**אורות אדומים לזוגיות אלימה**

**קנאה מוגזמת** - אם בן/בת הזוג מגלה קנאה מוגזמת. בתחילת היחסים ובמהלך החיזור, לעיתים קרובות, הקנאה מתפרשת בטעות כאהבה גדולה ותשומת לב כגון, "הוא רוצה אותי רק שלו", " הוא אוהב אותי כל כך שהוא לא מוכן אפילו שאני אהיה בקשר ידידותי עם גברים אחרים", " מרוב אהבה אלי הוא לא מוכן אפילו שגברים יסתכלו עלי" וכו' וכו'. קנאה היא דבר אנושי וטבעי ומאוד מחמיא אלא אם כן היא באה לידי ביטוי באופן מוגזם וקיצוני. לא סתם אומרים על האהבה שהיא עיוורת כי קנאה כזו ואפילו היא מוגזמת מעניקה בתחילת הקשר תחושה נפלאה של חשיבות רבה ומשמעות. יש לשים לב, אם בן/בת הזוג אינו מוכן שתשוחחי עם אחרים בטלפון, אינו יכול לסבול את קשרייך החבריים עם הגברים מעברך ומבקש שתנתקי את היחסים עימם או אינו יכול אפילו לסבול שגברים אחרים מסתכלים עליך ומצדיק את מעשיו וכעסו עליך בשם הקנאה והאהבה אליך ועוד.

**רכושנות** - אם הוא קובע ומחליט עבורך, מדבר בשמך, מחליט מה תעשי, מה תלבשי, דורש את אישורו לפעולות ומעשים שלך ומציג זאת כזוגיות נכונה וטובה אך בעצם משליט וכופה את רצונו עליך. אם את נכנעת, לרוב, לרצונותיו, חוששת ונמנעת מלעשות דברים שמא תכעיסי אותו או תפגעי בו. אם את מרגישה שאת מבטלת את רצונותיך ואין לך חופש לנהוג כרצונך.

**בידוד** - אם הוא מנסה לבודד אותך מחבריך וממשפחתך. אם הוא מציג את חברותיך, בני משפחתך ואחרים באור שלילי, לפיו הם מנסים להסית אותך נגדו ולפגוע ביחסים שלכם. "כשאת חוזרת מאימא שלך/אחותך את כבר לא חוזרת אותו דבר, הם לא אוהבים אותי והם משפיעים עלייך לרעה שתעזבי אותי,.. אני לא אוהב שאת הולכת אליהם.."
אם הוא לא רואה בעין יפה את בילוייך עם חבריך וחברותיך או בני משפחתך הנעשים בלעדיו ומציגם כחוסר נאמנות, שאת אוהבת אותם יותר מאשר אותו או שהזמן איתם בא על חשבונו

ואת "משאירה אותו לבד ומזניחה אותו ", " אם את אוהבת אותי, את צריכה להיות איתי".

**זלזול וחוסר הערכה** - אם הוא מעליב, משפיל, לועג ומזלזל בך ובמעשיך באמצעות מילים, התנהגויות ותנועות שונות ופוגע בך בנוכחות אנשים אחרים. קוטע את דבריך באמצע, עושה סימנים המבטאים שאת מדברת שטויות, לא נותן לך לדבר וכד'.

**ביקורת רבה והאשמות** - אם הוא מבקר ומאשים אותך על כל דבר שאינו מסתדר לו או רואה אותך אשמה בבעיות שיש ביחסים ביניכם או בבעיותיו. אם את מוצאת את עצמך מסבירה, מתנצלת ומתגוננת מפני הביקורת ההרסנית שלו לעיתים תכופות. אם את מרגישה כתוצאה מהביקורת התכופה אשמה, "לא בסדר", לא שווה, חסרת ערך וחלשה.

**חשדנות רבה** - חושד בך לעיתים קרובות, שמא את בוגדת בו. אם כל איחור שלך מהלימודים או כל מקום אחר גורם לו לסצינת קנאה, או מעורר בו התפרצות זעם וכעס אם הוא מנסה להשיגך בטלפון ואת לא זמינה, אם הוא לא יודע מה את עושה והיכן את ועוד.

**פתיל קצר** - אם הוא מתרגז ומתפרץ לעיתים קרובות.

**מצבי רוח** - אם יש לו מצבי רוח קיצוניים המשתנים במהירות.

**אלימות פיזית** - אם הוא מכה אותך, דוחף, סוטר, וכד' ואחר כך מצטער ומבקש סליחה. אם לא עוצרים את המכה הראשונה תגיע המכה השנייה והשלישית ועוד. בהתחלה תדירות האירועים האלימים נמוכה אך ככל שעובר הזמן התקופות בין האירועים האלימים מתקצרות עד שלבסוף גם נעלמת החרטה והצער ובקשת הסליחה. **קללות** - אם הוא מקלל אותך. אם הוא משליך והורס חפצים

**כפיית יחסי מין** - אם הוא דורש יחסי מין או מעשים כלשהם בניגוד לרצונך.

**איומים** - אם הוא מאיים עלייך באופן מילולי ולא מילולי בעזיבה או בעונש כלשהו. אם הוא מאיים שהוא יפגע בעצמו אם תעזבי אותו.

**התנהגות אובססיבית וכפייתית** - אם הוא חוזר בכפייתיות על מעשים, כשלא מצליח להשיגך בטלפון מצלצל ללא הרף שוב ושוב, משאיר הודעות רבות, שואל פעמים רבות במשך היום היכן את ומה מעשייך, מצפה לדיווח קבוע, דורש סדר וניקיון מוגזמים, מסדר חפצים בצורה אחת ושיטתית וכל שינוי בארגונם מפריע לו, עורך מעקב אחר צעדיך, אחר שיחות הטלפון או הדוא"ל שלך ועוד.

אם הוא מבטיח שרק אם תשתני, הוא ישתנה והכול יהיה בסדר ביניכם כי הוא החכם, הוא למד את זה, הוא המבין, החזק ואצלו ההיגיון.

**הפחתת ערך והכחשה** - מפחית מערך האירועים ומהפגיעה שלך, מכחיש את האירועים וסיבותיהם ומאשים אותך שאת גרמת לו להתנהג כך. אף אחד לא יכול לגרום לאחר להתנהג באופן שהוא לא מסכים לכך. כל אחד אחראי באופן בלעדי על עצמו ועל התנהגותו.

**לסיום, אם את/ה רואה כי ביחסים שלך עם בן/בת זוגך מופיעות מספר התנהגויות שתוארו לעיל, כדאי לערוך חשבון נפש ולבדוק מחדש האם היחסים האלה מתאימים עבורך ולשקול יציאה מהקשר הזוגי או לחילופין ללכת לטיפול זוגי או פרטני על מנת לצאת מהמקום הקורבני וממעגל האלימות והתוקפנות וליצור שינוי ביחסים.**