

חלק א

**כמה עובדות על בכי  
והתקפי זעם**

# 1. הקדמה: אי־הבנה ענקית

בכי והתקפי זעם של ילדים הם מצורות ההתנהגות הקשות ביותר שהורים מתמודדים אִתָּן. למען האמת עניין הבכי עולה בשאלותיהם של הורים יותר מכל נושא אחר. לעתים קרובות הם חשים מבוכה כאשר ילדיהם מתעוררים באמצע הלילה ובוכים, כאשר בני השנתיים שלהם מקבלים התקף זעם, או כאשר בני הארבע שלהם מייללים כל היום. ההורים שואלים את עצמם כיצד להגיב כאשר הילדים בוכים, האם צריך להרגיע, להתעלם, להסיח את הדעת, להעניש, "להיכנע", או להקשיב מתוך הזדהות. ישנם הורים הסבורים שאולי משמעות הבכי היא שהילד אינו בוגר, שהוא דוחה את הוריו, שהוא מתמרן אותם, או שהוא סתם "מפונק".

חקרתי את נושא הבכי במרוצת עשרים וחמש השנים האחרונות, וגיליתי מספר תגליות מעניינות ביותר לגבי מקומו של הבכי בהתפתחות התקינה. שני ספרי הקודמים, **התינוק יודע** (מן הלידה ועד גיל שנתיים) ו**גם הילד יודע** (מגיל שנתיים עד גיל שמונה) מתארים גישה להורות שאני קוראת לה "הורות מודעת". היא שילוב של הורות אוהבת שיש בה התחברות, הסתייגות מענישה, וקבלת השחרור הרגשי (ובמיוחד הבכי). ספרים אלו תורגמו לכמה שפות, וקיימתי סדנאות להורים ולאנשי מקצוע בשמונה ארצות שונות. בשל העניין הרב שעוררה גישתי יוצאת הדופן בנושא הבכי, ליקטתי את הידע הזה שמהווה את ספרי הנוכחי.

קיימת אי־הבנה ענקית באשר למשמעותם ולמטרתם של הבכי והתקפי הזעם. באירופה של ימי הביניים סברו רבים שילדים המרבים לבכות או ללקות בהתקפי זעם, נשלטים על ידי שד או שטן. לכן הטיפול כלל הזמנה של הכומר כדי שיערוך לילד טקס של גירוש־שדים.

במרוצת המאה השמונה-עשרה החלו הגישות להשתנות. בכי והתקפי זעם עדיין נחשבו כִּרְשָׁע, אולם בהדרגה הועברה האשמה אל ההורים, שנאמר עליהם כי הם ותרנים מדי ו"מפנקים" את הילדים. העצה הרווחת היתה להעניש את הילדים על "התנהגות קלוקלת" זו, או לפחות להימנע מ"להיכנע" להם. ספרי עזר להורים מן המאה התשע-עשרה ועד המאה העשרים דנו ב"שבירת כוח רצונם של הילדים" כדי שיהפכו להיות צייתניים וכנועים. דוגמה לכך הוא הציטוט הבא, הלקוח מספר שפורסם בגרמניה בשנת 1748:

"אשר לעקשנות, היא מתבטאת בנטייה טבעית של הילדים הרכים ביותר, ברגע שהם מסוגלים לבטא את תשוקתם למשהו באמצעות תנועות. הם רואים משהו שהם רוצים אך אינם יכולים לקבל, והם מתרגזים, בוכים או מתפתלים. או אם נותנים להם משהו שאינו מוצא חן בעיניהם, הם משליכים אותו ופורצים בבכי. אלו הם חסרונות מסוכנים אשר מפריעים לחינוך הכולל ומעודדים תכונות בלתי רצויות אצל הילדים. אם אין מרחיקים את העקשנות או הרשעות, בלתי אפשרי להעניק לילד חינוך כהלכה. ברגע שחסרונות אלו מופיעים אצל הילד, זוהי הדקה התשעים שבה צריך להילחם ברוע הזה כדי שלא יושרש על ידי ההרגל, וכדי שהילדים לא יהפכו להיות מרושעים בתכלית."

בימינו קיים מספר גדול באורח מפתיע של ספרים בנושא ההורות הממשיכים להעניק עצות דומות. מחברי הספרים הללו כוללים לעתים קרובות את התקפי הזעם בשימה העוסקת ב"התנהגויות בלתי נאותות" כגון הכאה, נשיכה, שקרנות וגניבה, ומייעצים להורים להתעלם או להעניש בתגובה להתקפים הללו. במקרה הטוב ביותר הם מייעצים להורים ולמורים לסייע לילדים לבטא את רצונותיהם ואת רגשותיהם תוך שימוש במלים ולא בבכי או בהתקפי זעם, אשר נחשבים להתנהגויות לא בוגרות ובלתי מקובלות. כמו כן עדיין מאשימים את התינוקות שהם

"מתמרנים" את הוריהם באמצעות הבכי. פסיכולוגים ורופאים רבים עדיין מייעצים להורים להתעלם מבכי התינוקות כדי לגמול אותם מהרגל זה וללמדם להרגיע את עצמם.

