

לא לתת ל(חרבות) ברזל להחליד - על חשיבות השיח הרגשי בקרב גברים

מאיה רוז



מלחמה מחדדת את ההיבטים הכוחניים של הגבריות - גבר לוחם, לבוש מדי קרב, חמוש, נחוש ונכון להגן על הבית. במציאות שנכפתה עלינו מאז 7.10.23 הפעלת כוח פיזי-צבאי הכרחית להישרדותנו מחד; מאידך היא טומנת בחובה עול כבד מנשוא עבור הגברים הישראליים שנפגעו ונפגעים במלחמה מתמשכת זו.

זהותו של אדם, לרבות תפיסת זהותו הגברית, איננה מתקיימת בחלל ריק והיא מושפעת מהתנסויותיו האישיות, ומיחס הסביבה הקרובה לו והחברה בכללותה. אינטראקציה תמידית זו, בין ניסיון החיים ליחס הסביבה, כוללת היזון חוזר ומשפיעה על אופן תפקודו של הגבר ועל דרכי התמודדותו עם מצבי משבר. הדבר ניכר ביתר שאת בחברה פטריארכלית הרואה בגבריות כוחניות ושליטה - תכונות שמתנגשות עם תחושת הפגיעות ואובדן השליטה, שעלולים להתעורר במצבי מלחמה ומצוקה.

גבריות ורגשות

תיאוריות גבריות שונות ממפות את תכונות האופי של גברים, ובעיקר את יחסם של גברים להפגנת רגשות בכלל ולרגשותיהם שלהם בפרט. האידיאל הגברי כולל שליטה ברגשות, וזהות גברית תלויה בכך שתהא מנוגדת לכל מה שמייצג נשיות ונשים, ובכלל זה הבעת רגשות. הדרך לחנך בנים להיות גברים כוללת אי-הבעת רגשות ואיסור על בכי, וחינוך זה הותיר את חותמו בבגרותם: הם למדו כי רגשות הם מאפיין של חולשה וביטוי רגשי מנוגד לתפיסתם העצמית את גבריותם. הם חונכו להכחיש את רגשותיהם ולהימנע מהכרה בהם, שכן אלו מהווים איום על זהותם הגברית ולכן עליהם להסתיר את תחושת הפגיעות שלהם. כפועל יוצא, הם נוטים לחשוש לחלוק את קשייהם וכאבם ומתקשים לבקש עזרה.



השינויים שחלו בחקר הגבריות הביאו להבנייתם של מודלים חדשים של גבריות ישראלית, המתבססים בין היתר על גינוי הגבר המאצ'ואיסטי והאדרת הגבר הרגיש והאמפטי (קפלן, 2009), אשר מתאפיין, בין היתר, ביכולתו לנהל שיח רגשי ולשתף ברגשותיו. עם זאת, הזירה הצבאית היא עדיין הזירה המרכזית בשיח הגבריות הישראלית - השירות הצבאי הקרבי מעוגן בנרטיב הגברי-בטחוני. האידיאל לחיקוי וסמל מופת עבור גברים ישראלים רבים הוא החייל הישראלי, המשלב ערכים צבאיים של לחימה בכל מחיר (לוחם בשירות קרבי) עם ערכים לאומיים של אהבת המולדת וסולידריות לאומית - דמות עוצמתית של לוחם בעל היכולת לשלוט ברגשות - איפוק רגשי וקור רוח, ובעל היכולת לשלוט בגוף - כוח פיזי ואגרסיביות (גילבר, 2014).

היבטים של גבריות במלחמת חרבות ברזל

מלחמה מקצינה את ההיבטים הכוחניים של הגבריות - המסגרת הצבאית מאמנת גברים להפגין אלימות לגיטימית כלפי אויבים, באופן שמעריך ומדגיש את ההיבטים הכוחניים של הגבריות ואת ההגנה על המדינה (Maringira, 2021). הטמעת הגבריות במסגרת הצבאית כוללת קשיחות, שליטה, הפגנת כוח ותוקפנות ואיפוק רגשי (Ferguson, 2021).

