים בצורה שמזכירה את התנהגותו. ההתבוננות על האחר מסייעת לגבר לבחון ולנתח את התנהגותו ואת תוצאותיה. השיתוף והאווירה הפתוחה בחדר הטיפוליים מקלה על הקושי להיפתח ומאפשרת לגבר האלים להביע את רגשותיו ולספר על התנהגותו, כפי שעושים הגברים האחרים שנמצאים בטיפול (Schwartz & Waldo, 2004).

הגבר האלים מקבל במהלך הטיפול הקבוצתי משוב להתנהגותו וחיזוקים להפסקת האלימות. מכיוון שהמשוב מגיע מאנשים בעלי עבר דומה אשר מבינים את רגשותיו ואת דפוסי מחשבתו, קל לו יותר לקבל את החיזוקים, כמו גם את הביקורות שניתנות על ידי חברי הקבוצה. גברים אלימים רבים מגיעים מסביבה המעודדת את התנהגותם האלימה וההזדהות והתמיכה שהם מקבלים מחברי הקבוצה לפעולות המקרבות אותם להפסקת האלימות מחזקת את ביטחונם בכך שהדרך לשינוי היא הדרך הנכונה. התמיכה וההירטמות לסייע להם לצעוד לדרך חדשה, ללא אלימות, מראה להם שיש אנשים שמודעים לאורח מחשבתם ולרציונל בהפעלת אלימות ובכל זאת תומכים בהחלטתם לנסות ולפעול בדרך אחרת. בעזרת התמיכה הקבוצתית הגבר האלים מנסה להתמודד עם קולו הפנימי והחיזוקים החיצוניים התומכים בשימוש באלימות, ומבין כי הרצון לפעול בדרך שונה, ללא אלימות הוא לגיטימי ויגובה בעידוד ותמיכה של חברי הקבוצה (Babcock, Candy, Graham & Shart, 2007).

הגבר האלים לומד במהלך הטיפול לפתח מודעות לתחושות הפיזיות שהוא חש לפני שהאלימות מציפה אותו ונהיה מודע למצבים בהם הוא נוטה לפעול באלימות. הוא לומד על שלבי האלימות ועל החשיבות בהתמודדות עם הכעס עוד בשלבי הראשונים, כאשר הוא עדיין ניתן לשליטה. במהלך הטיפול מנסים להפנים אצלו את ההבנה שיש באפשרותו לעצור את שרשרת האירועים המובילה להתפרצות אלימה אם רק יבחר בכך (Ko ling, 2003).

במהלך הטיפול לומד הגבר האלים לזהות את השיטה המתאימה בעבורו בכדי להרגיע את עצמו. בין השיטות הנלמדות לומד המטופל לזהות את דפוסי החשיבה השליליים הממלאים אותו במצבי לחץ ושעלולים להובילו לאלימות, לפתח דיאלוג פנימי חיובי כדי לנסות להרגיע את הכעס שהולך וגדל, ולהקטין את הסערה הרגשית שעלולה להוביל אותו לשימוש באלימות. כאשר הוא חש כי הסערה גוברת, הוא לומד לפתח דיבור פנימי חיובי ולהשתמש בטכניקות ההרגעה שמתאימות לו. שיטה נוספת היא אופן ניהול ויכוח. המטופל לומד כי במהלך ניהול ויכוח עליו להקפיד שלויכוח יהיה זמן מוגדר ושהוא ייסוב סביב נושא אחד. שיטה נוספת מלמדת דרך התמודדות במצב בו המטופל חש שהעניינים יוצאים משליטה ושהוא קרוב להתפרצות אלימה.

ברגע כזה עליו לעזוב את מקום האירוע באופן מיידי, לצאת לפסק זמן ולא לחזור ולתקשר עם האדם איתו התנהל הסכסוך עד שהוא נרגע (אינס-קינג, 2002).

תוך כדי הטיפול, לומד הגבר להיות קשוב לרגשותיו המגוונים, לדחפו ולחולשותיו לעומת העבר כאשר נהג להדחיק את רגשותיו, פחד להביט ולגעת בהם ותקשר רק עם רגשות שנתפסו בעיניו ככוחניות ולגיטימיות. כעת הוא לומד לזהות רגשות אחרים הקיימים בו, לקבל אותם ולהפסיק לברוח מהם על ידי שימוש באלימות. הוא לומד להביע את רגשותיו ולסגל לעצמו דרכי התמודדות חדשות שמסייעות לו להביע את עצמו מבלי להשתמש באלימות, תוך הבנה ששינוי גישתו להתמודדות עם מצבי לחץ הכרחית עבורו (Scott, 2004).

במהלך הטיפול, משקפים לגבר כי תפיסתו את מעמד האישה מעוותת ומושפעת מהסביבה בה הוא גדל. הוא לומד שאין לו מעמד גבוה משל האישה ביחסים הזוגיים, ושהוא חי במערכת שוות זכויות. כמו כן מבהירים לו שאסור לו לפגוע בחופש ובזכות הבחירה של בת זוגו, ושהאופן בו הוא רגיל לחשוב על התפקידים המגדריים של הגבר והאישה אינו משקף את המקובל בחברה ואחראי במידה רבה להתנהגותו האלימה (Hamel, 2007).

בטיפול הוא לומד לשנות את הדרך בה נהג לפתור את מחלוקותיו עם בת זוגו ולאמץ מגוון דרכים חדשות שיסייעו לו ליישב סכסוכים ביניהם. דרכים המבוססות על אמון, שיתוף פעולה ובחינת האירוע דרך נקודת המבט של בת הזוג. בנוסף, לומד המטופל כי הוא עצמו אחראי להתנהלות חייו ושהוא חייב לשנות את תפיסתו והתנהלותו, לא רק עבור בת זוגו, אלא עבור עצמו, על מנת שיוכל לנהל חיי משפחה תקינים ולמנוע הסתבכויות משפטיות בעתיד (Bowen, Gilchrist, 2004).

ישנן קבוצות לטיפול באלימות ששמות את הדגש התיאורטי והקליני על תרפיה מונחית תהליך וישנן כאלו שמדגישות את הגישה הפסיכו-חינוכית. בדרך כלל, ההגדרות גמישות והקבוצה תתעסק בתכנים שחשובים לחברי הקבוצה גם אם אינם תואמים את ההגדרות הראשוניות על פיהן סווגה הקבוצה (Babcock, Green & Robie, 2002).

לקבוצות גברים המאופיינים ברמת סיכון גבוהה יותר, תתאים תוכנית שתתמקד יותר באזכורו של מחיר האלימות המרחף מעל ראשם, בתקופת המאסר, במחיר הכלכלי ובמעמד חברתי שעלול להמשיך ולהיפגע. לפי גישה זו, העומדת על הצורך להתאים את תכני תוכנית הטיפול בהתאם לרמת הסיכון של הגברים המשתתפים בה, האפקטיביות של ההתמקדות בשליטה בדחפים, ניהול כעסים וביטוי כעסים תפחת ככל שרמת הסיכון של הגבר האלים גבוהה יותר (Cavanaugh, 2005).

1.3 קבוצה לעזרה עצמית (קל"ע)

תופעת העזרה העצמית הייתה קיימת לאורך ההיסטוריה בדתות, תרבויות ומדינות שונות, החל ממפגשים אינטימיים עם משתתפים בודדים ועד קהילות טיפוליות שלמות. בעשורים האחרונים תופעה זו מתפתחת בקצב מהיר מאי פעם. הקבוצות לעזרה עצמית מספקות שירותים שסופקו בעבר על ידי מבנה המשפחה החזק, הכנסייה, השכונה והקהילה. חוסר יכולתן של ממשלות, מערכות חברתיות ודתות מאורגנות לענות או להקל על הכאב והסבל היומיומיים, הולוכה את האדם לחפש את המפלט יחד עם עמיתיו בקבוצות לעזרה העצמית (רונאל, 2000).

קבוצה לעזרה עצמית, היא התארגנות של שותפים לצרה שיושבים יחדיו, מחזקים ותורמים מניסיונם זה לזה ומרגישים שותפות גורל בעצם ישיבתם יחד. את הקבוצה לעזרה עצמית מאפיינים מספר גורמים עיקריים, בהם: תחושת סולידריות, העדר בירוקרטיה, ישיבה פנים מול פנים ואווירה לא פורמאלית. בשונה מהעזרה הנפשית המסורתית במסגרות לבריאות הנפש אשר עלולה להיות מאופיינת בבירוקרטיה וניכור, קבוצת העזרה עצמית מציעה מסגרת פשוטה ושוויונית, כשהחברים למעשה מנהלים את עצמם ושותפים ליצירת התכנים והשרות אותו יקבלו (Powel, 1990).

החבר בקבוצה לעזרה עצמית זוכה לתמיכה רגשית נרחבת שמסייעת לו לרכך את ההתמודדות עם חוויות קשות. החיבור לקבוצת השתייכות בה יש רבים בעלי ניסיון רב בבעיה המשותפת מספק לחבר הקבוצה תחושה חמה ותומכת של החלמה. קבוצה לעזרה עצמית מהווה סביבה תומכת המאפשרת לחקור ולעבד סוגיות כבדות משקל ומאיימות שהחבר לרוב נמנע מלהתמודד עימן עד שהגיע לקבוצה. האווירה התומכת בקבוצה ושמיעת רגשות וסיפורי האחרים מאפשרת לחברי הקבוצה לחלוק ידע ומיומנות ביחס לבעיה המשותפת, ויוצרת תחושה של שיתופיות המאפשרת לחבר הקבוצה לחשוב בביקורתיות על מצבו. בעזרת התנסויות אלו חבר הקבוצה רוכש מיומנויות חדשות וחווה התפתחות אישית, גדילה ושינוי (Magura, 2007).

חווית ההמצאות במקום נטול שיפוטיות, בו כל אדם הנושא את הבעיה מהווה גם חלק מהפתרון, מסייעת לחבר לחוש בנוח לפרוק את אשר על ליבו, ועם הזמן לפתח מודעות לבעייתו ולאחריותו האישית על ההתמודדות עמה. האווירה הקבוצתית החמימה מפיגה את הבדידות, מפחיתה את הפחד ומאפשרת לחברים להיעזר זה בזה ברגעי הקושי. התגובה המקבלת והאוהבת לה הם זוכים בכל פנייה שהיא, עוזרת להם לרצות וללמוד מעצותיו ומניסיונו של כל חבר (Kurtz, 1997).

אנשים המגיעים לקבוצות לעזרה עצמית, חווים את עצמם כבודדים בעולם והפחתת הבדידות שהקבוצות מספקות היא מרכיב מרכזי בהחלמה. חברי הקבוצה מגלים שניסיונות חייהם, הסביבה והמשפחה בה גדלו, מהווים מרכיב משמעותי במצבם. הם מאמצים את התפיסה שאומנם הם לא האחראים הבלעדיים למצב שלהם, למצוקה שבגללה הגיעו לקבוצה, אך עם זאת הם האחראים הבלעדיים לשנות את חייהם ולטפל בבעיה שלהם. תפיסה זו מביאה אותם להפחית את תחושותיהם השליליות כלפי עצמם, תוך יכולת הולכת וגדלה לאמץ לעצמם זהות חיובית יותר (Laudet, Cleland, Magura, Vogel & Knight, 2004).

גברים אלימים מאופיינים לרוב בתחושת ערך עצמי נמוך ולכן הפחתת האשמה ואימוץ זהות עצמית חיובית יכולה לתרום רבות בטיפול ובשיקום אוכלוסיה זו. קבוצות העזרה העצמית בנויות פחות על עימותים ויותר על אמירות תומכות וחיזוק. מסגרת הקבוצות לעזרה עצמית היא עקיבה, מובנית ומאופיינת בחיקוי, הפקת תקווה וזיכוך רגשי, אוניברסאליות ולכידות (Yalom & Leszcz, 2005).

המשתתפים בקבוצות לעזרה עצמית, חווים שיפור ניכר בהשגת המטרות לשמן הגיעו לקבוצה וחשים שינוי בדרכי פעולה אוטומטיות ובדפוסי התנהגות ישנים והרסניים. שיפור ניכר נחוה גם בתחושת הביטחון, המימוש העצמי מהחיים ובהפחתת התלות במטפלים. כל ההשפעות הללו גדלות באופן משמעותי ככל שהעזרה לאחר גבוהה יותר וככל שההגעה למפגשים, ההשתתפות והמעורבות הקבוצתית הן רציפות וגדולות יותר (Atkins & Hawdon, 2007).

במהלך ההשתתפות בקבוצה לעזרה עצמית, חברי הקבוצה עוברים תהליך של העצמה, בו הם מגלים כי יש ביכולתם ליזום ולהשפיע על קבלת ההחלטות במגוון תחומים בחייהם של אחרים ובחייהם שלהם. הקבוצה מאפשרת לחברים בה ליטול תפקידים משמעותיים ונוצר מצב בו חבר שהצטרף לקבוצה על מנת לקבל עזרה, נוכח לדעת שהוא מסוגל להעניק עזרה משמעותית לאחר. בעקבות גילוי זה ערכו העצמי וביטחונם עולים והוא מאמין יותר ביכולותיו. חייו מתחילים לקבל משמעות כאשר הוא מרגיש חלק ממערכת שעוזרת לרבים. הוא מגלה בעצמו כוחות שלא היה מודע לקיומם וחש כי יש לו יותר שליטה בחייו. בעזרת העזרה שהוא מעניק לאחר הוא לומד גם לטפל בבעיותיו בכוחות עצמו, מודעותו עולה והוא מצליח לבחון באופן ביקורתי את החלטותיו בעבר ובהווה כמו גם את העצות הניתנות לו כיום על ידי חברים חדשים וותיקים (Zemore, Kaskutas & Ammon, 2004).

החבר החדש בקבוצה, שהרגיש חריג ומאויס ברוב המסגרות אליהן פנה בעבר, מצליח למצוא מקום בו ירגיש כשווה מול שווים. לאחר שיגביר את מעורבותו בקבוצה, ובמיוחד לאחר

שיצליח לשרוד את רגעי הקושי, הוא ישמש בעצמו מודל לחיקוי ולהזדהות עבור החבר החדש הבא, דבר שיגביר עוד יותר את תחושת הסיפוק והערך העצמי שלו (Kelly, Stout, Zywiak, & Schneider, 2006).

בקבוצה נוצרת הידברות בין המשתתפים, הם לומדים להכיר אחד את השני ולסייע זה לזה. הקשר הפתוח מאפשר לחבר בקבוצה לבחון ולקבל בצורה יצירתית יותר החלטות משמעותיות בחייו. לעיתים, כאשר חבר חווה הצלחה בפתרון בעייתו בעזרת הסיוע הקבוצתי, ביטחונו בשינוי, הערכתו העצמית ואמונתו בעצמו ובקבוצה יגדלו והוא ינסה לעשות שינוי בתחומים נוספים בחייו. הקשרים בקבוצה, הפעילות הקבוצתית וההתנסות בתפקידים חדשים בקבוצה מפתחים את היכולת של הפרט בפתרון בעיות, בחשיבה קונסטרוקטיבית ובתפקוד בין אישי (Magura, 2007).

קבוצה לעזרה עצמית מפחיתה את תלות משתתפיה בשירותים הציבוריים. בשנים האחרונות נעשים ניסיונות לשפר את שיתוף הפעולה בין הטיפול המקצועי, הן הפרטי והן זה המוענק על ידי המדינה לבין הקבוצות לעזרה עצמית. מטרות שיתוף הפעולה היא לחשוף את המטופלים לאפשרות להיעזר בקבוצות לעזרה עצמית, שלא תמיד זוכות למודעות ציבורית מספקת. עם זאת, לקבוצה לעזרה עצמית חשובה תחושת האוטונומיה של הקבוצה, והשענות מוגזמת על אנשי המקצוע עלולה לפגוע בה, במיוחד בהתחלה. ככל שהקבוצה מרגישה יותר יציבה ועצמאית, עולה יכולתה להתרם מייעוץ על בסיס קבוע מבלי לאבד את זהותה הייחודית (Humphreys, 2007).

בישראל, ישנן מאות קבוצות לעזרה עצמית, וגם קיימים ארגונים המלמדים אזרחים שפונים אליהם כיצד ניתן לפתוח קבוצה כזו ומתן הדרכים שיסייעו להם להוציא מהקבוצה את המרב. המידע נוח ונגיש לציבור ובדרך כלל קבוצות שנפתחות גדלות ומתפתחות עם מעבר המידע על הקבוצות לאנשים הרלוונטיים. בנוסף, אנשי המקצוע מודעים יותר למגוון הארגונים לעזרה עצמית שפועלים בישראל ויש בידיהם מידע נגיש שימושי וזמין (בלקין, 2005).

רבים מהארגונים והקבוצות לעזרה עצמית הפועלות כיום עובדות על פי תוכנית 12 הצעדים, שמהווה גישה לדרך חיים ולהתמודדות עם התמכרות. התוכנית נוסדה על ידי החברים המייסדים של ארגון "אלכוהוליסטים אנונימיים" (איי-איי, AA) ומהווה בסיס לתוכנית ההחלמה של קבוצות נוספות, כשהבולטות והגדולות המשתמשות בה הן אנ-איי (מכורים אנונימיים - NA) ואו-איי (אכלני-יתר כפייתיים - OA). תוכנית הצעדים רואה את הביטוי של ההתמודדות בשלושה מישורים – התנהגותי, רוחני ונפשי ומנסה לשקף לעובר אותה את חוסר האונים שלו מול הבעיה

איתה הוא מתמודד. תוכנית 12 הצעדים בוחנת כיצד חוסר אונים זה משפיע על ניהול חייו של חבר התוכנית ומציעה לו סגנון חיים שיאפשר לו להפסיק להילחם עם העולם ואף להשלים עמו ולזכות בשלוות נפש גדלה (Atkins & Hawdon, 2007).

כאמור, לאחרונה הוקמה לראשונה בארץ קבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים בוגרי טיפול באלימות במשפחה. הקבוצה נפגשת אחת לשבוע במרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן וכרגע עדיין נעזרת במנחה משתתף שהוא עובד סוציאלי בהכשרתו. העובד הסוציאלי הוא בעל הכשרה וניסיון בתחום האלימות במשפחה והוא משמש בקבוצה כמומחה תוכן וגם כמומחה לקידום התהליך הקבוצתי שמסייע לחברי הקבוצה במעברם לעצמאות מלאה.

מומחה לקידום התהליך הקבוצתי מסייע לקבוצה שהורגלה שמפגשיה והסידורים הטכניים הנלווים למפגשים ינוהלו בידי אנשי מקצוע, לעבור למצב בו הקבוצה עוברת לפעילות עצמאית. הוא מסייע למשתתפים בקבוצה לקחת אחריות על הפעלת הקבוצה ומפתח אצלם מיומנויות שיעלו את ביטחונם ויסייעו להם להאמין בכוח ובמיומנויות שיש להם כיחידים וכקבוצה. המומחה לקידום התהליך הקבוצתי מכוון את חברי הקבוצה להתנסות ולהתאמן בהתנהגויות חדשות שעוזרות להם להתמודד עם המחסור בהכלה ובתחושת הביטחון שמעניק המנחה המקצועי, לקבוע את מטרותיהם ולהתנסות בניהול עצמי. הוא מלמד את חברי הקבוצה כיצד להכין את הקבוצה לתפקוד נכון, לשלוט במפגשים ולוודא שהם נערכים לפי כללי הקבוצה (בלקין, 2005).

1.4 מטרת המחקר

הקלי"ע לגברים אלימים מנסה למשוך אליה גברים חדשים ממרכזי טיפול שונים ברחבי הארץ על ידי פגישות פנים מול פנים של חברי הקבוצה מול גברים אלימים תוך הצגת סיפורם האישי, ורואה את עצמה ככוח חלוץ ייחודי. קבוצה מסוג זה טרם נבחנה ברחבי העולם והיא עומדת במוקד המחקר הנוכחי.

נכון לכתיבת שורות אלו, זוהי הקבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים היחידה הפועלת בארץ. קיימות מגוון של קבוצות לעזרה עצמית בארץ אשר עוסקות במתן פתרון ומענה למגוון בעיות, אך קבוצה לעזרה עצמית זו אשר עוסקת בנושא האלימות הינה היחידה הפועלת כיום.

מטרת המחקר הנוכחי הינה לבחון את התהליכים האישיים והחברתיים שעוברים גברים אלימים אשר משתתפים בקבוצה לעזרה עצמית. המחקר שם דגש על תרומתה הייחודית של קבוצה זו לגברים שהשתתפו בה, על התהליכים השונים שגברים אלו עברו ועל התהליך שעברה הקבוצה במהלך השנה האחרונה. כמו כן, המחקר מצביע על מאפיינים ייחודיים של הגברים

השותפים לקבוצה זו תוך השוואה לתהליכים אשר עוברים גברים בטיפול קבוצתי באלומות בקבוצה מונחת מקצועית.

פרק 2 : שיטה

2.1 אופי המחקר והמשגתו

מחקר זה נוקט בשיטה איכותנית המבוססת על הגישה הפרשנית במדעי החברה. שיטה זו מתייחסת למעשיהם ולדבריהם של בני האדם ואלה מבוססים על הפרשנות שהם נותנים למציאות. השיטה האיכותנית רואה את האדם כתבנית המשמעויות והפרושים שהוא מאמץ ומעניק למציאות החברתית בה הוא חי, ערנית לדפוסים המאפיינים את התופעה ומקנה מודעות לפרספקטיבה מושגית מובנית (Schilling, 2006).

שיטת המחקר הפנומנולוגית עוסקת בצפייה בעולמו היום יומי, בהתנסויותיו ובמעשיו של האדם ומכך נוצרת תמונה ומובנת השקפתו, שפתו וגישתו לחיים. המחקר בודק אירועי חיים ואת פרשנותו של האדם לאירועים אלו, כאשר בממצאי המחקר משולבים ציטוטים של המשתתפים המשקפים את עולמם היום יומי ומספקים צוהר להבנת עולמם, אופן מחשבתם ופרשנותם את האירועים. ציטוטים המתקבלים ממשתתפי הקבוצה מסייעים להבין את האופן בו האדם מתייחס לאירועים בחייו, את השינויים אותם הוא עובר ואת פרשנותו לאירועים ושינויים אלו (צבר בן יהושע, 1999).

הגישה הפנומנולוגית מתייחסת לתמציות החיים של היחיד ופותחת את השער לתודעת היחיד בסיטואציות מסוימות (שקדי, 2003). הגישה מניחה כי כל אדם בונה לעצמו מציאות על פי התרבות והשפה בה הוא מעביר את חייו (Patton, 2002).

הפרט מתאר את חוויית העולם האישית שלו בסיטואציה, את הצורה הייחודית והאישית בה הוא תופס את ההתנסות אותה עבר ומתוך חוויה זו החוקר מסיק בשיטתיות ובאובייקטיביות את המאפיינים של המסרים בתוכן המסוים (Higgins, 2009).

שיטת מחקר זו היא המתאימה ביותר למחקר זה משום שתפיסת הגבר האלים את השינוי שעבר מועברת בשיחה פתוחה שלא מגבילה ושופטת את התנסותו ונותנת לו מקום להציג את חווייתו הייחודית.

2.2 אוכלוסיית המחקר

לצורך המחקר רואיינו שבעה גברים אשר משתתפים בקבוצת עזרה עצמית לגברים בעלי עבר של אלימות במשפחה. הגברים אשר התראיינו למחקר הם בגילאי 38 עד 54, ארבעה מהם נשואים,

שלושה גרושים, אחד רווק ואחד פרוד. שבעה מתוך תשעת המרואיינים הם אבות לילדים שטווח הגילאים שלהם נע בין 3.5 ל-23. משך שהותם בקבוצה נע בין חמישה לתשעה חודשים. שמותיהם של כל המרואיינים המופיעים בעבודה הם בדויים.

כמו כן, רואינה עובדת בכירה במחלקה לטיפול באלימות במשפחה – רונית (שם בדוי), אשר הייתה אחת מיוזמות רעיון הקלי"ע לגברים אלימים. בנוסף, רואיין בשתי תקופות זמן שונות העובד הסוציאלי שסייע להקים את הקבוצה וממשיך ללוות אותה ולספק לה תמיכה טכנית ורגשית, כמו גם מידע שאמור לסייע לה בהפיכתה לעצמאית. רואינינו גם שני משתתפים בקבוצה מונחית מקצועית לטיפול באלימות, כאשר גם צפיתי בשמונה ממפגשיה של קבוצה זו, וזאת על מנת לאפשר ראייה נוספת על התופעה הנחקרת.

2.3 כלים והליך המחקר

איסוף הנתונים במחקר זה נעשה באמצעות ראיונות עומק חצי מובנים, על פי מדריך ראיון (נספח 1). כלי זה רואה את האדם ככלי מחקר וכמקור מידע עיקרי לאיסוף וניתוח הנתונים. אופיו הפנומנולוגי של מחקר זה מתאים בשל יכולתו לנסות ולהבין את החוויה של המשתתפים ואת משמעותה בהקשרים התרבותיים שלה. ראיון העומק מאפשר הצצה לעולמו הפנימי של המרואיין ולסיפורי חייו האישיים כפי שהוא חווה אותם (שקדי, 2003). ראיונות אלו אפשרו לגברים לתאר את חוויותיהם בקבוצה ואת תפיסתם את השפעת חוויות אלו על תהליכי צמיחתם. הראיונות התנהלו תוך התערבות מועטה ככל הניתן של המראיין על מנת לא לפגוע בשיח החווייתי והאותנטי של המרואיין. המראיין היה ממוקד במטרות המחקר אך עם זאת ניסה להיות רגיש לאדם העומד מולו, להקשיב לדבריו בקפידה, להיות פתוח לרעיונות חדשים ולקבל גם דברים שלא ציפה לשמוע מראש (צבר בן – יהושע, 2001).

כחלק מהמחקר הנוכחי, בנוסף לשבעת הראיונות עם חברי הקלי"ע, שני הראיונות עם העובד הסוציאלי המלווה את הקלי"ע והראיון עם רונית, צפיתי במפגשיה של קבוצה לטיפול באלימות במשפחה אשר הונחתה על ידי שני עובדים סוציאליים והתקיימה במרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן. הקבוצה המונחית מקצועית נמשכה 15 מפגשים, כאשר כל מפגש ארך שעה וחצי. בנוסף לתצפית בשמונה ממפגשיה של הקבוצה, ראיינתי כאמור שני גברים מתוכה, כאשר כל ראיון נמשך כשעה.

הראיונות עם חברי הקלי"ע ועם העובד הסוציאלי נערכו במרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן, ראיון עם אחד משתתפי הקבוצה המונחית מקצועית נערך בביתו והראיון עם

המשתתף השני נערך בבית קפה. הראיון עם רונית נערך במשרדי ויצ"ו בתל אביב. הראיונות ארכו כשעה והם הוקלטו ותומללו על ידי.