ובקצה השני של הסקלה מצויה התנועה המודרנית יותר של "החזרה אל הטבע", אשר ממליצה להגיב על כל בכי באמצעות תגובה מטפחת או מרגיעה (כגון נדנוד או הנקה), כדי להרגיע את התינוק. התומכים בשיטה זו מגיבים בצדק למאות שנים שבהן ניתנו עצות מזיקות. אלא שגישה זו, אף שהיא נראית מאוד אוהבת, עדיין כושלת בעניין הכרת תפקידו החשוב של הבכי. יתר על כן, היא מטילה משא כבד מנשוא על ההורים משום שהיא נוטעת בהם את האמונה שתפקידם למנוע מן התינוקות ומן הילדים את הבכי.

ספר זה מציע דרך מחשבה חדשה ושונה לחלוטין בנושא הבכי והכעס, והיא מייצגת מהפך בהבנת צורכיהם ורגשותיהם של ילדים. הטוב ביותר הוא לא להתעלם לעולם מבכי התינוקות או הילדים. הבכי שלהם צריך לזכות תמיד בתגובה של טיפוח. אולם לא כל בכי הוא אות לצורך או חסך מיידיים. חלק גדול מן הבכי שייך למנגנון טבעי לשחרור לחץ המאפשר לילדים להירפא מהשפעותיהן של התנסויות מפחידות או מתסכלות שקדמו לו. ילדים משתמשים בבכי או בהתקפי זעם כדי לעבד מצבי טראומה ולשחרר מתחים. על כן אין זה מתפקידו של המטפל לעצור את הבכי או את התקף הזעם, שכן התנהגויות אלו כשלעצמן הן צורך בסיסי מהלידה והלאה.

ההבנה כי לדמעות ולהתקפי זעם יש השפעה מרפאת, עשויה להביא לתוצאות מבורכות. נוסף לכך שהדבר מסייע לילדים לפתור טראומות ולשחרר לחץ, קבלת הבכי והזעם עשויה למלא תפקיד מכריע במניעת בעיות משמעת ובירידה בהיפראקטיביות ואף בהתנהגויות מזיקות כלפי אחרים (אלימות). יש בכוח הבכי

לעודד אף בריאות גופנית ורגשית שפירה יותר, וכן להאריך את משך הקשב ולהיטיב את יכולת הלמידה. יתרון נוסף של הגישה הזו הוא היותה פתרון אפשרי להפרעות בשינה (בלא שתתרחש התעלמות מן הילד). ולבסוף, הקשבה תומכת בילדים כאשר הם זקוקים לבכי, תורמת לחיזוק הקשר שבין ההורים לילדיהם.

מטרתי בספר זה היא לסייע להורים ולאנשים אחרים המעורבים בחיי ילדים, להבין ולפרש נכון את בכי הילדים וזעמם, ולהגיב בדרכים המעודדות התפתחות מיטבית. עסקתי במקורות למתח הגורם לצורך בבכי, ובדרכים האופייניות של מבוגרים לדכא את בכיים של הילדים. כמו כן הצעתי גישות טיפוח המאפשרות בכי, כמימד חשוב של שחרור רגשי. אספתי מידע ממגוון רחב של מקורות, שכללו מחקרים פסיכולוגיים, ביוכימיים, פיזיולוגיים ורב-תרבותיים, וכמו כן הבאתי מהתנסויותיהם האישיות של הורים ומורים.

בכי הילדים והתקפי הזעם שלהם מעוררים רגשות עזים אצל המבוגרים. סקר שנערך בארצות הברית ביקש מאמהות חדשות לתאר את רגשותיהן כאשר אינן מצליחות להרגיע את תינוקן הבוכה. האמהות דיווחו על תחושות של זעם, פחד, חרדה, חוסר אהבה, טינה ובלבול. לרבות מהן היה ביטחון עצמי נמוך. חלק מהן חשו אפילו עוינות קיצונית כלפי התינוקות. תוצאות דומות נתגלו בסקר של אמהות באנגליה ובאוסטרליה. במחקר זה 80% מן האמהות שילדיהן הרבו לבכות דיברו על רגשות דיכאון, ו-50% חשו דחף עז להכות את התינוקות שלהן.

אין זה מפתיע שנמצא קשר בין בכי ובין התעללות בילדים. בסקר על ילדים מוכים, דיווחו 80% מן ההורים שהבכי הבלתי פוסק של תינוקם הוא שגרם להתעללות. אחרי שנת החיים הראשונה, עדיין מוטred מספר גדול של הורים מן הבכי או הזעם של הילדים. דבר זה שכיח במיוחד כאשר הסיבה לבכי אינה

ברורה, או כאשר התפרצותו של הילד נראית בלתי מוצדקת בהתחשב באירוע שגרם לה. הורים מסוימים חשים ברגעים אלו דחף עז להעניש את ילדיהם.

ההורים זקוקים למידע נכון, להרגעה ולדרכים בונות לטיפול בילדיהם בעת התפרצות רגשית שכזאת. אמצעים אלה יסייעו רבות לצמצום ההתעללות בילדים וכן יעודדו חיי משפחה הרמוניים יותר.

הספר שלפניכם מחולק לארבעה חלקים. חלק א' מציע מידע בסיסי בנושא התפקיד משחרר הלחץ של הבכי והזעם. הוא סוקר את המחקר בנושא היתרונות הגופניים והפסיכולוגיים של הבכי, את השימוש בבכי בטיפול בילדים, ואת ההבדל בין בכי של נשים ובכי של גברים. כמו כן הוא מציג את דפוסי ההדחקה והבלימה. חלק ב' עוסק בבכיים של תינוקות עד גיל שנה, וחלק ג' עוסק בבכי ובגילויי כעס אצל ילדים מגיל שנה עד גיל שמונה.