במובן זה, מלחמת חרבות ברזל מהווה אכסניה המזינה את אותן תפיסות מסורתיות של הגבריות, ועל אף שחלו שינויים בגבריות הישראלית, הרי שלא מן הנמנע כי גברים=חיילים רבים, שנחשפו למראות קשים ולחימה ארוכה, עשויים להימנע מחשיפת רגשותיהם ויחששו לבטא את פגיעותם. הימנעות זו עלולה להשליך על רצונם לפנות לעזרה ובהתאמה על תהליך החלמתם (Rapsey et al., 2017).

השלכות לפרקטיקה

- מידת התאמתו של המטופל לנורמות של גבריות מסורתית יכולה להצביע על מידת מוכנותו לשיח רגשי ורצונו לפנות לטיפול, כמו גם לסייע בהבנת הסימפטומים שהוא מפגין, דוגמת החצנה של מצוקה באמצעות תוקפנות (Seidler et al., 2018).
- התאמת שפת השיח הטיפולי לשפה מגדרית-גברית, תוך שימוש בסגנון דיבור ובנורמות התואמות את תפיסותיהם, יכולה לעודד גברים לפנות לקבלת עזרה. כך לדוגמה, שיח טיפולי המתמקד בהגדרת מטרות ופעולות לביצוע עתידי וקובע לוח זמנים מפורט למימושן; שיח הנעזר במושגים מתוך עולם התוכן של אימון (coaching) וייעוץ; והכולל שימוש בשפה לא פורמלית והומור להגברת תחושת הנוחות בקרב המטופל.
- מוצע להקדיש תשומת לב טיפולית לנקודת ההצטלבות בין נורמות גבריות של איפוק רגשי לבין אופן התמודדותם של הגברים עם רגשות שהתעוררו בהם בעקבות המצבים הקשים להם נחשפו.

- תשומת לב טיפולית כאמור יכולה לסייע בהרחבת המענים הקיימים ובפיתוח מענים חדשים, באופן שמכיר במורכבות ובמאמץ שנדרשים מגברים כדי שיוכלו להתמודד עם אותם רגשות עזים שהם חשים.
- מוצע להרחיב את השיח הציבורי, בין היתר, על ידי מתן ביטוי פומבי לגברים שהם דמויות ציבוריות מוכרות, המתייחסים לאספקטים שונים של פנייה לעזרה ועל כך שאין בושה בקבלת טיפול, כדוגמת דבריו של כתב החדשות אלמוג בוקר בקישור המצורף:

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbido2zkCQn43g3DjZjBS2ffjDK79jDTYCaUrMMrmFyCuXqXO7fSc86dd4ht7jG5xBi62bl&id=100044291083242

מקורות

- קפלן, ד. (2009). הקדמה למהדורה העברית. בתוך: ריווין, קונל. *גברויות*. פרדס.
- גילבר, א. (2014). תפיסת הזהות הגברית בקרב אוכלוסייה של חיילים לשעבר שפיתחו פוסט טראומה על רקע השתתפות בקרב. עבודה לשם קבלת תואר מוסמך, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן.
- Ferguson, R. B. (2021). Masculinity and war. *Current Anthropology*, 62(S23), S108-S120. <https://doi.org/10.1086/711622>
- Maringira, G. (2021). Soldiers, masculinities, and violence: war and politics. *Current Anthropology*, 62(S23), S103-S111. <https://doi.org/10.1086/711687>
- Rapsey, C., Campbell, A., Clearwater, K., & Patterson, T. (2017). Listening to the therapeutic needs of male survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-22. <https://doi.org/10.1177/0886260517701453>
- Seidler Z.E., Rice, S.M., Ogrodniczuk, J.S., Oliffe, J.L., & Dhillon, H.M. (2018). Engaging Men in Psychological Treatment: A Scoping Review. *American Journal of Men's Health*, 12(6), 1882-1900. <https://doi.org/10.1177/1557988318792157>