2.4 ניתוח הנתונים

לאחר שתומללו הראיונות המוקלטים, הם נותחו במספר שלבים. בשלב הראשון, הם נקראו באופן רצוף ומוקפד בליווי ההערות שנרשמו במהלך הראיונות. הקריאה הראשונה של החומר והנתונים שנאספו בשלמותם חשובה כדי לעמוד על הפוטנציאל הטמון בהם. תהליך הקריאה אינו פסיבי ובמהלכו נשאלות שאלות רבות על הנתונים ומתחילה החשיבה על משמעותם.

בשלב השני נקראו הראיונות שוב, והפעם ביתר העמקה. על החוקר האיכותני לקרוא את הכתוב במלואו כמה פעמים כדי לקבל תמונה שלמה וכוללת (Higgins, 2009), כאשר תוך כדי הקריאה נערכה רשימה ארוכה של היגדים אשר נאמרו על ע"י הגברים.

בשלב השלישי קובצו ההיגדים לקבוצות ובתהליך של צמצום היגדים חופפים נוצרו מספר יחידות תוכן מרכזיות. החלוקה לקטגוריות קידוד אלה היא לב לבו של תהליך הניתוח האיכותני של הטקסט, שכן הקידוד מאלץ את החוקר לבחון את המשמעויות של הטקסט ולקשר בין קטעים בתוכו (שקדי, 2003).

כך הוגדרו שלוש תמות-על שלפיהן נותחו הממצאים: 1. מאיפה באתי 2. הקבוצה 3. לאן אני הולך. לאחר מכן הוגדרו תמות משנה בתוך תמות העל:

א. מאיפה באתי - סיפור אישי, משמעות הנתונה לאחר בעברו, עבר פלילי, טיפולים אחרים שעבר, למה הגיע לקבוצה, יחסים עם הילדים, עמדות לגבי יחסי תקשורת עם בת הזוג, עמדות לגבי חינוך הילדים, דרכי התמודדות עם קשיים, יחס לאלימות וביטויי אלימות בבית ומחוץ לבית.

ב. הקבוצה - תחושת הקבלה בקבוצה, תרומות הקבוצה להתפתחותו האישית, יתרונות וייחוד הקבוצה לעומת קבוצות אחרות שעבר, משמעות הקבוצה, קשיים והסתייגויות בקבוצה, המנחה המשתתף, הנחיה שלו ושל אחרים, הובלה בקבוצה, ציפיות מהקבוצה, חשיבות ההתמדה בקבוצה, שיטת 12 הצעדים, הקשר עם חברי הקבוצה בזמן המפגשים ואחריהם, הנתונה בקבוצה, הנתונה מחוץ לקבוצה והתחושה שהנתונה מעניקה.

ג. לאן אני הולך - שאיפות עתידיות, רעיונות להמשך, חזון לגבי עצמו ולגבי הקבוצה, אופי היחסים עם הילדים ועם בת זוג עתידית, טכניקות המקלות על ההתמודדות עם קשיים במסגרת המשפחתית ומחוצה לה, שיתוף הקרובים לו בתהליכים הטיפוליים אותם הוא עובר, שמירה על קשר עם חברי הקבוצה, נתינה בתוך הקבוצה ומחוצה לה ואמצעי זהירות לשמירה על התנהגות לא אלימה.

הגדרת התמות שעל פיהן ייערך הניתוח וקביעת יחידות הניתוח הן שלבים ראשוניים והכרחיים בתהליך ובאמצעותן יתאפשר עיבוד של הנתונים והצגתם באופן בהיר, מפורש ומובן (צבר-בן יהושע, 2001). בשלב האחרון של עיבוד הנתונים נכתב התיאור הפנומנולוגי השלם של נקודת מבטם של הגברים. חיבור זה יוצג בפרק הממצאים.

2.5 תוקף ומהימנות

המחקר התבסס על דיאלוג עם הנחקרים תוך מתן ביטוי מרבי להבנתו והשקפתו של הנחקר. החוקר לא הציג בפני הנחקרים את השקפותיו המוקדמות בכדי למנוע מצב בו תשובות הנחקרים יהיו מוטות. בראיונות שובצו שאלות המעוררות את חשיבתו היצירתית של הנחקר והן נעשו, כפי שמוגדר בספרות המקצועית, באווירה של עניין, התחשבות והקשבה תוך שמירה על הגבול בין ראיון לבין טיפול (שקדי, 2003).

בכדי לחזק את אמינות המחקר נאספו נתונים ממקורות שונים. ראיינתי את משתתפי הקליע, שניים ממשתתפי הקבוצה המונחית מקצועית, את העובדת הבכירה במחלקה לטיפול באלימות במשפחה ואת העובד הסוציאלי המלווה את הקבוצה. הטריאנגולציה של הנתונים ממקורות שונים מחזקת את אמינות הממצאים (שקדי, 2003).

על פי התפיסה הפנומנולוגית עולמם הפנימי של בני אדם, הינו מורכב ודינמי והוא איננו משתנה הניתן לכימות ולשקלול. העולם הפנימי של האדם וכן העולם בכלל נתפסים כבעלי אפשרויות וצירופים מגוונים. על פי גישה זו לא ניתן לחקור מציאות אובייקטיבית אחת, אלא ריבוי מציאויות סובייקטיביות הנתפסות על ידי הפרט (Schilling, 2006).

שאלת התוקף הפנימי עוסקת בשאלה, האם החוקרים צופים או מודדים את מה שבאמת מתכוונים לו. חולשת התוקף הפנימי במחקר איכותני מקורה במאפיין המובהק ביותר שלו- נוכחות החוקר כצופה במקום ושיטות התייעוד הבלתי אמצעיות (צבר בן יהושע, 1999). במחקר הנוכחי ניסיתי לצמצם את השפעתי על דברי המרואיינים בכך שאפשרתי להם לדבר בצורה חופשית, ללא הכוונה או שאלות מנחות מצדי. נוסף על כך, איסוף וניתוח הממצאים נעשו בצורה עקבית תוך שמירה על יחידות תוכן מוגדרות וספציפיות והתבסס על מדריך הריאיון אשר הוזכר לעיל.

קיימים שני תנאים בסיסיים לאיסוף מידע אמין: יחסי ידידות ואמון בין החוקר למשתתף ונוכחותו המוגברת של החוקר באתר המחקר (שקדי, 2003). במהלך הראיונות חשתי כי המרואיינים חשו כי קיים אמון ביני לבינם, והם שיתפו אותי גם במידע שכלל פרטים אינטימיים, אף מבלי שנשאלו או התבקשו לכך. כמו כן, רבים מהם העלו בפניי את הרצון לשמור איתי על

המשך קשר ונתנו לי את האפשרות ליצור איתם קשר בכל עת, במידה והדבר יידרש לטובת המחקר או בכלל.

ככל שהמחקר מתמשך, סביר להניח שהחוקר יבדוק ביתר דיוק את משמעות ממצאיו ויוכל לבחון את מסקנותיו פעמים רבות בדרכים שונות. הימצאות החוקר באתר המחקר ואיסוף הנתונים לאורך זמן מאפשרים ניתוח מתמשך ומשווה, המזכך ומאשר את ההתאמה בין הקטגוריות המדעיות לבין מציאות החיים של המשתתפים (צבר -בן יהושע, 2001). במהלך המחקר הנוכחי נעשה ניתוח מתמשך ומעמיק במטרה להבין את עולמם של המשתתפים. כמו כן, בפרק הממצאים יתוארו ציטוטים רבים בלשונם של הגברים ובכך יהיה ניתן להתרשם מהממצאים באופן בלתי אמצעי ותוגבר תקפות המחקר. המהימנות החיצונית של המחקר הנוכחי כמעט ואינה אפשרית שכן המחקר מציג מציאות סובייקטיבית של הגברים.

אני מאמין כי בדרך השיטה האיכותנית, למרות מגבולותיה, מחקר זה הצליח להתחבר ולו במעט להבנת החוויה והתהליכים שעברו גברים אלו אשר השתתפו בקבוצה לעזרה עצמית לטיפול בבעיית האלימות במשפחה.

2.6 שיקולים אתיים

כל הנחקרים חתמו על טופס שאישר את הסכמתם להשתתף במחקר ופרטיהם נשארו חסויים. הובהר להם שאינם חייבים להשתתף במחקר, שהם יכולים לעזוב את הראיון לפני סיומו אם ירצו, ושאינם חייבים לענות על שאלות שהם חשים לא בנוח עמן. המשתתפים יודעו כי שיחתם תשמש למטרות מחקר בלבד וכי האנונימיות שלהם תישמר במלואה. כמו כן, מסרתי לכל משתתף את מספר הטלפון שלי והצעתי כי יתקשר אלי במידה ויתעורר מצב לחץ או דחק, ובמידת הצורך אפנה אותם לגורם טיפולי מתאים. הפרטים המזהים (שמות ומספרי טלפון) נשמרו תחת קוד ובמקום נפרד מהחומר המחקרי.

פרק 3 : ממצאים

"כל פעם שבנאדם בא לפגישה זה כמו שטיפה, הוא מוציא את כל מה שיש לו. מה שכואב לו, מנקה את עצמו וחוזר אל עצמו עוד הפעם. מה שנקרא במכונאות טיפול 10,000, ואז הוא יוצא ומחזיק את עצמו עוד שבוע. אתה יודע מה זה עוד שבוע והוא לא עשה שום פגע?" (דני)

פרק הממצאים יפתח בתיאור הקבוצה ובהמשך יעסוק בניתוח הממצאים שעלו מתוך הראיונות עם המשתתפים בקבוצה לעזרה עצמית לבוגרי טיפול קבוצתי באלימות במשפחה. ניתוח הממצאים מתחלק לשלושה חלקים עיקריים. החלק הראשון עוסק במקום הראשוני ממנו הגיעו המשתתפים: בעברם, ילדותם וכן בתפיסת האלימות בעיניהם ובאופן ביטוייה בחייהם

האישיים. החלק השני עוסק בקבוצה, יתרונותיה וייחודה, השינוי שגרמה לתפיסתם, והשפעותיה על התנהלותם היומיומית. החלק השלישי והאחרון עוסק בחזון של המשתתפים לגבי המשך דרכם, בציפיותיהם מהמשך הקבוצה הן במישור הקבוצתי והן במישור האישי.

3.1 הקמתה וגדילתה של הקל"ע לגברים אלימים

הקבוצה לעזרה עצמית (קל"ע) לבוגרי טיפול קבוצתי באלימות במשפחה נפתחה ב 18.1.2010, כאשר אין לה תאריך סיום ואין הגבלה לגבי מספר המשתתפים. מי שיזמה ופיתחה את רעיון הקמת הקבוצה הייתה רונית, בשיתוף עם המרכז למניעת אלימות במשפחה ברמת גן וגורמים מקצועיים נוספים, הן מהשטח והן מהאקדמיה. רונית הציגה את חזונה לגבי הקל"ע לגברים אלימים: "הרעיון היה לקחת מעולם התוכן של העבודה עם מכורים ולנסות להקים קל"ע לגברים אלימים כאשר יש לכך שתי מטרות. אחת לחזק את השינוי שגבר אלים עשה במהלך הטיפול שהוא קיבל במרכז לטיפול באלימות ושתיים לעודד גברים אלימים לבוא לקבל סוג של עזרה בכדי לצאת ממעגל האלימות. הנתינה הזו של גבר שהיה מטופל למען גבר בתהליך של טיפול היא גם אחת הדרכים לעזור לשמר את השינוי אצל הגבר שהתחיל טיפול".

לאורך השנה וחצי האחרונות בהן פועלת הקבוצה השתתפו במפגשיה עשרים ושישה גברים, כאשר עשרה מהם השתתפו במפגשים לתקופה שארכה מעל עשרה חודשים. נכון לכתיבת שורות אלו, כשנה וחצי לאחר פתיחתה, הקבוצה מונה שישה משתתפים אשר מגיעים לקבוצה באופן קבוע ולצדם משתתפים נוספים המגיעים לפרקים. המפגשים מתקיימים אחת לשבוע, ביום ושעה קבועים, אורכים כשעה וחצי ומתקיימים במרכז לטיפול באלימות במשפחה ברמת גן.

המשתתפים בקבוצה הם גברים אשר השתמשו באלימות מילולית, הטרדות, מעקבים ואיומים כלפי בת זוגם והילדים, כאשר חלקם אף הפעילו אלימות פיזית מתמשכת. חלק מחברי הקבוצה עברו טיפולים קבוצתיים ופרטניים ממושכים לפני הגעתם לקבוצה.

גורם משמעותי בקבוצה הוא יונתן, עובד סוציאלי במקצועו ומטפל מנוסה בתחום האלימות במשפחה, אשר היה שותף ומסייע בארגון והקמת הקבוצה. נכון להיום, יונתן משתתף במפגשי הקבוצה כרכז מקדם וכחבר משתתף, כאשר הציפייה היא כי בהמשך הוא יצא מהקבוצה ויעזור לארגון אותה מבחוץ, אך לא יהווה חלק מהמפגשים. הקבוצה נערכה מספר פעמים גם כאשר יונתן לא היה נוכח במפגשים. נכון לרגע זה, יונתן מדלל את הגעתו לקבוצה ופעם בשלושה חודשים אינו מגיע למפגש של הקבוצה. הציפייה היא שבינואר הוא יעזוב את הקל"ע, כאשר ימלאו שנתיים לקיומה. יונתן טוען כי עזיבתו את הקבוצה תהיה קשה לחברים ואם הדבר היה תלוי בקבוצה, הם היו רוצים שיישאר בה לעולמים: "עדיין אין תאריך יעד, אך אני מדלל את ההגעה שלי לקבוצה

באופן יזום.... העזיבה שלי מדוברת הרבה והיא לא פשוטה להם ולי. זה ברקע כל הזמן וכולם יודעים שזה יגיע מתישהו". לדבריו של יונתן, נראה כי לגברים בקבוצה יש צורך בדמות מקצועית שפזיה והם מגדירים אותו כ"אדם אשר לא נגוע באלומות".

חשוב להבהיר כי בעבר היו מקרה בו אחד המשתתפים חש חוסר אמון מול יונתן ועזב את הקבוצה. שליו הגיע למפגשי הקבוצה במשך חודשיים כאשר במשך אותו זמן יונתן נהג להיפגש איתו לשיחות פרטניות. שליו הוא חבר הקבוצה היחידי אשר נפגש עם יונתן לשיחות פרטניות על בסיס קבוע בזמן שנכח במפגשי הקבוצה. לאחר חודשיים בקבוצה קיבל שליו מבית המשפט צו הרחקה של שלושה חודשים. על אף העובדה כי יונתן לא היה מעורב בהליך המשפטי, שליו היה בטוח שהצו הוצא בהתערבותו של יונתן ועזב בכעס את הקבוצה ואת הטיפול הפרטני. כיום אחד מחברי הקבוצה שומר איתו על קשר ומבהיר לו שהדלת לחזרתו לקבוצה נשארה פתוחה, שהחברים מצפים לו וישמחו אם ישנה את דעתו.

לדברי יונתן, בתקופות חופש ארוכות בהן אין מפגשים תופעת הנשירה מהקבוצה גוברת. בחופשת הפסח האחרונה עזבו את הקבוצה חמישה חברים וביניהם גם דרור, חבר וותיק ודומיננטי בקבוצה. דרור עבר את קורס 12 הצעדים לטיפול באלומות במשפחה יחד עם דני ויונתן, הנחה את הקבוצה פעמים רבות והיווה גורם משמעותי בעזרה לחברים החדשים והוותיקים בקבוצה. דרור הגיע למפגשי הקלי"ע במשך שנה ולפני שהצטרף למפגשים היה מטופל במשך ארבע וחצי שנים בטיפולים קבוצתיים ופרטניים. דרור סיפר לחברי הקבוצה כי הוא מרגיש שהוא מיצה את הקבוצה וציין כי לאחר שנים כה רבות בהן היה מטופל הוא חש כיום כי אינו זקוק יותר לטיפול. יונתן סיפר כי: "דרור הודיע לנו שהוא עוזב. הוא אמר שהוא מרגיש שהוא מיצה את הטיפול. הוא היה בטיפול הרבה זמן והוא מרגיש שהטיפול באלומות כבר לא רלוונטי. הוא גרוש והוא רוצה לעבוד על דברים אחרים בחיים שלו". זמן קצר לאחר עזיבתו את הקבוצה דרור התקשר אל יונתן וסיפר לו כי אשתו התלוננה נגדו במשטרה על אלימות שלטענתה דרור הפעיל כלפי הילדים. יונתן ציין כי תגובת החברים בקבוצה לעזיבתו של דרור הייתה קשה בשל היותו דמות דומיננטית בקבוצה אך הם קיבלו את החלטתו: "זו אבידה גדולה לקבוצה, אבל אף אחד לא התחנן. כמו שאנו מקבלים אנשים בלי שאלות, ככה אנו גם נותנים לאנשים לעזוב בלי שאלות".

כאשר הקבוצה נפתחה הייתה ציפייה מצד השותפים בהקמתה שהקבוצה תצליח לספק לגברים הפונים אליה מענה מיידי ולא פורמלי לפנייתם. יתרונותיה המרכזיים של הקבוצה בעיני המתכננים הם: העדר הרישום של המשתתפים בה, העדר הגדרתם כמטופלים (מוצגים כחברי קבוצה) וניהול הקבוצה על ידי מנחה-משתתף אשר מותיר לחברים את השליטה בתכני הקבוצה, מגביר את החופש ומעצים את תחושת הביטחון והשליטה של חברי הקבוצה. כל אלו אמורים

לסייע להפחית את ההסתייגויות הראשוניות של הפונים אליה וליצור את האווירה הייחודית אשר תפורט בהמשך.

עקרון מנחה של הקבוצה אשר בא לידי ביטוי בהתנהלות היומיומית שלה הוא עקרון הנתינה. קיים דגש רב על עקרון זה בכך שכל חבר מרגיש מחויב לתת כמיטב יכולתו לקבוצה ולחברים בה. הנתינה לאחר היא גורם משמעותי בהעלאת הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות העצמית של חברי הקבוצה. רונית תיארה את השפעתה של נתינה זו על חבר הקל"ע: "הגבר שהיה אלים בעצמו יפגוש גברים אחרים, יספר להם על השינוי שעבר וישמש מודלינג. זה מחזק אותו. הוא מביא את החלק הבריא שלו לתוך הדיאלוג הזה עם גברים שמעט פסימיים לבוא לקבל עזרה וירגיש טוב עם זה שהוא מצליח לעזור לגברים אלימים מניסיונו".

חברי הקבוצה רואים עצמם כמחויבים לא רק לחברים שבתוך הקבוצה אלא גם לגברים אלימים שעדיין לא הגיעו אליה. הם יוצאים למרכזי טיפול באלימות באזור המרכז, בשרות המבחן, בבית נועם, בשב"ס ובכלא חרמון. הם מסבירים על הקבוצה ומציעים לגברים אלימים להצטרף אליהם, תוך שהם נותנים להם מספרי טלפון ומעודדים אותם ליצור קשר. שמעון סיפר על הניסיונות למשוך גברים חדשים לקל"ע בהן נטל חלק וציין כי: "זה ברור שחשוב לנו שיגיעו עוד כאלו שהיו במצב כמו שאני הייתי. זה אנשים שיכולים להסתבך בשנייה ובעצם זה שאני מגיע אליהם אני יכול לשנות את כל המסלול של החיים שלהם. זה חשוב לנו מאוד שהם ישמעו על הקבוצה ושתהיה להם הזדמנות להציל את החיים שלהם". יונתן נפגש עם אנשי מקצוע בניסיונו לייחצן את הקבוצה, ואילו חברי הקבוצה נפגשים פנים מול פנים עם גברים אלימים במרכזי טיפול שונים ולעיתים גם מול אנשי מקצוע בפגישות שמאורגנות על ידי יונתן. טל פתח פורום בפייסבוק ([facebook.com](https://www.facebook.com)) ובלוג בדה מרקר (cafe.themarker.com) שם חברי הקבוצה כותבים על חוויותם. כל זה נעשה בהתנדבות ומתוך תחושת שליחות לקבוצה.

לקבוצה מתקבל כל מי שחושב שיש לו בעיה של שליטה בכעסים ומרגיש צורך להצטרף, גם כאלו שיש להם רק מחשבות אלימות. הקבוצה מנסה למנוע מחברים אלו להוציא את מחשבותיהם אל הפועל, לגרום להם ללמוד מניסיון החברים ולא לעשות את המעשה האלים עליו יצטערו לאחר מכן. אחד הדברים המרכזיים שהחברים בקבוצה מעבירים בפגישות מול הגברים האלימים ומול אנשי המקצוע הוא ששימוש באלימות זה דבר שיכול להיפסק ולא צריך להימשך כל החיים. הם מאמינים כי בחיים שלהם יכולות לקרות מעידות של שימוש באלימות, אך האלימות יכולה להיעצר ולא חייבת לנהל ולהשפיע על המשך החיים, בדומה להתייחסות הנהוגה בבעיות של אכזריות, סמים ופשע. גולן ציין כי הוא מאמין ביכולתו לנהל חיים יציבים ומספקים:

"זה בדיוק אותו דבר כמו נרקומן שהפסיק להשתמש בסמים. הוא תמיד ירצה את הסמים שלו, אבל אם הוא יצליח לא לקחת אותם אלא להשאיר את זה רק במחשבה שלו יכולים להיות לו אחלה חיים. גם אצלנו, זה בסדר שחושבים על אלימות לפעמים, החוכמה היא לא לבצע".

לקבוצה מגיעים משתתפים חדשים בשיטת חבר מביא חבר, כמו גם על ידי פנייה של גברים המטופלים במסגרות שונות לטיפול באלימות שמעוניינים להצטרף לקבוצה לאחר ששמעו עליה מחברי הקבוצה או מהצוות המקצועי במרכז אליו הם שייכים. יש כאלו שמופנים אליה דרך שרות מבחן ולאחר שסיימו טיפול במרכזים שונים. כאשר יונתן הולך לשרות מקצועי בכדי לשווק ולייחצן את הקבוצה, הוא נותן שלושה מספרי טלפון ליצירת קשר, קודם את המספר של שני משתתפים בקבוצה ורק לאחר מכן את המספר שלו וזאת בכדי להבהיר שניהול ואחריות הקבוצה נעשה על ידי חבריה. השאיפה היא כי בעתיד יצטרפו חברים חדשים גם דרך הקבוצות החברתיות ברשת: הקבוצה בפייסבוק והבלוג בדה מרקר.

מספר נקודות מרכזיות שיונתן העלה בנוגע לקבוצה, התנהלותה וחבריה - לדבריו, הקבוצה מאופיינת ברמת פתיחות גבוהה יותר מאשר בקבוצות רגילות, באי הכחשה של הבעיה או שלעיתים בהכחשה מועטה: "בקל"ע רמת הפתיחות וההבנה, ההסתכלות פנימה היא גבוהה. גברים שהגיעו לקבוצה ומכחישים את האלימות בשלב מסוים לא ירגישו בנוח בקבוצה ויפלטו ממנה. היו כמה גברים כאלו לאורך הדרך". הוא הוסיף וציין כי צעירים מדי או מבוגרים מידי מתקשים להתחבר לקבוצה ואחוזי הנשירה שלהם גבוהים יותר. לעומתם חברים עם ילדים צעירים או מתבגרים מתחברים בקלות יותר לקבוצה ומהווים את רוב הגרעין הקבוע של החברים. כמו כן, לדבריו של יונתן, בכדי להתחבר לקבוצה ולהרגיש בה בנוח לאורך זמן צריך גרעין מסוים של תלות: "אנשים בעלי תלות גבוהה בהרבה או נמוכה בהרבה מהממוצע יתקשו להשתלב בקבוצה ולהתמיד בה".

שפת תוכנית 12 הצעדים דוברה במפגשים, במיוחד כאשר דרור (החבר שעזב לאחרונה ושעבר את קורס 12 הצעדים) הנחה אותם. יש מספר חברים המעוניינים לעבור את הקורס לטיפול בשיטת 12 הצעדים לאלימות במשפחה בעתיד. מתוך הראיונות עלה כי על אף שהיו מספר חברים שצינו כי הם נמשכים למושג "הכוח העליון", המהווה חלק משמעותי בתכנית 12 הצעדים, המושג מרתיע חלק מחברי הקבוצה שמחפשים דברים מוחשיים ולא רוחניות. המושג "כוח עליון" גורם להם להבין שאין להם שליטה על חייהם ומתקשר אצלם לשחרור שליטה שזה אחד הדברים שהכי קשים בעבורם. טל ציין כי השיח על כוח עליון אינו ברור לו ומבלבל אותו: "אתה בעצם לוקח את האחריות ממך ושם אותו על משהו או משהו אחר... כל המטרה פה זה לא שנתחיל להתקרב לאלוהים אלא שנמצא בעצמינו את הכוח לעשות שינוי בחיים שלנו ובתגובות שלנו".

לדברי יונתן, לקבוצה היו מספר שאיפות ומטרות לגבי המשך פעילותה. ראשית, היה רצון שהקבוצה תגדל ויצטרפו חברים חדשים, כאשר המשתתפים הנוכחיים יעניקו לחברים החדשים מניסיונם. שנית, הייתה ציפייה שהקבוצה תעתיק את מקום מפגשיה למקום נטרלי שלא קשור למסד טיפולי ויתאים לאופי העצמאי והוולונטרי של קבוצה לעזרה עצמית, אך בינתיים החליטו לא לשנות את מיקום הקבוצה. המיקום הנוכחי נוח לכולם ולאף אחד אין רצון לשנות אותו.

חלק מהמשתתפים אמרו בפירוש בהגיעם לקבוצה שהגיעו בשביל לעזור לאחרים. דרור סיפר כי הוא הגיע לקל"ע לאחר שנים של טיפול עם רצון לחוות את חווית המטפל, לעזור לאחרים ולתרום מניסיונו: "חשבתי שהפעם אני יכול לתרום לאחרים, כאילו אני יודע לשחק עם המטפל-מטופל בחיים המקצועיים שלי, אז חשבתי שאני בשלב כזה מתקדם שאני כן יכול לשחק את המטפל גם עם אנשים אחרים שמתמודדים עם אלימות. אני יודע איזה משהו על הנושא ויש לי הרבה לתת". לדברי יונתן המשתתפים אשר נכנסו לקבוצה מתוך סקרנות ומתוך רצון לקבל פחות עניין אותם נושא הנתינה לא התמידו לאורך זמן בהגעה למפגשים ועזבו את הקבוצה.