חלק ד' מתאר יישומים מעשיים מסוימים, תוך שימת דגש על יצירת ביטחון רגשי אצל הילדים. כמו כן אני מעלה לדיון את הרגשות המתעוררים אצל המבוגרים בעקבות בכי והתקפי זעם של ילדים, וכן את האמצעים שבהם ניתן לנקוט כדי לחוש סובלנות רבה יותר. פרק נוסף מכיל תיאורים בגוף ראשון מפי הורים הנוקטים בגישה הזאת, ובפרק הבא אני משיבה על השאלות הנפוצות ביותר ששאלו הורים ומורים במהלך הסדנאות שלי. הספר מסתיים במתן ייעוץ לאנשי המקצוע העובדים עם הורים לגבי דרכי התמיכה בהורים.

תקוותי שהמידע בספר זה יסייע לאנשים להבין את הילדים וכן את עצמם באופן שפיר יותר, וכך יתרום ליצירת עולם שמח ושלו יותר.

הנקודות העיקריות מסוכמות בעמוד הבא.

---

## סיכום הנקודות העיקריות

1. ילדים חווים לחץ מסוים, גם אם הוריהם מרעיפים עליהם אהבה. אחד מתפקידיו החשובים של הבכי הוא לשחרר לחץ ולעודד החלמה.
  2. המבוגרים מנסים לעתים קרובות לדכא את בכיים של הילדים בשל חוסר הבנה של מהות הבכי, וכן משום שהדבר מעורר את הלחץ הבלתי פתור שלהם עצמם ואת רצונם לבכות. הדיכוי הזה של בכי והדחקתו עוברים מדור לדור.
  3. כתגובה לסביבה שבה הבכי אינו מקובל, ילדים רוכשים כמה דפוסי התנהגות נוקשים כדי להימנע מבכי.
  4. כתוצאה מדיכוי מעין זה של הבכי מתעוררים בעיות רגשיות והתנהגותיות, וכן קָשָׁל של הילדים להגיע לפוטנציאל המלא שלהם, ובשלב מאוחר יותר עלול דיכוי זה להתבטא במחלות הנגרמות מלחץ וממתח.
  5. ניתן למנוע תוצאות שליליות אלו כאשר המבוגרים לומדים מהם יתרונות הבכי, מתגברים על המחסומים האישיים שלהם בדרך אל רגשותיהם, ומספקים לילדים את הביטחון הרגשי הנחוץ כדי לבכות ולהירפא מהשפעות הלחץ.
-

## 2. מנגנוני שחרור מלחץ אצל ילדים

כדי להבין בכי והתקפי זעם, יש לדעת מהם סוגי הלחץ שאֵתם מתמודדים ילדים בחייהם. "לחץ" היא מילה נפוצה מאוד, שכן כולנו מרגישים לחוצים מדי פעם. אולם לעתים קרובות אנו שוכחים שגם תינוקות וילדים חווים לחץ.

הפיסיולוגים מגדירים לחץ ככל דבר המפר את האיזון הרגיל של הגוף. איזון הוא מצב הגוף במנוחה כאשר דבר אינו מאיים עליו ושום דבר יוצא דופן אינו מתרחש. בדרך כלל מכנים זאת "הומיאוסטזיס" (שמשמעותו המילולית היא "להישאר ללא שינוי"). הלחץ, אם כן, הוא כל דבר אשר מפר את ההומיאוסטזיס של הגוף.

הלחץ נגרם על ידי אירועים "גורמי לחץ" (stressors), אשר מתחלקים לשני סוגים: לחצים גופניים ולחצים פסיכולוגיים. לחץ גופני נגרם על ידי גורמי לחץ אשר מעורבות בהם טראומות מיידיות של הגוף, למשל יד שבורה או אצבע שנחתכה. הוא יכול גם להיגרם על ידי גורמי לחץ סביבתיים כגון רעב.

הלחץ הפסיכולוגי (הנקרא גם לחץ רגשי) נוצר על ידי גורמי לחץ כגון בעיות כספיות, ויכוח עם בן הזוג, או בחינה קרובה. מקורות הלחץ הפסיכולוגי אצל ילדים שונים לחלוטין מאלו של המבוגרים. בסדנאות שלי אני מבקשת מן המשתתפים לחשוב על מקורות לחץ המיוחדים לילדים. אלה מופיעים ברשימה שלהלן. גורמי מתח אלו גורמים לילדים לחוש מבוהלים, חרדים, מבולבלים, מתוסכלים, כעוסים, נבגדים, עצובים, או מאוכזבים.



