

שיבושים בתפקוד המיני מנקודת ראות אבולוציונית

ברוך אליצור

המרפאה הפסיכיאטרית, המרכז הרפואי תל אביב, בית החולים איכילוב

מילות מפתח: תסמינים מיניים; פסיכולוגיה אבולוציונית; מלחמה או מנוסה; תיוג חיובי.
KEY WORDS: Sexual disorders; Evolutionary psychology; Fight or flight; Positive re-labeling

הקדמה

הפסיכותרפיה האבולוציונית היא ענף צעיר בתחום הפסיכולוגיה האבולוציונית. העקרון המנחה אותה הוא הניסיון להבין את התסמינים הפסיכולוגיים של האדם המודרני מנקודת ראות אבולוציונית, ולנצל הבנה זו במהלך הטיפול הפסיכולוגי.

הנחות יסוד של הפסיכולוגיה האבולוציונית:

- כל התנהגות המשותפת למרבית המין האנושי היא גנטית [2].
 - ניתן להניח, שצורת התנהגות ששרדה במהלך שנות האבולוציה תרמה להישרדותו של האדם הקדמון וילדיו, בתנאי הקיום של האדם הקדמון [4].
 - התנהגות שתרמה להישרדותו של האדם הקדמון, עלולה לשבש את הסתגלותו של האדם המודרני.
- ההשערות המועלות במאמר הנוכחי, מתבססות על הנחת מחבר סקירה זו, כי מירב בני המין האנושי עלולים לחוות שיבושים בתיפקוד המיני בעת חרדה. כתוצאה מכך התנהגות זו היא ככל הנראה גנטית. לכן, היא תרמה ככל הנראה להישרדותו של האדם הקדמון ומנעה ממנו להוליד ילדים שסיכוייהם לשרוד היו נמוכים. תנאי החיים של האדם הקדמון נמשכו כשמונה מיליון שנה. מירב הסכנות שעמדו בפניו היו התמודדות כנגד חיות טרף. כתוצאה מכך, תרמה עלייה ברמת הורמוני החירום לגיוס אנרגיה לצורך "מלחמה או מנוסה" (Fight or flight). לעומת זאת, תנאי החיים של האדם המודרני, המתבססים על חקלאות ועל מגורים המוגנים מחיות טרף, החלו רק לפני כעשרת אלפים שנה. כתוצאה מכך, הגנים של האדם הקדמון עדיין מפעילים את

האדם המודרני בעת שהוא חש בתחושת סכנה. הבעיה היא, שבמקום שתגובת "מלחמה או מנוסה" תתרום להתמודדותו של האדם המודרני, היא משבשת אותה [4]. מצבי דחק שכחים בעולם המודרני, העלולים לגרום לעלייה ברמת הורמוני החירום וכתוצאה מכך לשבש את התיפקוד המיני, הם נטייה לביקורת קשה מצד בן או בת הזוג; ביקורת קשה במהלך הילדות מצד ההורים; חוויות טראומטיות בילדות; חוסר ביטחון עצמי הגורם לציפיות לכישלון ביצועי; מתחים בעבודה; חרדות כלכליות וכד'.

בסקירה הנוכחית מועלות ההשערות האבולוציוניות בהקשר לתסמינים המיניים הבאים: תסמינים בקרב גברים של שפיכה מוקדמת, אין אונות וחוסר תשוקה מינית; תסמינים בקרב נשים של התכווצות שרירי הלדן הגורמת לכאבים, חוסר תשוקה מינית ואי יכולת להגיע לסיפוק מיני מלא.

הסבר אבולוציוני שמחבר סקירה זו נוהג לתת לכל המטופלים עם תסמיני הפרעות בפעילות המינית הוא הפתגם הידוע האומר כי "ידע הוא כוח". ככל שאדם מבין טוב יותר את התופעה שהוא לוקה בה, כך יהיה לו קל יותר להתמודד איתה. כן מדגיש המחבר בפני מטופליו, כי התופעה שהם מתארים נורמאלית לחלוטין ושכיחה מאוד. רוב בני האדם נולדו עם גן העלול לגרום להם להגיב בצורה דומה בעת מתח או חרדה מכל גורם שהוא. בעבר הרחוק, בעת שאבות אבותינו שכנו בתנאי חיים מאוד מסוכנים, הם הגיבו לכל סכנה חיים בזרימה מוגברת של הורמוני חירום. הורמוני החירום תרמו לגיוס אנרגיה לצורך "מלחמה או מנוסה". גן זה עדיין מצוי במאגר הגנים של האדם המודרני, וכאשר הוא מפעיל את הורמוני החירום, הוא

הסברים אבולוציוניים הניתנים לתסמינים האופייניים לגברים

שפיכה מוקדמת:

"דמיין לעצמך, שאתה חי בעידן הקדמון וזיהית נקבה המעוררת את יצרן. אתה מתקרב אליה והיא מגיבה בחיוב ואתם מתחילים לקיים יחסי מין מלאים. לפתע, במרחק ניכר, אתה מזהה אריה. יש לך שלוש אפשרויות תגובה. הבה נשקול מהי התגובה שלדעתך תתרום להשרדותך.

