

גברים החיים עם בת זוג מתעללת: השלכות נפשיות

חרף מנעד מתרחב של דרכים "להיות גבר" בעולם ויתר גמישות בתפיסות של מה נחשב "גברי" ומה "נשי", החינוך הרווח של בנים לגבריות בישראל עדיין ניזון בעיקר מאידאולוגיית הגבריות "המסורתית", המקדמת באופן ישיר ועקיף פרקטיקות של כוח ושלטיה, הובלה וניצחון.⁷⁹ כתוצאה מתהליכי חברות אלו, הפגנת חוסן נפשי והישענות על עצמי נחשבות למאפיינים בולטים של גבריות, המעצבים ומשמרים את הנטייה של גברים שלא לשתף אחרים במצבי מצוקה, בוודאי כשהיא מול נשים. שיתוף במצוקות מהסוג המדובר – מול בת זוג מתעללת, כוחנית, תוקפנית ואלימה – מבייש גברים במיוחד, ופועל ביתר שאת על הנטייה המוטמעת בהם להימנע משיתוף במצבי קושי.

מחסום הבושה מפני פנייה לעזרה מוכר גם בקרב נשים קורבנות אלימות, אם כי הלגיטימציה הפנימית והחיצונית לקורבנות ולביטוי פגיעות רחבה יותר בקרב נשים. גברים קורבנות של יחס כוחני-שטלטני, מתעלל או אלים פיזית מצד בת זוג, מועדים לבושה

כפולה: פעם אחת בעיני עצמם כגברים שכשלו בהיעדר כוח ושליטה ("אני גבר חלש שנשלט"), ופעם שנייה בעיניים החברתיות ("מה יחשבו עלי אחרים לו ידעו שחולשתי היא למול אשתי?"). בעוד קורבנות של אישה מול גבר מעוררת אהדה וחמלה, קורבנות של גבר מול אישה מעוררת ספקות וסימני שאלה, ולעיתים גם גיחוך ובוז. התפיסה לפיה "אלימות כלפי נשים היא טרגדיה, ואלימות כלפי גברים היא קומדיה" מתארת מציאות חברתית זו בדיוק. כפי שעלה בסיפורי הגברים בפרק הראשון, הקושי הנפשי שתיארו היה מהול במבוכה על היעדר יכולת להפגין גבריות חסונה ושולטת של עמידה איתנה בפני קושי ומתקפה חיצונית. המחקר על אוכלוסיות גברים מוכים מתאר חסמים דומים מפני שיתוף בני משפחה – הורים, אחים ואחיות – בחוויה, שכן רבים מהם מתקשים לקבל את "היפוך התפקידים" ואת "הרפיסות הגברית" מול כוחנות בת הזוג. בסביבה החברתית הרחבה יותר, מול חברים גברים או קולגות בעולם העבודה, קושי זה עמוק אף יותר, ומלווה בחשש שמצבם ייהפך באופן גלוי ומביך נושא לבדיחות וללעג. מציאות שבה אלימות כלפי גברים נתפסת כתופעה משעשעת, מוזרה או לא אמינה,⁸⁰ גם בקרב אנשים הקרובים לקורבן, ממחישה את גודל הצורך ביחס אחר, מפותח ורגיש יותר, מצד אנשי מקצוע. מחקרים איכותניים שנעשו בקרב גברים קורבנות אלימות זוגית מלמדים שגברים בעצמם מתקשים לכנות ולראות עצמם כקורבנות. הבניות חברתיות של גבריות מסורתית ואידיאלים כמו הובלה, שליטה במצב ועמידה בפני קושי, פועלות נגד הזהות של גברים כקורבנות.⁸¹ בחינת תכנים של צווי מעצר שביקשו גברים להוציא נגד בת זוג אלימה מצאה שאמנם הגברים זיהו את בת הזוג כאלימה, אך את עצמם הם הציגו ככל דבר למעט כקורבנות. כמצופה חברתית מגברים, הם שידרו היעדר פחד מהאישה, לצד הכרה עניינית בכך שהיא איננה מווסתת ושמשהו צריך לעצור אותה. הגברים המתלוננים הציגו את תלונתם כפעולה של איפוק