## גורמי לחץ עיקריים אצל תינוקות וילדים

**פגיעה ממעשים מסוימים** (פגיעות ישירות מאנשים אחרים):

התעללות גופנית, מינית, מילולית או רגשית  
 יחס נעדר כבוד (למשל עלבונות ושקרים)  
 משמעת תקיפה (כולל כל סוגי ההענשה)  
 לחץ ללמוד, לבצע, להתחרות  
 ציפיות גבוהות בלתי מציאותיות מצד המבוגרים  
 דיכוי או דחיית רגשות מכאיבים  
 אהבה או תשומת־לב אשר מותנות בהתנהגות הילד  
 גזענות, אפליה מינית

**פגיעה בשל מחדלים מסוימים** (צרכים בלתי מסופקים):

הזנחה גופנית או רגשית  
 מגע גופני בלתי מספיק (החזקה בידיים)  
 עיכוב או אי־הבנה של סיפוק הצרכים  
 חוסר הזדמנויות ליצור קרבה  
 חוסר תשומת־לב, הזדהות, או תגובה רגישה  
 חוסר גירוי  
 חוסר עצמאות  
 הבטחות שלא קוימו  
 העדר־מידע, שאלות שלא נענו

**פגיעות נסיבתיות** (פגיעות לא ישירות הנגרמות על ידי נסיבות

החיים):

טראומה קדם־לידתית או לידה טראומטית  
 מחלות, פגיעות, תהליכים רפואיים  
 אובדן של קשר קרוב (פרידה או מוות)  
 פרידות לטווח קצר (תלוי בגיל הילד)

גירו יתר  
תסכולים או פחדים התפתחותיים  
הגבלות שבלתי ניתן להימנע מהן  
שינויים גדולים (למשל אח או אחות חדשים, בית חדש או  
בית-ספר חדש)  
לחץ ומתח אצל ההורים (למשל: חרדה, אָבָל, כעס או מחלה)  
ויכוחים בין ההורים, פרידת ההורים או גירושין  
אלכוהוליזם או התמכרות של ההורים לסמים  
מערכת משפחתית שאינה מתפקדת כראוי  
אסונות טבע (שריפות, שטפונות, רעידת אדמה)  
חשיפה לאלימות (בחיים או דרך אמצעי התקשורת)  
אירועים מפחידים אחרים  
אכזבות או התרחשויות בלתי צפויות  
מריבות עם אחאים או ילדים אחרים

---

יש לגייס את כל המאמצים כדי לצמצם את הלחץ בחיי הילדים. אין זה דבר קל, שכן מקורות הלחץ לא תמיד ניתנים מיד להבחנה. יש ילדים שהנם רגישים יותר מן האחרים, ואותה תקרית עצמה, למשל שינוי בשגרה, יכולה לפגוע מאוד בילד אחד בעוד שלא תשפיע כלל על ילד אחר. המבוגרים צריכים להיות מודעים לתהליכי החשיבה, לרגשות, ולצרכים של כל אחד מן הילדים, ולעשות כל שביכולתם שהחיים יהיו נסבלים עבור הילדים ומובנים להם.

עם זאת חשוב לזכור שלחץ מסוים הוא בלתי נמנע. איננו מסוגלים להגן על הילדים מן החיים עצמם, ולימוד וצמיחה מכילים תמיד כאב ותסכול. כאשר הפכתי לאם בפעם הראשונה, חשבתי שתפקידי להגן על בני מפני הדברים הרעים המתרחשים בעולם. למרות שיש בכך היגיון עד לנקודה מסוימת, גיליתי תוך

זמן קצר שיעד זה אינו מציאותי. הבנתי שאגיע מהר מאוד למצב של תשישות אם אנסה להוציא זאת לפועל! תפקידי כאם היה לאו דווקא להגן על ילדי מפני כאב, קשיים, או תסכולים, אלא דווקא לסייע להם ללמוד להתמודד עם הרגשות הנובעים מכך. למרבית המזל, ילדים יודעים היטב כיצד להתגבר על הלחץ באמצעות שימוש במנגנוני שחרור מסוימים. קיימות ארבע דרכים עיקריות שבהן ילדים יכולים להתמודד עם לחץ: שיחה, משחקי "כאילו", צחוק ובכי (כולל התקפי זעם).

## שיחה

כאשר מישהו מוכן להקשיב להם, לעתים קרובות ישוחחו הילדים על האירועים שפגעו בהם. גם מבוגרים עושים זאת; כל אחד חש דחף לספר על האירוע הטראומטי שעבר עליו, וכולנו זקוקים לאוזן קשבת. אולם ככל שהילד צעיר יותר, כך נדיר שהוא ישתמש בשיחה כמנגנון לשחרור לחץ, וכמובן ששיטה זו הנה חסרת תועלת כשמדובר בתינוקות.

## משחקי "כאילו"

משחקי "כאילו" מתחילים בסביבות גיל שנתיים. בסוג משחק זה, הילדים חוזרים על סצנות מן החיים תוך שימוש בצעצועים או עזרים אחרים. משחק זה נעשה מורכב יותר ככל שהילדים מתבגרים.

לעתים קרובות ילדים מתמודדים עם אירועים טראומטיים מסוימים באמצעות משחקי "כאילו". למשל, אם אביו של ילד רך היה מעורב בתאונת מכונית ואושפז בבית החולים, ילד זה עשוי לשחק עם מכוניות צעצוע ולשחזר את התאונה במאמץ להבין מה קרה וכך להפנים את האירוע המטריד.

כאשר ילד חווה אירוע טראומטי, יועיל לו מאוד אדם מבוגר שיפגין תשומת לב, יתבונן בו ויקשיב לו תוך הפגנת חמלה והבנה, ויכיר ברגשותיו. הערך הטיפולי של משחק ידוע מזה עשרות שנים. מטפלים רבים משתמשים בתרפיית משחק עם ילדים כדי לסייע להם להשתחרר מטראומות וכדי שיוכלו לעבד רגשות פחד, אבל וכעס.

