

## Gender and Emotion

### Masculine identity and restrictive emotionality

Jansz J. (2000)

Agenta H. Fisher Ed.

הפרק מוקדש לדרכים בהן גברים מתמודדים עם רגשותיהם.

"אמוציות מצומצמת" "restrictive emotionality"

4 מאפייני גבריות:

1. אוטונומיה

2. הישגיות

3. תוקפנות

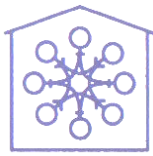
4. סטואיות (הבלדה, כיבוש היצר, השלטת השכל...)



וכן, הסטואיות מובילה לאמוציונאליות מוגבלת \ מצומצמת.  
היות שגברים מסרבים לבטא רגשות אינטימיים, ומעכבים ביטוי של רגשות, פרט לכעס.  
טענה שלישית, עיכוב רגשות רכים \ עדינים הוא בעל השפעה שלילית על בריאות גברית.  
הטענה העיקרית – האינהיביציה הכללית של רגשות בקרב גברים אינה "נתונה" בטבעם,  
אלא יותר תוצאה של העדר ניסיון.

גבריות בת-זמננו (בעולם המערבי)

התקשורת מציבה ריבוי של מודלים, זהויות. למשל: ג'יימס בונד, טוני בלייר ומייקל ג'ורדן. כל אחד ייצוג של גבריות שונה.  
למרות מגוון המודלים והסגנונות, קיים סט דומיננטי של תכונות \ מאפיינים המיוחסים לגברים בני-זמננו. המחבר: אוטונומיה, הישגיות, תוקפנות וסטואיות...  
מאפיינים אלו חופפים את המאפיינים של אנושיות (personhood). אנושיות מערבית,  
ברובה, נקרצה ממשמעות גברית, והיא בבואה משקפת של מבני \ יחסי הכוח בחברה  
פטריאכלית. תכונות נורמטיביות של מודל תרבותי הממשיגות איך "גבר צריך להיות"  
מתורגמת לרמה של זהויות אישיות. זהות גברית מכילה בתוכה את הידע והרגשות של גבר  
לגבי מי הוא, הן תוך התייחסות לקהל והן ביחס לעצמו.



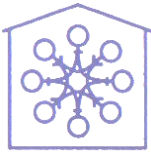
זהות גברית נוצרת באינטראקציה חברתית ולא ממהות ביולוגית (Kimnel, 1994). עבור גברים רבים החיים עפ"י אמות-מידה מסורתיות של גבריות הן מקור ללחצים ולדאגות: הן ביחס לביצועים בספורט ובמין, הן לגבי הישגים בעבודה ועמידה בתחרות והן לגבי תחושות של נחיתות אינטלקטואלית. עפ"י Pleck (1981) גברים שמתקשים לעמוד בסטנדרטים תרבותיים של הישגיות נוטים לפצות רגשות אלה של כישלון בקריירה ע"י התנהגות אגרסיבית. הדבר בולט במיוחד בקרב קבוצות של מיעוטים. לסיכום, המודל התרבותי של גבריות מספק מקורות להבניית זהויות אישיות: גברים דורשים מגברים אחרים ומעצמם להיות אוטונומיים, משיגניים, אגרסיביים וסטואים (שולטים ברגשות). המאפיין הסטואי הוא בעל עניין מיוחד בפרק זה היות שהוא מתייחס לחיים הרגשיים של גברים.

#### **חוסר האקספרסיביות הרגשית של גברים:**

אם גברים צריכים להיות סטואים, מה שאומר שאינם יכולים להראות את הפגיעות שלהם ולבטא את רגשותיהם, זה יהיה בעייתי עבורם לעסוק ביחסים אינטימיים בהם יש שיתוף פעולה של רגשות. עפ"י Levant (1995), **אלקסימיה – Alxithymia** – מצב בו פציינטים לא מסוגלים לזהות ולתאר את רגשותיהם במילים. יש רצף של דרגות. בדרגה הגבוהה ביותר – בקרב אנשים עם הפרעות (אפקט) קשות, במידות הנמוכות \ הקלות יותר – בקרב גברים בוגרים. מחקרים שונים בתחום משנות ה-90 העלו קושי של גברים לא רק לבטא רגשות אלא גם להתמודד עם רגשות פגיעות של אנשים אחרים.