בעבר היה חבר קבוצה שהיה בקבוצה כחצי שנה וחשב לפתוח קבוצה בראשון לציון, החבר עזב. חבר נוסף חשב לפתוח קבוצה בנתניה ולאחרונה עזב את הקבוצה. שמעון אולי יפתח קבוצה בפתח תקווה ונשקלת האופציה לעשות הכשרה לעובד סוציאלי שיעזור לפתוח קבוצה נוספת.

כמו כן, קיים רצון וצורך שהקבוצה תפתח ידע ומקצועיות אשר ישמשו את החברים המשתתפים בה. אחת ממטרותיה העיקריות של הקבוצה היא שבמקום להיתלות בבת זוגם ובגורמי טיפול מקצועיים, הגברים ילמדו להישען על הכוח של הקבוצה ועל הכוחות שהם יגלו בעצמם. רונית ציינה כי: "השתייכות לקבוצה כזו של גברים אלימים תגרום לכך שלא יצטרכו ללכת לטיפול מאוד אינטנסיבי כי עצם השתייכות לקל"ע מגבירה אצלם את המודעות ועוזרת להם לעשות את השינוי. לא כל הגברים בנויים לבוא לתרפיה אינטנסיבית וממושכת והשיח עם הגברים שדומים להם הוא זה שיעזור להם ללמוד ולעשות את השינוי".

3.2 תמה ראשונה : מאיפה באנו

החלק הראשון של פרק הממצאים ידון במקום ההתחלתי ממנו באו המשתתפים. הפרק ידון בעבר של המשתתפים לפני הגעתם לקבוצה כפי שהוצג על ידם. הוא כולל פרק על ילדותם והאלימות שספגו בבית הוריהם, תפיסת האלימות בעיניהם - מהם הזרזים אשר הובילו לתקריות אלימות, כיצד האלימות באה לידי ביטוי וכן בדיקה של תפיסת האחריות האישית של המשתתפים בנוגע לאלימות וביטוייה.

3.2.1 ילדות

חלק מהמשתתפים דיברו על ילדותם והזכירו את האלימות שספגו כילדים בבית הוריהם. אחד מהם, שמעון, סיכם זאת במשפט: "אצלנו בקבוצה אין אדם שגדל בלי אלימות בילדות, עשו פעם מחקר וגילו שכל בנאדם אלים מסתתרת מאחוריו ילדות אלימה... גם כלפי הייתה אלימות מצד האמא, אלימות מאוד קשה".

מספר משתתפים סיפרו כי הם גדלו בבתים נטולי תחושות של חום ואהבה. חלק מהמשתתפים סיפרו כי בביתם הייתה אלימות פיזית קשה וחלקם תיארו אלימות מילולית שלדבריהם נועדה לגרום להם להיות צייתנים ולקבל את מרות הוריהם מבלי להתווכח. רובם של המשתתפים נראו נסערים כשדיברו על הוריהם. הם סיפרו כי המשקעים כלפי ההורים מלווים אותם עד היום וכי תפיסתם את ההתנהגות הרצויה במצבים מסוימים כמו גם צורת החינוך שלהם את ילדיהם מושפעת רבות מהאווירה ששררה בבית ילדותם.

ניתן לזהות כי בעקבות חוויות האלימות שעברו כילדים ישנה פנייה של חלק מהמשתתפים לשני דפוסי התמודדות עיקריים: דפוס ההתמודדות הראשון הוא שלילה מוחלטת של התנהגות פוגענית זו כלפי הילדים והחלטה ש"אצלי זה לא יקרה", כפי שמספר אמיני: "אני גם גדלתי בבית שבו אמא שלי מכה אותי ובגלל זה בתור ילד הבטחתי לעצמי שאני את הילדים שלי לעולם לא אכה. לא יעזור שום דבר... יש לי רתיעה רצינית מהקטע של אלימות עם ילדים.. כשמישהו בקבוצה מספר שהוא התנהג פעם או כיום באלימות עם הילדים שלו, אני תמיד מראה לו את נקודת המבט של הילד".

לעומת זאת, אצל חלק מהמשתתפים ניתן לזהות דפוס של קבלת האלימות כדפוס לגיטימי וכדרך חיים יומיומית, תוך שהם לעיתים מצדיקים את התנהגותם האלימה בסביבה האלימה בה גודלו. דוגמא לכך ניתן לראות בדבריהם של גולן ודני: "אני גדלתי בבית לא קל. אמא שלי הייתה שותה, והייתה שורפת אותי עם סכין... וזה מה שקיבל אצלי את השריטה, מפה הפכתי לקרימינל" (גולן), "אני הענשתי את הילדים שלי שהיו קטנים, הענשנו אותם כמו שההורים שלנו הענישו אותנו" (דני).

3.2.2 אלימות

היו משתתפים שדיברו רבות על בעיית האלימות עימה הם מתמודדים. הם ציינו מה היו הזרזים אשר גרמו לאלימות לפרוץ ולהסלים ותיארו את אופן ביטוייה במהלך היחסים הזוגיים, עם הילדים ובסיטואציות מלחיצות אחרות בחיים.

3.2.2.1 זרזים להתפרצויות אלימות

חלק מהמשתתפים הזכירו את התקופות בהם חוו עומס ולחץ בחייהם וזיהו את הקשר בין לחץ זה לבין ההתפרצות האלימה שבאה בעקבותיו: *"לקחתי על עצמי לסיים תואר ראשון בשנתיים, תוסיף על זה ילדים, תוסיף על זה אישה, עבודה ופה ושם - אחרי שנה הגיע הבום"* (טל).

מדברי מספר משתתפים עולה כי לתפיסתם להיבט הכלכלי השפעה מכרעת. חלקם הזכירו את עול הפרנסה וחוסר היציבות בתחום התעסוקה כגורם לחץ משמעותי אשר תרם אף הוא להתפרצויות אלימות שונות: *"אני עם היסטוריה בעייתית במקומות עבודה, לא מצאתי את עצמי מבחינת הקריירה... מגיע סוף החודש ואין לך מאיפה לשלם למכולת, פתאום כל דבר קטן מלחיץ אותך, בסוף האלימות נכנסת לתמונה"* (טל).

3.2.2.2 ביטויי אלימות

במהלך הריאיון חלק מהמשתתפים שיתפו בפירוטים מדויקים של ביטויי האלימות כפי שהיו בעבר, לעיתים אף מבלי שנשאלו על כך. הם סיפרו על סיטואציות שונות אשר נטלו בהן חלק וציינו את סיבות התרחשותן. הם דיברו על האלימות שהייתה בבית כלפי האישה והילדים וכן על סיטואציות אלימות אחרות אשר קרו מחוץ לבית.

3.2.2.3 ביטויי אלימות בבית

חלק מהמשתתפים תיארו אלימות פיזית קשה כלפי האישה והילדים. משתתפים אלו ייחסו חשיבות מעטה לאלימות המילולית שהפעילו ולעומת זאת, תיארו לפרטים את האלימות הפיזית. חלקם הדגישו כי בחירתם להשתמש באלימות הפיזית הייתה שגויה והם מצטערים על בחירה זו. הם ציינו כי גם אם לפי השקפת עולמם חינוך יכול להתבטא באלימות מתונה, הם עייפו מלהיאבק עם מערכת החוק, אינם מעוניינים לשלם את המחיר על מאבק זה ולכן ימנעו מלפעול באלימות. הם הוסיפו וציינו כי כיום יש בידיהם כלים שרכשו, כמו גם את רשת התמיכה של הקבוצה שתמנע מהם מלהתנהג באופן בו התנהגו בעבר. היו משתתפים שסיפרו כי האלימות הייתה מילולית ברובה, הם תיארו את האווירה בבית בתקופה בה הם הפעילו אלימות כמתוחה ואלימה ואמרו כי לדעתם האישה הייתה אחראית על האלימות במערכת הזוגית לא פחות מהם. הם ציינו כי הדרך בה הם צריכים לפעול בכדי להימנע מאלימות מילולית היא בבחירת בת זוג שונה, שתהיה יציבה יותר ופחות דרמטית. לדבריהם עם בת זוג אחרת אולי יהיה מתח, אך לא כזה שיוביל לאלימות מילולית וודאי שלא פיזית. תיאורים לאלימות הפיזית כפי שתוארה על ידי חלק מהמשתתפים ניתן למצוא בדבריהם המובאים להלן:

שמעון סיפר על אלימותו הקשה כלפי אשתו עליה הוא מרגיש חרטה היום: *"...אלימות מאוד חריפה, היא כמעט מתה לי בידיים"*. גולן סיפר כי הוא לא התחשב בנסיבות חיצוניות כאשר היכה את אשתו: *"...גם כשהיא הייתה בהריון הייתי מרביץ לה"*. יעקב סיפר על התנהגותו

האלימה בבית והציג בגאווה את הסימנים על החפצים בבית אותם נהג להשליך במהלך המריבות עם אשתו וילדיו: "...היה הרבה כעס, אלימות, דחיפות וקללות בינינו. הייתי שובר דברים, הנה תראה- יש סימנים על השולחן בסלון, המקרר, התנור". שמעון תיאר את התנהגותו האלימה כלפי ילדיו: "הייתי מכסח אותו חבל על הזמן... אם לא הייתי עובר את הטיפול אני לא יודע אם הילד היה יוצא לי בחיים מהידיים".

3.2.2.4 ביטויי אלימות בחיי היום יום

מדברי חלק מהמשתתפים ניכר כי האלימות לא התרחשה אצלם רק במסגרת המשפחתית, אלא באה לידי ביטוי גם בסיטואציות שונות בחיי היום יום. משתתפים אלו סיפרו על מקרים בעברם שגרמו להם להתנהג באלימות. הם תיארו סיטואציות יומיומיות שגרריות וסיפרו על תגובתם למצבים אלו, תגובה אותה רובם הגדיר כאלימה ולא פרופורציונלית. התגובות באו לידי ביטוי הן באלימות מילולית והן באלימות פיזית, האלימות הייתה חריפה, לעיתים עד סיכון חייהם של שני הצדדים בעימות. חשוב לציין שרובם ציינו כי במידה ותהיה התקלות נשנית במצבים דומים כיום הם יגיבו לסיטואציה בצורה אחרת. חלקם אף הוסיפו וצינו כי ההבנה כי הם אינם שבים ופועלים לפי דפוסי עבר גורמת להם לתחושה טובה, עוזרת להם להבין את התקדמותם וגורמת להם לרצות להמשיך ולהגיע לקבוצה.

ניתן למצוא תיאורים להתנהגויות אלימות בחיי היומיום בדוגמאות הבאות שהעלו המשתתפים: "הייתי נוסע באוטו ואם מישהו היה אומר בן זונה הייתי יוצא עם סכין עליו" (גולן), "בן אדם שהיה חותך אותי פעם (בכביש), הייתי רודף אחריו במהירות מאוד גבוהה, דואג שהבנאדם יעוף מהכביש ורק אז הייתי נרגע" (שמעון), פעם איזה נהג אוטובוס עשה לי איזה קטע... אני פירקתי אותו במכות באמצע הכביש ואף אחד לא התקשר למשטרה כי ידעו שאני בעייתי" (גולן).

3.2.3 תפיסת האחריות האישית

כאשר המשתתפים סיפרו על עברם האלים ניכר היה כי חלקם נמנעו מלקחת אחריות על האלימות שהפעילו והשליכו את האחריות על גורמים חיצוניים. הם הטילו ספק בעצם קיום האלימות וטענו שלמרות שמערכת המשפט או אנשים ששמעו על המקרה מתארים אותו כמקרה אלים, הם אינם תופסים את האירוע כאלים. אי לקיחת האחריות באה לידי ביטוי בשתי רמות:

3.2.3.1 הכחשת האלימות

חלק מהמשתתפים תיארו סיטואציות בהן התנהגו באלימות, אולם כשניתחו את הסיטואציות והתייחסו למעשיהם הם טענו שבאירוע המדובר לפי חוויתם כלל לא הייתה אלימות.

התייחסות מסוג זה ניתן לראות בדבריו של דרור: "לא מכות, לא שברתי לה את הראש. בסך הכל היא לקחה לי את השלט אז השכבתי אותה על הרצפה ולקחתי ממנה את השלט בכוח".

3.2.3.2 הכחשת האחריות לאלימות

חלק מהמשתתפים אמנם הודו כי נהגו באלימות בעבר, אך חיפשו אשמים חיצוניים להתנהגות זו. הם נמנעו מלקחת אחריות על מעשיהם, הפחיתו את נתח מעורבותם בתוצאות האירוע והצדיקו את מעשיהם. התייחסויות מסוג זה ניתן לראות בתיאוריהם של דני ודרור: "אני עדיין חושב שיש לה חלק לא מבוטל באלימות... קשה למצוא דרך לחיות איתה נכון. לא פשוט..." (דרור), "אחד המקרים זה שהילדה שלי, בת 7-8 בערך דיברה לא יפה לאימא שלה. שמעתי את זה והעפתי לה סטירה. אני חושב שמבחינה חינוכית זה היה הכרחי, לא מוכן שהבת שלי תהיה לא מחונכת" (דני).

דפוס זה של אי לקיחת אחריות בא לידי ביטוי גם באירועים נוספים בחיים הזוגיים שאינם קשורים ישירות לאלימות, ניתן לראות דוגמא לכך בדבריו של יעקב כאשר סיפר על בגידותיו בעבר אך לא לקח אחריות על מעשיו: "היו מקרים שבגדתי בעבר, אבל זה בא מהצד שלה. בגלל שהיא כל הזמן שיגעה אותי והייתה קנאית, הייתי מתוסכל והתחלתי ללכת עם כל אחת".

3.3 תמה שנייה: הקבוצה

החלק השני של פרק הממצאים ידון בתפיסת המשתתפים את ייחודה ויתרונותיה של הקל"ע לעומת קבוצות מונחות מקצועית בהן השתתפו בעבר, בהשפעותיה של הקבוצה על התנהלותם היומיומית ועל השינוי שהכניסה לתוך חייהם. מתוך הראיונות ניכר כי הקבוצה מהווה מקום משמעותי וחיוני בחייהם של חלק מהמשתתפים אשר ציינו את חשיבות הקבוצה עבורם ואת תחושת הסולידריות אשר נובעת מעצם הימצאותם בה. הם סיפרו על יתרונותיה וייחודה של הקל"ע, תיארו כיצד מתבטא עבורם באופן אישי יתרון וייחוד זה, וסיפרו על המשמעות האישית של הקבוצה ושל החברים בקבוצה עבורם.

3.3.1 ייחוד הקבוצה

חלק מהמשתתפים ציינו כי הם חשים בקבוצה כביתם, רואים בה מקום חם ואוהב ומרגישים שיש יותר כימיה בין החברים בקבוצה זו לעומת קבוצות אחרות בהן נטלו חלק. הם סיפרו כי הפורמט גמיש יותר וכי הם מרגישים שקיימת יותר התייחסות והתחשבות בצרכים וברצונות של המשתתפים בקל"ע לעומת קבוצות אחרות בהן נטלו חלק.

היו משתתפים שצינו כי בקבוצה זו הם ציינו כי הם יכולים לדבר בחופשיות, מבלי לחשוש ולשקול האם ראוי יהיה להביע את הדברים אשר על ליבם, ומבלי לדאוג להשלכות ולתגובה אשר תתקבל מהסובבים אותם. הם ציינו כי הם חווים את עצמם כעצמאיים יותר בקבוצה זו, תופסים את תרומתם כגבוהה יותר ואינם מעדינים את דבריהם, בעוד שבקבוצות קודמות פעמים רבות חששו להביא את עצמם למפגשים בצורה כנה ומלאה.

אמיתי טוען כי תכנים שנתפסו כחריגים בקבוצות קודמות ולכן דוברו רק לאחר סיום הקבוצה בשעה שהמנחה לא היה באזור, מדוברים באופן גלוי בתוך הקל"ע: "אם בא למישהו להרביץ לאשתו, הוא יפחד שמישהו מהמנחים יגיד את זה למשטרה למרות שברמת העיקרון יש חיסיון... פה לאנשים יותר קל להגיד את מה שהם מרגישים באמת, בכל קבוצה קודמת שהייתי בה, יש את הקבוצה ואת אחרי הקבוצה, דברים שהיינו מדברים כשהמנחה לא נמצא, אחרי שהקבוצה נגמרת, לא היינו מדברים בפנים, אז פה מדברים על הדברים האלה עוד בזמן של הקבוצה".

המשתתפים ציינו כי על אף העובדה שקיים בקבוצה רכז מקדם שבהכשרתו הוא עובד סוציאלי, הם רואים בו כחבר קבוצה לכל דבר, אינם חווים אותו כמנחה חיצוני והנ"ל גורם להם לתחושת חופש ומגביר את פתיחותם. הם סיפרו כי פעמים רבות בקבוצות בהן נטלו חלק בעבר הם הרגישו כי המנחה חוסם אותם. הם חששו כי הוא עלול לשלול מהם זכות מסוימת או שאולי יפעיל כנגדם סנקציה אחרת אם ישמע את מחשבותיהם הקיצוניות ודבר זה השפיע על פתיחותם במפגשים.

חלק מהמשתתפים ציינו את היותה של הקבוצה וולונטרית כמשמעותית עבורם. אמיתי ציין כי וולונטריות זו משפיעה על תפיסתו את הקבוצה כנקייה מאינטרסים חיצוניים וסייעה לו לעשות שינויים משמעותיים בחייו: " בקבוצות הקודמות, שהיה שם מישהו מקצועי, הייתה מין הרגשה כזו שמישהו מלמעלה מכתוב את העניינים. לעומת זאת זו קבוצה וולונטרית, הכל נעשה מהלב ובהתנדבות. יש פה קבוצה של אנשים שרק רוצים את הטובה אחד של השני, זה תרם לי לעשות את הקטע של הוויתורים שעשיתי, זה שידעתי שהעצות באות מהלב ולא מאינטרסים כלשהם".

היו משתתפים שתיארו את הקבוצה כמקום התכנסות אינטימית של חברים ולא של מטופלים, וזאת לעומת הרגשתם בקבוצות קודמות. הם ציינו את תחושתיהם הטובות בקבוצה וסיפרו כי הם חשים בה מוגנים הרבה יותר מאשר בקבוצות הקודמות בהן נטלו חלק. תחושתם בקל"ע היא שכולם רוצים את טובתם ושהמידע שהם חושפים יתקל בהזדהות והבנה.

3.3.1.1 תחושת ביטחון וסולידריות של שותפים לצרה

חלק מהמשתתפים ציינו כי הקבוצה מעניקה להם תחושה של ביטחון ומקלה עליהם את הדאגות ואת ההתמודדות היומיומיות. הקבוצה מהווה עבורם מקום בטוח אשר אליו הם מנקזים את הבעיות והקשיים אשר מתעוררים במהלך השבוע. עצם הידיעה כי יש להם מקום לפרוק ולשתף מקלה על ההתמודדות עם הבעיות אשר צצות במהלך השבוע כולו.

לטענת דני, חייו היו נראים אחרת בלי הקבוצה. העובדה כי יש לו אותה ביום קבוע ובנוסף ישנם חברים מהקבוצה אליהם הוא יכול להתקשר בכל שעה במהלך השבוע גורמת לו להאמין שהוא יוכל לנצח את האלימות שחיה בתוכו: *"הקבוצה שומרת עלי, זה כמו אבא שמפקח מהצד ... בלי הקבוצה יש לך שבוע שלם שאתה דוחס דברים ושומר אותם בבטן, שזה בשנייה יכול להתפוצץ, זה עניין של זמן"*.

מספר משתתפים הדגישו את תחושת האחדות והסולידריות שקיימת בקבוצה. הם הוסיפו כי העובדה שחברים בקבוצה מתגייסים לעזרת חבר במאמץ רב כאשר אותו חבר מוצא את עצמו בבעיה, מרגשת אותם וגורמת להם לרצות ולעזור בעצמם לחבר אחר בעת שיהיה בצרה. יש כאלה שנמצאים במקום שבו הם יכולים לתת פחות מאחרים, אך הצפייה בכוחה של הנתנה ובהשפעותיה, כפי שבאה לידי ביטוי בסיפורי החברים בקבוצה, גורמת להם לרצות להמשיך לבוא, לגדול ולהתפתח: *"זה הקטע היפה בכל הבלגאן הזה, כולנו באותה סירה וכל אחד דואג לשני. לכל אחד יש מה לתת... תראה, פעם אחת הרגשתי על עצמי כמה השיתוף של כולם עזר לי ושיפר לי את ההרגשה באותה תקופה. כשאני רואה כזה דבר אני אוטומטי רוצה גם להצליח ולעזור למי שככה נמצא גם במצוקה, אני רוצה להתגייס ולעזור לו כמו שאז התגייסו בשבילי"* (שמעון).

3.3.1.2 פורמט גמיש

היו משתתפים שצינו כי פורמט הקבוצה הינו גמיש יותר מאשר בקבוצות קודמות בהן נטלו חלק וכי הדבר גורם להם להרגיש יותר בנוח להביע את עצמם בחופשיות. הם סיפרו כי האווירה המקבלת ונעדרת השיפוטיות כמו גם הכללים הפחות נוקשים והעדר סנקציות שליליות, גורמים לתחושה נינוחה יותר ומקלים על הקושי להיפתח. יעקב טען שזה אחד הדברים אשר מאפשרים לו להביא את עצמו בלי חששות, דבר אותו התקשה לעשות בקבוצה הקודמת בה נטל חלק: *"פה כשלא הגעתי לכמה פגישות לא באו אלי בטענות, רק אמרו לי שהתגעגעו אלי ושטוב שבאתי. שם היה לי יותר קשה, פה התרגלתי מהר. אני מרגיש חופשי לגמרי לדבר על מה שקורה לי בחיים עם החברה בקבוצה, יותר כיף לי"*.

3.3.1.3 אוירת תוכנית 12 הצעדים במפגשי הקל"ע

בחודשים הראשונים לפתיחת הקבוצה שניים מחבריה יחד עם המנחה המשתתף עברו קורס של מספר חודשים שלימד את שיטת שניים עשר הצעדים בטיפול באלימות במשפחה. חלק מכל מפגש

של הקבוצה מיועד ללימודם של המשתתפים את שיטת 12 הצעדים. הלימוד מועבר על ידי חברי הקבוצה שעברו את הקורס. בעקבות זאת, ובדומה לנהוג בקבוצות לעזרה עצמית לאלכוהוליסטים (AA) ולמכורים (NA), במפגשי הקבוצה נוהגים חבריה ברוח הצעדים ומצהירים על תקופות הניקיון שלהם מאלימות לפני שהם פותחים בדבריהם, כאשר חבר המציג את שמו זוכה למענה מחברי הקבוצה שאומרים "אוהבים אותך".

במהלך מפגשי הקבוצה שלושת בוגרי הקורס מראים בצורות שונות איך שיטת 12 הצעדים מסייעת בהתמודדות עם בעיית האלימות ומנסים לתת כלים מעשיים לחברי הקבוצה. אמיתי סיפר על כלי שהחליט לאמץ ושעזר לו: "במסגרת 12 הצעדים מדברים על הימנעות. בקבוצה נתנו לי כלי של הימנעות, נתנו לי משהו שעזר לי... הייתה לי בעיה בהתנהלות עם גרושתי, היא הייתה מסננת אותי כשהילדים היו אצלה, היא הייתה משגעת אותי והמשימה שנתנו לי- להימנע מלהתקשר ולתקשר רק בהודעות בפלאפון עזרה לי להימנע מלהיכנס למריבה איתה".

חלק מהמשתתפים ראו בכלי של 12 הצעדים חידוש מרענן ומעניין במפגשי הקבוצה ואף הביעו נכונות לעשות את הקורס בעצמם בהמשך הדרך. אמיתי טען כי לעיתים הוא מוצא את עצמו מסתכל על החיים דרך העיניים של תוכנית 12 הצעדים: "זו הפכה אצלי לדרך חיים שתורמת לי הרבה. במצבים מסוימים בחיים, לא רק כאלה שקשורים לאלימות, אני מנסה להבין איפה אני חסר אוניס ולבקש עזרה כדי להתקדם הלאה". עם זאת, היו משתתפים שהרגישו שלמרות שיש כלים מעשיים שניתן לקחת משיטת 12 הצעדים, יש גם צדדים פחות חיוביים לשילובה במפגשי הקבוצה. הם טענו כי הם אינם מרגישים את הכלים הנלמדים משיטת הצעדים כמשמעותיים עבורם וחשים כי השיטה גוזלת זמן התחלקות יקר. טל טוען כי למרות שיש דברים שהוא לוקח ומנסה ליישם מהצעדים, רוב הזמן הוא מרגיש שהנושא מוכנס למפגשים בצורה מלאכותית: "כל יום בתשע בבוקר יש לי תזכורת בסלולארי שמזכירה לי שבשביל לשלוט בכעסים אני צריך לדעת במה אני יכול לשלוט ובמה לא יכול לשלוט... לפעמים אני מרגיש שמנסים לדחוף לנו את 12 הצעדים כמו מנטרה, זה נעשה באופן קצת מוגזם, זה צריך להיות פחות הקטע, צריך יותר לזרום".

3.3.1.4 המנחה המשתתף - יונתן

הקבוצה הנבדקת הינה קבוצה לעזרה עצמית. קבוצות העזרה העצמית הוותיקות, הגדולות והמצליחות ביותר פועלות ללא הנחיה מקצועית. בקבוצה הנבדקת קיים איש מקצוע, יונתן, אשר בהכשרתו הינו עובד סוציאלי. יונתן אינו מוגדר כמנחה של הקבוצה, אלא כחבר קבוצה מן המניין שנוכח במפגשים ומשתף במהלכם בפני החברים בעובר עליו בחיים האישיים ובקשיים עמם הוא

מתמודד, כמו כל חבר קבוצה אחר. יונתן זמין לפניית חברי הקבוצה גם במהלך השבוע ונותן למשתתפים אפשרות לפרוק את אשר על ליבם. בנוסף, הוא מדבר עם החברים על תוכניות לפיתוח הקבוצה, מתווך בינם לבין חברים חדשים אשר מעוניינים להצטרף ומפנה את המשתתפים לספר על הקבוצה בשרותי המבחן ובמרכזים לטיפול באלימות במשפחה.

יונתן עבר את קורס 12 הצעדים לטיפול באלימות במשפחה יחד עם שני חברים נוספים בקבוצה. הוא משתף את החברים בידע שרכש, נותן להם חומר מקצועי רלוונטי ומפנה אותם לגורמים רלוונטיים בקהילה שיוכלו לפתח את רעיון הקבוצה. מלבד השתתפותו במפגשים וזמינותו עבור החברים, יונתן עוזר לכוון את הקבוצה, ליעץ לחבריה בעניינים טכניים ואישיים וכמו כן מסייע בעניינים טכניים הקשורים לקבוצה. בעתיד, יונתן אמור לעזור את הקבוצה ולסייע לה במעט בייעוץ חיצוני בלבד. לאחר עזיבתו, חברי הקבוצה יהיו האחראיים הבלעדיים על הקבוצה. הם יהיו אמונים על ניהול הקבוצה, קביעת חוקיה, מקום ואורך המפגש, הפורמט בו תתנהל ועל כל החלטה נוספת הקשורה לקבוצה.