## צחוק

הצחוק מופיע בסביבות גיל חמישה חודשים. ילדים משתמשים בצחוק בראש ובראשונה כדי לשחרר פחדים, חרדות ומבוכה. למשל במשחק ה"קו-קו" ניתן להשתמש ביעילות רבה מגיל שישה חודשים ואילך, שזהו גם הזמן שבו מופיעים האותות הראשונים לחרדת נטישה אצל ילדים.

החוקרים מצאו כי הצחוק מועיל מאוד וכי יש לו השפעה חיובית על הגוף. מנגנון ריפוי חשוב זה בדרך כלל מקובל למדי על ההורים, אף שמרבית האנשים אינם רואים בצחוק אמצעי ריפוי.

## בכי והתקפי זעם

בכי והתקפי זעם הם מנגנונים משחררי לחץ משמעותיים הזמינים מרגע הלידה ואילך. כשילד חווה כאב רגשי מכל סוג שהוא, התגובה הטבעית היא הבכי. למשל, אם הבובה האהובה על ילדה נשברת, הילדה תתחיל לבכות באופן ספונטני. בכי זה הוא פורקן חשוב ובריא ויש לו השפעות פיזיולוגיות ופסיכולוגיות מועילות. מרבית האנשים מכירים בכך, ומסוגלים להעניק אהבה ותמיכה לילד הבוכה במצב מעין זה.

אולם קיימים מצבים מסובכים יותר. למשל ילדה המקבלת התקף זעם כאשר אין היא מקבלת את גביע הגלידה שבו חשקה,

או תינוק המתעורר בבכי מספר פעמים במשך הלילה. הורים ומורים בדרך כלל יקדמו בברכה סיוע שיינתן להם בהבנת מצבים כמו אלה ובדרכי ההתמודדות אתם, ובכך עוסק ספר זה. כשילד פורץ בבכי קיימת תמיד גם אפשרות של כאב גופני. כאשר חושדים כי קיים כאב, מומלץ לקבל ייעוץ או טיפול רפואי. הבכי הוא לעתים גם עדות אפשרית ללחץ כבד, ואני תמיד מייעצת להורים ומורים לבדוק מהם מקורות הלחץ בחיי ילדיהם. אולם לעתים קרובות מתקבל הבכי כמוצר-לוואי מיותר של הלחץ, ואנשים רבים מתרשמים בטעות שילדים ירגישו יותר טוב אם רק יפסיקו לבכות. הרושם הזה מוטעה. ללא קשר למקור הלחץ, הילדים לא ירגישו טוב יותר אלא כשיורשה להם לבכות ולזעום כל צרכם.

קיימות דרכים נוספות לשחרור לחץ, כגון פיהוק, רעידה והזעה. אלו הם מנגנוני שחרור שקטים יותר ופחות ברורים לעין, אולם חשיבותם אינה נופלת מחשיבות הצחוק או הבכי. לעתים הם מתלווים לצחוק או לבכי.

## 3. הפיסיולוגיה של הלחץ והבכי

יתרונות פיסיולוגיים רבים נודעים לבכי. כדי להבין זאת, חשוב לדעת מה קורה בגופנו בשעת לחץ.

### התגובה ללחץ

גופנו מגיב על כל מקורות הלחץ המגוונים באופן דומה, ויהיו אלו גופניים, כגון בוהן שבורה, או פסיכולוגיים, למשל כאשר אנו שומעים על מחלתו החמורה של חבר. תפקידה של תגובה פיסיולוגית זו ללחץ (stress response) לסייע לנו להתמודד עם מצבי חירום. התגובה ללחץ עשויה להציל חיים במקרים של סכנה פיזית מיידי. אולם במשך הזמן, ובמיוחד כאשר קיים לחץ פיסיולוגי כרוני, לאותו מנגנון עצמו עלולה להיות השפעה שלילית אשר תגרום לנו אפילו לחלות.

להלן סיכום בקווים כלליים של האופן שבו פועלת התגובה ללחץ. ההיפוטלמוס שבמוח מתחיל לפעול על ידי שליחת קריאות אזעקה אשר ממריצות שתי מערכות שונות בגופנו: מערכת העצבים הסימפתטית ובלוטת הפיטואיטרי.

מערכת העצבים הסימפתטית מסייעת לגוף להתכונן לפעולה על ידי הגדלת האישונים, הגברת קצב דפיקות הלב, עליית לחץ הדם, ושליחת זרם הדם אל השרירים והרחק מאיברי העיכול. תגובה זו ידועה בדרך כלל כתגובת ה"ברח או הילחם". מערכת העצבים מתקשרת עם אברים שונים בגוף באמצעות שני חומרים כימיים הנקראים אפינפרין ונורפינפרין (הידועים גם בשם אדרנלין ונוראדרנלין). חומרים אלו משתייכים לקבוצת חומרים כימיים המכונה בשם קתקולמינים (catecholamines). כאשר באופן פתאומי אתה נבהל או מתרגש מאוד, לעתים קרובות אתה

מרגיש שמשהו נתפס לך בבטן. זוהי השפעת האפינפרין (האדרנלין).

