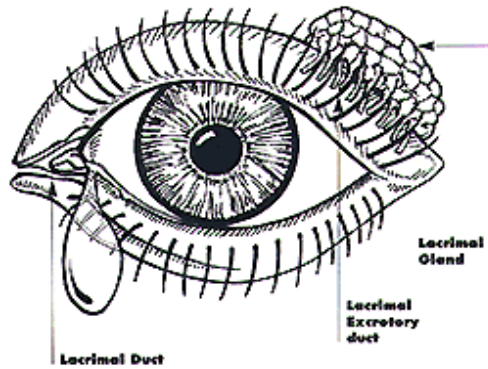


אבוד בדימעוטייך

פרופסור קלייר רבין
פורסם בעיתון "את"



[ציור - מימין למעלה:]
בלוטת דמעות
תעלת הפרשת הדמעות
תעלת דמעות

בני האדם הם בעלי החיים היחידים שמזילים דמעות מסיבות ריגשיות. על-פי המשוער, כל אדם מפריש כ-60 ליטר (!) דמעות במהלך חייו. כמובן שעינינו מפרישות דמעות כל הזמן, והסיבות לך טובות מאוד. אילו היו עינינו מתייבשות, היינו מתעוורים. הבכי אף משפר את התחושה הכללית, בעיקר לאור העובדה שהדמעות עוזרות לגופנו להפריש חומרים כימיים שמצטברים בגוף כתוצאה מלחצים נפשיים. התברר שדמעות שנוצרות כתוצאה מגירוי פיזי (אבק, אדי חומר כימי, או בצל) מכילות חומרים כימיים שונים מדמעות שמקורן ברגש, אשר מכילות לפחות ארבעה סוגי הורמונים שמווסתים את תגובתנו למצבי לחץ. הבכי "מנקה את הראש" פשוטו כמשמעו, משום שבדמעות מופרשים כימיקלים מוחיים כמו אנדורפינים, פרולקטין, ACTH, והורמוני גדילה, הקשורים להיווצרות עקה (סטריס). אם כך, למרות שהמחקר בתחום רק בחיתוליו עדיין, סביר להניח שקיימות דמעות ריגשיות. בכל מקרה, כ-85 אחוז מהנשים ו-73% מהגברים מעידים שהם מרגישים טוב יותר אחרי בכי. הדבר מצביע על העובדה שבכי הוא תגובה בריאה וטיבעית שמרפאת את גופנו.

מצד שני, בכי עלול לגרום לנו להרגיש רע יותר. כשאנחנו בוכים בסרט עצוב, הדופק שלנו מתגבר, לכן ברור שאין כאן שיחרור מלחצים. אנשים שבוכים הרבה לוקים לעיתים בלחץ דם גבוה, תשישות קבועה ועיונות כלפי הסביבה - ברמות גבוהות יותר ממי שבוכים פחות למרות היותם חשופים לרמות גירוי ריגשי דומות. נראה, לכן, שרמת ההרגעה והשיחרור שהבכי מספק משתנה מאדם לאדם ותלויה בנסיבות. בכי בעקבות מותו של אדם אהוב יעזור לנו, אולם אם נבכה הרבה בעבודה, יפטרו אותנו. בחיי הזוגיות, בכי בכל פעם שאת סופגת ביקורת יפגע בתחושת הביטחון העצמי שלך ויגרום לאדם שחי איתך לחוש אשם.

בכי יכול להיות תגובה לביקורת, כעס, או צער, אבל הוא עלול להפוך לבעיה בפני עצמו עבור בני זוג שלא יודעים איך להתייחס לבכי. לא מעטים הזוגות שכה חרדים מפני הבכי, שהם

מעולם לא בודקים את גורמי הבכי, נמנעים מלגלות מה מצוי בבסיס הדברים. בזמן האחרון, אני פוגשת זוגות צעירים רבים מאוד שמדווחים על בעיה דומה: האישה בוכה בקלות כאשר בן זוגה כועס עליה, אבל הבכי שלה גורם לו לכעוס יותר, אולם גם להרגיש אשם וחסר אונים. בסופו של דבר, הוא משתתק ומתנתק. התגובות האלו גורמות לאישה להרגיש בודדה, דחויה, נטושה ולא אהובה. כמובן שהדבר גורם לה לבכות עוד, והבכי מגביר את כעסו, וכן הלאה. הגברים מגיבים כך משום ש: א. הוא יודע שהיא פגועה בגללו, אבל לא יודע מה לעשות. 2. הבכי שלה מחייב אותו למשהו, אז הוא מעדיף לוותר בנושא כלשהו כדי שהיא תפסיק לבכות. 3. הוא יודע שכל זמן שהיא במצב רוח כזה, אין סקס. וכך, בעוד האישה פשוט מבטאת תחושות ורגשות, הגבר מרגיש שמלחמת העולם השלישית עומדת להתחיל ומרגיש מאוים.