בטוחה בבן זוגה שיעזור לה בגידול התינוק. תופעה זו מצויה גם בקרב חיות היער. בעת בצורת מצטמצמת הילודה. סיכויי ההתעברות בקרב בעלי חיים בגן חיות נמוכים מאוד. בקרב עכברי מעבדה החיים בכלובים בצפיפות רבה, סיכויי ההתעברות נמוכים בהרבה בהשוואה לעכברי מעבדה החיים בכלובים מרווחים. המסקנה היא, שאישה עשויה לחוש בתשוקה מינית, וסיכוייה להגיע לסיפוק מיני מלא עולים, בעת שהיא רגועה מתחושות דחק מגורמים סביבתיים ובוטחת בבן זוגה שלא יפגע בה גופנית או נפשית.

המשך הטיפול לאחר מתן ההסבריים האבולוציוניים

לאחר מתן ההסבריים האבולוציוניים, חשוב להמשיך בטיפול בהתאם לגורם שעורר את תגובת החרדה. אם המתח התעורר בעקבות היחסים הזוגיים, הטיפול המתבקש הוא זוגי. אם המתח התעורר בעקבות מצבי דחק מחוץ למשפחה, חשוב לעזור למטופל לפתח מנגנוני התמודדות חיוביים, המתאימים לעידן המודרני, שיחליפו את המנגנון המיושן של "מלחמה או מנוסה". אם המתח התעורר בעקבות חוויות ילדות מוקדמות, חשוב ביותר לטפל בהם בשיטות מתאימות.

במקביל למיקוד הטיפול בשיפור ההתמודדות עם גורם המתח, חשוב ללמד את שני בני הזוג שיטות הרפיה שונות שניתן לבצען במהלך היום. כן חשוב להדריך את שני בני הזוג ביישום שיטת "הנשימות המרגיעות" לפני תחילת יחסי המין ואף במהלכם. הדרכה מלאה לביצוע שיטות הרפיה שונות מצויה באתר הבא, שהוא ללא כל מטרות רווח: www.baruch-elitzur.com.

דיון וסיכום

משותפת לעמדה הפסיכיאטרית לגבי תסמינים מיניים (הבאה לידי ביטוי ב־DSM) ולכל התיאוריות הפסיכולוגיות לגבי גורם התסמינים, היא ההתייחסות אליהם כאל הפרעה נפשית (Disorder). בניגוד לנקודת ראות "שלילית" זו, הפסיכולוגיה האבולוציונית רואה בתסמינים אלו תופעה שבעבר הייתה נורמאלית וחיונית לחלוטין, אך כיום היא פוגמת בהסתגלות. גישה זו מתבססת על העיקרון הפסיכולוגי של תיוג חיובי (Re-Labeling) של תסמינים פסיכולוגיים.

פעולה". כל המטופלים מסכימים שזו תגובה מאוד לא הגיונית.

- "יצר הקיום יגבר על יצר המין וגם כאשר תפגוש נקבה מאוד סקסית, היא לא תעורר בך כל רצון לקיים יחסי מין". כל המטופלים מסכימים שזו התגובה ההגיונית ביותר.

הסבריים אבולוציוניים הניתנים לתסמינים האופייניים לנשים

התכווצות שרירי הלדן הגורמת לכאבים

בעת חדירה:

"דמיני לעצמך, שאת חיה בעידן הקדמון וזיהית זכר שמעורר אותך. הוא מתקרב אליך ואת מגיבה בחיוב. אך לפתע, בקירבת מקום, את מזהה אריה או נזכרת באריה שהתקיף אותך בעבר. יש לך שלוש אפשרויות תגובה. הבה נשקול מהי התגובה שלדעתך תתרום להישרדותך."

- "למרות הסכנה, יצר המין שלך יהיה חזק מאוד, ולמרות הפחד, תקיימי יחסי מין מהנים ביותר". כל המטופלות מסכימות שזו תגובה מאוד לא הגיונית.
- "גופך יוצף בהורמוני חירום, הגורמים להתכווצות שרירים שונים בגופך, ביניהם גם שרירי איבר המין. כתוצאה מכך החדירה לא תתאפשר או תגרום לך לכאבים". כל המטופלות טוענות שזו תגובה מאוד הגיונית.