#### **הבדלי מגדר בשיתוף של רגשות ונושאים אינטימיים (Allen 1992):**

גברים משתפים פחות מנשים, גם במצבים של אותו מין. גברים ישתפו פחות גברים אחרים מאשר נשים – נשים אחרות... גברים מעדיפים לשוחח על נושאים לא אישיים כמו עבודה, ספורט ופוליטיקה מאשר נשים המעדיפות לשוחח על נושאים יותר אישיים. חוסר הרצון לחשוף רגשות ופגיעות בא במטרה להגן על זהותם הגברית. ביטוי רגשות עדינים עלול לחשוף ולהתקבל כסימן של חולשה.



במצבים בהם גברים חשפו יותר רגשות זה נעשה באופן אינסטרומנטלי מתוך מטרה לקבל שליטה על היחסים (עם נשים) או להשיג מידע אישי מאישה מושכת. הגברים חשו שעליהם לתפקד היטב בשיחה עם חברה – אישה.

מחקר על דיווחים עצמיים לגבי התנסות ברגשות ספציפית הראה שגברים מדווחים על פחות רגשות תוך-עונשיים כגון בושה, אשמה, עצב, פחד – מאשר נשים (Brody & Hall, 1993; Fischer, 1993).

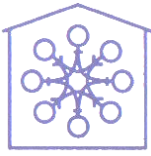
באופן כללי המסקנה היא שגברים מסתירים רגשות יותר מנשים, פחות בוכים. בנים \ גברים בדרך כלל מעכבים ביטוי רגשות, אבל כעס הוא היוצא מהכלל: מחקרים רבים מאשרים שגברים מבטאים את כעסם יותר לעתים קרובות מאשר נשים (McConatha, 1997; Fischer, 1993; Averill, 1983; Leone & Strong, 1997). בנוסף גברים מראים יותר ביטויי פנים בזמן כעס מאשר כשהם נתקלים בפחד. Long (1987) טען שהשיעור הגבוה של כעס בקרב גברים הוא תוצאה של נטייתם לתעל רגשות לא-גבריים כמו אכזבה, בושה ופחד לערוץ ביטוי של כעס, היות שכעס תואם את זהותם הגברית. טבעו האופייני של הכעס הגברי מודגש ע"י הבחנתה של פישר (1991) שהמשתתפים הגברים במחקרה לא חשו לא בנוח לגבי כעסם המבוטא בסיטואציות חברתיות קודמות.

"פוזת קולית" – קשיחות רגשות היא מאפיין המפתח של פוזת זו. רגשות של פגיעות נדחקים, היות שהם מסכנים את הדימוי הנשאר של גבריות. גאווה, כעס וחוסר אמון מוצגים בכוח כדי לתמוך בדימוי זה. לעתים, בקרב מיעוטים, הם גם מופנים כלפי החברה הדומיננטית המדכאת והמפלה.

החזות הקולית – גובה "מחיר" מאינטימיות. לסיכום, ההימנעות מלבטא רגשות מגדילה את המרחק הפסיכולוגי שבין הקהל לבין העצמי, מה שמעכב מלבטא ולשלוט בהתנהגות של הפרט (כמו אצל בנות – לא מכוונים ל"אני", מתרחקים מעצמם, חווית פיצול מכוונת לקולות של החוץ – החברה). תהליך זה תורם באוטונומיה של הפרט. בנוסף, הצגת חזות קולית וביטוי כעס יכולים להיות מובנים כדרך לבטא כוח ולהשיג שליטה בסיטואציה, מה שגם תורם לזהות גברית מסורתית.