שכפו על עצמם למול ספיגת מתקפות, בהלימה עם הקוד הגברי של אי תקיפת אישה והכחשת כאב פיזי.⁸² מאותן סיבות, גברים מתקשים יותר מנשים להגיש תלונה במשטרה נגד בת הזוג, כשלצד הבושה כיצד יצטיירו בתחנת המשטרה, עומד אתוס הגבר השומר את קשייו לעצמו, ואינו מסבך את זוגתו עם רשויות החוק. הדבר משול בעיני גברים להלשנה על חבר, כצעד שלא עושים.

עם זאת, ישנם גברים קורבנות המשתפים בחוויות מסוג זה באופן פחות הרואי, ומדברים על הכוח הפיזי שגם לנשים יש ושיכול להיות לא פחות חזק ומאיים משל גברים; על הפחד מלהימצא ליד בת הזוג כשזו מתחילה לאבד את עשתונותיה, על הפחד מכאב ומפציעה (החל מנשיכה וכלה בדריסה), ולעיתים אף על פחד להירצח. גברים מדברים על מחירים מוכרים של איבוד אמון בעצמם, באנשים ובמערכות יחסים זוגיות, לצד דיווחים על הרווחה הנפשית שחזרה לחייהם רק אחרי שנפרדו מבת הזוג האלימה ויצאו מהקשר האלים.⁸³

בשני העשורים האחרונים ישנה עלייה במספר המחקרים שבחנו את חווייתם של גברים החיים ביחסים הטרוסקסואליים מול אלימות מצד בת הזוג על סוגיה השונים, ואת השלכותיה על איכות חייהם. הממצאים באופן לא מפתיע מלמדים על דמיון רב, הן בסוגי האלימות שחוו והן בהשלכות המוכרות מחוויותיהן של נשים קורבנות אלימות: תחושות רווחות של בושה, דיכאון ובדידות; התכנסות בעצמי המתבטאת בנסיגה בפעילויות משפחתיות וחברתיות, לצד נסיגה מתפקידים הוריים, כשברקע חוויות מועצמות של דאגה, חרדות ומתח, ולעיתים גם מחשבות וניסיונות אובדניים.

אחד המחקרים השיטתיים הראשונים שנעשו עם אוכלוסייה של גברים מותקפים ניתח פניות טלפוניות של גברים למרכז סיוע ארצי בארה"ב.⁸⁴ מדובר במדגם קליני של גברים שפנו לעזרת הרשויות לאחר שחוו אחת או יותר מההתנהגויות הבאות: כ-95% מהם

תיארו התעללות רגשית מסוגים שונים – השפלה וקריאה בשמות גנאי (74%); איום לעזוב את הקשר או איומים בהתאבדות או ברצח (77%) (אסטרטגיית שליטה); אלימות משפטית של תלונות שווא, והוצאת צווי הרחקה מבת הזוג או מילדים (49%); בידור חברתי על ידי הרחקת הגבר ממשפחתו ומעגליו החברתיים (41%); אלימות כלכלית של שליטה בהתנהלות הכספית הביתית ומניעת מידע כספי (38%); ושימוש לרעה בילדים כדי להותיר את הגבר במערכת היחסים (64%). האלימות הפיזית שדווחה הייתה ברובה ברף המתון של סטירות, משיכות ודחיפות, אך 20% מאירועים אלו תיארו אלימות מסכנת פיזית ופוצעת, כמו חניקות או שימוש בסכין.

מחקר אחר בחן את ההשלכות של חוויה זו על בריאותם הכללית של גברים: הן פגיעות ישירות של האלימות והן תגובות פיזיולוגיות למתח ולחרדה שאירועי האלימות עוררו בהם, כמו דיכאון וחרדה, ובעיות סימפטומטיות חוזרות, כמו קשיי שינה, עייפות כרונית, בחילות וכאבים שונים בגוף.⁸⁵ כל שש צורות האלימות שנבחנו – אסטרטגיות דיכוי ושליטה, אלימות משפטית, התעללות פסיכולוגית, התעללות פיזית והתעללות מינית – נקשרו לירידה בבריאות הכללית, ובמיוחד לתגובות של דיכאון, היבטים פוסט-טראומטיים ובעיות של בריאות פיזית.