חוסר תשוקה מינית ואי יכולת להגיע לסיפוק מיני מלא:

"חוסר תשוקה מינית מצמצם את סיכויי קיום יחסי המין ומקטין בצורה משמעותית את הסיכוי להגיע לסיפוק מיני מלא. מבחינה אבולוציונית, אחת ממטרות הסיפוק המיני אצל נשים היא להגביר את הסיכוי להתעבר. גברים מגיעים לסיפוק מיני מלא לרוב לפני האישה. אם הגבר משתדל לגרום לבת זוגו להגיע לסיפוק מיני, היא ממשיכה לשכב על גבה, ובכך מבחינה טכנית, גדלים הסיכויים של תאי הזרע לחדור פנימה. בעת שהאישה מגיעה לסיפוק מלא, תורמות התכווצויות הלדן לתאי הזרע לחדור פנימה. לעומת זאת, אם לאחר שהגבר הגיע לסיפוקו נעמדת האישה על רגליה מבלי שתגיע לסיפוק מיני, רוב תאי הזרע ייפלטו החוצה ויקטנו סיכויי ההתעברות. נוסף על כך, גדלים סיכויי של ילד לשרוד בתנאי החיים הקדמוניים, אם האישה חשה ביטחון יחסי בסביבת מקום מגוריה, יש מספיק מזון לתינוקה, והיא

- תאמר לאריה: "חכה בבקשה. אני רוצה לקיים יחסי מין מהנים במשך מספר דקות נוספות ולאחר מכן אברח ממך". האם תגובה זו נראית לך? מובן שכל המטופלים מסכימים שזו תגובה לא הגיונית.
- "למרות שהאריה עדיין מצוי במרחק רב ממך, תפסיק מיד את המגע המיני ותטפס על עץ קרוב. בעקבות זאת, חייך ינצלו, אך תפסיד את הסיכוי לעבר את הנקבה". רוב המטופלים טוענים שאף זו תגובה לא הגיונית.
- "תקיים יחסי מין, אך במקום לעשות זאת במשך מספר דקות, תפלוט זרע תוך שתיים שלוש שניות ולאחר מכן תטפס על עץ. בדרך זו גם חייך ניצלו וגם הגברת את הסיכוי שהנקבה תתעבר". כל המטופלים יסכימו שזו התגובה ההגיונית ביותר.

אינ אונות:

- "דמיני לעצמך, שאתה חי בעידן הקדמון וזיהית נקבה שמעוררת אותך. אתה מתקרב אליה והיא מגיבה בחיוב. אתה חש בזיקפה, אך לפתע בקירבת מקום אתה מזהה אריה. יש לך שלוש אפשרויות תגובה. הבה נשקול מהי התגובה שלדעתך תתרום להישרדותך:
- תאמר לאריה: "חכה בבקשה. אני רוצה לקיים יחסי מין מהנים, במשך מספר דקות נוספות ואחר כך אברח ממך. האם תגובה זו נראית לך? מובן שכל המטופלים מסכימים שזו תגובה לא הגיונית.
- "תברח במהירות רבה ותטפס על עץ. במהלך המנוסה והטיפוס על העץ, תשמור על זיקפה מלאה". כל המטופלים מחייכים וטוענים שזו תגובה מאד לא נוחה ולא הגיונית.
- "תאבד את הזיקפה ותטפס על העץ הקרוב". כל המטופלים מסכימים שזו התגובה ההגיונית ביותר.

חוסר תשוקה מינית:

- "דמיני לעצמך, שאתה חי בעידן הקדמון ביער השורץ חיות טרף למכביר. עליך להיות ערני ולעמוד כל הזמן על המישמר. אם תתרשל, תיטרף. עומדות לפניך שתי אפשרויות התנהגות. הבה נשקול מהי התגובה שלדעתך תתרום להישרדותך:
- "למרות הסכנה הרבה, יצר המין שלך ימשיך להיות חזק מאוד ותקיים יחסי מין מלאים עם כל נקבה המוכנה לשתף

מחבר מכותב: ברוך אליצור
פסיכולוג קליני, רפואי
Shannon Way, Melville NY 1115
USA 11747
דוא"ל: elitzurb@hotmail.com

אלו. האדם חש לרוב כעס ואכזבה עצמית, בושה, חוסר בטחון ביצועי וציפיות שליליות לכך שהתסמין יופיע מחדש. רגשות שליליים אלו מקשים על התהליך הטיפולי ומאריכים אותו. ●

קיים יתרון טיפולי רב-עוצמה לתיוג חיובי של תסמינים פסיכולוגיים. אדם עם תסמינים פסיכולוגיים נוטה להיות מוצף ברגשות מאוד שליליים כלפי עצמו, או כלפי כל גורם שהוא מאמין שתורם לתסמינים

ביבליוגרפיה

1. Stevens A & Price J, Evolutionary Psychiatry. Philadelphia, USA, Taylor & Francis Inc, 2000, p 30.
2. Baron-Cohen S, (Ed). The Maladapted Mind. Classic Reading in Evolutionary Psychopathology. UK, Psychology Press, 1997.
3. Darwin C, On the Origin of Species. London, John Murray, 1859.
4. Gilbert P & Bailey K, (Eds). Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy. USA, Taylor & Francis Inc, 2000.