

# מן הספרות



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## אסור להרים ידיים/ רונת לב ארי ודליה יאיר

תקציר:

גבר מרים יד, אישה מרימה ידיים - שני משפטים אלה מתארים את המציאות החברתית העגומה של מאות אלפי נשים מוכות בישראל. באמצעות סיפורים אישיים מרתקים של נשים מוכות וגברים מכים, ממצאי מחקר וניתוח מקצועי של תופעת האלימות כלפי נשים מנסה הספר להעניק לנשים מוכות אמונה בכוחן לצאת ממעגל האלימות.

כמן כן, מעניק הספר לאנשי מקצוע ידע על מאפייניה המיוחדים של התופעה כדי שיוכלו לסייע לנשים ולגברים באמצעים הנכונים ולנשים ונערות כלים לזיהוי "נורות אדומות" המנבאות התנהגות אלימה.

הספר צופן בקרבו תקווה, הן לנשים והן לגברים, והמסר שלו הוא: אסור להרים ידיים!

# מן הספרות



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## בוחרות בחיים / דורית אלדר אבידן

תקציר:

זהו סיפורן של נשים ישראליות, שנפלו קורבן לאלימות והתעללות מצד בני הזוג במהלך נישואיהן. הנשים הסכימו לחשוף את סיפורן האישי מתוך אמונה כי הצגת הדברים בפני נשים שנקלעו למצב דומה, בפני בני משפחתן, חברים ושכנים, כמו גם בפני השירותים והגורמים הטיפוליים השונים, עשויה לעודד סיוע מצד הסביבה הקרובה, לגרום למפנה ביחסה של החברה לאלימות במשפחה, ובעיקר - להפיח תקווה בנשים מוכות, המתמודדות עם קשיים רבים מנשוא ומחפשות דרך להיחלץ.

הספר מציג את סיפוריהן האישיים של הנשים לצד האפשרויות הטיפוליות הקיימות. **דורית אלדר-אבידן**, עובדת סוציאלית וסגנית מנהל האגף לשירותים חברתיים ואישיים במשרד העבודה והרווחה, עוסקת שנים רבות בתחום הטיפול במשפחה, ובעיקר בתחום הגירושין והאלימות במשפחה.

# מן הספרות



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## מילים הורגות/ ניני (פנינה) גוטספלד

תקציר:

בסך הכל מילים, שנדמה כי בכוחנו לעקוף, להדוף ולהמשיך הלאה. מילים שנזרקות לחלל לרגע ולכאורה מתנדפות בלי להשאיר חותם. אפשר להעמיד פנים שלא שמענו אותן, שהדברים לא נאמרו. אפשר גם להימלט פנימה, למקלט שמתוכו לא שומעים דבר, אך האומנם יש מקלט כזה - מקום מוגן מפני מילים פוגעות ואטום מפני השפעתן המרעילה?

לשפה ולמילים יש תפקיד מכריע בעיצוב המציאות וכוחן רב ובולט ככל שמערכות היחסים קרובות ומשמעותיות יותר. למילים הפוגעות ולמסרים האלימים הסמויים, שהופכים לחלק מהתקשורת הזוגית השגורה יש כול הרסני ומחבל.

אף שהוא פונה בעיקר לנשים, מילים הורגות הוא ספר פלורליסטי ורב פנים. הוא הכרחי שכל מי שחש לפעמים שהמילים המופנות אליו מאיימות לגרש אותו מעצמו, לכל מי שכלוא בצינוק הנפש של בן משפחה שתלטן או מתעלל רגשית, אך גם לכל מי שמבקש ללמוד כיצד להעניק לזולתו מילים פותחות, מרפאות.

# מן הספרות



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## הסיפור של רפאלה / אינגריד לביא

תקציר:

סיפור המתרחש בתוך העדה החרדית בישראל המודרנית. בשכונה חרדית בראשון לציון מתנהלים החיים במסלולים ברורים ומוכתבים בחומרה רבה. רפאלה יודעת היטב את תפקידיה כאשה. את כל חובותיה מלאה רפאלה, באמונה מלאה, בראשית שנות הארבעים לחייה, היא כבר אם לשלושה-עשר ילדים. היא משכימה, מאכילה, משלחת ללימודים, ממהרת לעבודה, היא מבשלת, מנקה מכבסת ומציעה את המיטות הרבות, ואחר-כך מקבלת את בעלה הזוחל למיטתה לקיים מצוות פרו ורבו.