גברים צעירים שנחשפו לפגיעות בילדות, מעוטי השכלה ובעלי הכנסה נמוכה, הרכיבו את הפרופיל המועד ביותר לקורבנות, להשפעות חריפות יותר של כל צורות האלימות, ולסיכוי גבוה להישארות בקשר האלים. לעומתם, גברים עצמאיים יותר ובעלי חוסן נפשי הצליחו יותר לסיים יחסים אלימים ולהשתחרר מהם, נמצאו בריאים יותר ועם השלכות נפשיות מופחתות של הפגיעה ככל שחלף זמן מסיום הקשר.

שיעורי הנשים הקורבנות של אלימות מינית גבוהים יותר מאלה של גברים על פי מרבית המחקרים, ונחשבים כאסימטריים באופן

מובהק. עם זאת, ישנם גברים שחווים פגיעה מינית מצד בת הזוג. מספרים דומים בדיווחי נשים וגברים על קורבנות לכפייה מינית, כמו אלו שהתקבלו במחקר שנערך בשש המדינות האירופאיות, נחשבים מפתיעים ומעוררים שאלות. מחקרים עדכניים על גברים קורבנות לתקיפה וכפייה מינית מתארים צורות מגוונות של פגיעות ואלימות מינית שגברים חווים על רקע התנהגויות שתלטניות: מניפולציות והפחדות מהסוג של איומים באלימות או באובדנות, ביזוי חברתי או הטלת טרור בבית. גברים שחוו אלימות במרחב המיני מתארים כיצד אולצו לבצע אקטים מיניים, כולל חדירה וגינלית, אוראלית או אנאלית, במצבים שבהם היו חולים, פצועים, עייפים, שיכורים, תחת סמים, במצב רוח דיכאוני או מוטרד, או כשלא רצו בכך. היו שתיארו כיצד נאזקו למיטה בעודם ישנים, והתעוררו לגלות שאיבר מינם הוחדר לאיבר המין של האישה על ידה באופן חד-צדדי.

מצבים של חדירה שלא מרצון הגבר, אף שאינם מתארים תופעה רחבה, נידונים כעת באנגליה כבסיס להרשעת האישה הנחדרת באונס.⁸⁶ במצבים פחות בוטים של אלימות מינית, גברים מתארים כיצד חוסר רצון או יכולת להיענות לציפיות המיניות של בת זוגם גרר הקנטות, איומים בסיפוק צרכיה עם גברים אחרים, או בשיתוף אחרים במצב במטרה לבייש אותם כגברים בעלי מיניות "חלשה", כסממן לגבריות פגומה ונלעגת. לחצים והקנטות שכאלו מצד נשים הם דוגמא לעמדה האמביוולנטית שיש לנשים רבות כלפי אידיאולוגיית הגבריות המסורתית ופטריארכליות: מצד אחד קולות המזהים את אתוס ה"ביצועים" המיניים מצד גברים כביטוי לפרקטיקות גבריות רעילות (כחפזון האישה) או סתם כאלו שחלף זמנן, למול קולות של נשים המהללות את אתוס "המאהב המבצע", לפיו און ודחף מיני מזוהים עם גבריות נחשקת, וכסממן נוסף של כוח.

גברים קורבנות לאלימות מינית מצד בת זוג מדווחים על

פציעות פיזיות מעטות בהיקפן לעומת אלו הנפשיות.⁸⁷ ברמה הנפשית, ההשלכות מורכבות ודומות לאלו המוכרות אצל נשים קורבנות פגיעה מינית מצד גברים: חרדות שונות, דיכאון, נטייה לפגיעה עצמית ולמחשבות וניסיונות אוברניים. ממצאי מחקרים בסוגיה זו סותרים גם הם את חשיבתנו האינטואיטיבית לגבי יחסי הכוח והדחפים המיניים המיוחסים לכל מין, ומאתגרים את הנחותינו הרווחות לגבי גבריות וצרכים מיניים. נתונים מסוג זה מראים שישנם גברים שאינם חפצים בפעילות מינית בכל עת, ושהאפשרות שיעשו זאת גם בניגוד לרצונם, תחת לחץ של השפלה או חשש מאלימות, קיימת גם היא.