חלק מהמשתתפים ציינו כי הם חשים מאוד קשורים ליונתן וסיפרו כי הם תופסים אותו כמשתתף מן המניין וכחבר אישי שלהם. חלק מהמשתתפים טענו שהם חשים כי יונתן הוא האדם הקרוב ביותר אליהם בקבוצה. גולן טוען שהקשר בניהם הוא חברי ודו צדדי: "יונתן הוא עבורנו חבר, מדריך בסוגריים. אני באופן אישי רוחש אליו חיבה עמוקה, הוא מותק של בחור... אני מכיר אותו טוב, הוא נפתח אלי גם כן ואני מרגיש בנוח לפנות אליו אחרי הקבוצה מתי שמתחשק לי".

דני מספר כי יונתן הוא גורם משמעותי שמדביק את החלקים בקבוצה, הוא טוען כי הוא לא יודע כיצד הקבוצה תסתדר בלעדיו: "לא יודע כמה זמן הקבוצה תתנהל בלי יונתן, יונתן הוא כמו האבא והאמא של הקבוצה ברגע שהוא לא יהיה, יכול להיות שההוא לא יגיע, אחר יגיד גם אני לא מגיע וככה זה ילך ויתגבר. זה כמו קבוצת כדורגל בלי מאמן, תהיה חסרה הדחיפה של מישו שמחזק אותנו".

עצם הימצאותו של יונתן בקבוצה כחבר משתתף ולא כמנחה מקצועי הביאה לקבוצה יתרונות משמעותיים. חלק מהמשתתפים דיברו על כך שקל להם יותר להקשיב לעצות של חברי קבוצה מאשר לעצות של מנחים מקצועיים שהיו בקבוצות דומות בהן נטלו חלק בעבר. לדבריהם, עצם המחשבה שכל האנשים בקבוצה הנמצאים עמם בחדר עברו את אותם הדברים, וחוו את אותם החוויות, גורמת להם להרגיש בנוח ומונעת את התחושה הלא נעימה שהם חווים לעיתים כאשר גורם זר נכנס לפינה החמה שלהם.

יעקב טען שלמרות שהוא מעריך את עבודת הגורמים המקצועיים לפעמים הוא חש שנוכחותם בחדר חוסמת אותו ומפריעה לו: "לפעמים יש מחשבה כזו, מה הוא אומר לי מה

לעשות? הוא יודע על מה אני מדבר? הוא בכלל עבר כזה דבר בחיים שלו?". גם דרור דיבר על העובדה שקל לו יותר לשים את האגו בצד וליישם עצות שניתנות מאנשים שעברו קשיים וחוויות דומות בעברם: "יותר קשה לך לקבל שיקופים של מנחים משיקופים של חברי הקבוצה... עצות מחברי הקבוצה יותר מתקבלות, הרבה יותר מתקבלות. כאילו אני הייתי בסרט הזה שלך והרבה יותר מבין אותך. אני לא איזה מישו מהאקדמיה שעושה איזושהו ניסוי ומעביר לך את זה בצורה תיאורטית".

3.3.2 המשמעות האישית של הקבוצה עבור חבריה

חלק מהמשתתפים סיפרו על המשמעות האישית שיש לקבוצה עבורם. הם הרחיבו אודות הנתנה ההדדית בקבוצה ועל התחושה שהם חווים בעקבות נתנה זו. מספר משתתפים סיפרו על חווייתם את הקבוצה כמקום חם ומרגיע העוזר להם להתנהל ולהתמודד עם הקשיים שהם חווים בחיי היום-יום. הם סיפרו על משמעות היותה של הקבוצה מקור תמיכה הזמין עבורם 24 שעות ביממה וציינו את הקשר החזק שנרקם בין חברי הקבוצה. קשר שמתבטא בתמיכה ובלמידה ההדדית בין החברים בקבוצה.

חלק מהמשתתפים דיברו על כך שהקבוצה מהווה עבורם מקור של שפיות בו הם יכולים להביא לידי ביטוי את האני האמיתי שלהם מבלי לעטות על עצמם מסכות. היו משתתפים שצינו כי עצם הישיבה עם אנשים שמקבלים אותם ומסתכלים עליהם בגובה העיניים לאחר שהם שומעים את סיפוריהם ורגשותיהם גורמת להם לתחושה של רוגע ושחרור.

מספר משתתפים הוסיפו ואמרו כי בעבר, גם בחיי היום יום וגם בקבוצות בהן נטלו חלק הם חשו דחייה לאחר שסיפרו את אשר על ליבם, ואילו כיום, בקל"ע, חברי הקבוצה משדרים להם הבנה, הזדהות, ומקבלים באהבה את האדם שמאחורי הסיפור, קיצוני ככל שיהיה. יעקב סיפר על הרגשת הביטחון אותה הוא חווה בקבוצה כאשר הוא משתף בנושאים טעונים: "זה כאילו שאתה בטוח שלא משנה מה שתגיד להם הם תמיד יחייכו ויראו לך שאכפת להם. אני רואה שאיתם אני יכול תמיד להגיד את הכל בלי להתבייש בכלל". תחושת הקבלה שהם חווים והצעת העזרה של חברי הקבוצה גורמת להם להרגיש שהם במקום הנכון. לאחר שהם נוכחים לדעת שמקבלים אותם כמו שהם קל להם יותר להקשיב בתשומת לב רבה יותר לנאמר בקבוצה, להזדהות וללמוד מספוריהם של אחרים המתמודדים עם מצבים דומים.

חלק מהמשתתפים ציינו כי כאשר הם מקשיבים ורואים מול עיניהם את התהליכים, השינויים, ההחלטות הנכונות והשגויות שעושה חברם ומשתף בהם בחופשיות, בזמן הקבוצה ואחריה הם מנתחים את הדברים וחושבים כיצד הם יכולים להשתמש במה ששמעו בחיי היום

יום. הם עושים חשבון נפש, מתלבטים ומשתפים את חבריהם בכנות בהתלבטויות וכך נוצר מצב שהם פנויים יותר לקבל החלטות שימנעו מהם להגיע למצבים המעודדים אלימות.

היו משתתפים שצינו כי קל להם לקבל עצות מחברי הקבוצה אליהם הם חשים קירבה רבה ומשוכנעים כי האדם שנתן להם את העצות רוצה בטובתם. הידיעה שהעצות מגיעות מתוך ניסיון חיים ולא מתוך המלצה אקדמאית אותה לעיתים חווים כמנותקת תורמת לאימוץ הרעיון החדש. חלק מהמשתתפים סיפרו על השפעת הקבוצה על ביטחונם העצמי ועל אמונתם ביכולתם לבצע שינוי וצינו את חשיבות ההגעה באופן קבוע למפגשים כגורם שמגביר את ההשפעה החיובית. הם הוסיפו ואמרו כי לתפיסתם אי הגעה שלהם או של אחרים באופן רציף מלמדת על הכחשה של הבעיה ומהווה התנהגות מסוכנת שעלולה לפגוע בתהליך הגדילה ולגרום להתנהגות אלימה לחזור ולהופיע.

3.3.2.1 משמעות הנתנה

חלק מהמשתתפים הרבו לדבר על כך שהם חשים כי בקל"ע הם נותנים לחברים שמסביבם יותר מאשר בקבוצות אחרות בהן נטלו חלק בעבר. הם ציינו שהתחושות שהם חווים בעקבות נתינה זו הן חיוביות ומעצימות וסיפרו על ההשפעה שבאה בעקבות הנתנה על הדימוי העצמי שלהם ועל מצב רוחם.

היו משתתפים שצינו כי המחויבות ההדדית בין החברים המאפיינת את הקבוצה הופכת את הנתנה ליותר מקיפה ואינטנסיבית. הם סיפרו כי הצעות למתן עזרה ותחושה של אכפתיות ניתנות על ידי כלל החברים בקבוצה, להבדיל מקבוצות קודמות בהן הצעות העזרה מחוץ לשעות הקבוצה ניתנו על ידי חברים בודדים, אם בכלל. יעקב ציין כי הוא הופתע מהתגובות החימיות להן זכה כאשר הגיע לקבוצה: *"בקבוצה השנייה שהייתי, אולי היה אחד שהרגשתי שאיכשהו באמת אכפת לו ממני ופה אני מרגיש שלכולם זה אכפת שהגעתי לקבוצה ושאתי מרגיש טוב ולא מסתבך"*. חלק מהמשתתפים סיפרו כי לתפיסתם בקבוצות קודמות לעיתים היה נדמה כי הצעות העזרה הן מאולצות והוצעו בלחץ סמוי של המנחים או על מנת לרצות אותם. אחד המשתתפים דיבר על כך שבקבוצה הנוכחית קיים "זיק בעיניים" אצל אלו המציעים לעזור, והם אף מתקשרים מיוזמתם ובודקים את מצב חברם. ההתגייסות היא אקטיבית, חיה ונושמת.

ניתן לראות מגוון של יוזמות בהן החברים נוטלים חלק כמו העברת מסר בהתנדבות ביחידות לאלומות במשפחה, הקמת אתר אינטרנט, רצון לפתוח קבוצות במקומות שונים וכו'. יוזמות אלו הן דוגמא למעורבות הגבוהה של החברים בקל"ע. מדברי חלק מהמשתתפים ניכרת התחושה כי הרצון לתת מגיע ממקום אמיתי של שליחות, נתינה ואלטרואיזם.

אמיתי סיפר כי מלבד התחושה הטובה שהוא חווה בעקבות הנתינה, הוא מודע לכך שבשעה שהוא נותן לאחר הוא גם שומר על יכולתו לעזור לעצמו ולשמור על המודעות והידע שצבר: "אני מאוד קשור לקבוצה ולאנשים ונהנה לתת ולתרום. כשאני עושה את זה אני מרגיש שזה עושה לי טוב על הנשמה, הקבוצה מאוד חשובה לי... אני יודע שהידע יכול להעלם אם אפסיק להגיע ולעזור לאחרים, ממה שיש לי אני נותן ותורם אבל אני יודע שאם אבוא יותר ואלמד עוד, אוכל גם לתרום יותר לאחרים שזו המטרה שלי".

דני תיאר במהלך הראיון את ההשפעה של הנתינה על עצמו ועל המתנסים בה. הוא ציין כי הוא תופס את עצמו כגורם משמעותי בקבוצה ומשתדל לתרום לחבריה מניסיונו. הוא חש כי יש ברשותו ידע רב והוא שמח להעבירו לחברי הקבוצה: "מהידע שיש לי אני מעביר את זה לקבוצה וככה אני נותן להם את הכוח ואת הנקודות לדעת איך להתמודד, לראות את הדברים בצורה אחרת ולהבין מה הם יכולים לעשות טוב יותר לטובת עצמם".

3.3.2.2 מקום מרגיע

היו משתתפים שדיברו על כך שהקבוצה מרגיעה אותם, עוזרת להם לנקות את הראש, לפרוק את הכעסים ו"להוציא את הלכלוך החוצה". הם סיפרו כי הקבוצה מהווה עבורם מקור אנרגיה שעוזר להם להתרענן, לקחת אוויר ולחזור לשגרת יומם. היות הקבוצה מקום חם ואוהב מסייעת להם לנטרל את התנגדות לשינוי שהייתה מנת חלקם של חלק מהחברים בטיפוליהם הקודמים, להתייחס ברצינות לדברים הנאמרים בקבוצה, גם לאלו שנוגעים בנקודות הכואבות ביותר ולצאת למסע בו הם מזהים תזוזות בהשקפתם הנוקשה לעיתים על תפיסת הזוגיות והחיים. דני מתאר מסע זה ומספר: "אתה עובד יותר על דברים שלא התייחסת אליהם או שלא ראית אותם נכון בראש שלך. כשאתה מגיע לקבוצה אתה עושה ניקוי דיסק ורואה את הדברים אחרת. זה ריסטרט כזה, כמו מחשב. אתה מנקה את כל הזבל שיש לך ויוצא בן אדם אחר מאיך שנכנסת".

דרור סיפר כיצד הקבוצה נותנת לו כוח, מרגיעה אותו ומאפשרת לו להמשיך הלאה, מחוץ יותר בשגרת יומו: "הקל"ע נותנת לי אפשרות להירגע, להרגיע את הטורים של המנוע, אני יוצא מהעבודה, שוכח מהכול, מתאוורר ועושה משהו אחר... זה חשוב לי להיות חלק מקבוצה כזו, זה נותן לי זמן להתעסק עם עצמי ולגדול באופן אישי בעזרת אנשים אחרים". גם טל ציין כי הקבוצה מהווה עבורו מקום חיוני שמרגיע אותו ומאפשר לו לפרוק את אשר על ליבו. הוא מספר כי הוא מרגיש שהוא מקבל אהבה מחברים שלא בטוח שיכול לקבל בשום מקום בעולם בימים אלו ואהבה זו נותנת לו כוחות להמשיך בשגרת יומו: "חשוב לי לבוא. מאוד. זה עוזר שיש לי איפה

לפרוק כי ברגע שהשסתום של הרגשות סגור אצלי זה מתבשל וזה יצא איפשהו, בצורה לא טובה. יש אנשים שזה יכול לצאת להם בהתקף לב, ויש אנשים שמוציאים את זה כמוני – מתפרקים בקבוצה".

3.3.2.3 האווירה אינה שיפוטית כשאלן נוכחות של איש מקצוע

חלק מהמשתתפים ציינו כי הידיעה שהם מגיעים למקום וולונטרי, אליו גברים מגיעים מרצונם ובחרים להשקיע בו את זמנם בתוך ומחוץ לקבוצות ללא התערבות של איש מקצוע משפיעה על האווירה המקבלת והאהבת במהלך המפגשים, אותה לא חוו בקבוצות קודמות.

היו משתתפים שחזרו והדגישו את העובדה כי בקבוצה מתנהל שיח חופשי על הפרטים האינטימיים ביותר של התחושות האלימות, שיח שאינו נחסם על ידי גורמים חיצוניים, ומאפשר לשתף בסודות האישיים ביותר אשר החברים מעולם לא אזורו אומץ לדבר עליהם במקומות אחרים. חלק מהמשתתפים ציינו כי הם מרגישים שלראשונה בחייהם הם יכולים להביא לידי ביטוי את עצמם באופן מלא מבלי להתחבא, להתבייש ולצנזר. הם ציינו כי הם חשים שהקבוצה מעלה את ביטחונם העצמי ומגבירה את אמונתם בעצמם, דבר המשפיע על ההחלטה להתמסר לתהליך, יעקב מתאר זאת בציטוט הבא: "הקבוצה עושה לי יותר בטחון לגבי עצמי שאני יכול להשתנות, הקשר והשיחות בין כולם נותנים לך ללמוד ולהבין דברים חדשים, אתה רואה שכולם צוחקים על זה בסבבה ואתה מבין שלא קרה שום דבר אם תספר מה שקורה איתך ושהכול בסדר". גם דרור סיפר על כך שהוא מרגיש בנוח להיפתח בפני החברים ולשתף אותם: "החברים פה מקבלים אותי איך שאני, כששיתפתי את החברים בבעיות עם האישה הם קיבלו אותי ועזרו לי... אני מרגיש עד כמה הם מחזקים אותי ונותנים לי כוח".

3.3.2.4 התובנות מלוות את החברים במהלך השבוע

היו משתתפים שציינו כי הם חווים את השפעת הקבוצה זמן רב לאחר סיומה. הם סיפרו על הרגשתם הטובה וציינו כי עולם הערכים החדש שאימצו לעצמם משפר את איכות חייהם, גורם להם להתנהג בצורה שונה במצבים יומיומיים בעייתיים ונותן להם תקווה שיוכלו למנף עולם ערכים זה לא רק בחייהם אלא גם בחיי גברים נוספים המצויים במצב בו היו בעבר. הידיעה כי הם יכולים לחולל שינוי משמעותי לא רק בחייהם אלא גם בחיי אחרים מעניקה להם תחושת שליחות ונותנת כוחות להתמיד במסע אליו הם יוצאים. חלק מהמשתתפים ציינו כי הם חשים שהם שותפים לדבר גדול ומרשים ומציינים כי המחשבה על כך שהם לוקחים חלק בדבר כה משמעותי מעניקה להם כוח וערך מוסף במאבקם.

מספר משתתפים סיפרו כי במצבים יומיומיים בעייתיים הם לעיתים נזכרים במצב דומה בו שיתף חבר בקבוצה לפני מספר פגישות ומשנים את ההתנהגות או את טון הדיבור התוקפני

שהתחיל להשתלט עליהם בסיטואציה הרגשה. הם ציינו כי הם חשים מלאי סיפוק כשהם תופסים את עצמם ברגע האמת מתנהגים באופן שונה מזה שהיו רגילים אליו בעבר. חלק מהמשתתפים מציינים כי הם חשים שמתפתח אצלם עולם ערכים חדש שמסייע להם לבחון את עצמם ולפעול באופן שונה מבעבר במצבים שונים בחיי היום-יום. הם מתארים את עולם ערכים זה כאמיתי ובריישום ולדבריהם הם מקבלים הוכחות מידי פגישה על כך שאפשר לעשות שינוי וליישם אותו לאורך זמן. דני סיפר כי בעזרת הכוח של הקבוצה והעזרה הנרחבת שהוא מעניק לחברים אחרים הוא מרגיש מחויב יותר לפתח את עצמו ולא לחזור לדפוסי עבר. לדבריו, הידיעה כי הוא אחראי לא רק לעצמו אלא גם לאחרים, יחד עם האכפתיות, התמיכה והעזרה ההדדית בין החברים בקבוצה, אותה לא חווה בקבוצות מונחות בהן השתתף בעבר מסייעות לו ליצור "ספר חוקים" שהוא נושא איתו במהלך היום, ספר חוקים המאפשר לו לחיות בשלום עם עצמו ועם הסביבה: "אתה שומע דברים, רושם לעצמך ופתאום מבין שאפשר לעשות את זה כמו שאומרים. אתה יוצר לעצמך ספר חוקים שמלמד אותך מה לעשות בכל מיני מצבים, איך להישאר רגוע... זה עוזר לך בהמשך, זה כמו שאתה הולך ללמוד נהיגה אתה צריך קודם להבין מה זה התמרורים. זה שפה שלנו שכל הזמן איתנו ועוזרת לנו"

מספר משתתפים ציינו כי לקבוצה יש השפעה משמעותית על חייהם וכי הם חשים כי היא עוזרת להם לקחת אחריות על חייהם, להגיע לשליטה עצמית גבוהה יותר, ללמוד כיצד לשלוט בכעסים ומעניקה להם כלים שעוזרים להם לתפקד במצבים רגישים. חלק מהמשתתפים סיפרו כי כאשר נתקלו בסיטואציות שלא ידעו כיצד לפעול בהם, הם חשבו כיצד חברי הקבוצה היו מייעצים להם לפעול במצב זה. הם סיפרו כי בעבר כאשר נתקלו במצבים אלו הם חשו כי איש לא יכול להבין אותם, ולסערה הרגשית התווספו רגשות ניכור, בידוד ותסכול. כעת הם יודעים שיש להם לאן לפנות, שיש אנשים שעברו מצבים אלו ויכולים להבין את העובר עליהם.

היו שסיפרו כי הם נוהגים לנצל את האפשרות להתקשר, לפרוק את אשר על ליבם וכי דבר זה מסייע להם להתגבר על תחושת הבדידות. הם יודעים כי האנשים אליהם הם פונים יעזרו להם בשמחה ובאהבה, שמדובר באנשים ששמו לעצמם מטרה לעזור אחד לשני ומצהירים במפגשים ומחוץ להם שדבר זה מחזק אותם ותורם להם לא פחות מאשר לאדם המקבל את העזרה. היו משתתפים שצינו כי גם אם הם אינם מתקשרים, הם חווים את השפעת הקבוצה. לדבריהם, הם נזכרים בסיפורים דומים ששמעו בקבוצה וחושבים על דרכים חלופיות לתגובתם האוטומטית על פייה נהגו לפעול בעבר, דרכים שהוצעו בקבוצה לחבר שהעלה את הקושי. הם סיפרו כי בעבר הם הרגישו שהיאוש משתלט עליהם, ואילו עכשיו הם מרגישים תקווה מפני שהם יודעים כי יש קבוצה שתמיד תקשיב ללא שיפוטיות ותעזור להם בכל מה שנדרש. דוגמא למקרה

כזה ניתן לראות בסיפורו של יעקב: "היה ריב גדול, קללות ליד הילדים, האישה אמרה לי עוף מהבית, נזכרתי שבקבוצה הציעו לי לא לענות, לצאת מהבית לטייל שעתיים ולהירגע. אמרתי לאישה אין בעיה, יצאתי מהבית ולא עניתי לטלפונים עד למחרת".

מתיאורי חלק מהמשתתפים עולה כי הם חווים את הקבוצה כמקום מפלט, מעין מקלט בטוח אליו הם מנקזים את ההווה היומיומית הלחוצה, מקלט שנותן להם כוחות להמשיך ולהתמודד עם סיטואציות קשות שעוברות עליהם. עצם הידיעה שהקבוצה קיימת עוזרת להם להישאר רגועים ומתונים יותר במהלך השבוע: "זה שבוע שלם שאתה דוחס דברים ושומר אותם בבטן, הידיעה שבעוד כמה ימים תוכל לדבר על זה בקבוצה זה כבר משהו שמרגיע" (שמעון).

3.3.2.5 חשיבות ההגעה באופן קבוע

מספר משתתפים סיפרו על החשיבות שהם מייחסים להגעה לקבוצה באופן קבוע ועל כך שיש קשר בין ההגעה הרציפה למפגשי הקבוצה לבין ההפנמה שיש לך בעיה ולצורך לטפל בה.

גולן ציין כי בשל מודעותו לעוצמת הבעיה הוא מתייחס לטיפול בה באופן רציני: "אני חושב שזה קיים בתוכנו, כמו נרקומן שיש לו את המחלה, אם לא תעבוד על זה, תחליט שאתה מגיע רק כשנוח לך ותזניח זה יכול להתפרץ לא רק באלימות במשפחה, גם בכביש, בבית קפה בכל מקום... בגלל זה אני ממשיך להגיע". הוא מחזק את טענתו ומוסיף כי אי הגעה באופן רציף למפגשים מסמלת אי לקיחת אחריות על הבעיה ואותו אדם מחמיץ את האפשרות לקבל במלואה את אשר הקבוצה מציעה - שלוה, חופש וביסוס תובנות וערכים שיכולים, לדבריו, "לפתוח את תודעתו לעולמות חדשים": "בנאדם לא אוהב לקחת אחריות על החיים שלו ואוהב להכחיש את זה שהוא אחראי למצב, ברגע שהוא מגיע לקבוצה באופן קבוע נפתחים לו עולמות שהוא לא היה בהם ואז זה יותר קל, זה הופך להיות היסודות שלו לחיים והאנטיביוטיקה שלו בשביל לעבור את התקופה הקשה בשלום".

גם דרור מציין את חשיבות ההגעה באופן רציף למפגשים: "חשוב לי לבוא באופן קבוע, זה נותן לי כוחות להמשיך לתפקד. הקבוצה נותנת לי תחושה טובה ומחזקת אותי, היא נותנת לי פרספקטיבה על איפה הייתי בעבר ואיפה אני כיום... בגלל הקבוצה אני חי יותר טוב עם עצמי, אני חלק ממשהו טוב, לא רק מקבל כמו פעם אלא גם נותן". יעקב ציין את חסרונה של הקבוצה עבורו בימים בהם אינו מצליח להגיע למפגשים: "השבוע כשלא הייתי בקבוצה זה היה חסר לי, רציתי לראות את החברה, לשבת בכיף ולדבר, לאכול כיבוד, לדבר על השבוע איך עבר ומה עבר.. זה היה מאוד חסר לי".

3.3.3 הקשר החברתי בקבוצה

מספר משתתפים סיפרו על הקשר החברתי החם, הדאגה והאחריות שהם חשים אחד כלפי השני. חלקם טענו שהם חווים בקבוצה קשר חברי כמוהו לא ידעו בעבר. הם סיפרו על תחושת הביטחון שהם חשים בעקבות זמינות החברים מחוץ לשעות הפעילות של הקבוצה. הם דיברו על הלמידה ההדדית ועל ההפנמה של בעייתם דרך התחלקותם של אחרים בקבוצה וציינו כי הם יותר פתוחים לשנות נקודות מבט ולקבל עצות שבאות מחברים בקבוצה.

3.3.3.1 אינטימיות ואחריות הדדית

היו משתתפים שצינו כי הם תופסים את הקשר בין החברים בקבוצה כאינטימי ומשמעותי ורבים ציינו כי כשהם נמצאים עם החברים הם חשים שהם בסביבת משפחה אוהבת. מספר משתתפים סיפרו כי הם מצפים במהלך השבוע למפגשי הקבוצה וכי הם מרגישים כי הם מקבלים כוחות להמשך השבוע כשהם יוצאים ממקום רווי בקרבה ואכפתיות. יעקב תיאר את ציפייתו למפגשי הקבוצה: *"כיף לי פה עם החברים, אני מרגיש כאילו הם המשפחה שלי, ואני מחכה להגיע ולהיפגש איתם כל שבוע... התחברתי לכולם, כיף לדבר איתם ולצחוק ביחד, כל אחד מנסה לעזור לי, אני מרגיש שאכפת להם".*

חלק מהמשתתפים ציינו כי חשוב להם להיות מעודכנים בהתרחשויות שעוברות על חבריהם בחיי היום יום ולנסות לסייע להם כמיטב יכולתם במצבי שיגרה וחירום. הם סיפרו כי כמו שהם קיבלו תמיכה כאשר היו זקוקים לה, הם מחכים להזדמנות לעזור בחזרה לחבר שנמצא במשבר אפילו מבלי שציין זאת. הם מכירים אחד את השני וכאשר הם מבחינים בהבעה מוטרדת של אחד החברים, הם מדובבים אותו לפרוק ולספר על העובר עליו ומנסים לעזור ולייעץ במטרה להטעין אותו בכוחות אשר יאפשרו לו להמשיך ולהתמודד. הם סיפרו כי הם מנסים להיות רגישים אחד לשני ולא ללחוץ מידי. היו משתתפים שהדגישו את העובדה שגם לאחר המפגשים הם מרגישים מחויבים זה לזה וחשוב להם להיות מעורבים במתרחש בחיי החברים. כאשר הם מרגישים כי אחד מהחברים עובר משבר הם מרימים טלפון ומנסים לעזור לו במהלך השבוע.