בלוטת יותרת-המוח אף היא מופעלת בזמן הלחץ, ופעילותה גוררת בעקבותיה ייצור של הורמונים מסוימים. ראשית, הבלוטה משחררת אל תוך הדם הורמון הנקרא הורמון ה- $ACTH$ , שהוא ההורמון האדרנוקורטיקוטרופי (andrenocorticotropic). תוך דקות ממריץ הורמון זה בלוטה נוספת בגוף, הלא היא השכבה החיצונית של בלוטת יתרת-הכליה, אשר משחררת הורמונים הנקראים גלוקוקורטיקואידים (glucocorticoids). (צורה סינתטית של הגלוקוקורטיקואידים היא הקורטיזון, שבו משתמשים הרופאים כדי לדכא דלקות). להורמונים הללו יש השפעה על חלקים רבים בגופנו, והכול נעשה במטרה לסייע לגוף להתמודד עם מצב חירום. התפקיד העיקרי של הגלוקוקורטיקואידים הוא לגייס את משאבי האנרגיה של הגוף להתמודדות עם דרישות הלחץ.

בתנאים רגילים גורמת עליית רמות הבלוקורטיקואיד בגופנו לירידה בייצור ה- $ACTH$ . מנגנון זה מסייע למנוע עומס של  $ACTH$ . אולם, אירועים נוספים הגורמים למתח עלולים להתגבר על ההשפעה המעכבת הזאת ולהניע את בלוטת יותרת-המוח לייצר עוד  $ACTH$ . הקורטיזול, אחד מן ההורמונים הגלוקוקורטיקואידיים, משמש בדרך כלל כאמצעי למדידת לחץ. תגובה כזו ללחץ מתאימה מאוד למצבים כגון מנוסה מפנתר ששיניו חדות כפגיון. מרבית חוויות הלחץ שחוו אבות אבותינו הפרה-היסטוריים נבעו, קרוב לוודאי, מאיום פיזי מוחשי על בטחונם. כל סכנה כזו מרגע שנקלטה, גרמה לצורך לפעול ולהוציא אנרגיה, למשל על ידי מנוסה או לחימה מתוך הגנה עצמית.

בד בבד עם התפתחות הניאוקורטקס שבמוחנו רכשנו את היכולת לחשיבה מורכבת, לדמיון ולרגשות של אהבה, חמלה ומודעות. יכולת זו בתורה גרמה לנו להיות מושפעים מכל מיני

סוגים של לחץ רגשי שהנם בלתי מוכרים בממלכת בעלי החיים, כמו אבל, אשמה ופחד מאירועים עתידיים שאנו מעלים בדמיוננו. יתר על כן, תקופות ארוכות של חוסר בגרות ותלות (הינקות והילדות) מגבירות את היותנו פגיעים ללחץ פסיכולוגי.

אלא שתגובתנו הגופנית ללחץ לא השתנתה. גופנו מגיב על הלחץ הרגשי הטהור כאילו אנו נרדפים על ידי פנתר בעל שיניים חדות כפגיון! אנו מתוכננים להוצאת אנרגיה רבה בשעה שאנו חשים רגשות עזים כגון פחד נורא או זעם. אך לא תמיד זה הולם את המצב, ואנו נשארים עם תגובה פיסיוולוגית למתח שהיא מחוסרת כל תועלת. לעתים היא עלולה להוות מטרד, למשל כאשר קצב דפיקות הלב שלנו עולה לפני ריאיון חשוב.

אולם זהו רק חלק קטן של הבעיה, שכן התגובה ללחץ כשלעצמה עלולה בטווח הארוך לגרום לנזק. למעשה, התוצאה היא שאנו סובלים ממגוון של מחלות הקשורות ללחץ. שני מרכיבי התגובה ללחץ (מערכת העצבים הסימפתטית וההורמונים הקורטיקואידיים) עלולים לגרום למחלות.

גרייה חוזרת ונשנית של מערכת העצבים הסימפתטית עלולה לגרום ללחץ דם גבוה כרוני וכן לאתרוסקלרוסיס (הצטברות של משקעים שומניים בכלי הדם). תופעה זו לבדה עלולה לגרום להתקפי לב ולשבץ מוחי, שני הרוצחים העיקריים, במיוחד אצל גברים.

גודש של גלוקוקורטיקואידים אשר נגרם על ידי לחץ, עלול לגרום גם לתופעות לוואי שליליות רבות, כגון רגזנות יתר, דאגה וחוסר יכולת להתרכז. אולם זהו רק חלק קטן של הבעיה. תופעת לוואי חמורה הרבה יותר של הגלוקוקורטיקואידים היא דיכוי מערכת החיסון. אנשים אשר סובלים מלחץ חוזר או חמור, מאופיינים בנוכחות רמות גבוהות של ACTH וגלוקוקורטיקואידים, והוכח כי נוכחות זו קשורה להיחלשות כוח



ההתנגדות לזיהומים. למשל מבוגרים אשר בני זוגם נפטרו לאחרונה, תגובת מערכת החיסון שלהם פחותה. הלחץ גם מגביר את הסיכון ללקות במחלות מדבקות כמו זיהומים בדרכי הנשימה, וכן גם בהפרעות הקשורות למערכת החיסון, כגון טרשת נפוצה. גלוקוקורטיקואידים אשר נגרמים על ידי לחץ יכולים גם להחיש צמיחת גידולים.

כמות מוגזמת של גלוקוקורטיקואידים עלולה להזיק גם לחלק במוח הנקרא היפוקמפוס, אשר ממלא תפקיד חשוב במלידה ובזיכרון. נזק כזה עלול לגרום להפרעות למידה ולהחיש את תהליך ההזדקנות.