לסיכום, גברים נוטים להיותר לבד עם מצוקה הנובעת מחיים בזוגיות עם אישה אלימה, ואלו ששיתפו בכך עשו זאת בעיקר במסגרת מחקר ששמר על אלמוניותם או במסגרות טיפול, סביבות שבהן הם חשו פחות שיפוטיות ובושה מאשר במרחבים החברתיים הרווחים. גברים אלו ידעו לספר על השלכות נפשיות שליליות ומחירים כבדים ששילמו באיכות חייהם האישית, ההורית והחברתית כתוצאה מיחסים זוגיים עם אישה מתעללת ואלימה. הספרות והפרקטיקה מלמדות שגברים הם קורבנות למופעים של אלימות מצד בת זוג על כל צורותיה המוכרות, ובכל דרגות חומרתה. ברמה האישית, מדובר בחיים בצל בושה ובדידות עמוקות לפני הכל, לצד חרדות, דיכאונות, איבוד אמון בעצמי ובאחרים, התכנסות חברתית ונסיגה מתפקידים הוריים. לצד היבטים נפשיים, גברים קורבנות אלימות זוגית מדווחים גם על ירידה משמעותית בבריאותם הפיזית הכללית, ועל הופעת סימפטומים פסיכוסומטיים מגוונים. אבות שחווים את תוקפנות האישה דרך צמצום המקום הממשי והסמלי של אבהותם, ובמיוחד אלו הפרודים והגרודים, נותרים לרוב לבד עם מצבם ה"אנטי-גברי" ונוטים להתכנס בעצמם, בבדידות שלא אחת מרוקנת את טעם החיים ואת הרצון לחיות. ארגונים ותנועות לתמיכה בגברים ובאבות מכירים רבים שהגיעו

לסף ייאוש, שעברו ניסיון אובדני או שצלחו בו, עקב מצוקות מסוגים אלו; גברים שלא היו מסוגלים להתמודד לבד, לא הקלו על עצמם דרך פנייה לעזרה ולא שרדו את מצוקתם.

הקושי של גברים לפנות לעזרה

הקשיים של גברים לפנות לעזרה נשענים על מסד מוצק וקשה לפיצוח, הקושר בין גבריות לבין הפגנה מוצלחת של חוסן, כוח ושליטה. תפיסה זו מייצרת עבור גברים רף ציפיות גבוה לעמוד בו, לצד זהות שברירית הזקוקה לאישוש ותלויה בהכרה בגבריותה, הן מצד נשים והן מצד גברים. אף שאישושה של זהות מגדרית נמשך כל החיים בקרב גברים ונשים, גברים בשונה מנשים נוטים לחוות איום וחרדה למול כל הטלת ספק בגבריותם.⁸⁸ עקב כך, גברים לרוב מתקשים עם קוצר מסוגלות גלוי, וככל שהכשל נוגע לפעולה או היבט משמעותיים עבורם, כך הדבר מועד לאיים ולזמן תחושות של בושה. גברים האדישים לכל "מבחן גבריות" שהוא, המשוחררים מכל מבוכה סביב ביצועיהם בתחום המהדהד עם זהותם המגדרית, הם מעטים אם בכלל.

בהקשר של חיים עם אישה מתעללת או אלימה והקושי לפנות לעזרה, מול תחושת הכישלון בביצוע שגברים קורבנות אלימות חווים, נכון להתבונן באותו מכניזם של ציפיות חברתיות מגברים להפגנה מוצלחת של כוח ושליטה. מכניזם זה קשור באידיאולוגיית "הגבריות המסורתית", הנחשבת לאידיאולוגיה הרווחת בחינוך של בנים לגבריות, וזו המעצבת את התנהלותם של מרבית הגברים בחברות שונות בעולם כולו.