**לקראת הסבר של רגשיות מוגבלת:**

עבור רוב הבנים המשפחה היא אתר הייצור שבו המודל התרבותי של גבריות מתורגם לזהות גברית אישית. כתוצאה מהתקשורת שבין הורים לבין ילדים, משאבים ציבוריים של גבריות מופנמים. המשאבים הציבוריים מועברים, יותר מאשר מועתקים בתהליך זה, ואפשר שהם יעברו טרנספורמציה נוספת כתוצאה מיכולת הפעולה של הפרט. במשך הזמן, רוכש הפרט



שליטה על מבני המשמעות שהיו חיצוניים לו, והן הופכים לחלק מעולמו הפנימי. המידע החדש לגבי הזהות מחובר בדרך כלל למבני משמעות אוטו-ביוגרפיים שקיימים כבר בזיכרון. כאשר הזכר – הפרט – מתבגר, יכולת הפעולה הופכת ליותר חשובה. הוא רוכש את היכולות לבחור בכוונה את האלמנטים של המודל התרבותי המדברים אליו, אך הוא גם צריך לשאת ולתת בין לחצים חברתיים בנוגע לאימוץ אספקטים מסוימים של הזהות הגברית לבין העדפותיו הוא.

מחקרו של Duind (1997) מדגיש שהבנייה מחדש של זהות היא פרויקט אינטראקטיבי: הרבה אבות דואגים מדגישים את תפקיד הפרטנרית שלהם בהבניה מחדש המעשית של זהויותיהם. הנשים בקשר עושות זאת על-ידי יצירת קונטקסט של אינטראקציה שבו הגבריות המסורתית נבנית מחדש, והבנייה זו הייתה הן נחוצה והן אפשרית (למשל, שיהיו שותפים בגידול הילדים – תוצאה).

החלוקה המינית של העבודה במשפחות מערביות יצרה מצב שבו אמהות מבלות זמן רב יותר עם ילדיהן, וגברים – פחות. הארגון החברתי של חיי המשפחה הוא בעל תוצאות ליחסים הרגשיים שתורמים להבניה של זהות גברית.

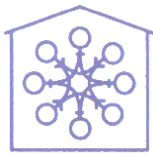
התיאוריה של חודורוב (1978) – האינטראקציה שבין אם לבן תמיד תהיה מבוססת על שונות, ואילו זו עם בנותיהן על דמיון והמשכיות של עצמן: האמהות חוות את בניהן כניגוד הגברי. מצופה מבנים להזדהות עם עמדה יותר מאשר עם דוגמא של גבריות ממשית – בשר ודם – מה שאומר באופן כללי שהם נסמכים מאוד על סטריאוטיפים תרבותיים של תכונות גבריות כמבנות את זהותם.

רוב הגברים מתמודדים עם הפחד לאבד את יושרם על-ידי בניית גדרות פסיכולוגיים סביב עצמם. הם ממשיכים להעדיף תפקוד עצמאי מאשר דרכים של תלות הדדית של קשר לאחרים.

לפיכך, הארגון של חיי המשפחה חשוב בהסברת מדוע גברים רבים הם בעלי בעיות עם יחסים קרובים, קשר רגשי וביטוי של רגשות רכים. הן אינטימיות והן רגשות כמו בושה, פחד ואשמה, חושפים צדדים פגיעים של הפרט, שמסוכנים ובניגוד לגבריות מסורתית בחרה המערבית.

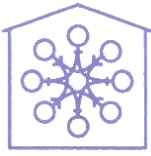
### **תקשורת רגשית במשפחות:**

בשל טבעה האינטראקטיבי של הסוציאליזציה, מאמצי ההורים (לעכב, להכיל) מתורגמים לתוך פעולותיו של הבן: הוא לומד לשלוט, או לעכב, את ההתעוררות הרגשית שחווה בראשית ימיו. נערות, בניגוד לכך, צריכות להעצים את ביטוייהן, והורים צריכים לעבור יותר כאב בכדי "לקרוא" ביטויים רגשיים של בנותיהם.