דני סיפר כי הוא תמיד ערני וממהר לעזור כשמתעורר מצב משברי אצל אחד החברים: *"כשמישהו נמצא במצב שהוא עומד להישבר, עומד ליפול, אני נותן לו את הטלפון שלי ואומר לו שלפני שאתה מגיע למצב כזה או כשחושב לעשות משהו לא בסדר, תרים אלי טלפון ונדבר".* דני הוסיף והדגיש כי תמיכה זו של חברי הקבוצה ניתנת גם לחבר החדש שרק הצטרף לקבוצה, החל מהמפגש הראשון: *"אנחנו מקבלים כל חבר חדש ומנסים לעזור לו, לא משנה מה הוא היה, מאיפה הוא בא, העיקר שלא ייפול עוד פעם".*

3.3.3.2 למידה אישית והפנמה דרך סיפורו של האחר

חלק מהמשתתפים ציינו כי דרך ההקשבה ההדדית והניסיון להיכנס לנעליו של האחר ולעזור לו, הם לומדים ומפנימים דברים לגבי עצמם. הם שומעים את סיפורי האחרים ומזהים בהתנהגותם פעולות שאופייניות להם. קל להם לראות בצורה ברורה יותר, דרך סיפורו של האחר, את ההשלכות הלא רצויות של התנהגות זו והם הופכים להיות מודעים יותר להתנהגות זו בעת התרחשותה אצלם ולהשלכותיה על חייהם. הם ציינו כי הם נזכרים במחיר ששילם החבר בסיטואציות מסוימות כאשר לא שלט בהתנהגותו והזיכרון מהווה עבורם רסן משמעותי כאשר הם נתקלים בסיטואציה דומה. היו משתתפים שתיארו כיצד הם רואים בדמיונם את עצמם מספרים בעוד מספר ימים במפגש הקבוצה מה קרה להם, מנחשים מה חבריהם יגידו להם, ומיישמים את העצות בשעת מעשה. גם עצות טובות הם מפנימים, ולומדים קשת של התנהגויות שיקדמו אותם. חלק מהחברים ציינו כי דרך הסיפורים הם לומדים מה כן כדאי לעשות ומה לא לעשות, מיישמים זאת בחיי היום-יום, ולומדים קשת של התנהגויות שמקלה עליהם בהתמודדות היום יומית.

דני תיאר זאת באומרו: *"אתה כל הזמן מקבל פרופורציות על איפה אתה נמצא דרך זה ששומע על הבעיות של אחרים. אני חושב על איך שהוא התמודד ועל איך שאני הייתי מתמודד עם המצב הזה וככה לומד עוד על עצמי, לאיפה כבר הגעתי ולאיפה יש לי עוד להגיע".* יעקב סיפר כי הוא לומד בכל מפגש מסיפורי החברים וכשהוא מחליט לשתף באירוע שעבר, לפעמים הוא משנה את אופן התייחסותו לאירוע בעקבות תגובות החברים: *"תמיד יש מישהו שמספר את הבעיה שלו כמו שצריך ונותן הסבר כזה שאתה יכול ללמוד משהו... סיפרתי פעם לחברים על משהו שקרה לי עם פקחית שנתנה לי דו"ח, הם עשו לי לשנות את איך שהסתכלתי על זה, עשו ככה שאבין שיש לי מזל שלא הסתבכתי עוד יותר".*

3.3.3.3 פתיחות לקבל ביקורת ואומץ לבצע שינוי

חלק מהמשתתפים ציינו שיותר קל להם להקשיב ולהפנים דעות, שיקופים ועצות מחברי הקבוצה שמתמודדים כיום או שהתמודדו בעבר עם קשיים דומים ושחלקם ביקשו בעצמם את עזרת הקבוצה בשלב מסוים. הם סיפרו כי בעקבות השמיעה של סיפורי האחרים, המדברים בכנות על הסערות העוברות עליהם, על הפחדים והחולשות שהם חווים, הם מרגישים פתוחים יותר. היו משתתפים שצינו כי בקל"ע הם פחות מתגוננים ומרגישים פחות לחץ לשנות את קו מחשבתם. הם מוכנים ולשמוע את עצותיהם של אחרים ומפחדים פחות משינוי. הם טענו כי כיום, בניגוד לעבר, הם לא רק באים לפרוק אלא נכונים ללמוד ולקבל פרספקטיבה על התנהגותם שתסייע להם להבין מה הם עושים נכון ומה אינם עושים נכון. ההחלטות שהם מקבלים באות ממקום שלם יותר, מקום בו הם מבינים כי הם שקלו את הכל, הסתכלו על הסיטואציה מזווית רחבה ואמיתית יותר.

הם ציינו כי הם מרגישים שכיום בעזרת הקבוצה, הם מקבלים החלטות הגיוניות רוב הזמן, החלטות שלא מבוססות על אמוציות בלבד. החברים בקבוצה אומרים להם כי הם יישארו לצידם ויקלו עליהם בהתמודדות עם השינוי והידיעה כי במצבי משבר הם לא לבד ויוכלו להיעזר בחברים מפחיתה את החרדה וגורמת להם להמשיך ולהיאבק לקראת השינוי מבלי להתייאש.

אמיתי טען שהוא החליט לעשות צעד משמעותי בחייו בעקבות אמון זה בחבריו והידיעה שהם יהיו שם עבורו כשיאלץ להתמודד עם קשיי הגירוש: *"בקבוצה הזו החברים עזרו לי במשהו שאף קבוצה אחרת לא הצליחה לעשות וזה לגרום לי להתגרש... האנשים פה בקבוצה יותר מחוברים ומאוד רוצים את הטובה אחד של השני, זה שכנע אותי להסתכל על המצב מנקודת מבט שונה ולעשות את הצעד הזה. זה לא היה דבר פשוט בשבילי, במשך שש שנים הייתי פרוד והיה לי קשה לוותר על הפנטזיה שאנחנו משפחה מאושרת שחיה ביחד".*

מספר משתתפים סיפרו שבעברם, כאשר החליטו לצעוד בכוון מסוים, היה להם קשה לבצע את ההחלטה ואם בכל זאת ביצעו אותה לרוב השינוי החזיק לפרק זמן קצר בלבד ואילו עכשיו הם מרגישים מוקפים בחברים שאכפת להם. חברים שילוו אותם ויעקבו אחרי תוצאות החלטותיהם ולא ישאירו אותם לבד עם הקשיים הנלווים לצעידה לשינוי. הם מרגישים כי החברים מעודדים אותם לעשות את הבחירה הנכונה, להסתכל על האירוע מכל הזוויות ולא לפחד משינוי, תוך שהם מנמיכים להם שהם יהיו לצידם לתמוך בהם כאשר יעלו הקשיים. שמעון סיפר על התחושה שחוה בעקבות תמיכת החברים: *"היה פעם שהרגשתי ממש כמה החברים עוזרים, הייתה לי בעיה וכולם ביחד כאילו ממש נרתמו ביחד כדי לעזור לי בבעיה הזו... זה היה מאוד חשוב בשבילי, הבנתי שאני לא לבד, שיש עוד אנשים שאכפת להם".*

3.3.3.4 קשר וזמינות מעבר לשעות הקבוצה

מספר משתתפים דיברו על כך שהקשר בין החברים בקבוצה אינו מסתכם בשעות המפגש של הקבוצה, ומתרחב אל מעבר לשעות אלו. זמינות החברים וההירתמות לעזור בכל יום ובכל שעה מאפשרת לחברים להיעזר זה בזה בכל רגע נתון, לקבל נקודות מבט שונות ולהרגיש שהם לא לבד בהתמודדות שלהם גם מחוץ לשעות הקבוצה. הם ציינו כי הם יודעים שאם יחליטו לפנות בבקשת עזרה מחברי הקבוצה הם ייענו בשמחה. הם שומעים בקבוצה חברים שסיפרו כמה טוב עשה להם לעזור לחבר אחר וזה מוריד את החששות לפנות ולהיעזר. כאשר מועלית בעיה משמעותית מצד אחד החברים לרוב ניגשים אליו מספר חברים בזמן הקבוצה, נותנים לו את האופציה שישמור על קשר במהלך השבוע, ואף מתקשרים אליו מיוזמתם לבדוק בשלומם. עם הזמן, ככל ששומעים יותר ויותר סיפורים כאלה, החמימות והקרבה בין החברים גודלת ובקשת עזרה נעשית לטבעית ונטולת אי נעימות.

דוגמא לכך ניתן לראות בתיאורו של אמיתי לגבי קושי בו ניתקל במהלך השבוע: "הייתה לי בעיה עם האישה, היא עשתה לי משהו מתסכל, מרתית. הקבוצה לא נפגשת באותו יום אז התקשרתי לחבר בקבוצה שהרגיע אותי, הוא הזכיר לי דברים שעבדנו עליהם בקבוצה זה ועזר לי להתרחק ולא להפעיל אלימות מילולית. הרגשתי את הכוח של זה שאני יכול להתייעץ ולקבל עזרה מתי שמתחשק לי".

דני ציין כי החברים בקבוצה הפכו עבורו לאוזן קשבת ולמקור תמיכה תמידי. הוא סיפר על ההרגשה הטובה שדבר זה נותן לו ועל כך שהוא מרגיש פחות בודד בעקבות זאת: "נותנים לך מלא עצות ועוד אומרים לך שאם תהיה לך בעיה באמצע השבוע תהיה בקשר, תרים טלפון. אתה מרגיש שיש לך גב, לא שהפכת להיות זרוק ובעצם להתמודד לבד עם עצמך. הקושי הכי גדול שלנו כאנשים זה להיות לבד אבל כשיש לך משהו איתך זה כיף לך ועושה לך טוב".

גולן ואמיתי ציינו גם הם כי הם עושים שימוש ברגעי משבר בזמינות התמידית של הקבוצה: "החברים בקבוצה הם תמיד אוזן קשבת בשבילי, וואללה, מזל שיש לי אותם, אני מבסוט... אם יש לי בעיה, נגיד שאיבדתי שליטה אני יכול להתקשר לאחד החברים, להתייעץ, לדבר, זה כמו שיעור בשבילי, כמו תרפיה" (גולן), "רק מהקבוצה הזו התחיל אצלי הקטע של להתקשר לחבר ולהתייעץ איתו אם אתה מרגיש שאתה הולך להתפוצץ או לעשות משהו קיצוני, אתה מתקשר ומקבל עידוד ותמיכה" (אמיתי).

מספר משתתפים ציינו כי כבר מפגישתם הראשונה הם התרשמו מהמעורבות הרבה שנמשכת מחוץ לשעות הקבוצה ודבר זה היווה עבורם מוקד משיכה לקבוצה. הם הביעו רצון להיות חלק מדבר כזה, חלק ממארג חברתי שנותן מענה בכל שעה ומהר מכפי שציפו הם אכן הפכו לחלק מהקבוצה והרגישו את תחושת הביטחון של הזמינות התמידית של החברים.

דני דואג ליידע כל חבר חדש שמצטרף לקבוצה שהוא אינו לבד בהתמודדותו: "תמיד אני אומר לבנאדם חדש שמגיע לקבוצה, שכשאתה כועס ורואה שאתה לא שולט בעצמך, תצא מהבית, תירגע ותרים טלפון כי ברגע שאתה מגיב כשאתה עצבני אתה מאבד שליטה וזה מתחיל להתגלגל".

3.3.3.5 חברות שכמוה לא ידעו בעבר

חלק מהמשתתפים דיברו על כך שזו הפעם הראשונה בחייהם בה הם נתקלים בחברות כה משמעותיות ואמיתיות עבורם. הם סיפרו כי בעקבות הקבוצה השתנה אצלם המושג של חברות אמיתית והם החלו להבין כי חברות אמיתית מתבטאת בהבעת רגשותיך האמיתיים מבלי מסכות, ובתחושה כי האדם שלצידך יקבל אותך ויעזור לך בעת צרה. עזרה נטולת אינטרסים שמגיעה מהלב. גולן סיפר כי התאכזב בעבר מחברים שלא עמדו לצידו, דבר שהוא מאמין שעם החברים

בקל"ע היה שונה: "כשהייתי בכלא וחברים לא עזרו לי, אז נפל לי האסימון... אנשים מהקבוצה הזו הם חברים טובים, הם בטוח היו באים לבקר".

גם יעקב ציין כי לא מוכרת לו חווית חברות כה פתוחה ואכפתית: "זה לא משהו שפעם היה לי, כאלה חברים שאני יכול גם לצחוק איתם, גם לדבר איתם על מה שמפריע לי וגם שכשאני רואה שאני משתף אותם ומספר להם הם ישר מנסים לעזור לי ולעשות שיהיה לי יותר טוב עם עצמי".

3.3.4 קשיים והסתייגויות

היו משתתפים שצינו כי יש לקבוצה יתרונות רבים אך עם זאת העלו קשיים והסתייגויות שיש להם ממנה. הם סיפרו שלעיתים, כשהם מרגישים שטוב להם, תוקפות אותם מחשבות והם שוקלים האם הקבוצה היא באמת המקום הנכון עבורם. המחשבה צצה ועולה כאשר הם עייפים מלהקשיב לאחרים ומרגישים שחבר מסוים גוזל יותר מדי זמן, או כשהם חשים שהם לא קיבלו מענה מדיוק לבעייתם. הם סיפרו כי לעיתים הם חשים שהקבוצה נוטלת מהם כוחות מיותרים ואולי נכון יותר בעבורם להשקיע את הכוחות בעצמם ולא לבזבז אותם על הקבוצה וחבריה.

חלק מהמשתתפים סיפרו על קשיים אשר אפינו את תחילת היותם בקבוצה וסיפרו כי הם הגיעו לקבוצה בתחילת דרכם עם מחסומים וחששות וחוו קושי להעלות דברים ולשתף את הקבוצה בפרטים אישיים: "בהתחלה אתה מגיע עם הרבה מחסומים והרבה חששות. כן להיפתח, לא להיפתח, מה לספר על מה שעברת, אתה מפחד שישפטו אותך" (טל).

היו משתתפים שצינו כי לא היה פשוט בעבורם להתמודד עם תחושת 'תחנת הרכבת' שאפיינה את הקבוצה בראשית התהוותה, כאשר רבים מהחברים הגיעו ועזבו לאחר מספר בודד של מפגשים. הם טענו שהם מסתכלים לעיתים על מצטרפים חדשים בעיניים חשדניות וסיפרו על הקשיים לשתף ליד אדם שאינם מכירים והוסיפו שנראה להם מוזר שמבלי להודיע, מצטרף אדם חדש למקום כה אינטימי בעבורם. עם זאת, הם סיפרו כי לאחר פרק זמן קצר הם מסתגלים לנוכחות החבר החדש ולאחר מספר פגישות הם כבר רואים אותו כחלק טבעי מהקבוצה, עוקבים אחר התקדמותו ומנסים לסייע לו: "מה שמפריע לי זה שכל פעם מצטרפים אנשים חדשים. זה לא נעים כזה. בנאדם חדש בא באמצע, הוא נכנס, אתה לא יודע מיהו ועד שהוא מתחיל להיפתח זה לא קל" (גולן), "בהתחלה היו קשיים מאוד גדולים, חברים פרשו כל הזמן. זה נתן תחושה לא טובה, שלא יודעים איך זה יתארגן" (דני).

חלק מהמשתתפים דיברו על כך שמה שמפריע להם בקבוצה וגורם להם קושי זה שיש חברים אשר אינם מפנימים ולומדים ממה שקורה במפגשים, לא נוהגים על פי העצות שנותנים להם ולכן לא מצליחים לבצע שינוי בחייהם: "הבעיה זה שאני שומע את הטעויות שאנשים עושים

ושעשיתי אני בעבר והם לא לוקחים אחריות על החיים שלהם. אני עוד פעם בא ועוד פעם צריך להסביר לו וזה לא נקלט וזה עצוב. אין לי כבר כוח לשמוע כזה בנאדם. חבל על הזמן של הקבוצה כי הבנאדם לא עוזר לעצמו" (גולן).

חלק מהמשתתפים ציינו את העובדה שאין מנחה מקצועי כדבר חיובי שתורם להתפתחות המשתתפים, אך עלו גם התייחסויות של מספר משתתפים שהצביעו על כך כנקודת תורפה של הקבוצה. הם השוו את הקל"ע לקבוצות בהם היו בעבר שם היה נוכח מנחה מקצועי וצינו כי המנחה המקצועי השרה עליהם תחושת ביטחון והצליח להרגיע ולנתב את הקבוצה למקומות רצויים וטובים. היו משתתפים שזכרו בערגה במנחים מסוימים אותם הכירו בעבר, אשר העניקו לקבוצה סדר, כוחות ואנרגיות חיוביות: "לפעמים זה כיף שיש מנחה, במיוחד כזה עם אנרגיות חיוביות. זה עושה את החברה חיים והזמן עובר בכיף. פה בקבוצה לפעמים אנחנו נהיים אפאתיים כאלה" (גולן).

היו משתתפים שסיפרו כי הם מתקשים לפעמים להסתגל לכך שצריך להקשיב לבעיותיהם של אחרים חלק ניכר מהמפגש ומעוניינים להיות רוב הזמן במרכז: "לפעמים אני מרגיש שאין לי מספיק זמן. שאני מתחרה על הזמן שלי. זה לא כמו בטיפול הפרטני שאני מספר מה שבא לי. לפעמים לא בא לי להקשיב, בא לי יותר לדבר" (טל).

ניכר שעל חלק מהמשתתפים הצורך לתת הכביד לעיתים. הם ציינו כי ברגעים בהם הם חשים כי חייהם לא מסתדרים כפי שציפו להם, עולות אצלם מחשבות שאולי מקומם לא צריך להיות בקבוצה: "לפעמים בגלל שאני מרגיש שאני נמצא במקום אחר אני חושב שפחות משמעותי בשבילי הקבוצות. אני מרגיש שאני יותר נותן ופחות מקבל" (דרור), "בקבוצות הקודמות הייתי יותר בקטע של מטופל ממטפל. יותר הבאתי את הבעיות שלי מאשר תרמתי מבחינת פתרון בעיות. בקבוצה הזאת זה קצת שונה, שם יותר קיבלתי ופה אני יותר נותן" (אמית).

3.4 תמה שלישית : לאן הולכים

החלק השלישי של פרק הממצאים עוסק בחזון של המשתתפים לגבי המשך דרכם, ציפיותיהם מהמשך הקבוצה הן במישור הקבוצתי והן במישור האישי. מתוך הראיונות עולה כי לחלק מחברי הקבוצה יש רצון גדול לעשות עבודת שטח על מנת לגייס חברים חדשים ולהגדיל את מעגל השפעתם. קיימים חילוקי דעות בין המשתתפים לגבי פורמט הקבוצה, האופן בו יתקבל חבר חדש לקבוצה והאופן בו יש לשלב את שיטת 12 הצעדים במפגשים. אצל חלק מהמשתתפים עלה חשש מהאופן בו הקבוצה תתפקד לאחר שיונתן יעזוב אותה וחלק הביעו ביטחון כי הקבוצה תמשיך לגדול ולצמוח גם בלעדיו. המשתתפים סיפרו על נושאים נוספים בהם היו מעוניינים להתקדם

באמצעות הקבוצה ועל רצונם להמשיך לתת לאחרים משום שהם נוכחו לדעת כי הנתינה תורמת להם לא פחות מאשר אלו המקבלים את העזרה.

3.4.1 פניה של הקבוצה לאן

מספר משתתפים העלו ציפיות ורצונות לגבי המשך הפעילות של הקבוצה. הם סיפרו אילו תכנים נוספים הם היו רוצים שיהיו, אילו שינויים ישמחו להכניס בקבוצה ובפורמט שלה ומה ירצו לקבל מהקבוצה בהמשך, טל דיבר על היחס שלו לתכנית 12 הצעדים ועל הצורה בה הוא רואה לנכון את אופן שילוב התכנית בהמשך הדרך: "אני מקווה שבעתיד ירדו בקבוצה מהקטע של לדחוף את 12 הצעדים, אין צורך לדחוף, זה משהו שצריך ואפשר לשלב על הדרך". בנוסף, טל שיתף לגבי יוזמה נוספת לה הוא שותף יחד עם המנחה המשתתף: "אני ויונתן מנסים לעשות פורום על הקבוצה, אנחנו עדיין בשלבים של מחשבה... הפורום יהיה מכוון לכאלו שנמצאים בהתחלה ומחפשים את הדרך".

היו משתתפים שדיברו רבות על ההתלבטויות לגבי הפורמט של הקבוצה בעתיד. כאמור, נכון להיום זו קבוצה אשר פתוחה לכל אדם אשר חפץ להשתתף בה, אך עולים קולות מהקבוצה שתוהים האם זה באמת נכון להשאיר את הפורמט בצורתו הנוכחית או שמא כדאי לקבוע תנאי סף או המלצה למי שחפץ להצטרף אליה: "אנחנו מתלבטים אם עדיף שהקבוצה בעתיד תהיה פתוחה לכאלה שלא עברו טיפול בעבר, סך הכל זו קבוצה לעזרה עצמית שאמורה להיות פתוחה לכל אחד, אולי בסוף נחליט שנמליץ לו ללכת לטיפול נוסף כדי שהוא יפיק יותר מהקבוצה שלנו, לא נחייב אותו אבל נמליץ לו בחום".

סוגיה נוספת שעלתה לגבי ההמשך היא השאלה כיצד הקבוצה תתנהל ללא נוכחותו של יונתן, העובד הסוציאלי שמשתתף במפגשי הקבוצה כחבר לכל דבר ובקרוב עתיד לעזוב את הקבוצה ולהשאיר את חבריה לקבוע, לנהל ולארגן כל דבר הקשור לקבוצה. באופן כללי נראה כי יונתן מהווה דמות משמעותית עבור כלל המשתתפים וכי הם חוששים מ"היום שאחרי" ולא יודעים אם הקבוצה אכן תצליח לתפקד באותו אופן לאחר עזיבתו. דני תיאר את חששותיו באומרו: "אני לא יודע כמה זמן הקבוצה תוכל להתנהל בלי יונתן, לא יודע כמה זמן זה יחזיק. בבית צריך גם אבא וגם אימא ויונתן זה האבא והאימא, וילדים בלי אבא ואימא לא מסתדרים כמו ילדים עם אבא ואימא".

חלק מהמשתתפים סבורים כי לאחר שיונתן יעזוב את הקבוצה היא תמשיך לתפקד בדיוק באותו אופן. דרור, אחד המשתתפים שעבר את קורס 12 הצעדים, מחלק את תוצאות עזיבתו העתידית של יונתן לשתיים. הוא טוען כי אומנם יהיה לא פשוט לקבוצה כשיונתן יעזוב את

הקבוצה, אך לדעתו לאחר פרק זמן מסוים הקבוצה תתעשת ותצליח לשמור על הפורמט ועל האווירה הטובה. עם זאת, לדעתו של דרור, עם עזיבתו של יונתן העברת 12 הצעדים תיפגע: "כשיונתן יעזוב יהיה חסר הרבה ביטחון בקבוצה, יונתן מקרין הרבה ביטחון וגם שומר על הצד הטכני, לדאוג שאנשים יבואו, לשמור על קשר עם אלו שלא באו... אני חושב שבסוף הקבוצה תצליח לתפקד פחות או יותר בלי יונתן, אבל אם נלך לכיוון של 12 הצעדים, בלעדיו יהיה הרבה יותר קשה להמשיך את זה".

נושא נוסף שהעלו חלק מהמשתתפים הוא ההשפעה של הקשרים החברתיים העמוקים שנוצרו בקבוצה על המשך הגעתם באופן קבוע. הם סיפרו כי החברים בקבוצה מהווים גורם משמעותי בחייהם, אותו הם חוששים לאבד ורוצים לשמר ולתחזק על ידי הגעה למפגשי הקבוצה ומעורבות בחיי החברים בה. מספר משתתפים סיפרו על ציפיותיהם מהקשרים החברתיים ורצונם שהקשר יהפוך לקרוב ומשמעותי יותר מאשר כיום: "אני מעריך שעם הזמן הקשרים שלי עם חברים מהקבוצה ילכו ויתחזקו, כרגע אני מרגיש שאני מביא את עצמי לשעתיים לפגישה אבל לא מעבר לזה, אני מעריך שזה עניין של זמן" (טל).

סוגיה משמעותית נוספת שעלתה בקרב חלק מהמשתתפים הייתה הרצון לפתח את הרעיון של הקבוצה ולהפיץ את הבשורה ברחבי הארץ. ניכר כי הקבוצה חוללה שינוי משמעותי בחייהם וברצונם להמשיך ולהשפיע על אנשים נוספים שנמצאים במצוקה דומה לזו בה הם היו נתונים. אמיתי, דרור ושמעון סיפרו על חזונם לגבי הקבוצה: "השאיפה שלי ושל הקבוצה היא לפתח את הרעיון של הקבוצה לכמה שיותר מקומות בארץ, להפוך אותה למשהו ארצי ולהיות קבוצה שלא תלויה בכלום, קבוצה עצמאית של גברים" (אמיתי), "אני רוצה בעתיד לעזור ולפתח עוד יותר את העניין של הקבוצה לעזרה עצמית, להיות שותף לאיזושהי קבוצה של אנשים שעברו תהליך ורוצים לשמר את ההישגים שלהם" (דרור), "המטרה של הקבוצה הזו היא שביום מן הימים אנחנו נקום ונעשה קבוצה משלנו, שכל בוגר שמרגיש שהוא יכול לתרום יפתח קבוצות כאלה בכל מיני מקומות" (שמעון).

3.4.2 צמיחה אישית בתוך הקבוצה

חלק מהמשתתפים דיברו על תוכניותיהם להמשיך הדרך ועל המשך שהייתם בקבוצה. ניכר כי הקבוצה מהווה עבורם מקום משמעותי וכי הם היו רוצים להמשיך וליטול חלק בפעילות הקבוצתית. חלק מהמשתתפים שיתפו לגבי הנושאים הנוספים שהם היו רוצים ללמוד בקבוצה. יעקב דיבר על יחסיו עם אשתו וציין אילו דברים היה שמח ללמוד ולקבל בקבוצה על מנת לשפר את היחסים בינו לביןנה. הוא העלה נושאים נוספים בהם היה מעוניין ליצור שינוי דרך הלמידה וההשתתפות הפעילה בקבוצה: "הייתי רוצה שהקבוצה תעזור לי להוציא מעצמי את הכעסים,

לתת לי להיות יותר רגוע בנפש, פחות לחוץ. גם מכל מילה שהאישה זורקת וגם מכל בנאדם ברחוב שרק מסתכל עלי וישר מדליק אותי, ישר אני מתחיל לקלל אותו, צריך עזרה של איך להתגבר ומה לעשות בהמשך, איך לשנות את הדמות של עצמי", "הייתי רוצה שהקבוצה תלמד אותי עם האישה להיות בנאדם אחר לגמרי, כמו כל זוג שהולכים ביחד, לא להיות כל הזמן במריבות ועצבים". שמעון סיפר שהוא מתכוון להגיע לקבוצה באופן קבוע כי יש לו עוד הרבה עבודה פנימית והפעם הוא לא מתכוון לוותר לעצמו: "אני מתכוון להמשיך להגיע עד שאמגר את הקטע של האלימות אצלי, לא רוצה לשמוע את המושג הזה בכלל".