חרף הבדלים בין מודלים ופרקטיקות של גבריות בין תרבויות – המשתנות על פי מקום וזמן, מעמד וגיל – אידיאולוגיית "הגבריות המסורתית" מושתתת על הפגנה מיטבית של כוח ושליטה בזירות שונות ומגוונות. ככזו, היא מהווה מעין מפת דרכים לחינוכם

של בנים ולהתנהלותם כגברים מילדות ועד זקנה. אידיאולוגיה זו מזוהה בתמצית עם תחרותיות וניצחון, חשיבה רציונלית, עצמאות, חוסן נפשי, תוקפנות והטרסקסואליות. בשל אחיזתה הרחבה על פני חברות שונות, אידיאולוגיה זו מכונה גם כ"גבריות ההגמונית", המהווה אוסף אידיאלים ופרקטיקות שגברים מפנימים, ושבאמצעותם ולמולם הם ממקמים את עצמם בכל מרחב בין-אישי בחייהם: במערכות יחסים, בחיי משפחה, במקום העבודה ובעיסוקי הפנאי.

כתגובה להפכה ולרעיונות הפמיניסטיים בשנות ה-70 של המאה ה-20 בארה"ב, והתגברות העניין החברתי והאקדמי בהוויות מגדריות, צמח גם העיסוק הביקורתי בדפוסי הגבריות המסורתית ובדילמות רווחות של גברים. מודל אחד באותן שנים של עיסוק בתפקידי מגדר (sex roles) שרטט כביכול את אבני היסוד של גבריות אמריקנית דרך ארבע תמות שסימנו את האידיאלים הרצויים עבור גברים למימוש. ההנחה הרווחת הייתה שככל שגבר מתקרב יותר למימוש המלא, כך הוא עשוי לתפוס את עצמו ולהיתפס על ידי סביבתו כ"גבר אמיתי".⁸⁹ חרף פשטנותו, מודל זה תפס את עיקריה של אידיאולוגיית "הגבריות המסורתית", התקפים במובנים רבים גם מחוץ לארה"ב, בחברות מערביות אחרות וגם אלו המסורתיות יותר.

ארבע התמות שהמודל הציג קיבלו את הכותרות הבאות: "אנטי-נשיות" (no-sissies), "ההגה הגדול" (the big wheel), "עץ האלון החסון" (the sturdy oak), ו"עשה להם ת'מוות" (give'em hell). "אנטי-נשיות" סימל התרחקות מסממנים נשיים ובראשם הומוסקסואליות, ובזו לביטוי ולשיתוף של רגשות וחולשות; "ההגה הגדול" סימל את שאיפתם של גברים להצלחה, לניצחון ולכבוד, המתבטאת בהצלחה כספית, בהכרה מקצועית, בהפגנת ידע ובכל יכולת בולטת שהיא; "עץ האלון החסון" סימל היבטים של עצמאות וקשיחות המצופים מגברים, ובמיוחד חוסן נפשי

ועמידות במצבי לחץ, משבר וסכנה; והתמה הרביעית, "עשה להם ת'מוות" התייחסה להיבטים של תעוזה, לקיחת סיכונים, עמידה במבחן התוקפנות והנכונות להילחם בכל מחיר. תמה זו כוללת גם ביטויים שונים של התנהגות אנטי-חברתית הרסנית ואלימה, הנחשבת פוגענית לסיביה, והמוכרת גם כחלק מהיבטיה ה"רעילים" של הגבריות המסורתית.