השפעות שליליות אחרות של הורמוני הלחץ הם סיכון גבוה לאוסטיאופורוזיס, וכן גם הופעת סוכרת אצל מבוגרים (סוכרת המבוגרים). החוקרים סבורים כי שני מרכיבי התגובה ללחץ תורמים להתפתחות האולקוס, מחלה שידוע כי היא קשורה ללחץ. ודבר אחרון, לחץ יכול להפריע לתפקוד המיני על ידי גרימת אין-אונות אצל גברים ודיכוי הביוץ אצל נשים.

חלק מן המחלות הללו מתקשרות אף לגורמים גנטיים או סביבתיים, אולם הוכח כי הלחץ ממלא כאן תפקיד מסייע.

## הפיסיולוגיה של הבכי

המחיר שאנו משלמים עבור הרגישות, המודעות והאינטליגנציה שלנו, אם כך, הוא כאב רגשי ומחלות הקשורות ללחץ. מה הקשר של כל זה לדמעות ולהתפרצויות זעם? קרוב לוודאי שדמעות והתפרצויות זעם לאחר לחץ רגשי טהור התפתחו כמנגנון המסייע בצמצום תופעות הלוואי השליליות של התגובות ללחץ הפיסיולוגי. קיים מחקר פיסיולוגי וביוכימי מעניין מאוד בנושא הבכי אשר תומך בתיאוריית הבכי כפורקן ללחץ.

במחקר על שינויים פיסיוולוגיים המתרחשים בעת בכי, הושיבו החוקרים סטודנטיות באוניברסיטה לצפות בסרט עצוב. אלו אשר בכו היו פעילות יותר פיזית מאשר אלו שלא בכו. כמו כן היו להן דפיקות לב מואצות ותגובות בעור שהעידו על עוררות פיסיוולוגית כללית.

מחקרים אחרים מדדו את השינויים הפיסיוולוגיים לאחר אירועי-בכי אצל מבוגרים. האנשים אשר השתתפו במחקרים הללו היו מעורבים בסוגים מסוימים של פסיכותרפיה, שבמהלכם הם בכו וזעמו, לעתים במשך שעה או יותר. בדיקות שנעשו לפני ואחרי מפגשי תרפיה אלו העידו על לחץ דם נמוך יותר, וכן על דופק איטי יותר וטמפרטורת גוף נמוכה יותר, ודפוסים סינכרוניים יותר של גלי המוח לאחר מפגשי התרפיה. אלו בדרך כלל נחשבים למדדי רגיעה. קבוצת בקרה התבקשה לבצע התעמלות מאומצת למשך זמן מקביל, ואותם מדדים פיסיוולוגיים נרשמו גם אחרי הפעילות הגופנית. אולם התברר כי קבוצת הבקרה לא הראתה את אותה דרגת רגיעה שהוכיחה קבוצת האנשים שבכתה וזעמה.

הבכי, אם כך, הוא מצב של עוררות פיסיוולוגית שלאחריה באה רגיעה עמוקה. זוהי דרך יעילה מאוד לצמצם חרדה ולהפחית את לחץ הדם ואת קצב הלב. יתכן כי המאמץ המושקע בבכי מסייע לפרוק קורטוב מן האנרגיה שאמורה היתה להיות מוקדשת להגנה עצמית על גופנו מפני סכנות, כאשר הבריחה או הלחימה כבר אינן אפשרויות התגובה המתאימות. בכי רב וזעם עושים שימוש הן בתגובת ההפעלה של המערכת הסימפתטית והן בתגובה הגלוקוקורטיקואידית.

מעניין שהמילה "רגש" בלטינית (emotion) מקורה במילה שמשמעה "לזוז". השפה האנגלית מבטאת זאת באופן ברור יותר. כאשר נאמר, למשל, I was very moved by this film, המשמעות

כאן היא שהתגובה הבלתי־אמצעית והפרימיטיבית שלנו לרגשות עזים היא להפגין פעילות גופנית. בכי וזעם אצל ילדים הם אכן תהליכים פעילים מאוד, אשר מערבים את הגוף כולו. ילדים בועטים ברגליהם, מטלטלים את זרועותיהם, ונותנים פורקן למרץ רב. אנו המבוגרים, קרוב לוודאי שהיינו בוכים באופן דומה לו גילויים בוטים של רגשות היו מוסכמה חברתית.

נוסף למחקרים העוסקים בפיסיולוגיה של הבכי, קיימים גם מחקרים מעניינים העוסקים בביוכימיה של דמעות אנוש. ד"ר וויליאם פריי, ביוכימאי בבית החולים ריגנס שבסנט פאול, מינסוטה, חקר את התכולה הכימית של דמעות אנוש. הוא שילם למתנדבים כדי שיצפו בסרט עצוב ואחר כך יאספו את דמעותיהם (זאת במידה שיבכו) במבחנות מעבדה (תארו לעצמכם שמישהו היה מוכן לשלם לכם כדי שתבכו!). הוא קרא לדמעות האלה "דמעות רגשיות". אחר כך, אצל אותם אנשים, אסף "דמעות עקב גירוי חיצוני" שבאו בעקבות נשימת אדי בצל חתוך. לאחר מכן ביצע אנליזות ביוכימיות בשני סוגי הדמעות, וגילה כי הדמעות אשר הזילו המשתתפים מסיבות רגשיות היו שונות בהרכבן מן הדמעות שהזילו בעקבות הגירוי החיצוני, כגון הבצל החתוך. כלומר, דבר מה ייחודי מתרחש כשאנו בוכים.