מספר משתתפים דיברו על מקומם בקבוצה ועל התוכניות האישיות שלהם לגבי המשך ההגעה לקבוצה. ניכר כי הקבוצה מהווה מקום משמעותי לכולם וכי לכלל המשתתפים יש רצון עז ואמיתי להמשיך להיות חלק מהקבוצה שכן הם מרגישים את השפעתה על חייהם, וחשים שהקבוצה מסייעת להם לצאת לשינוי בו ירגישו טוב יותר עם עצמם וישלטו יותר בבעייתם: "כמה שאלך יותר לקבוצות, כמה שאמשיך להיות שותף לדבר הזה וארגיש שאני חלק ממשוה אוכל לחיות יותר טוב עם עצמי ולהסתובב עם הרגשה טובה" (דרור). היו משתתפים שצינו כי הם משייכים את השיפור באיכות חייהם לקבוצה והם מאמינים כי אם יתנתקו מהקבוצה השינוי שהשיגו ייבלם ובחלוף הזמן יעלם. זו הסיבה שבעיניהם הם מתכוונים להמשיך ולהגיע למפגשי הקבוצה לאורך זמן: "אם לא אתחזק את הידע הוא יכול להעלם ואולי אחזור למצב בו הייתי לפני שנתיים ואני לא מעוניין לחזור לזה, כי בזכות הקבוצה היום אני במקום אחר לגמרי. אני הרבה יותר מאושר ושלם עם עצמי ואני רוצה שזה יימשך" (אמיתי).

חלק מהמשתתפים ציינו כי הם רואים את עצמם ממשיכים בקבוצה לאורך שנים, הם סיפרו כי הם לא חושבים שהקבוצה תכביד עליהם בשלב כלשהו. לדבריהם, גם אם הקבוצה תכביד עליהם הם ייספגו זאת וימשיכו לבוא משום שהשעה וחצי בשבוע שהם מקדישים לקבוצה גורמת לחייהם מחוץ לקבוצה להתנהל בקלילות ובאפקטיבית רבה: "אני אחזיק בקבוצה הזו הרבה שנים, זה פשוט נותן לי את הכוח להיות מי שאני היום" (גולן), "אני צריך להמשיך ולחזק את עצמי כי אם לא טוב לך אתה לא יכול לתת לאחרים. אם תרגיש טוב ותהיה חזק תוכל להתמודד עם הקשיים ויהיה טוב למי שלידך... אני לא אוותר על הקבוצה הזו ואמשיך איתה הרבה זמן כי בעצם העובדה שאתה נותן אתה מקבל ועושה לעצמך טוב וזה יותר טוב מכל דבר אחר" (דני).

סוגיה מעניינית נוספת שעלתה בקרב מספר משתתפים היא העובדה שקיים בהם רצון לתת ולעזור לשאר החברים בקבוצה. נראה כי הם הרגישו צורך להוקיר על הטוב שקיבלו עד עתה ולהחזיר לחברים בקבוצה לפחות חלק קטן ממה שהם קיבלו. דוגמא לכך ניתן לראות בדבריו של

אמיתי שסיפר בהתלהבות על רצונו העז לתת לחברי הקבוצה: "חשוב לי להמשיך בקבוצה הזו כדי לתרום לאחרים מהניסיון והידע שצברתי, לעזור להם להגיע לאיפה שאני היום וגם שיהיה לי מקום לשטוח את הבעיות שלי ולקבל תמיכה מאנשים אחרים", "אני רוצה לעזור לאחרים שמתמודדים עם הקושי שאני התמודדתי איתו בעצות משפטיות, הצלתי את עצמי לא פעם ולא פעמיים, יש לי המון ניסיון משפטי וגם למדתי משפטים, יש לי הרבה עצות טובות לתת. גם בעצות לגבי היחסים עם האישה והילדים אני יכול מאוד לעזור ואעשה זאת בשמחה למי שיצטרך".

גם טל ויעקב דיברו על רצונם להיטיב ולתרום לחברים האחרים בקבוצה: "ככל שאהיה יותר זמן בקבוצה ואשמע יותר מקרים ודעות, ככה אלמד יותר ואוכל לתת יותר לאנשים חדשים שיצטרפו לקבוצה, זו בהחלט אחת המטרות שלי... הייתי רוצה בהמשך הקבוצה ללמד את הקבוצה משהו שלמדתי – צ'י קונג, אנסה בהמשך, הם עדיין לא מוכנים" (טל), "אני רוצה להיות עוד בקבוצה גם בשביל זה, גם בשביל שאני בעצמי אוכל לעזור וללמד מישהו חדש שיגיע כמו שעוזרים לי היום" (יעקב).

היו משתתפים שדיברו על ההישגים האישיים שלהם אותם שייכו לקבוצה. הם סיפרו כי הם מרגישים שהשיגו שליטה מסוימת על האלימות הפיזית, אך הם חשים כי עדיין אין להם שליטה כללית וכוללת על האלימות המילולית. מספר משתתפים הביעו סיפוק מההישג הנוכחי ונראה כי הם מעוניינים לשמר את המצב הקיים ואין להם רצון להמשיך להתקדם ולנסות לשלוט גם על האלימות המילולית. לעומתם, היו משתתפים שהביעו אמונה ותקווה כי יוכלו בעזרת הקבוצה לשנות גם את האלימות המילולית: "בתקופה שאני בקבוצה הרגשתי שהצלחתי לעצור את האלימות הפיזית, מה שעוד נשאר לי לשנות זה את האלימות המילולית, כי יש אותה הרבה" (יעקב), "אני רוצה ללמוד ללכת בדרכי נועם ולדבר יפה תמיד, גם כשיקרו דברים שעכשיו אני לא יודע איך אגיב עליהם, אני רוצה ללמוד ולהיות בטוח שאני יכול להשתלט עליהם... אני רוצה לשמור על מה שיש לי, בגלל זה אני לא אעזוב את הקבוצה הזו" (גולן).

מספר משתתפים ציינו תחומים רבים ומגוונים בחייהם האישיים בהם היו רוצים להשתנות ולהשתפר. נושא מרכזי שעלה שוב ושוב הוא התנהלותם כהורים והיחס לילדיהם. הם ציינו שקיימים מצבי דחק ולחץ בהורות אשר בעבר הביאו אותם לידי התפרצויות ותקריות אלימות וכי היו רוצים ללמוד כיצד לתפקד באופן ראוי במצבים אלו: "אני רוצה להשתפר כאדם, כאבא, להביא את עצמי למצב שבו אני מתנהג אחרת במריבות ובמוקשים הידועים כמו השכמה ולהביא ולהחזיר את הילדים מהבית ספר ומהחוגים" (טל), היום אני אבא נפלא, אולי מרים את הקול לפעמים אבל אף פעם לא מרביץ ואני רוצה שזה יישאר ככה" (גולן).

מספר משתתפים העלו את נושא הזוגיות כמקום מרכזי בו היו שמחים לעשות בו שינוי מהותי. חלקם נמצאים כיום במערכת זוגית והיו רוצים לחולל את השינוי בזוגיות הנוכחית וחלקם, אשר לא נמצאים כרגע במערכת יחסים עם בת-זוג, ציינו את התובנות שלהם לגבי מערכות זוגיות עתידיות. דרור תיאר את רצונותיו ושאיפותיו מעצמו ביחס למערכת זוגית עתידית באופן הבא: "אני רואה את עצמי נכנס לזוגיות חדשה בעתיד, אבל מתוך מקום שאני מטפל בעצמי ומבין יותר את הבחירות שלי, לעשות פחות בחירות תת מודעות. בכל אופן, אני לא ממהר להתחיל את החיים החדשים. לוקח את הזמן, חשוב לי שהפעם זה יהיה אחרת".

חלק מהמשתתפים העלו חלומות אשר היו רוצים להגשים בעתיד הרחוק. מעניין היה לראות כי רבים מהחלומות עסקו סביב נושא הנתינה אשר מהווה עקרון משמעותי בקבוצה. דרור סיפר כי הוא לומד רבות בקבוצה הנוכחית וציין כי הוא משוכנע שיגשים את חלומו- להנחות קבוצת פסיכודרמה: "יש לי חלום, לא חייב להיות דווקא בקבוצה הזו ספציפית. להנחות קבוצה, חצי קבוצת פסיכודרמה... אני סוג של משתמש בקבוצה עכשיו, מאוד רוצה להנחות קבוצה בעתיד ואם רואה משהו שמוצא חן בעיניי שעשו בקבוצה, כמו דמיון מודרך שעשו פעם, אני לוקח את זה איתי הלאה"

היו משתתפים שדיברו על כך שהקבוצה עוזרת להם בהתמודדות בחיי היום-יום אך מעבר לכך יש לה ערך מוסף, לעתיד. חלק מהמשתתפים סיפרו כי כבר בשלב זה הם מאמינים שהם קיבלו מהקבוצה ארגז כלים שיסייע להם להתמודד עם שלל מצבים וסיטואציות בהמשך החיים, וככל שהם ימשיכו לבוא למפגשים כלים אלו יתחזקו וייתנו להם שליטה נרחבת יותר על חייהם: "אני יודע שלטווח הארוך הקבוצה תיתן לי עוד יותר כלים חזקים, כך שאוכל ללמוד איך לשחות עם הזרם ולהיות מודע גם לדברים הטובים ולא רק לדברים הרעים... עכשיו טוב לי והכול סבבה אבל שבוע אחר כך יבוא משהו קטלני והכל יתפרק, אני מרגיש שלטווח הארוך הקבוצה תיתן לי כלים יותר חזקים, זה מגיע בשלבים" (טל), "אם אמשיך להתקדם בכל הקטע של הקבוצה לא תהיה אלימות, כי אני מתחזק ולא שוכח את הכלים שלמדתי. אפילו שמישהו ייתן לי סטירה, איך שאני מרגיש שהמאווור הרגשי שלי מתחיל לעבוד ואוטוטו אני מתחיל להתפרץ, ישר אני לוקח את עצמי לריצה ומנסה למצוא דיבור פנימי חיובי כדי להרגיע את עצמי, ורק כשאני בטוח שאני רגוע אני מדבר בצורה יפה עם זה שפגע בי" (שמעון).

3.5 יום הולדת שנה לקבוצה

בתאריך 18.1.11 נפגשו חברי הקל"ע ומספר אורחים למפגש שציין את יום ההולדת הראשון של הקבוצה. המפגש החגיגי התקיים ב"מרכז לטיפול באלימות במשפחה" ברמת גן ונכחו בו תשעת

חברי הקבוצה, העובד הסוציאלי המשתתף במפגשים - יונתן, מנהל המרכז לאלימות במשפחה ברמת גן, מר מני אנצר, דר' נתי רונאל, מנחה המחקר הנוכחי ואני.

במהלך המפגש כל חבר הציג את עצמו בשמו וציין את משך הזמן בו הוא "נקיי" מאלימות. לאחר שכל חבר סיים להציג את עצמו, הוא נענה במילים 'אוהבים אותך' מחברי הקבוצה. במפגש כל אחד מהחברים סיפר מעט על עצמו, על התרשמותו מהקבוצה, ציין במה הוא מרגיש שהיא תרמה לו ומהי ציפייתו העתידית ממנה. היות ודברים אלו כמו מסכמים את פעילות הקבוצה עד לנקודת הזמן הזו, אביא אותם להלן בפי אומרם בקצרה.

מתוך דברי החברים נראה כי הקבוצה מהווה מקום משמעותי עבורם. חברי הקבוצה סיפרו על התכנים העתידיים בהם היו מעוניינים לעסוק בהמשך מפגשי הקבוצה. אצל חלק מחברי הקבוצה עלתה קריאה לעסוק בשינוי התפיסה של הממסד ומערכת המשפט את הצד הגברי כאשם בדרך כלל ואת הנשים כצודקות אוטומטית, מבלי לבדוק לעומק את המתרחש בסכסוכים בהם מעורבת אלימות בין בני זוג.

עדיאל, דיבר בהרחבה על העובר עליו בימים אלו, הוא סיפר על התקופה הקשה שהוא עובר, ועל הצורך שלו בתמיכה של אנשים שיעמדו לצידו וסייעו לו לצלוח תקופות קשות אלו. מדובר בחבר שמזה מספר חודשים לא מגיע למפגשי הקבוצה אך למרות זאת הוא ציין כי היה חשוב לו להגיע לחגיגת יום ההולדת של הקבוצה משום שהקבוצה מאוד חשובה לו. לדבריו, "הלב שלי נמצא בקבוצה ואני מרגיש את הנוכחות וההשפעה שלה על החיים שלי גם כשאני לא נמצא במפגשים". עדיאל סיפר על המצב הרגשי המורכב בו הוא נמצא בימים אלו וציין כי הקבוצה משמשת עבורו תחליף לתרופות אנטי דיכאוניות. יש לציין כי עדיאל דיבר בהרחבה על עצמו במשך זמן העולה על זה שהוקצב לו ואף התפרץ לדבריהם של אחרים. למרות כל זאת דבריו לא הופרעו על ידי החברים שכיבדו אותו, אפשרו לו לפרוק את אשר על ליבו והוסיפו 'אוהבים אותך' כאשר סיים את דבריו.

אדיר, חבר נוסף, סיפר כי הוא לא סובל מאלימות וטען כי הבעיה שלו מעט שונה משל שאר החברים. זאת למרות שהוא מטופל כבר מספר שנים בקבוצות לטיפול באלימות. הוא סיפר כי לקבוצה חשיבות רבה עבורו משום שהיא מהווה עבורו מקום מפלט שמעניק לו כוחות בהתמודדות היום יומית שלו.

שמעון סיפר על המעידה האלימה שקרתה לו לאחרונה ועל התסכול והאכזבה שחווה בשל כך. דרור סיפר כי הוא נמצא בצומת דרכים בחייו כרגע וכי הוא אינו יודע לאן יפנו פניו. הוא ציין כי הוא מתלבט לגבי המשך דרכו בקבוצה. הוא הוסיף שיש בו צד אחד שרוצה לעזוב את הקבוצה ולצאת לחיים עצמאיים וצד אחר שמעוניין להמשיך במלוא המרץ בפעילותו למען הקבוצה. הוא

מתלבט האם לגייס חברים חדשים לקבוצה, שכן הוא עלול לשלם מחיר אישי כבד משום שמקום עבודתו עלול להתנכל לו בעקבות החשיפה.

דני סיפר כי האווירה החמה בקבוצה חשובה בעבורו וכי הוא נשאר לשוחח עם החברים גם לאחר המפגשים. הוא הוסיף כי חברי הקבוצה חדורי מוטיבציה לעזור אחד לשני ולהעניק למצטרפים חדשים מניסיונם. יעקב סיפר על תחושתו הטובה בקבוצה, על החיבור שהוא חש לחבריה ועל ציפייתו במהלך השבוע למפגשיה. טל ואמיתי שיתפו על משמעות הקבוצה בחייהם ועל השפעת הנתינה לאחר על חייהם. שליו סיפר כי למרות שהוא חדש בקבוצה, הוא כבר הספיק להתרשם לטובה מהאווירה החמה השוררת במפגשים.

גולן סיפר כי הוא חש שינוי גדול בהתנהגותו היומיומית. לדבריו, בעבר הוא התנהל בצורה עבריינית בבית ובכביש, ואילו עכשיו התנהגותו שקולה והוא מתנהג בצורה מתונה ורגועה. גם במקרי לחץ הוא מקפיד להתנהג במתינות. הוא ציין כי כיום חיי המשפחה שלו מתנהלים באופן בריא, וכי בניגוד לעבר הוא לא מתנהג בבית בצורה אלימה. גולן הגיע לבוש בחגיגות למפגש וסיפר כי הוא בדרך לאירוע אך היה לו חשוב לעצור בדרך, להגיע למפגש ולהביע את חשיבות הקבוצה והחברים בעבורו.

3.6 הדומה והשונה בין חברי הקבוצה המונחית מקצועית לבין חברי הקל"ע

בדומה לחברי הקל"ע, גם חברי הקבוצה המונחית מקצועית טוענים שהקבוצה מאוד עזרה להם, קידמה אותם וזו הסיבה שחשוב להם להגיע באופן קבוע למפגשים. הם ציינו כי הקבוצה סייעה להם לתקשר טוב יותר עם בנות זוגם ולפרש בצורה שונה סיטואציות שבעבר נהגו לפרשן ככאלו שמצדיקות שימוש באלימות. הם ציינו כי כיום הם נמנעים מלהיכנס למצבים אלימים ורואים עצמם כמנצחים כאשר הם נמנעים מעימות.

מתוך הראיונות עולים מספר הבדלים מרכזיים בין הקל"ע לקבוצה המונחית מקצועית: לחברי הקל"ע רעב גדול להמשיך ולהגיע למפגשים על מנת להתפתח, לצמוח וללמוד דברים חדשים על מנת שיפתחו את עצמם ואת הגברים האחרים שזקוקים לעזרה. לעומתם, חברי הקבוצה המונחית מקצועית סיפרו כי הם חשים שלמדו כל מה שהם צריכים, שאומנם הם נהנים במפגשים, אך אין עוד נושאים אותם היו מעוניינים ללמוד, או בהם היו מעוניינים לקבל עזרה.

חברי הקל"ע סיפרו על התלהבותם מנושא הנתינה לאחר, ומכך שהם יכולים למנף את הכישורים שרכשו ולהעניק אותם לאחרים. לעומתם, נראה שנושא הנתינה לאחר פחות מושך את חברי הקבוצה המונחית מקצועית. הם מעוניינים להשתלב בזרם החיים ולפתח את עצמם בכיוונים שונים לאחר שירגישו כי האלימות חדלה מלנהל אותם. בקל"ע החברים מגלים רצון להעביר את

המסר לגברים אלימים שעדיין לא מפנימים מספיק את בעייתם ואילו חברי הקבוצה המונחית מקצועית אינם רואים את עצמם בשלב זה של חייהם מתעסקים במתן עזרה חיצונית.

ירון לא מעוניין להצטרף בעתיד לקלי"ע ואילו רמי חושב שבמידה ויגיע לקלי"ע בשלב מסוים, זה לא יהיה באופן קבוע: "כרגע אני עוד מרגיש אפרוח, אני מרגיש אני עוד לא צמחתי, ברגע שאני ארגיש שצמחתי אז אני אפסיק ללכת לקבוצה... אולי מתישהו אלך לקבוצה אחרת אבל לא באופן קבוע, אם אני מספיק חזק כדי לעוף לבד אני כבר תופס את הגל של הרוח ועולה עליו וזהו. קודם כל אני צריך לדאוג לי ואח"כ לאחרים".

חלק מחברי הקלי"ע שכבר עברו טיפולים ממושכים חושבים שיצטרכו טיפול במשך שנים רבות ואולי אף לכל חייהם, אחרת הם נמצאים בסכנה לחזור להתנהגותם האלימה. לעומתם, חברי הקבוצה המונחית סבורים שאין סיכוי שיפעלו שוב בצורה אלימה והם מאמינים שהם יגיעו למצב בו יתחזקו ולא יצטרכו יותר להגיע למפגשים: "אני מאמין שהפעם אגיע לנקודה שאני יכול להתמודד לבד עם הדברים, אדע שאני כבר לא צריך יותר את הקבוצה ואפסיק להגיע. למרות שלא רע לי שם, כיף לי ואני נהנה, אבל כשלא אצטרך אותה, אין לי למה להגיע לשם" (ירון), "אני אישית חושב שאני כבר לא כמו שהייתי פעם ושאיני מספיק חזק. אני חושב שכל אדם מספיק חזק צריך באיזשהו שלב מסוים להפסיק. יש מצבים שאתה חלש, אתה צריך עזרה, אתה צריך טיפול, אתה צריך תמיכה, אבל לא יכול להיות שאתה תמשיך ותהיה מסכן כל החיים, פשוט אין" (רמי).

חברי הקלי"ע מבטאים בעוצמה רבה אמונה בכוחם לבצע שינוי בחיי אחרים ולתרום מניסיונם, מהידע שצברו ומהכלים שרכשו. בניגוד אליהם, חברי הקבוצה המונחית מקצועית ספקניים לגבי יכולתם לבצע שינוי בחייהם של אחרים ללא אנשי מקצוע לצידם. אומנם, בדומה לחברי הקלי"ע, עושה להם טוב לראות את חברי הקבוצה שלצידם צומחים ומשתנים, אך הם חושבים שלהם יש השפעה מעטה על צמיחה זו ושהיא אפשרית רק באמצעות מנחים. הם חשים תלויים מאוד במנחים, ומאמינים שהקבוצה לא תוכל להתנהל באופן יעיל בלעדיהם: "הקבוצה זה חממה כזו, לאנשים יש את הבעיות וההתפרצויות שיש לך ואולי יש גם כאלה שאני תורם להם, אבל בן אדם לומד הרבה יותר מדברים שהוא שומע מהמנחים. יש להם ניסיון בדבר זה, זה לא שהם סתם זורקים דברים באוויר" (ירון), "הקבוצה לא יכולה לתפקד בלעדיהם. מה, אתה יכול לנהוג באוטו בלי הגה? איך? מישהו צריך להיות ראש, מישהו צריך להיות הגה, מישהו צריך להיות מומחה בתחום מסוים ואם לא זה לא שווה. אם כל אחד היה מספר את הסיפורים שלו, מה חווה, לא יודע כמה זה יועיל, אנחנו נגיע להיות חברים אבל לא נתקדם" (רמי).

פרק 4 : דיון

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את התהליכים האישיים והחברתיים שעוברים גברים אלימים אשר השתתפו בקבוצה לעזרה עצמית. המחקר שם דגש על תרומתה הייחודית של קבוצה זו לגברים שהשתתפו בה, על התהליכים השונים שגברים אלו עברו ועל התהליך אשר עברה הקבוצה במהלך השנה וחצי בה נערך המחקר. כמו כן, המחקר הצביע על תהליכי צמיחה ייחודיים של הגברים השותפים לקבוצה זו, תוך התייחסות לתהליכים אשר עוברים גברים בקבוצה מונחית מקצועית לטיפול באלימות.

ממצאי המחקר הנוכחי הצביעו על מספר אפיונים אשר מייחדים את הקבוצה לעזרה עצמית לגברים אלימים משיטות טיפול אחרות. ראשית, המשתתפים בקל"ע חווים את עצמם כעצמאיים יותר ותופסים את תרומתם כגבוהה יותר מבכל קבוצה אחרת בה נטלו חלק בעבר. הם מביעים את עצמם בחופשיות במפגשים מבלי לעדן את דבריהם, בניגוד לטיפולים קודמים אותם עברו. כאשר הם משתפים בכנות בעובר עליהם את חברי הקבוצה הם חשים קבלה, תמיכה והזדהות מצד המשתתפים. תגובה מקבלת ואוהבת זו מאפשרת להם לצאת מתחושות הבדידות והניכור ולחוות תחושה של קבלה עצמית עמוקה. הקבלה ללא תנאי אותה המשתתפים חווים מאפשרת להם לסמוך על חברי הקל"ע, להיעזר בהם ולרכוש באמצעותם כלים להתמודדות עם האלימות הנמצאת בתוכם. את הכלים אשר רכשו ונוכחו לדעת כי הם יעילים ושימושיים בעבורם הם מנסים להעביר לאחרים. הנתינה לאחר מהווה עקרון מרכזי בקל"ע. המשתתפים מקדישים זמן ניכר לנתינה וולונטרית לגברים אלימים בתוך הקבוצה ומחוצה לה. הם רואים בחברותם בקל"ע שליחות המאפשרת להם למנף את ניסיון חייהם על מנת לעזור לאחרים, ועושים ניסיונות רבים למשוך חברים חדשים לקבוצה ולעזור לגברים אלימים נוספים. פרק זה יבחן את ממצאי המחקר בהתייחס לתיאוריות קרימינולוגיות שונות ויתמקד באופן בו הקל"ע לגברים אלימים מיישמת את עקרונותיה של הקרימינולוגיה החיובית.

פילסון ושות' (Filson et al, 2009) מצאו כי גברים אלימים פועלים באלימות כלפי בנות זוגן כאשר הם אינם מצליחים לדבר על רגשות התסכול והכאב הממלאים אותם. הם חשים ייאוש ותסכול מחוסר היכולת לדבר על תחושות אלו, ו"השפה" היחידה בה הם מצליחים להביע את עצמם היא באמצעות אלימות. המחקר הנוכחי מצא כי העובדה שבקל"ע אין אנשי מקצוע חיצוניים אשר מנהלים את הקבוצה ונתפסים לעיתים בעיני המשתתפים בקבוצה כדמויות סמכותיות ומאיימות, מאפשרת לחברי הקבוצה לדבר בחופשיות מבלי לדאוג מתגובתו או פרשנותו של איש המקצוע. היו משתתפים שצינו כי היו תכנים שנתפסו כחריגים בקבוצות

מונחות מקצועית בהן נטלו חלק ודוברו רק לאחר סיום הקבוצה, בשעה שהמנחה לא היה בסביבה. לעומת זאת, בקלי"ע תכנים מעין אלה מדוברים באופן גלוי בתוך הקבוצה.

ספרם של יאלום ולשץ (Yalom & Leszcz, 2005) הצביע על כך שקבוצות לעזרה עצמית מאופיינות באמירות תומכות ומחזקות ולא בעימות. החיזוקים הקבוצתיים מעצימים את הפרט ומקלים עליו להאמין בקבוצה ולהיפתח בפניה. אכן, מאפיין בולט של הקלי"ע לגברים אלימים המאפשר למשתתפים בהם לדבר בפתיחות על רגשותיהם הוא התגובה לה זוכה הגבר האלים בסיום דבריו, קיצוניים ככל שיהיו. כאשר חבר הקבוצה מעלה את כעסיו ואת התלבטויותיו הוא תמיד יזכה לתמיכה, הזדהות ומילים חמות אשר יעודדו אותו להמשיך לשתף גם במפגשים הבאים. גם כאשר הגבר האלים לא פנוי לדבר על רגשותיו הקשים אשר עלולים להובילו לפעול באלימות, הוא שומע בקבוצה גברים אחרים אשר מדברים על תחושות דומות וזוכים לתגובות אוהדות וחמות. כך הגבר האלים חש הקלה ופורקן ומקבל לגיטימציה בבוא היום לאזור אומץ ולספר בעצמו על אודות חוויותיו.