תרשים 5: ארבע תמות רווחות של גבריות מסורתית בארה"ב (Brannon, 1976)

הדרך של בנים להיחשב "גברים" איננה מולדת, אלא תלויה במופעים שונים המשתנים על פני זמן, מקום ותרבות. המחקר על גבריות, שהחל בהשוואת תכונות ותפקידים שנתפסו בינארית כ"גבריים" וכ"נשיים" (sex roles), התפתח להכרה ברצפים של פרקטיקות שגברים מקיימים במטרה להבחין את עצמם מנשים, לצד עיסוק תמידי בהנחת גבריותם גם מול גברים אחרים. בין גברים מתקיימים מבנים מורכבים של יחסי תחרות, והיררכיות בין צורות של גבריות (masculinities) דומיננטיות, מוכפפות ושוליות.

כיום גבריות נתפסת כזהות מורכבת מכדי למסגר אותה

תיאורטית; היא רבת גוונים, ומכילה בתוכה סתירות פנימיות והיררכיות שונות המושפעות משייכות חברתית, מעמד כלכלי, צבע עור, ושאר זהויות. דוגמא בולטת להיררכיות משתנות ולסתירותיהן הפנימיות היא זו המתקיימת בין גברים היפר-גבריים (hyper-masculinity) וגברים משכילים. היפר-גבריות מתבטאת במופעים "מוגזמים" של הישגיות, תחרות וכוח, תוקפנות ושליטה, ובראשם אלו מבוססי הגוף והחוסן הפיזי. רכישת השכלה נוטה לצמצם היבטים אלה האחרונים ולעדנם, בהיותה מתקיימת במרחב שבו השגת מעמד דורשת איכויות אחרות מדומיננטיות פיזית. במרבית הנסיבות, ב"מבחן ההצלחה" בקרב חברות מפותחות, ייחשב הגבר המשכיל כמצוי במעמד גבוה ונחשק יותר מהגבר ההיפר-גברי. אולם במצבים שבהם עולה מבחן הכוח הגופני או מבחן האלימות – סממנים שורשיים של גבריות מסורתית – מועד הגבר חסון הגוף, גם אם הוא בור נכער, להימצא במיקום גבוה יותר על סקלת הגבריות מגבר אינטלקטואל מהולל. במילים אחרות, ברגעים של איום פיזי – חשבו למשל על לוחם ימ"מ מיומן בקיבוץ בעוטף עזה ב-7 באוקטובר לעומת מדען – מועד המדען להימצא בעמדה נחותה, "רכה" ו"נשית" יותר מזו של הלוחם ההיפר-גברי. כך, איכויות גבריות שיהוו יתרון מעמדי בנסיבות מסוימות (היררכיה חברתית-כלכלית), עלולות להיחשב כחיסרון בנסיבות מצביות אחרות (היררכיה של גבריות לוחמת).⁹⁰

כשמסתכלים על מגמות של שינוי נורמות והתפתחות פסיכולוגית, ככל שמדובר בחברות יותר מודרניות ושוויוניות מגדרית, צורות של "גבריות חדשה" – המשלבת בין איכויות "גבריות" ו"נשיות" ומטפחת רפלקציה רגשית – נחשבות מקובלות ורצויות יותר מאלו ההיפר-גבריות, השמרניות והאצורות רגשית. מודלים של גבריות המבוססת על הפגנת כוח ושליטה מפנים מקום, בהדרגה ובאטיות, לצורות נוספות של התנהלות גברית, משוחררת יותר מצווי ההצלחה והניצחון התמידי.