בדיקות נוספות שבוצעו על ידי ד"ר פריי העלו כי חומרים מסוימים הקשורים ללחץ נמצאו בשני סוגי הדמעות. אחד מן החומרים אשר נמצא בדמעות היה הורמון ה־ACTH (אשר מעודד את ייצור הגלוקוקורטיקואידים). באופן זה יתכן כי הדמעות סייעו לצמצם את הכמויות הגדושות של ה־ACTH ושל מרכיבים אחרים שהצטברו בגוף בעקבות אירוע מלחיץ. אם כך, הדמעות עשויות אף למנוע את הצטברות הגלוקוקורטיקואידים. יתכן כי ניתן להשוות את הבכי להשתנה, עשיית־צרכים, נשיפה, וסת והזעה, כולם תהליכים המרחיקים חומרי פסולת מן הגוף.

בנוסף ל- $ACTH$  גילה ד"ר פריי בתוך הדמעות גם נוכחות של קאתקולמינים. דוגמאות של קאתקולמינים הם האפינפרין והנורפינפרין (אלה הם המתווכים הכימיים במערכת העצבים הסימפתטית אשר ממריצים את הלב לפעולה מהירה יותר ומגבירים את לחץ הדם ואת זרימת הדם אל השרירים). הפרשת החומרים הללו דרך הדמעות מסייעת לצמצם את השפעות העוררות אשר מתרחשת במערכת העצבים הסימפתטית בעת לחץ. כמו כן גילה ד"ר פריי מרכיב הקרוי בשם ליאוצין-אנקלפאלין. זהו אחד מן הסוגים הרבים של האנדורפינים (חומרים טבעיים כמו האופיום) אשר גם להם נודע תפקיד בעתות לחץ.

שני מרכיבים אלו (הן הקתקולמינים והן האנדורפינים) פועלים כנוירו-טרנסמיטרים במוח; פירושו של דבר שהם מסייעים לתאים לתקשר בינם לבין עצמם. הם, יחד עם נוירו-טרנסמיטרים אחרים, מסדירים את מצבי-הרוח שלנו ואף קובעים אם נרגיש שמחים או מדוכאים. ישנם פסיכיאטרים הסבורים כי התנסויות מהילדות במצבי לחץ וטראומה עלולות לגרום להפרעות במערכת הנוירו-טרנסמיטרים. יתכן מאוד כי הבכי עשוי למלא תפקיד מכריע בהשבת האיזון המיטבי בין המרכיבים הכימיים הללו, וכך מצטמצם מרכיב תסמיני הדיכאון והחרדה מבלי שיהיה צורך להזדקק לתרופות.

עוללים רכים אינם דומעים בזמן הבכי, אלא רק לאחר שהם כבר בני שבועות מספר. אולם הם כן מזיעים מאוד, ואף מוציאים אנרגיה. נחוץ מחקר נוסף כדי לקבוע מהן כל ההשפעות הפיסיולוגיות של הבכי אצל בני גילאים שונים.

מחקרים אחדים הראו כי קיים קשר בין הבכי ובין הבריאות הגופנית. תוצאות סקר הראו כי אנשים בריאים מרבים לבכות ומתאפיינים בגישה חיובית יותר לבכי מאשר אנשים אשר סובלים

מאולקוס או מקוליטיס. במחקר שנעשה בנשים שלקו בסרטן השד, גילו החוקרים כי נשים אשר ביטאו בחופשיות כעס, פחד, דיכאון ואשמה, חיו חיים ארוכים יותר מאשר אלו אשר הכחישו או דיכאו את הרגשות המכאיבים שלהן. כמו כן ישנם מקרים מתועדים של הקלה בתסמינים של אסטמה והיעלמות של חרלת, אחרי שחולים התחילו לבכות. הבכי אינו מרפא כל דבר, ואין הוא יכול להחליף התערבות רפואית מתאימה, אך השתחררות מרגשות מכאיבים בסביבה תומכת עשויה להיות תוספת מסייעת בתוכנית טיפולית. רופאים נאורים בעתיד אולי יתנו את העצה הבאה עבור בריאות מיטבית: "אכלו הרבה ירקות ופירות, הרבו להתעמל, והרשו לעצמכם בכי הגון לפחות פעם בשבוע."

תחומי מחקר שונים הראו כי הבכי הוא תהליך פיסיוולוגי מועיל, אשר מניח לבני האדם להתמודד עם השפעות הלחץ הרגשי. כאשר התגובה הגופנית אינה מענה נחוץ או הולם, ניתן לראות בבכי תהליך מתקן טבעי המחזיר את הגוף למצב של איזון. הבכי, אם כך, אינו תופעת לוואי בלתי נחוצה של הלחץ, אלא חלק חשוב של מעגל הלחץ והרגיעה. כאשר אנו בוכים בתגובה ללחץ רגשי, אנו פורקים אנרגיה, מפחיתים מתח, מורידים את לחץ הדם שלנו, ומסלקים הורמוני לחץ ונוירו-טרנסמיטרים מגופנו באמצעות הדמעות, וכך אנו משיבים לעצמנו את האיזון הפיסיוולוגי (הומאוסטזיס).