זמורה ושות' (Zemore et al, 2004) מצאו כי הזמינות התמידית של גורמי תמיכה בקבוצה, עבור המשתתף בקבוצה לעזרה עצמית, מהווה גורם מרכזי בהצלחת הימנעות לאורך זמן מפעולה אותה החבר בקבוצה לעזרה עצמית הציב לעצמו. תחושת השייכות התמידית מסייעת לחבר למצוא כוחות בעצמו אותם לא הכיר בעבר. אכן, מספר משתתפים בקלי"ע לגברים אלימים ציינו כי הידיעה שהם חלק מקבוצה אוהבת אשר זמינה עבורם בכל שעה מעודדת אותם במהלך היום ומעלה את ביטחונם. הם סיפרו כי הם שומרים על קשר גם לאחר מפגשי הקבוצה וזמינים אחד בעבור השני לאורך כל השבוע. הם מדברים על רגשותיהם גם לאחר המפגשים ובכך ניתן מענה ברגע אמת בו אחד מהמשתתפים מצוי בסכנה לפעולה אלימה. במקום להתמודד עם ההצפה הרגשית לבד, הגבר האלים מקבל מענה זמין מקבוצה של אנשים המתמודד עם קשיים דומים.

בואן וגילקריסט (Bowen & Gilchrist, 2004) הצביעו על החשיבות בכך שבמהלך הטיפול הגבר ייקח אחריות על חייו, וכי הרצון בשינוי תפיסתו ואופן התנהלותו יהיה פנימי. כאשר הגבר האלים מתאים את עצמו למטרות טיפוליות אשר הותוו עבורו על ידי אנשים חיצוניים ושלתפיסתו הן אינן משמעותיות, לא יושג אצלו שינוי התנהגותי משמעותי לאורך זמן. הקלי"ע נותנת לגברים האלימים אחריות על הטיפול ובכך מדגימה להם בפועל כיצד לקחת אחריות על החלמתם. חברי הקלי"ע חווים את עצמם כעצמאיים יותר, חשים מחויבות לטיפול וחשוב להם להיות ממוקדים במפגשים ולגעת בנושאים מהותיים אשר מטרידים אותם ויכולים לקבל מענה מצד החברים בקבוצה. משתתפים אשר נמנעים מלקיחת אחריות אקטיבית על חייהם זוכים

לשיקוף של החברים בקבוצה לגבי דפוס חשיבה זה אשר עלול להוביל לאלימות. התנגדות לשינוי התפיסה הפסיבית המתמקדת באחרים פוחתת בהדרגה במהלך המפגשים בקל"ע כאשר הוא מוצע על ידי חברים שהחזיקו בתפיסה דומה, עשו שינוי ונוכחו לדעת כי הוא שיפר את איכות חייהם.

מחקרם של סילברגריד ומנקובסקי (Silvergleid & Mankowski, 2006) התייחס לביטוי החזק של הברירה מאחריות אצל הגבר האלים כאשר הוא נדרש לקחת אחריות על התנהגותו האלימה. אומנם, בטיפול הקבוצתי ישנה הזדמנות לבחינת האשמה האישית בהתנהגות האלימה, אולם, לאחר סיום הטיפול הגבר נוטה לשוב ולהאשים את סביבתו. הקל"ע מכוונת את הגבר האלים לקחת אחריות על מעשיו האלימים מבלי לחפש אשמים חיצוניים להתנהגותו. בקל"ע מעניקים למשתתף את האחריות על תהליך החלמתו מאלימות, כאשר החלמה זו מתבטאת בעשייה אקטיבית. המשתתפים הם האחראים על מבנה הקבוצה ועל התנהלותה, כמו גם על משיכת חברים חדשים לקבוצה. הם עסוקים בעשייה אקטיבית בזמן המפגשים ולאחריהם אשר מסייעת להם ולחבריהם להימנע מאלימות.

גברים אלימים, כפי שמצוין במאמרם הקליני של רונאל וטים (Ronel & Tim, 2003) מאופיינים בריכוז עצמי גבוה ועסוקים באופן אובססיבי במילוי צורכיהם ורצונותיהם. רוב הזמן הם אטומים לצרכיו של האחר ומתקשים להבין את מניעיו. הקל"ע מכוונת את הגברים האלימים לעשייה אינטנסיבית עבור אחרים, כאשר עשייה וולונטרית זו מאפשרת לגברים האלימים לחרוג מריכוזם העצמי. הנתינה לאחר בתוך ומחוץ לקבוצה דורשת תשומת לב אל רצונותיו וצרכיו של הזולת תוך תרגול של סבלנות והבנה. במפגשי הקל"ע לגברים אלימים מדובר רבות על התחושות החיוביות והמעצימות אשר מעניקה הנתינה, המאפשרת למשתתפים למנף את ניסיון חייהם ולסייע באמצעותו לאחרים. מספר חברים בקל"ע ציינו כי על ידי נתינה לאחר שנמצא במצב בו היו בעבר ולעיתים גם כיום, הם נזכרים בתחילת הטיפול שלהם ומעריכים את התקדמותם לעומת העבר. בחינה זו של התקדמותם מעוררת אצלם מוטיבציה להתמיד בטיפול ולתחזק את ההתנהגות הלא אלימה. יחד עם זאת, נראה כי המשתתפים לא מרגישים בשלים מספיק בכדי לוותר על נוחיותם למען האחר. הם לא ממהרים לפתוח קבוצות נוספות ברחבי הארץ. נוח להם בקל"ע בה הם חברים ועיקר המאמץ אותו הם משקיעים מופנה להבאת חברים חדשים לקבוצה שלהם ברמת גן.

יסעור-בורוכוביץ מתייחסת בספרה "אלימות אינטימית" (2003) לצורך התמידי של הגבר לשלוט ולהעצים את כוחו. ההערכה העצמית הנמוכה של הגבר האלים ממלאת אותו בתחושות

תסכול אותן הוא מתקשה להכיל. הוא מסרב להשלים עם תחושות אלו ומנסה להעצים את כוחו ולפצות על תחושות אלו באמצעות שימוש באלימות. הקלי"ע נותנת לגברים אמצעי אחר להעצמה, המושגת כאשר המשתתפים עוסקים בעשייה משמעותית - שינוי חייהם של גברים אלימים. עבור עשייה זו הם זוכים לתגובות אוהדות ולהערכה רבה מצד גורמים שונים ומרגישים כי בניגוד לעבר יש להם כיום מה להציע לחברה. תגובות מחזקות לעשייה ניתנות הן מצד גברים אלימים בתוך הקלי"ע ובמרכזי הטיפול השונים בקהילה אליהם הם מגיעים למשך חברים נוספים והן מצד גורמי טיפול שונים המעודדים יוזמה חדשה זו. גם בביתם של הגברים האלימים ישנה הערכה לפועלם, הם מספרים על הצלחותיהם בגאווה רבה וחשים כי יש להם במה להתגאות. באמצעות הנתינה לזולת תחושת הבדידות אצל הגברים האלימים פוחתת, הם מרגישים מוערכים, לומדים לנתב כהלכה את הצורך שלהם בשליטה ולחזק את הערכתם העצמית באופן חיובי.

מחקרו של ווינשטוק (2005) מצא שגברים אלימים מוצפים רגשית כאשר הם חווים תחושות של פחד מאינטימיות וחרדת נטישה. אי יכולתם להתמודד עם רגשות אלו מובילה אותם להשתמש באלימות מתוך צורך בעשיית פעולה אקטיבית בכדי להרגיש שליטה במצב. הקלי"ע מתייחסת למאפיין זה של הגברים - הצורך בשליטה, וממנפת אותו לעבר עבר אפיק חיובי. היא מלמדת אותם לשלוט על תהליך ההחלמה שלהם ושל חבריהם לקבוצה. את הצורך שלהם בשליטה הקבוצה מתרגמת לאחריות, המתורגלת על ידי המשתתפים בתוך הקבוצה ובפעילויות הקשורות לקלי"ע מחוץ לשעות המפגשים. באמצעות עשייה זו הגברים לומדים לנתב את הצורך בשליטה לאפיקים חיוביים גם בחיי היום יום. הקבוצה מעודדת את חברה לנקוט פעולה אקטיבית של עזרה לאחרים, בתוך ומחוץ לקבוצה, כאשר תמיכה זו מאפשרת לגבר האלים לחוות מצב מחדש עבורו, בו הפעולה של לקיחת השליטה מתקבלת בהערכה מצד הסביבה.

לטענתם של בבקוק ושות' (Babcock et al, 2007) השפעתה המשמעותית ביותר של התמיכה הקבוצתית היא בעידוד רעיון השינוי אצל הגברים האלימים אל עבר דרך חיים ללא אלימות. זאת משום שחלק מהגברים המכים מגיעים מסביבה אשר ממשיכה לעודד אלימות על אף התוצאות הקשות שהיא הביאה עבור הגבר האלים ומשפחתו. בקלי"ע ישנה תמיכה נרחבת מצד חברי הקבוצה בחברים אשר בחרו לשנות את התנהגותם בעבר וללמוד להתנהג בדרך לא אלימה. התמיכה הגיעה גם מצד החברים אשר פעלו באלימות רק כלפי משפחותיהם וגם מצד חברים בעלי רקע עברייני אשר סיפרו כי האלימות הייתה עבורם דרך התנהלות יומיומית.

פרקיס (2009) הציגה מעין הסכם לא כתוב אשר נוצר בין בני הזוג במהלך הזוגיות המאופיינת באלימות. כאשר הסכם זה מופר ישנם ניסיונות הדרגתיים מצד הגבר לכפות הסכם

זה. כאשר כשהגבר חש כי האלימות המילולית לבדה אינה מאפשרת לו לאכוף את ההסכם הרצוי הוא עובר לפעול באלימות פיזית. חברי הקלי"ע עוסקים במהלך המפגשים בשינוי התפיסות אשר הובילו אותם לשימוש באלימות, ובמציאת דרכי פעולה חדשות אשר יאפשרו להם להפסיק להסתבך. בקבוצה עלה רבות נושא ההתמודדות עם זוגיות לא מוצלחת ומושם דגש על השלמה עם מצב נתון בו מערכת היחסים אינה ניתנת לשיפור, אלא מובילה לאלימות מומלץ להפסיקה. קרו מספר מקרים בקבוצה בהם הגברים ליוו אחד את השני בתהליך הפרידה הכואב, תהליך אותו לא העזו לעשות בעבר כאשר העדיפו להילחם על הצלחת הזוגיות.

טענה דומה נמצאת אצל גל (2003) אשר ציינה כי אחת מהסיבות אשר מובילות גברים אלימים לפעול באלימות היא כאזהרה כלפי בת הזוג מלפתוח בתהליכי גירושין. אחד הדברים הבולטים שעלו בממצאים הוא העזרה ההדדית בקלי"ע שסייעה להשלים עם כך כי תהליך הגירושין הוא בלתי נמנע וכי הקשר הרסני ועלול להוביל לאסון. בדרך זו חלק מהגברים מפסיקים להילחם, מקבלים את המציאות ומנסים להבין ממה כדאי להימנע בקשר הבא.

בספרו של האמל (Hamel, 2007) צוינה החשיבות בהנחלת ערך השוויון במעמד לגבר האלים, אשר נוהג להתנהג באלימות בכדי לשמר את מעמדו הרם מעל האישה. באופייה של הקלי"ע מגולמים יחסי שוויון, בקלי"ע אין מנחה ואין מונחה, כולם שווים ולומדים להתגבר על מחלוקות תוך שיתוף פעולה וכבוד הדדי. כאשר הגבר האלים שותף למערכת שוויונית זו הוא נחשף לצורות חדשות של דיון, שיתוף פעולה ופתרון בעיות.

מחקרם של לאודט ושות' (Laudet et al, 2004) תיאר את הבדידות אותה חווים רובם של המגיעים לקבוצות לעזרה עצמית, וציין כי בקבוצה לעזרה עצמית המשתתפים חווים הקלה משמעותית מתחושות אלו. שהייה במחיצתם של קבוצת אנשים אשר מתמודדים עם בעיות דומות מעניקה תחושת ביטחון ומפיגה את הבדידות. בדומה לטענתם, בקלי"ע נוצרו קשרי ידידות כנים ופתוחים בין החברים. הם מרגישים קירבה רבה בין אחד לשני ומדברים גם מחוץ לקבוצה על דברים שעומדים על המודדו לבד בעבר. המשתתפים בקלי"ע ציינו כי הם מרגישים שהם לא לבד ושיש להם על מי להישען כיום, בניגוד לעבר. לגברים האלימים נוצרה רשת תמיכה משמעותית אשר ממלאת אותם ומקילה משמעותית על התמודדותם היום יומית.

גם דוטון (Dutton, 2007) התייחס לבדידות ממנה הגבר האלים סובל וציין כי היא ממלאת אותו בחרדת נטישה וברצון עז לשמר את הקשר שהשיג בכל מחיר. כאשר הגברים חשים מוחזקים יותר החרדה שלהם יורדת. בקלי"ע הגברים האלימים מסתייעים אחד בשני, נאחזים במשמעות שהקבוצה מעניקה לחייהם ומרפים את השליטה שלהם בבת זוגם, דבר אשר באופן

פרדוכסאלי משפר את יחסיהם בבית. כאשר דבר זה קורה הם ממהרים לשתף בכך חברים נוספים בקבוצה על מנת לספק להם הקלה וחשים סיפוק רב כאשר המסר עובר בהצלחה ומאפשר להם ליצור שינוי בחייהם של אחרים.

גונדולף (Gondolf, 2002) ציינה כי הגבר האלים תופס את החברה כצבועה וכמנוכרת. הוא חש כי היא לעולם לא תבין אותו ונוהג להישמר ממנה ולהציג אל מולה חזות מזויפת. הוא עסוק במגננה ואינו פתוח ללמוד דברים חדשים. בקלי"ע הגברים מגיעים למקום בו לחלק ניכר מהנוכחים ערכים הדומים לשלהם וההשתתפותם במפגשים אינה מדווחת לאף גורם ממסדי. הגברים בקבוצה מרגישים תמיכה, הבנה וחווים חוס רב, מצב מנוגד לתחושת הניכור עמה הם מסתובבים במהלך היום. לגבר ניתנת האפשרות לפרוק את המסכות, להביע את אשר על ליבו ולדבר בחופשיות. העובדה כי הוא אינו מרגיש מאוים על ידי חברי הקבוצה מאפשרת לו לשמור על ראש פתוח ובניגוד למנהגו בעבר להיוועץ בידי אנשים נוספים ולאמץ דרכי התמודדות אשר יאפשרו לו לפעול באופן שונה מבעבר ולהימנע מאלימות.

התגובה האוהבת והמקבלת לה זוכים חברים בקבוצה לעזרה עצמית, עוזרת להם לרצות וללמוד מעצותיו וניסיונו של כל חבר (Kurtz, 1997). אכן, הקבוצה קיבלה בהתגייסות ובחום כמעט כל פנייה לעזרה אשר עלתה מצד אחד מהחברים בקבוצה. מספר משתתפים ציינו כי כאשר הם התגברו על החששות הראשוניים ונוכחו לדעת כי מתייחסים בכבוד לטענותיהם ובעיותיהם, הדבר חיזק את הרצון שלהם לפנות ולקבל מענה בנושאים נוספים מהחברים בקבוצה ולהביע את דעתם בנוגע לנושאים שונים. יחד עם זאת, נראה כי המשתתפים התקשו להתמסר לרעיונות אותם מעלים המשתתפים ללא נוכחותה של דמות חיצונית אשר מתבוננת ומפקחת על התהליך אותו הם עוברים. חלקם חששו מעזיבתו של העובד הסוציאלי את הקלי"ע ומהפיכתם לעצמאים לחלוטין בתפעולה. חשש זה עומד בניגוד לאחת ממטרותיה הראשוניות של הקלי"ע – ללמד את המשתתפים לקחת אחריות על תהליך החלמתם, לפתח אצלם אמונה עצמית ולהפחית את התלות שלהם באנשים חיצוניים.

מגורה (Magura, 2007) ציין כי התמיכה הרגשית הנרחבת לה זוכה החבר בקבוצה לעזרה עצמית מאפשרת לו להתמודד עם חוויות כבדות משקל בהן נמנע לגעת בעבר. חברי הקבוצה לעזרה עצמית מספקים לחבר בה ידע מתוך ניסיון בקשר לבעיה המשותפת. מידע זה מאפשר לחבר הקבוצה לרכוש מיומנויות חדשות המסייעות לו להתמודד עם קשיים עימם לא הצליח להתמודד או לגעת בעבר. בקלי"ע לגברים אלימים ישנה התגייסות לטובת חבר אשר מעלה סוגיות עמן הוא מתקשה להתמודד. חברי הקבוצה מעודדים אותו להמשיך, תוך הענקת פרטים

אישיים אשר מסייעים לו להמשיך ולדבר על הקושי. הם משתפים אותו באשר לדרך בה הם התמודדו בעבר עם קשיים דומים ומספקים לו אפשרויות התמודדות חדשות.

בספרות קיים שימוש במושג "קבלה בלתי מותנית" אשר מתייחס לסוגיות מעין אלו. קבלה בלתי מותנית היא קבלה של גורמי תמיכה שונים בסביבתו של עובר החוק אשר מסייעים לו לקחת אחריות על מעשיו, לבצע שינוי ולצעוד אל דרך חיים חדשה ללא שימוש בעבריינות. הקבלה הבלתי מותנית מעבירה לעובר החוק את המסר כי אנשים סביבו מקבלים אותו למרות עברו וכי הם מאמינים בו ובכוחו לבצע שינוי בחייו (אלישע, 2010).

הקבלה החברתית מסייעת לחבר לאזור אומץ ולהסיר את המסכות אשר נהג לעטות על עצמו בכדי שלא יהיה חשוף בחולשתו אל מול אנשים זרים אשר עלולים לשפוט אותו, ללעוג לו ולהתרחק ממנו. בעקבות הקבלה ללא תנאי אותה מקבל החבר מהקבוצה מול כל מחשבה והתנהגות קיצונית אותה הוא בוחר לחשוף הוא מרגיש, אולי לראשונה בחייו, כי מותר לו להיות מי שהוא ולהפסיק להעמיד פנים כאשר הוא ניצב אל מול אנשים (רונאל, 1995).

בקליע לגברים אלימים אכן קיימת קבלה הדדית אשר מתבטאת בכך שחברי הקבוצה מקבלים כל אדם, ללא קשר לעברו או למעשיו. מספר חברים דיברו על כך שלראשונה בחייהם, הם אומרים את כל אשר על ליבם במסגרת הקבוצה בה הם משתתפים, מבלי לחשוש מה יחשבו עליהם, כיצד ישפטו אותם ומה תהיינה ההשלכות על חשיפתם את עצמם.

באמצעות הקבלה הבלתי מותנית לה זוכה הפרט הוא לומד לקבל את עצמו ולהאמין כי למרות מעשיו השגויים בעבר קיים בו גם צד חיובי אותו יש באפשרותו לטפח. הקבלה החברתית הבלתי מותנית מסייעת לו לנטרל את החשדנות שהוא חש כלפי החברה ומובילה אותו להבנה כי הוא לא יוכל להתמודד לבדו עם החיים וכי הוא צריך תמיכה מגורמים שונים סביבו (אלישע, 2010).

תוך כדי התהליך הקבוצתי שעובר הפרט בקבוצה לעזרה עצמית, דרך ההזדהות וקבלת האחר בקבוצה הולכת ומתפתחת אצלו קבלה עצמית והשלמה עם חסרונותיו. קבלה עצמית זו מהווה תנאי מרכזי ומשמעותי בדרך להחלמה (רונאל, 1995).

ניתן לראות כי המושג קבלה בלתי מותנית בא לידי ביטוי בקליע לגברים אלימים אשר בה עסק המחקר ומהווה בו חלק משמעותי. המשתתפים בקליע מעבירים לכל אחד מחברי הקבוצה את המסר כי הם מקבלים אותו למרות עברו וכי הם מאמינים בכוחו לבצע את השינוי. באמצעות קבלה חברתית זו הפרט בקליע לומד לקבל את עצמו ולקחת אחריות על מעשיו השגויים. תוך כדי המפגשים הפרט מפתח גישת התבוננות שונה על עברו, אשר מתבטאת בהשלמה עם עברו ובראיית הצד החיובי באישיותו. בתוך הקליע, ללא איש מקצוע, חברי הקבוצה חווים

תחושת קבלה עמוקה אשר מאפשרת להם לצאת מתחושות הבדידות והניכור אשר ליוו אותם בחלק ניכר מחייהם. תחושת ההזדהות והקבלה שמעניקה הקבוצה לאחר כל שיתוף, קיצוני ככל שיהיה, מלמדת אותם לקבל את עצמם ולהשלים עם מגבלותיהם.

מושג נוסף אשר מוזכר בספרות המקצועית הינו 'קרימינולוגיה חיובית'. הקרימינולוגיה החיובית טוענת כי שינוי יסודי אצל עוברי חוק הינו אפשרי כאשר הם נחשפים לטוב אנושי ולקבלה חברתית אמפאטית במקום לדחייה ולתיוג שלילי. חשיפה זו, המפגישה אותם עם מציאות חיים חדשה, עשויה לעורר אותם לשינוי דפוסי חשיבה שליליים קודמים. הקרימינולוגיה החיובית טוענת כי עובר חוק יכול לחזור ולהשתלב בחברה הכללית באמצעות אימוץ גישה חיובית ומקבלת אשר תסייע לו לקבל נורמות חברתיות ותגדיל את המעורבות והאחריות שלו כלפי סביבתו (Ronel & Elisha, 2010).

ניתן לראות שהקל"ע לגברים אלימים מיישמת עבור חברה את עקרונות ה"קרימינולוגיה החיובית". באמצעות החוויה החיובית בקבוצה, ניתנת לחברה האפשרות לשנות את תחושות הבדידות והניכור שהם חשו עד כה כלפי החברה ולהתחיל לפתח אמפתיה ותחושת שייכות כלפי פרטים בחברה. מספר משתתפים ציינו במהלך הראיונות כי בעבר הם חשו דחויים על ידי החברה, והיו משוכנעים כי היא רואה בהם נטל לא רצוי. תפיסה זו הובילה אותם לכעס, תסכול וניכור ומתוך כך נולד רצון להלחם בחברה ובאנשים המרכיבים אותה. כעת, לאחר תקופה משמעותית בה היוו חלק מהקבוצה, הם סיפרו כי באמצעות הנתינה לאחר בתוך הקבוצה ובגיוס חברים מחוץ לה הם חשים כי יש להם מה לתרום לחברה. כמו כן, הם הוסיפו כי הם זוכים לחיזוקים חיוביים רבים מצד גורמים שונים אשר שומעים על פעילותם ההתנדבותית. הם חשים כי הם נותנים פתח לשינוי משמעותי בחייהם של רבים אחרים ועשייה זו ממלאת אותם בסיפוק וגאווה.

התהליך אותו עוברים החברים בקל"ע מדגים את המסר החיובי שמעבירה הקרימינולוגיה החיובית לעובר החוק לפיו יש ביכולתו לקחת את השליטה על חייו ולמנף את עברו והתנסויותיו הקשות ליצירת שינוי חיובי. שינוי זה מתרחש כאשר הוא לוקח אחריות על בעיותיו ומנסה לשנות את דרכיו. הקרימינולוגיה החיובית מכירה במורכבות ההתנהגות האנושית ומדגישה את הכוחות החיוביים הקיימים אצל היחיד. היא עוזרת לפרט לגייס כוחות אלו מתוך עצמו ובכך סוללת לו את הדרך להשתלבות מחדש בקהילה (Ronel & Elisha, 2010).

הקרימינולוגיה החיובית מאמינה כי לאחר שעובר החוק שילם על מעשיו וקיבל את האחריות עליהם, יש צורך בגישה חיובית כלפיו אשר תסייע לו לחרוג מריכוזו העצמי ותגדיל את תחושות האכפתיות שלו כלפי האחר. גישה זו יכולה לסייע לו לאמץ התנהגות ותפישות פרו-

סוציאליות, אשר מסייעות לו לגלות אפשרויות נוספות בהן הוא יכול לפעול. בעזרת הרחבת אפשרויות הבחירה של עובר החוק, וחשיפתו לאפשרויות בחירה נוספות שייתפסו בעיניו כיעילות ומשתלמות, הקרימינולוגיה החיובית מאפשרת לעוברי חוק להשתנות ולנטוש את דרך החיים העבריינית (אלישע, 2009).

הקרימינולוגיה החיובית מאמינה כי ניתן להתערב בנסיבות מסוימות בחייו של עובר החוק ולעודד אותו לעשיית חשבון נפש ולהכרה של השלכות מעשיו על חייו ועל חייהם של אחרים. היא טוענת כי בתנאים של קבלה אנושית, בצמתים מסוימים עובר החוק מצליח להביע חרטה כנה על מעשיו, להתוודע למגבלותיו ולהביע רצון כנה לנסות ולתקן את דרכו (אלישע, 2009).

כאשר עובר החוק מפנים כי יש באפשרותו לקחת אחריות על ריפוי וכו' הוא יכול להתמודד עם בעיותיו בעזרתם של אחרים, הוא מצליח לשבור את מעגל ההרס העצמי המתבטא בעבריינות, בניכור כלפי החברה ובריכוז העצמי הגבוה בו הוא חי. הוא מוצא בעצמו כוחות אשר מסייעים לו להתמודד עם קשייו וחסרונותיו, נותנים לו תחושת שליטה על חייו ומעלים את ביטחונו ואת תחושת ההערכה העצמית שלו (רונאל, 1995).

תחושת שליטה זו מסייעת למנוע את המצב בו עובר החוק חש כי אין לו אפשרויות נוספות מלבד בחירה בדרך חיים עבריינית. העדר השליטה וחוסר האפשרויות ממלאת את עובר החוק בתחושות של בדידות, ריקנות וניכור כלפי החברה, גורמת לו להרגיש כי העולם בו הוא חי אינו בשליטתו וכי אין לו שום ברירה מלבד הצמדות לאורח חיים עברייני (רונאל, 2000).

קרימינולוגיה חיובית מאפשרת לעובר החוק לשנות את תפיסתו את החברה כדוחה ועוינת ומסייעת לו להשתלב בה מחדש. באמצעות העברת מסרים מהחברה אשר מבהירים לעובר החוק כי ישנם אנשים אשר מאמינים ביכולתו להשתנות ומוכנים לשוב ולקבלו למרות עברו העברייני. ניתנת לו האפשרות להרחיב את אפשרויות הבחירה שלו, לבחור להשתנות ולפנות לדרך חדשה ללא שימוש בעבריינות (אלישע, 2009).

הקרימינולוגיה החיובית היא פרספקטיבה שמאגדת בתוכה מגוון תיאוריות ומודלים קרובים: הפסקת העבריינות (Maruna, 2004; Kazemian & Maruna, 2010), תקווה (Burnett, 2010; Martin & Stermac, 2010) והחלמה (White, 2009).