חרף אלטרנטיבות אלו, וחרף היותה של החברה הישראלית שוויונית יותר מאשר פטריארכלית, ניכר שהציפיות החברתיות המסורתיות רווחות ומוטמעות עמוק בתודעה האישית והקולקטיבית, בקרב גברים ונשים כאחד.⁹¹ ראייה מסורתית זו של גבריות ונשיות מעצבת אצל כלל הגברים בסיפורי הפתיחה תפיסה עצמית שיפוטית ומחמירה כלפי עצמם. הם מתארים את עצמם כגברים כנועים וחלשים מול בת זוג שלא מעריכה אותם, או שהופכת אותם למיותרים, תפיסה עצמית שמזמנת תחושות של דיכאון ובושה. חוויה זו משותפת לגברים ישראלים חילונים ודתיים, יהודים וערבים, כמו גם לגברים אמריקנים ממוצאים שונים וכן ממדינות שונות באירופה. לאן פונים גברים במצב משברי שכזה כדי לקבל תמיכה, אוזן קשבת וסיוע? עם מי יוכלו לחלוק את מצוקתם? היכן יחוו לגיטימציה "לבכות את אשר על ליבם"? בכי הוא ביטוי פיזיולוגי של ריגוש עוצמתי, נעים או כואב. כביטוי מובהק של רגש, בנים ובנות בשנים הראשונות לחייהם בוכים באותם שיעורים. החל מגילאי 3-4 בנים מתחילים לצמצם בכי סביב מצוקה, במיוחד בפני אחרים, כשהאמירה כלפי בן שבוכה "די לבכות כמו ילדה" עודה נשמעת, ולא רק מפיהם של אבות. עם הגיעם לגילאי 5-6 תחושות של בושה ומבוכה בעת בכי מעמיקות בקרב בנים. סביב גיל 12, בגמר בית ספר יסודי, בכי של בן בפרהסיה נחשב על יד רוב הבנים לאירוע לא רצוי, ובגיל הנעורים, בן בוכה הוא מחזה נדיר, שלרוב יבייש את הנער, בשונה בתכלית מאשר אצל נעורת. בקרב גברים בוגרים, בכי אינו נחשב אקט רווח אפילו בעת מצבים של אובדן דרמטי, אבל ושכול; גם חיילים שבוכים בהלוויית חברם לנשק, דומעים לרוב יותר מאשר בוכים.⁹² נורמות של גבריות מסורתית מהוות חסם משמעותי בפני גברים החפצים לחלוק קושי וחולשה מול אחרים ולבטא אותם. ברגעים אלו – מול אתגרים הדורשים עמידות מנטלית – דיבור גלוי של גבר על קושי, על היעדר מסוגלות, כוחות או חשק, מועד להתקבל

ולהישפט על ידי הסביבה כסממן של פינוק, כ"התבכיינות", באופן שמשתמע כסוג של כשל בגבריות. שיפוטיות מחמירה זו תלויה באופן הדוק באופי התרבותי של הקהילה שאליה אדם משתייך ובמידת הנוקשות בתפיסות תפקידי המגדר. ככלל, הסובלנות של גברים ונשים לחולשות ומצוקות גבריות הנמשכות על פני זמן, גם בקהילות ליברליות עם תפיסות מגדריות גמישות ורכות יחסית, ידועה כמוגבלת.

ההבניה של גבריות מוצלחת בעזרת אידיאלים כמו הובלה, נחישות ומסוגלות, נטועה עמוק בתודעה החברתית, כשמאפיינים אישיותיים כמו הימנעות מתחרותיות והתעמתות, ויתור עצמי, דחיינות, חרדתיות ודיכאוניות, מאתגרים גברים רבים בקבלת עצמם כפי שהם. במחקר שבחן עמדות של גברים ונשים בישראל לגבי גבריות מסורתית, הסכימו 84% מהגברים הערבים ו-60% מהגברים היהודים כי "גבר צריך לדעת להוביל את עצמו, את זוגתו ואת משפחתו".⁹³ תמיכתן של 69% מהנשים הערביות ו-40% מהנשים היהודיות בעמדה זו מראה שגם נשים רבות אינן משוחררות מציפיות אלו. אוכלוסיית המחקר, שהייתה משכילה מהממוצע, מלמדת כי הציפייה החברתית מגברים להובלה במרחב האישי, הזוגי והמשפחתי שרירה וקיימת בקרב מרבית הגברים והנשים באוכלוסייה הכללית, על קהילותיה השוויוניות והמסורתיות. חשיפה מועטת לאידיאולוגיות אחרות של גבריות ויחסי מגדר ("גבריות חדשה"), ואינטרסים מתנגשים בין היבטים של גבריות מסורתית וגבריות שוויונית – להיות חזק ורגיש – יכולים להסביר כיצד הציפיות המסורתיות מגברים שיובילו, "ינשכו שפתיים" בעת קושי, יתמרנו במגבלות הנסיבות ויצליחו להתמודד עמן – רווחות עדיין אצל מרבית הגברים והנשים.