נשים בוכות יותר מגברים באופן טיבעי ואוטומטי: 5.3 פעמים בממוצע בחודש, לעומת 1.4 פעמים אצל הגברים. החברה שלנו מטילה איסורים גלויים וסמויים על גברים. אסור להם להביע "חולשה" ולכן הבכי עוד פחות מקובל עליהם. אולם יש לכך גם סיבות פיזיולוגיות: לנשים יש בדם יותר פרולקטין, הורמון הדמעות, הממלא תפקיד כימי ביצירת החלב וויסות המחזור החודשי. ניתן לזהות את הנתון הזה בעובדה שילדים וילדות בוכים בכמויות שוות, עד אשר מתחילה הבגרות המינית ורמות הפרולקטין בדמן של הילדות מתחילה לעלות.

הדעה שבכי הוא דבר "לא גברי" יוצרת סיפורים כאלו: גבר שקיבל שיחת טלפון בעבודה, פרץ בבכי. לשאלות חבריו, הוא סיפר שאימו נפטרה. רק לאחר שניחמו אותו, הביאו לו פרחים, והשתתפו בצערו, התברר שהחתול שלו נדרס, אבל הוא התבייש לספר להם. תופעה גברית נוספת היא שהגברים בוכים בכי "מופנם": הדמעות מגיעות רק לקצה העפעפיים, אבל לא זולגות על הלחי. גברים גם בוכים בלי קול, לכן נשים רבות לא יודעות אפילו שהגבר בוכה. לעומת זאת, קיימת גישה על פיה, כשגבר בוכה זה דבר חיובי: הוא נחשב מתוק, רגיש ומתחשב. לעומת זאת, אישה בוכה נראית לרוב כ"לא יציבה ריגשית."

בהכללה, החברה דורשת מהגברים להיות ישירים יותר, לכן הם מכים בשולחן, זורקים משהו שביר על הקיר, ובכלל מתבטאים באגרסיביות גופנית ברגעי עצב. נשים אמורות להתבטא בצורה מעודנת, פסיבית יותר, כמו ילדים. אילו היו הנשים חופשיות להתבטא באגרסיביות, סביר להניח שהן היו בוכות פחות. לא פעם, הבכי הנשי מתגבר כתוצאה מתיסכול בגלל חוסר היכולת החברתית להביע צער כלפי חוץ, כמו הגברים. הן היו רוצות "להחטיף" למישהו, אבל ברור להן לא פעם שאם הגבר שעורר את כעסן יחזיר להן מכה, הן עלולות להיפגע באמת. כך, משמש הבכי לנשים כאמצעי הבעה של שורת רגשות - מאהבה ועד שינאה, מכעס ועד הזדהות, ומחמלה ורחמים עד כעס ותיסכול.

הזמר והגיטריסט הבריטי אריק קלפטון תיאר בשירו "אבוד בדימעוטייך" את העובדה שבכי מביע דברים שונים.

אני מצטער.

למה אני אומר שאני מצטער?

את יודעת, אם פגעת ביך,

גם את פגעת בי.

כי מה אני יכול כבר לעשות?

את הולכת לאיבוד בדימעוטייך

ואני אבוד ופוחד

כי מי ומה אני בלעדייך?

המילים של קלפטון מראות כיצד גברים מרגישים דחויים וחסרי אונים כשבנות זוגן בוכות. יתרה מכך, הוא חושף כאן חרדה בסיסית מאוד של גברים, הפחד להיות "כלום" בלי הנשים שלהם. רוב הנשים כלל לא מודעות לרמת הפחד המקנן בלבבות הגברים ועד כמה הם תלויים באהבה, תלות שמפחידה אותם בפני עצמה. נשים בוכות מסיבות רבות ומגוונות, אבל רוב הגברים שומעים שם רק דבר אחד: "אתה בן-זוג רע... אתה לא משמח אותי... אם זה יימשך כך, אני עוזבת אותך."

השיר של קלפטון נוגע בדיוק בנקודה הזו, בצורך של כל אדם להבין את עצמו, אבל גם לשתף אחרים ברגשות הפנימיים שלו:

למה כל כך הרבה זמן לקח

לגלות מה קורה אצלך בפנים?

כל מה שניסינו לא צלח.

אולי אנחנו פוחדים למצוא את הדברים?

כמה רעיונות להתמודדות עם דמעות

לגברים

1. חשוב שתבינו שאם היא בוכה, זה לא בגלל שאתם בני-זוג רעים או עשיתם משהו נורא (אתם תבכו כך רק אם הרועה הגרמני שלכם יידרס ברחוב). שימו לב למחשבות שלכם שמדביקות לה תוויות, קוראות לה "משוגעת, חסרת שליטה, חלשה, חסרת אונים, מניפולטורית, דומה לאמא שלי, או סתם טיפשה." מחשבות מאשימות כאלו ישפיעו על ריגשותיכם כלפיה, והיא תיפגע עוד יותר. זיכרו שרבות מהמחשבות המדכאות האלו "הולבשו" עליכם כשהייתם ילדים ובכיתם, והחברים

קראו לכם בכינים, תינוקיים ובכלל ספגתם עלבונות בגלל שהייתם אנושיים. האם גם אתם בוחרים להזדהות עם הבריון השכונתי ולהאשים את הקורבן?