Firash (1989) בחן אמהות עם ילדיהן, ומצא למשל, שמבחינת תקשורת רגשית הן השתמשו במילות רגש שליליות יותר עם בניהן מאשר עם בנותיהן. לדוגמא, הן דברו על כעס עם הבנים, אבל מעולם לא עם הבנות. באופן כללי, על-פי מחקר זה ומחקרים אחרים, ניתן להסיק שהורים בתרבות המערבית דנים פחות ברגשות עם בניהם מאשר עם בנותיהם, ומציגים טווח קטן יותר של רגשות לבנים מאשר לבנות. מחקרה של Brody (1997) – מצאה שבנים עם אבות יותר מעורבים ומבטאים רעיונות, מבטאים פחות תחרות, יותר פחד, יותר חום, פחות כעס ופחות תוקפנות מאשר בנים עם אבות מעורבים פחות. במילים אחרות, חלוקת עבודה לא מסורתית שבה אבות מבליים יותר זמן על עבודת רגש של דאגה מאשר באופן מסורתי, היא בעלת השלכות על סוג הרגשות שבנים וגברים צעירים יבטאו: בנים יראו פחות כעס, אבל יותר פחד. 2. גורמים שני הגורמים להתפתחות ביטוי רגשי מעוכב בקרב בנים:

1. באופן כללי, בנים פחות טובים מבנות בשפה ורבאלית. וכן, הבן הצעיר לא יקבל הרבה אימון על מילול רגשות, מה שמסביר קשיים מאוחרים יותר במציאת מילים.
2. חיים מחוץ למשפחה: בנים במשחק מדגישים תחרות ומבטאים סוגים שונים של האדרה עצמית. הם נוטים להזדהות עם באטמן וזורו שמייצגים תחרות, אוטונומיה ושליטה. בסוג משחק כזה, בנים נוטים למקסם רגשות של כעס ועוינות, ולהפחית רגשות שקשורים לפגיעות, לאשמה, לפחד... (Brody & Hall, 1993).  
במחקר על בנים בגילאים 7-12 על ביטוי כעס ועצב, דווחו הבנים יותר על כעס ועל דרך תוקפנית לבטאו. בנות, לעומת זאת, נטו לבטא יותר עצב. כל הילדים דיווחו על שליטה ברגשות יותר כשהם עם בני קבוצת השווים מאשר עם הוריהם, היות שציפו לתגובות שליליות אם היו חושפים את רגשותיהם. (Zeman & Gerber, 1996).  
תיאוריות ומחקר על הבניית זהות גברית ותקשורת רגשית מצביעות שחוויות הבנים הן של "cross-over" בהתייחס לרגשות. בחודשי החיים הראשונים, בנים קטנים הם יותר פעילים ואקספרסיביים ביחס למצבי הרגש שלהם מאשר ילדות קטנות, אך כשהם גדלים הם נוטים להגביל את ביטוי הרגש. "החציה" מקורה בפרקטיקות של חיברות. הורים שבעצמם חוברתו בדרכים מגדריות מסורתיות יתקשרו במודע ושלא במודע בדרך שתגביל את הביטוי הרגשי של בניהם.



### מסקנה

רגשיות מוגבלת אינה נתון ביולוגי, אלא תוצאה של העדר אימון בקרב בנים וגברים שלא מתאמנים בביטוי רגישות אלא בקשיחות. חסרות להם דוגמאות, והם עומדים בפני סכנה של דחייה חברתית כשהם עוברים את הנורמה הסטואית של המודל התרבותי.

יש לכך מספר סכנות, כשאחת מהן היא שהניגוד בין נשים לבין גברים ייתפס כדיכוטומיה בין המינים, ובכך ישלול את העובדה שמגדר ולא מין ביולוגי הוא הנושא כאן. הסכנה השנייה – שרגשיות נשית ואינטימיות יתפקדו כסטנדרטים ייחודיים להערכת רגשות גבריים.

מחקר פסיכולוגי על זהות גברית ורגשיות מציג את המסקנה שהדרכים בהן גברים מתמודדים עם רגשותיהם ישתנו כאשר הורים יצליחו לחברת את בניהם בדרכים פחות מסורתיות. וכן, שגברים בוגרים יתנסו ברגשיות פחות מעוכבת בזמן שהם מבנים מחדש את זהותיהם.

תרגמה וסכמה: ד"ר נלי שטיין, יועצת מקצועית של א.י.ת.כ.ם – דלת פתוחה

הקליד: מתי גולובטי