

הסדק הראשון – מתי מתחיל משבר גברי ואיך לזהות אותו?

מה מרכיב את ההגדרה שלנו לגבריות? עד כמה שאנשים יכולים להיות שונים זה מזה, מבחינה תרבותית, אופי, נראות, יכולות פיזיות ואינטליגנציה, יש גם כללים חברתיים שמשתנים מעט מאוד לאורך חיינו ומשפיעים על התדמית העצמית שלנו. עם כל השינויים התרבותיים של השנים האחרונות, עדיין ישנם כללים חברתיים מסוימים מאוד למה מייצג תכונות אופי גבריות ומה לא.

במחקר של רוברט בראנון (1976) נקבעו ארבעה מודלים לגבריות כפי שרואה אותם החברה בארה"ב של אותה תקופה. עד כמה שהמחקר ישן, מחקרים דומים לאורך השנים מראים תמונה דומה למדי – תכונות אופי מרכזיות שהחברה רואה כגבריות. השאלה שנשאלת בתקציר זה, היא מה קורה כשאנחנו חושבים שאין לנו את התכונות האלה כגברים, או לא מספיק מהן?

- **האלון החזק** – חוזק פיזי פנימית וחיצונית (נראות), קשיחות, ביטחון, עצמאות, בלתי מתפשר. עמוד השדרה של הבית.
- **תראה להם מה זה!** – הרפתקנות, תחרותיות ובעיקר אגרסיביות בכל תחום.
- **מספר חזק** – מצליחן, מפרנס, בעל מעמד (מנהל), מכובד ואף נערץ.
- **שום דבר נשי** – ההגדרה הגברית הרבה פעמים נשענת דווקא על ההגדרה לנשיות. מסוקס, לא מחצין רגשות, לא מדבר הרבה, לא מתלהב, לא צבעוני.

במודלים חדשים יותר, נראה תכונות אופי של **מנהיגות, אומץ, כוח ויושרה**.

גברים מבינים שזה מה שהחברה מצפה מהם, גם אם לאורך השנים שמים דגש יותר על יכולת להבין ולהביע רגשות, לקחת חלק גדול יותר ואף שווה בגידול הילדים ומעורבות בעולמם הפנימי והחברתי, וכמובן להיות קשוב, אמפטי יותר ופחות אגרסיבי. עדיין, כאשר גברים נמצאים בתחושה שהם לא מצליחים "לספק את הסחורה", משהו בהם עלול להישבר.

כשאתה בוחן את ההגדרה העצמית שלך, עד כמה אתה חושב שאתה עומד בקריטריונים שהוזכרו קודם, ועד כמה זה מעודד אותך או מפריע לך? האם משהו מהיכולת שלך לעמוד בקריטריונים אלה נפגע לאחרונה?

מתגברים

כאשר גברים מבקשים עזרה, או מגיעים סופסוף לטיפול (פיזי או נפשי), זה קורה פעמים רבות כי משהו בתכונות שהוזכרו נפגע מאוד. כאן מתחילה תחושה של שבר, תסכול וחוסר אונים, פגיעה בדימוי העצמי.

החשיבות שמייחסים לתכונות האופי האלו, גורמת לגברים רבים להרגיש פחותי ערך מאחרים לאורך חייהם, או כאשר הם נכנסים למשבר. כאשר אנחנו מגבילים את עצמנו ואת ההגדרה העצמית שלנו לתכונות אופי מסוימות, המשבר עלול להחריף.

במקום לחשוב אלו תכונות אופי הנחשבות גבריות אינן נמצאות אצלן או אינן בולטות מספיק, נסו להדגיש עבור עצמכם אילו תכונות אופי יש אצלכם שיכולות לעזור לכם להיות אדם טוב, אוהב ואהוב על ידי בני משפחה וחברים. כוח התמדה, נאמנות, אהבה, הומור, משחקיות, גמישות מחשבתית, חברותיות ויכולת ללמוד ולהשתנות – גם אלה תכונות ראויות וחיוניות לגבר, לבן זוג ולאבא לילדים.