2. שבו איתה, הירגעו, ושאלו מה כואב לה. אל תצאו מהחדר ואל תורידו ממנה את העיניים. אם אתם מתחילים לבכות כשאתם רואים אותה בוכה, זיכרו שאחת החוויות החזקות ביותר שמחברות בני אדם היא בכי משותף. אם תבכו ביחד, בסופו של דבר זה יצחיק אתכם. קיבעו לכם פגישה למועד מאוחר יותר כדי לשוחח על מה שקורה ביניכם. עכשיו זה הזמן לגרום לה להרגיש שמישהו מטפל בה ודואג לה, ולא לעזור לה להפסיק לבכות. הראו לה שהבכי שלה נוגע בליבכם. אם אתה אוהב אותה - יש לך הזדמנות להראות זאת.

3. למעשה, גברים בוכים לעיתים קרובות (רק לא מייבבים ודמעות לא זולגות על לחייהם), לכן סביר להניח שגם אתה התעלמת מהבכי שלך והעמדת פנים שהכל בסדר וכלום לא קורה לך. אבל בגלל זה, איבדת היזדמנות לתת לבת הזוג שלך היזדמנות להראות לך שהיא דואגת לך, כי היא לא ידעה שאתה בוכה. גברים רבים מנתקים קשר עין עם נשים בוכות בגלל שהם חוששים לבכות בעצמם. אם תביט לה בעיניים, היא תוכל לראות את הדמעות שלך מופיעות ותחוש את הקשר שלה איתך. הרי זה משהו שהיא מבינה ויודעת מה לעשות איתו.

לנשים

1. זיכרי שהדמעות שלך עלולות להפחיד את הגבר שאיתך. היא לא יכול להתעלם מהן, אבל הוא מרגיש חסר אונים, חלש, ולכן כועס כשאת בוכה. אם את רוצה לשפר את הקשר הריגשי ביניכם, כדאי לך ליזום שיחה על בכי דווקא במצב ניטרלי או אפילו כשאתם נהנים ביחד. זה יכול להיות הזמן בשבילך ללמוד איך אתם מרגישים שניכם כשאת בוכה. הדגישי את השוני הבסיסי בין נשים וגברים ושאלו אותן אם גם הן שם לב לכך.

2. הקשיבי למה שעולה בשיחה ועל בסיס הדברים האלו, עשי כמה שינויים אמיתיים כדי לעזור לו ולך להתמודד טוב יותר. אם הבכי שלך קשה לו מדי, אבל הוא עדיין רוצה ללמוד להתמודד איתו, יהיה עלייך לנסות להוריד את רמת הלחץ הנפשי שלך תחילה. נסי לשלוט מעט בבכי שלך כדי שתבכי לעיתים רחוקות מעט יותר ושהבכי שלך יהיה פחות דרמטי (את יכולה לצפות מראש באיזה מצבים תרגישי רע במיוחד ותרגלי תגובות אחרות... את יכולה לנשך שפתיים... נסי אפילו להתנתק ריגשית... בכי פחות).

3. אם כשאת בוכה הוא עושה משהו שעוזר לך, עודדי אותו במילים ("מרגיע אותי כשאתה מחבק אותי ככה, בעדינות"). אם הוא עושה משהו שלא עוזר (טורק את הדלת, ממלמל "בכיינית" מתחת לשפמו), התעלמי מזה וטפלי בתחושותייך לבדך.

4. תכנני לכם מפגש "פידבק אחרי הבכי" שבו תשוחחו על מה שקרה, על הדברים שעזרו לכם ועל מה שדרוש כדי לשפר את כל הדרוש שיפור. הקפידו לא להתמקד בנושא שגרם לבכי ("אל תגיד לי שלא פלירטטת איתה במסיבה"), אלא שוחחו על הדרכים בהן התמודדתם עם התהליך הריגשי שעברתם בעקבותיו. לא מדובר כאן בפיתרון בעיות, אלא בפיתוח יכולות ריגשיות, מה שיעזור לכם לפתור את הבעיות מאוחר יותר. הרי איך אפשר לפתור בעיות זוגיות כשאחד מתייפח מרה והשני היה רוצה להיות בקצה השני של העולם?

כאשר שני אנשים בוכים יחד, חולקים רגעים של חמלה הדדית, דואגים זה לזה, או אפילו צוחקים ביחד בסופו של דבר, הם יוצרים את אחד הרגעים האינטימיים ביותר האפשריים, גם אם הם יושבים יחד ובוכים על הקשר ביניהם! זוגות שזוכרים שהם לא אויבים, שכל אחד מבני הזוג עושה כמיטב יכולתו, יודעים שהבכי הוא אמצעי הבעה ריגשי והוא יכול דווקא להביא אותם קרוב יותר זה לזה. זוגות שפוחדים מבכי, שעושים יותר מדי עניין מבכי, מפסידים הזדמנות ליצור רגע אינטימי, רגע שנוצר כשבוכים ביחד.