קשייהם של גברים קורבנות אלימות לפנות לעזרה מתיישבים גם עם הנטייה הידועה של גברים להזניח את בריאותם הכללית; גברים מחונכים להיות חסונים, להסתדר בכוחות עצמם ולהימנע

מלהישען על אחרים. הדברים קשורים אלו באלו, שכן גברים פחות קשובים מנשים לגופם, מתחברים פחות לקשרים שבין מצב הגוף ומצב הנפש, פונים פחות לרופאים, עורכים פחות בדיקות בריאות שגרתיות, נענים פחות לרפואה מונעת, אוכלים פחות בריא, וצורכים פחות ויטמינים ותוספי מזון.⁹⁴ גברים רבים עם מוגבלויות גופניות, עם חוליית כרוניים, עם בעיות בתפקוד המיני וצורות שונות של אימפוטנציה, נוטים לחוש נבוכים במצוקתם, מתקשים לקבלה, ונמנעים מלשתף בבעייתם ולבקש עזרה. כשמדובר במשברים נפשיים, שביטוייהם פחות נראים, המצב מדאיג עוד יותר. האתוס והציפייה החברתיים שגברים יוכלו לכל אתגר ומשבר מועדים להתנגש במציאות, ומידת הגמישות של גבר להכיר ולקבל את מגבלות כוחותיו מול אתגר מסוים, מכתיבים ומנבאים את הסיכוי שיכיר בהזקקתו לסיוע ויפנה לקבלת עזרה. גברים המחזיקים בעמדות מגדריות מסורתיות נוקשות נוטים לחוות מצבי תלות חלקית או מוחלטת כאיום וכסוג של כישלון בגבריות, כפי שבא לידי ביטוי בקרב חיילים פוסט-טראומטיים שעמדות שכאלו הקשו על החלמתם.⁹⁵

סימפטומים של דיכאון בקרב נשים וגברים דומים בחלקם, אך ישנה הכרה בכך שישנם הבדלים באופן שבו כל אחד מהמינים מחצין דיכאון.⁹⁶ באופן יחסי לנשים, גברים פחות מפגינים מדדים כמו עצבות, הרהורים ועיסוק מילולי במחשבות ובמצבם הדיכאוני, ונוטים יותר לבטא דיכאון דרך החצנת כעס, הכחשה וניתוק, השתבללות והתכנסות עצמית. הכחשה וניתוק מתבטאים בצריכה מוגברת יותר של אלכוהול וסמים בקרב גברים ביחס לנשים, המשקפת דיכאונות סמויים ומסייעת להדחיק מצבי משבר.⁹⁷ בכל צורה של התנהגות ממכרת, למעט התמכרות לקניות, מעורבותם של גברים גבוהה יותר – החל ממוצרי טבק, אלכוהול וכל סוגי הסמים, דרך הימורים ומין, וכלה באופני התמכרות מקובלים יותר כמו שקיעה בעבודה (workaholism), או עיסוק בענפי ספורט

הכרוכים בלקיחת סיכונים ואדרנלין רב. אף שנשים נחשבות להימצא בסיכון כפול לסבול מדיכאון,⁹⁸ שיעורי ההתאבדות של גברים בארה"ב גבוהים פי ארבעה מאלו של נשים,⁹⁹ כשיחס זה בין מתאבדים למתאבדות מוכר וקיים גם בישראל.¹⁰⁰ המחקר מלמד שגברים שחוו התעללות ואלימות מצד בת זוג וכן חשפו את מצוקתם, נעזרו יותר במסגרות תמיכה לא־רשמיות, כלומר של קרובי משפחה וחברים, מאשר במסגרות של עזרה מקצועית רשמית.¹⁰¹ סוגיה זו תקבל התייחסות בפרק האחרון, העוסק במפגש של גברים קורבנות אלימות עם אנשי מקצוע במערכות הממסדיות האמונות על ההתערבות במקרים אלו.