הספר מציג כתב אישום ספרותי מרתק ורווי מתח כנגד הכפייה, הקנאות והאלימות במשפחה.

# מן הספרות



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## אלימות אינטימית - עולמם הרגשי של גברים מכים/ דלית יסעור בורוכוביץ

תקציר:

הספר אלימות אינטימית חוקר את סוגיית האלימות בין בני זוג מנקודת מבט שונה מהמקובל. הספר בוחן את נקודת מבטם של הגברים המכים. תוך כדי הבאת סיפוריהם של שמונה-עשר גברים מכים, ממעמדות ועדות שונים, מוצג עולמם הפנימי של גברים אלו ונבחנים עולמם הרגשי ועמדותיהם ביחס לזוגיות ולגבריות.

ספר זה שם דגש בלתי מבוטל על סיפורי החיים של הגברים הנחקרים.



מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

## פיות ומכשפות - סיפורים מטפוריים בטיפול בילדים בסיכון/ אמתי מגד

תקציר:

סיפורים מטפוריים הם סוג של אגדות ומעשיות, הנכתבות על ידי אנשי טיפול במיוחד עבור קורא או קוראים מסויימים ומנסות לתת מענה לבעיות ולקשיים אותם הם חווים. לעיתים קרובות מדברים סיפורים אלה על נסיכים ונסיכות, על חיות, על דרקונים, על ינשופים חכמים, על מכשפות ומכשפים ועל קסם, הרבה קסם.

הספר מציג כלים יעילים לטיפול באוכלוסיה מורכבת ומאתגרת זו. הספר מכיל פירוט של טכניקות להבנה של ילדים בסיכון, כלים לכתיבה של סיפורים מטפוריים וכן מגוון עשיר של סיפורים שניתן להשתמש בהם באופן מיידי עם ילדים בטיפול. בדרך זו לומד הקורא להשתמש בסיפורים מטפוריים באופן מושכל, אחראי ויעיל בטיפול בילדים שחוו או חווים התעללות פיזית, נפשית, מינית או הזנחה קשה ומתקשים לשתף פעולה עם תהליכים טיפוליים מסורתיים, הנשענים על שיחה ודיבור.

**אמתי מגד**, עובד סוציאלי ומטפל משפחתי מוסמך, המלמד עובדים במוסדות חינוכיים וטיפוליים לחבק ילדים.

# עוד מן הספרות –



ספרים שנשים במרכז ממליצות שסיועו להן בתהליך האישי.

מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

*מפי חברה במרכז - "בספר רצות עם זאבים התוודעתי לאישה הלובשת מעיל מצולק מטלאים. הטלאים מסמלים את הקשיים שחוותה בחייה. גם לי מעיל כזה. הוא מסמל בעיני את הניצחון האישי שלי על הרוע".*

## רצות עם זאבים/ קלאריסה פינקולה אסטס

תקציר:

"רצות עם זאבים" מקים לחיים את המקומות הפראיים והמוזנחים בנפש הנשית. קלאריסה פינקולה אסטס כותבת כמו מתוך דחף, צורך לתת ביטוי לתכנים המבעבעים מתוך קרביה. היא מדברת אלינו מבטן אל בטן. מאותו מקום ייצרי עליו היא מספרת לנו ואלינו היא קוראת לנו לחזור. אל פולחן האלה הגדולה, אלת הטבע, הבוראת חיים. אל עומק נפשנו לא נתקרב באמצעות ניסוחים לוגיים, או מושגים רציונליים. רק שפת הדימויים והסמלים, זו הנובעת ממחוזות עולמנו הפנימי, תאפשר לנו את הדרך אליו. דרך חלומותינו, דרך טקסים פולחניים, דרך יצירות אמנות, דרך אגדות ומיתוסים משתקפת אלינו על ידי השלכה תמונת הנפש הלא מודעת שלנו, כך שבאמצעות כלים אלו נוכל לחיות, לחוש, להרגיש ולהבין את המתרחש בתוכנו.

**ד"ר קלאריסה פינקולה אסטס**, אנליטיקאית יונגיאנית בכירה ומנהלת המרכז היונגיאני בדנוור. בספרה "רצות עם זאבים" היא יצרה לקסיקון חדש לתיאור הנפש הנשית.