גישת הפסקת העבריינות של מרונה (Maruna, 2004, Kazemian & Maruna, 2010) מעודדת השתתפות פעילה של עובר החוק בתהליך השיקום. תחושת האחריות לתהליך השינוי מסייעת לעובר החוק להיות מחויב לתהליך השיקום ולפתח הערכה עצמית. אחריות זו מושגת

באמצעות המאמץ האישי שלהם לעשות טוב לאחר ובאמצעות ההכרה בתוצאות של התנהגותם. לפי מרונה, עובר החוק היה רגיל להיות מתוגמל על ידי סיפוק מידי רגעי שעובר מהר. לכן, גישת הפסקת העבריינות שהציג מדגישה את הצורך במציאת תגמולים פנימיים ולא חיצוניים, אשר נותנים הרגשת גמול אלטרנטיבי ומתמשך. באמצעות התנהגות מסוימת, השונה מאוד מהתנהגותו בעבר, עובר החוק מצליח למצוא משמעות מחוץ לפשיעה ולפתח תחושת ערך עצמי שלא תלויה באחרים. על מנת לעורר מוטיבציה פנימית לקראת השינוי ולשמר אותו הם צריכים להרגיש שהשילוב שלהם מחדש נעשה על ידי עשייתם החיונית.

הקלי"ע מיישמת עקרונות אלו בכך שהיא מספקת למשתתפים מגוון הזדמנויות לנתינה לאחר תוך מעורבות מלאה בתהליך השינוי שהם עוברים. היא מאפשרת להם לראות את תוצאותיה החיוביות של פעולותיהם ולקבל הכרה חיובית ממקבל העזרה ומאנשים נוספים. הנתינה הוולונטרית והתגובות אשר היא מעוררת מעלה את ביטחונם של המשתתפים בקלי"ע, משנה את דרך ראייתם את עצמם ומעלה את ביטחונם ביכולתם לתרום ולהשתלב בחברה נושא נוסף אשר מוצג בתיאוריות אשר קשורות לקרימינולוגיה חיובית הינו התקווה. במאמרם של מרטין וסטרמק (Martin & Stermac, 2010) נמצא כי התמקדות בתקווה יכולה לעודד אסירים למצוא את החיים ראויים לחיות, ולתת להם מוטיבציה לבצע שינוי בחייהם. המחקר מציע להתמקד בתקווה בשיקומם של עוברי חוק וטוען כי הגדלת רמת התקווה של היחיד יכולה להשפיע על תחומים רבים בחיי הפרט ולתרום להפחתת הסיכון לחזרה לפשיעה בעתיד. ברנט (Burnett, 2010) מצא כי הדגשת התקווה בקרב עוברי חוק תורמת לשיפור בתחומים שונים כגון התמודדות עם מצבים קשים, יחסים בין אישיים תעסוקה והשכלה. תקווה מספקת לעובר החוק יעדים לקראתם הוא שואף המשמשים לו משענת להיאחז בה ברגעי משבר ומונעים ממנו לפעול ברגעים אלו באופן הרסני. בקלי"ע בולטת השפעת התקווה על המשתתפים. השינוי הנגלה למשתתפים בתהליכים אותו הם וחבריהם עוברים, והאפשרות הניתנת להם למנף את ניסיונם ולשנות את מסלול חייהם של חברים חדשים שמגיעים לקבוצה, ממלאת את המשתתפים בתחושת חיוניות ומעניקה להם תקווה להמשך עשייה שתאפשר את שיפור חייהם וחייהם של גברים אלימים נוספים.

ווייט (White, 2009) שדן בתיאורית ההחלמה טוען כי ישנה חשיבות בגילוי הכוחות המרפאים הטמונים בקהילות של המטופלים. הוא מדגיש את הצורך ביצירת סביבה תומכת בעלת כישורי ריפוי על מנת לשמר את ההחלמה ולמנוע התדרדרות ומצביע על כך כי החוויה המתקנת שקהילה תומכת מספקת עבור המטופל הינה הכרחית להחלמה. ללא קהילה תומכת זו סיכויי

המטופל לשוב להתנהגויות מהן הוא מנסה להימנע עולים משמעותית. הקל"ע מספקת למשתתפים קבוצת השתייכות המעודדת את החלמתם וזמינה בעבורם בכל עת. היא מספקת להם מגוון כלים להתמודדות עם קשיי היום, להימנעות מהתנהגות אלימה ולהתמקדות בנתינה לאחר שמשנה את אופן תפיסתם את עצמם ואת הסביבה.

4.1 מגבלות המחקר

המחקר התמקד בתיאור התהליכים האישיים והחברתיים שעוברים חברי קל"ע לגברים אלימים ואת ייחוד קבוצה זו לעומת קבוצות מונחות מקצועית לטיפול באלימות. בכדי להביא את נקודת מבטם הסובייקטיבית של המשתתפים נבחרה השיטה האיכותנית הפנומנולוגית. ואולם, שיטת מחקר זו טומנת בחובה מספר מגבלות.

ראשית, בכדי לבחון את רגשות וחוויות המשתתפים, איסוף הנתונים נעשה באמצעות ראיון עומק פתוח חצי מובנה. ייתכן שנוכחותו של החוקר במהלך הראיון השפיעה על דברי המשתתפים שחששו להביא את עצמם לראיון בצורה מוחלטת. ייתכן ומספר משתתפים התמקדו בחוויותיהם החיוביות בלבד וניסו לגמד רגשות שליליים שהיו להם כלפי הקבוצה והושפעו מעצם האינטראקציה של הראיון.

שנית, במחקר האיכותני יש מודעות לכך שניתוח הנתונים מושפע מהסובייקטיביות של החוקר (שקדי, 2003). בשל העובדה כי ניתוח הנתונים נעשה על ידי חוקר אחד ולא על ידי צוות חוקרים הוא עלול להיות מושפע מתפיסותיו ודעותיו של החוקר. עם זאת, מנחה המחקר שימש כמתקף חיצוני של הניתוח שהוצע על ידי החוקר.

שלישית, המחקר התבסס על שניים עשר ראיונות, מתוכם תשעה ראיונות של גברים אלימים. שבעה גברים אשר משתתפים בקבוצה לעזרה עצמית לטיפול באלימות ושניים משתתפים בקבוצה מונחית מקצועית לטיפול באלימות. ייתכן שמיעוט המרואיינים משפיע על הכללתם של מסקנות המחקר על האוכלוסייה.

4.2 השלכות המחקר

תרומתו של המחקר היא בהצגת תוכנית טיפול חדשה שעשויה להפחית תלות של גברים אלימים בשירותים ציבוריים. נמצא כי בעקבות התמיכה ההדדית והנתינה לאחר חל שיפור ניכר בחיי חברי הקל"ע וזאת מבלי להיעזר באנשי מקצוע. חברי הקל"ע ציינו כי בעקבות הנתינה בתוך ומחוץ לקבוצה הם חשים עצמאיים יותר ומאמינים יותר ביכולותיהם. הם ציינו כי בעבר הם חשו דחויים על ידי החברה ואילו כיום הם חשים כשווים מול שווים. הם מאמינים כי יש להם מה לתרום וכי הם יכולים למנף את עברם וניסיונם על ידי העברת הידע לגברים נוספים הנמצאים

במצבם. מהראיונות עם המשתתפים עולה כי בעקבות העזרה ההדדית והוולונטרית בתוך ומחוץ לקבוצה, הם חוו שינוי בתפיסת עולמם ופיתחו דרך חיים שמבוססת על נתינה לאחר וסיפוק מהתחושה הטובה שמגיעה בעקבות נתינה זו. מחקרים עתידיים יוכלו לבחון את האופן בו מתפתח חזון הקלי"ע, קרי, פתיחת קבוצות וולונטריות נוספות לטיפול באלימות ברחבי הארץ אשר מנוהלות על ידי גברים אלימים. בנוסף, ניתן לבחון את תפיסתם של אנשי מקצוע את יכולתם של גברים אלימים להימנע מאלימות לאורך זמן ללא עזרה מקצועית, ואת נכונותם להפנות גברים אלימים לקלי"ע.

4.3 סיכום

פרק זה דן בתהליכים המרכזיים שעברו המשתתפים בקלי"ע לגברים אלימים ובאופן בו תהליכים אלו מתחברים לתיאוריות קרימינולוגיות שונות. תהליכים אלו מבטאים את עקרונותיה של הקרימינולוגיה החיובית המאגדת בתוכה מגוון תיאוריות ומודלים קרובים: הפסקת העבריינות, תקווה והחלמה. הקלי"ע מיישמת עקרונות אלו עבור חבריה, בין היתר, בכך שהיא מחזקת את עצמאותם של המשתתפים, מלמדת אותם לקחת אחריות על החלמתם ומפחיתה את תחושת הבדידות שלהם. הנתינה הנרחבת בה עוסקים המשתתפים מעלה את ביטחונם במסוגלותם לצאת ממעגל האלימות ואת תקוותם לעתיד טוב יותר. תחום הקבוצות לעזרה עצמית הולך ומתפתח בפרקטיקה ובמחקר ויתרונותיו כפי שהוצגו במחקר זה מלמדות על חשיבותו בשיקום אוכלוסיות עוברות חוק.

ביבליוגרפיה

אינס-קניג, א' (2002). טיפול קבוצתי לגברים אלימים: תדריך לאנשי מקצוע. ירושלים: משרד העבודה והרווחה.

אלדר-אבידן, ד' (1999). בוחרות בחיים. תל אביב: שוקן.

אלישע, א' (2009). חלון הזדמנויות? בחינת גורמים חיוביים בקרב אסירים עברייני מין והשפעתם על תפיסת המאסר כהזדמנות לשינוי ותיקון דרך חיים. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.

בלקין, ר' (2005). מקבוצה מונחית לקבוצה לעזרה עצמית: מדריך לאנשי מקצוע ולפעילי ארגונים. רמת גן: עצה – המרכז הישראלי לעזרה עצמית והדדית.

גל, נ' (2003). אלימות נגד נשים: נורמה או סטייה? תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

וינשטוק, ז' (1999). הסלמתם של עימותים ביחסים בין-אישיים אינטימיים לאלימות פיסית. עבודת גמר לתואר מוסמך בעבודה סוציאלית, אוניברסיטת חיפה.

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

לוטן-אלמגור, א' (2010). אלימות נגד נשים – ריכוז נתונים לשנת 2010. ירושלים: כנסת ישראל, מרכז המחקר והמידע.

פרקיס, א' (2009). הסלמה של עימותים בין בני זוג: היבטים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים. עבודה לשם קבלת תואר דוקטור, אוניברסיטת חיפה.

צבר בן יהושע, נ' (1999). המחקר האיכותי בהוראה ובלמידה. גבעתיים: מסדה.

צבר בן יהושע, נ' (2001). מסורות וזרמים במחקר האיכותני. לוד: הוצאת דביר.

קרפ, י' (1998). האלימות במשפחה – דו"ח מספר 1. ירושלים: הוועדה הבין משרדית לטיפול בבעיית האלימות במשפחה.

רונאל, נ' (1995). הנרקומנים האנונימיים בישראל: תהליכי עזרה עצמית ואמונה דתית אצל מכורים לסמים. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, ירושלים: המכון לקרימינולוגיה, האוניברסיטה העברית.

רונאל, נ' (2000). תפיסת ההתמכרות כמחלה – מטאפורה בשירות ההחלמה. חברה ורווחה, כ(1), 83 – 98.

שקדי, א' (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני – תיאוריה ויישום. תל אביב: הוצאת רמות.

- Allen-Collinson, J. (2009). A marked man: Female-perpetrated intimate partner abuse. *International Journal Of Man's Health*, 8, (1), 22-40.
- Atkins, R. G., & Hawdon, J. E. (2007). Religiosity and participation in mutual-aid support groups for addiction. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33, 321-331.
- Babcock, J. C., Green, C. E., & Robie, C. (2004). Does batterers' treatment work? A meta-analytic review of domestic violence treatment. *Clinical Psychology Review*, 23, 1023-1053.
- Babcock, J.C., Candy, B.E., Graham, K., & Schart, L. (2007). The evolution battering interventions: From the dark ages into the scientific age. In J. Hamei & T.L. Nicholls (Eds.) *Family intervention in domestic violence: A handbook of gender – inclusive theory and treatment* (pp.215-244). New York: Springer.
- Bowen, E., & Gilchrist, E. (2004). Comprehensive evaluation: A holistic approach to evaluating domestic violence offender programmes. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 48, 215-223.
- Brownlee, K., & Chlebovec, L. (2004). A group for men who abuse their partners: Participant perceptions of what was helpful. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74 (2), 209-213.
- Burnett, R. (2010). The will and the ways to becoming an ex-offender. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 663-666.
- Cavanaugh, M. M., & Gelles, R. J. (2005). The utility of male domestic violence offender typologies: New Directions for Research, Policy and Practice. *Journal of Interpersonal Violence*, 20 (2), 155-166.
- Chan, K.L. (2003). Group therapy for male batterers: A Chinese experience. *Social Work With Groups*, 26, 79-91.

- Dutton, D.G. (2007). The complexities of domestic violence. *American Psychologist*, 10, 708-709.
- Dutton, D. G., & Corvo, K. (2006). Transforming a flawed policy: A call to revive psychology and science in domestic violence research and practice. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 457-483.
- Edleson, J., Eisikovits, Z., & Peled, E. (1992). A model for analyzing societal responses to woman battering: Israel as a case in point. *International Social Work*, 35, 19-33.
- Eisikovits, Z., Winstok, Z., & Fishman, G. (2004). The first Israeli national survey on domestic violence. *Violence Against Women*, 10 (7), 729-748.
- Filson, j., Ulloa, E., Runfola, C., Hokoda, A. (2009). Does powerlessness explain the relationship between intimate partner violence and depression? *Journal of Interpersonal Violence*, 2 (1), 1-16.
- Gondolf, E. W. (2002). *Batterer intervention systems: Issues, outcomes and recommendations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hamel, J. (2007). Domestic Violence: A gender – inclusive conception. In J. Hamel & T.L. Nicholls (Eds.). *Family intervention in domestic violence* (pp. 3-26). New York: Springer.
- Haj-Yahia, M. M., & Sadan, E. (2008). Issues In Intervention with battered women in collectivist societies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (1), 1-13.
- Higgins, G. E. (2009). Quantitative versus qualitative methods: Understanding why quantitative methods are predominant in criminology and criminal justice. *Journal of Theoretical and Philosophical Criminology*, 1 (1), 23-37.

- Holtzworth-Munroe, A., Meeham, J. C., Rehman, U., & Stuart, G. L. (2000). Testing the Holtzworth-Munroe and Stuart 1994 batterer typology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68* (6), 1000-1019.
- Humphreys, K. & Moos, R. H. (2007). Encouraging posttreatment self-help group involvement to reduce demand for continuing care services: Two-year clinical and utilization outcomes. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 31* (1), 64-68.
- Kazemian, L. & Maruna, S. (2010). Desistance from Crime, In Krohn, M. D., Lizotte, A. J., & Hall, G. P. (Eds). *Handbook on Crime and Deviance*. (pp. 277-295). NewYork: Springer.
- Kelly, J. F., Stout, R., Zywiak, W., & Schneider, R. (2006). A 3-year study of addiction mutual-help group participation following intensive outpatient treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 30* (8), 1381-1392.
- Koling, C. (2003). Group therapy for male batterers. A Chinese experience. *Social Work with Groups, 26* (4), 79-90.
- Kurtz, L. F. (1997). *Self-Help and Support Groups*. Thousand Oaks, CA; Sage.
- Lawson, D. M. (2006). Changes in male partner abuser attachment styles in group treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43* (2), 232-237.
- Laudet, A. B., Cleland, C. M., Magura, S., Vogel, H. S., & Knight, D. (2004). Social support mediates the effects of dual-focus mutual aid groups on abstinence from substance use. *American Journal of Community Psychology, 34* (3/4), 175-185.

- Magura, S. (2007). The relationship between substance user treatment and 12-step fellowships: Current knowledge and research questions. *Substance Use & Misuse* (pp. 343-369). National Development and Research Institutes, New York.
- Martin, K., & Stermac, L. (2010). Is hope related to criminal behavior in offenders? *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 693-705.
- Maruna, S. (2004). Desistance from crime and explanatory style: A new direction in the psychology of reform. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 20(2), 184-200.
- Mouzos, J., & Makkai, T. (2004). Women's experiences of male violence: Findings from the Australian component of the international violence against women survey. *Australian Institute of Criminology Research and Public Policy Series*, 56, 1-162.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Powel, T. J. (1990). *Working with Self-Help*. USA: NASW Press.
- Ronel, N., (2006). When good overcomes bad: The impact of volunteers on those they help. *Human Relations*, 59(8), 1133–1153.
- Ronel, N. (2009). The criminal spin. In K. Jaishankar (Ed.) *International perspectives on crime and justice*.(pp. 126-154). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Ronel, N., & Claridge, H. (1999). Grace Therapy: A new approach to the treatment of male batterers. *Contemporary Justice Review*, 2 (3), 283-308 .

- Ronel, N., & Elisha, E. (2010). In a different perspective: Introducing positive criminology. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. DOI: 10.1177/0306624X09357772.
- Ronel, N., Haski-Leventhal, D., Ben-David, B., & York, A.S. (2009). Perceived altruism: A neglected factor in initial intervention. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 53(2), 191-210.
- Ronel, N., & Tim, R. (2003). Grace Therapy: Meeting the challenge of group therapy for male batterers. *Clinical Social Work Journal*, 31 (1), 63-80.
- Silvergleid, C. S., & Mankowski, E. S. (2006). How batterer intervention programs work: Participant and facilitator accounts of processes of change. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (1), 139-159.
- Straus, M. A., & Gelles, R. J. (Eds.). (1990). *Physical Violence in American Families*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Schilling, J. (2006). On the pragmatics of qualitative assessment: Designing the process for content analysis. *European Journal of Psychological Assessment*, 22 (1), 28-37.
- Schwartz, J. P., & Waldo, M. (2004). Group work with men who have committed partner abuse. In Delucia-Waak, J. L., Gerrity, D. A., Kalodner, C. R. & Riva, M. T. (Eds.). *Group Counseling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Scott, K. L. (2004). Predictors of change among male batterers: Application of theories and review of empirical findings. *Trauma, Violence & Abuse*, 5, 260-284.
- Walker, E. L. (Ed). (1979). *The Battered Woman*. New York: Harper & Row.
- White, W. L. (2009). The mobilization of community resources to support long-term addiction recovery. *Journal of Substance Abuse Treatment* 36, 146-158.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group psychotherapy*.

New York: Basic Books.

Zemore, S. E., Kaskutas, L. A., & Ammon, L., N. (2004). *In 12-step groups, helping*

helps the helper. Alcohol Research Group, Berkeley, CA, USA

נספח : מדריך ראיון

1. פרטים אישיים

גיל, מצב משפחתי, מאיפה בארץ.

יש ילדים? בני כמה?

2. הקבוצה

למה בעצם הגעת לקבוצה?

מה היו הציפיות שלך? מה חשבת שתוכל לקבל מהקבוצה כשהגעת אליה?

אתה מתמיד בהגעה לקבוצה? למה חשוב לך להגיע באופן קבוע?

כמה זמן אתה בקבוצה? כמה משתתפים יש? באיזו מתכונת נערכים המפגשים?

אתה מרגיש שהקבוצה תרמה לך? במה?

אתה מרגיש שלמדת בקבוצה דבר שלא ידעת קודם?

איך זה מתבטא בחיי היום-יום?

האם יש נושאים נוספים שהיית רוצה שהקבוצה תעזור לך בהם?

מה היא התרומה שלך לקבוצה? (במידה ויהיה רלוונטי- תיארת שתתפוס מקום כזה בקבוצה?)

מתוך האנשים בקבוצה, יש כאלו שיותר התחברת אליהם? למה דווקא אליהם?

החברות הזו שונה מחברויות שהיו לך בעבר? במה?

יש חברים שהיית איתם בקשר בעבר וכיום פחות נוח לך להיות בקרבתם? למה אתה מייחס את

השינוי הזה?

3. ההנחיה

איך אתה תופס את התרומה של אברי לקבוצה?

מה אתה מרגיש שאברי נתן לך?

האם אתה מרגיש שאתה יכול לתת זאת לאחרים?

(חברי קבוצה, משפחה, חברים לעבודה) איך?

אתה רואה את הקבוצה מתפקדת באותו אופן ללא אברי?

עם אילו נושאים יהיה לכם קל להסתדר בלעדיו ועם אילו תתקשו? (לדוגמא - תצליחו

להתמודד עם הפרעות בקבוצה? המחויבות להגעה תהיה באותה מידה? ..)

4. טיפולים אחרים

היית פעם בטיפול אחר? איזה סוג של טיפול? (במידה ולא יהיה ממוקד בטיפול סביב אלימות, למקד)

אתה רואה הבדלים בין שני הטיפולים? מהם?

איזה דברים אתה יכול לקבל בקבוצה הנוכחית שלא קיבלת בקבוצה הקודמת?

איזה טיפול לדעתך יעיל יותר? למה?

5. יחסים עם בת הזוג

הייתי רוצה לשמוע קצת על היחסים שלך עם בת הזוג שלך לפני שהתחלת את הטיפול בקבוצה הנוכחית?

מי התעסק יותר עם הילדים? מי היה אחראי על תפקידים שונים בבית?

מי היה אחראי על חשבונות? עניינים כספיים?

איך מערכת היחסים שלך עם בת הזוג עכשיו? אתה מרגיש שינוי? במה השינוי מתבטא?

מי מטפל יותר בילדים?

יש שינוי בכמות המריבות? האם הן באותן עוצמות?

אתם מתנהגים באופן שונה בזמן המריבות?

לאחר המריבות ההתנהגות שלכם שונה מבעבר?

ומה לגבי חלוקת התפקידים בבית? השתנתה?

מה עם ההתנהלות הכספית בבית? מי מפרנס? מי אחראי על ההוצאות?

למה אתה מייחס את השינוי?

BAR-ILAN UNIVERSITY

The Department of Criminology

Men Help Men

Going Through Personal and Social Processes Within Self Help Groups for Violent Men.

David Gold

Submitted in partial fulfillment of the requirements for the Master's
Degree in the department of criminology, Bar-Ilan University

Ramat Gan, Israel

2011

This work was carried out under the supervision of Dr. N. Ronel

Department of Criminology, Bar-Ilan University

Abstract

Violence within families is a phenomenon that exists in all of the world's populations, social groups and regions. It is and has been a phenomenon that has kept academic researchers hard at work defining and checking the different types of rehabilitation and therapies for violent individuals, as well as having been a subject of utmost importance among Israeli Social Services. This research is about a group of violent men that have tried to take active responsibility for their problem and rehabilitate themselves. This self help group is a group of violent men that meet regularly at a rehabilitation center. One of the main therapeutic ideals in the self help group is being able to help one another. Members of the group help other members that are in need on a daily basis. Moreover the men in the self help group spread their stories of rehabilitation within the social service communities and bodies in order to bring in new members, violent men who are in need of help.

The goal of this research is to accompany and to witness the personal and social processes that violent men go through while being members of the self help group for violent men. The research looks into the feelings and experiences that the group members encounter as a result of helping and giving to others, and the impact of the members social support on their self esteem and their need to act violently.

This research is based on an array of Criminology theories and examines the ways in which self help group for violent man implement these theories, while highlighting the ways in which the self help group implements the principles of Positive Criminology (Ronel & Elisha, 2010). Positive Criminology claims that thorough changes can be obtained when the unlawful individual is allowed to bear witness to the good in humans and social acceptance instead of bearing witness to their own rejection and negative labeling. Positive Criminology gives the law breaker

a positive message showing belief in his ability to use his past transgressions and experiences as a cornerstone that marks the beginning of taking responsibility of his problems and trying to change his life. The Positive Criminology emphasizes the positive strengths and energies that reside within these individuals that can help them find the strength within themselves that can lead them to a new integration into their community. Positive Criminology is a perspective in which variety of theories and close models are included side by side: Crime Desistance (Marona, 2010; Marona & Kazemian, 2004), Hope (Burnett, 2010; Martin & Stermac, 2010) and Recovery (White, 2009). This research also references these models.

The conspectus of the research is based on the phenomenological approach that tests a person's life experiences and his interpretations of life events and components. This approach relies on a person's ability to build their own reality, behavior and language within the culture that they reside in. While witnessing the individual's understanding and description of his life's personal experience in situations, and the way he grasps and understands these past situations, the researcher methodically and objectively finds and names the characteristics of the subjects' words and self explained stories and memories and offers a way of understanding an individual's personal world.

In this research seven men were interviewed. These men were members of the self help group for violent men. Also, two violent men from a professionally guided treatment group were interviewed. I also attended these group sessions. Moreover, I interviewed one of the senior workers from the department of domestic violence treatment who was one of the initiators of the idea of starting self help groups for violent men in Israel. In addition during two different time periods I interviewed the social worker that helped in starting the group, this social worker continues to

accompany the group as of when this research was written, with support and knowledge that are intended to help it become a fully independent self help group. The findings in this research were analyzed by the quality research methodology and are seen within the research in three main themes; “Where we came from”, “The group”, and “Where we are heading”.

The main findings in the research show that self help group members believe that by means of mutual help and unconditional giving they can succeed in stopping their violent behavior and use their past experiences in order to help violent men that are coping with similar difficulties. More findings are in the self help group members developing sense of self acceptance that has deepened and allowed them to leave behind their past experiences and feelings of loneliness. The participants noted that since the time that they had arrived at the self help group they have felt comfortable and free within the group. A number of participants noted that in the past they had gone through feelings of rejection from society and were convinced that people around them saw them as an unwanted burden. Today, thanks to the self help group members ability to give help to other friends within the group and to recruit new friends from outside of the group, they feel that they have something that they can contribute to society. They feel that they give an opportunity of real change in the lives of many others and their actions fill them with satisfaction and pride. The understanding that they know how to make these positive actions that help themselves and others positively change their lives gives them a feeling of a true mission in life and recharges them with energy to continue in their new way of life. Some members noted that they feel as if their membership in the self help group is a partnership in a greater good. They added that just thinking of their partnership in such a big and significant thing gives them strength and adds extra value to their struggle. The self

help group members have said that when they use the knowledge that they have at hand and help others by giving them this knowledge and thus passing it on, they can also in this way in fact remember “where they came from”, maintain the non violent behavior and even appraise the progress they have made in comparison with their pasts.

This research contributes by describing a new treatment that may decrease violent men’s dependence of public services. Future research may also check the development of the self help group for violent men vision of opening more voluntary attendance groups in Israel that are also moderated by violent men. Furthermore there is the possibility to examine the way therapists comprehend the ability of violent men to reach long term abstinence from violent behavior without professional help, and the willingness of therapists to refer these men to self help group sessions.