

## השפעת שמירת סוד ומין הנבדק על קשיים שונים במהלך החיים

### תקציר

במחקר זה נבחנה השפעתו של שמירת סוד (במסגרת הקוגניציה הגופנית) על תפיסת הקשיים הפיזיולוגיים של אותם נבדקים. לצורך בחינה זו בוצע מחקר כמותי אמפירי בקרב 192 משתתפים, מחציתם (96) נשים ומחציתם גברים (96). רבע מתוך המשתתפים (48) אינו שומר סוד, ואילו השאר (144) כן. המשתתפים נדרשו, לדווח עם מינם, על עובדת היותם שומרי סוד, ולבסוף להביט בגבעות ברמת תלילות שונה ולדווח באופן סובייקטיבי על רמת התלילות של כל אחת מתשעה הגבעות. הממצאים שהתקבלו הינם מעורבים. מצד אחד, נמצאו השפעה גדולה יותר של שמירת סוד בקרב נשים מאשר בקרב גברים, מצד שני, כלל המשתתפים הביעו דווקא רמות קושי פיזיולוגי טובות יותר כשאלו שמרו סוד. ממצא שייתכן שמעיד על היתרונות החברתיים המצויים בשמירת סוד המפצים על אלו הרגשיים, או כזה המתאר את הצורך בבחינה לעומק של מהות הסוד, כדי להבין את אופי וכיוון השפעתו. מחקרי המשך, אשר יבררו פרטים אלו, יוכלו לשפוך אור נוסף על הנושא ועל המחקר הקיים.

### מבוא

ניתן לפתוח ולומר, כי כל אדם החי במציאות חברתית שגרתית ונורמטיבית, בוודאי יסכים, כי לחלוק, או לשמור סוד, אם במסגרת תככים משפחתיים, או כאירוע טעון אך מקרב עם חבר קרוב, מהווה רגע מסעיר, המגלם במידה רבה, את הרוח האנושית, והאופן שזו מתבטאת בחיי החברה של כולנו (Slepian, 2021). עם זאת, ובעוד שאנו נוטים להתמקד בהשלכות על המעורבים בגילוי הסוד, מעטים עוצרים כדי לבחון את ההשלכות הפיזיות הנובעות מהצורך להחזיק ולשמור סוד, בקרב אלו שנדרשים לעשות כן. על כן, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק האם קיים קשר בין שמירת סוד לקשיים שונים במהלך החיים, שיכולים להגיע עד כדי קשיים פיזיולוגיים.

קוגניציה גופנית, היא תופעה שבבסיסה עומדת ההנחה, שלאינטראקציה שבין הגוף והתודעה, ישנה השפעה דו צדדית, וכי אלו משפיעים באופן אינטגרלי זה לזה (Haselager & Kerkhofs, 2006). או במילים אחרות, ישנו קשר בין התחושות הגופניות שאנו מרגישים ברגע מסוים, לבין האופן שבו אנחנו תופסים אירועים מבחינה קוגניטיבית. כך לדוגמא, החזקה של כוס משקה חם (כמו קפה), מייצרת עבורנו תפיסות חיוביות יותר כלפי האדם איתו אנחנו יושבים ושותים אותו משקה. לחלופין, ניתן לתאר תוצאה הפוכה, שבו אדם מתאר כיצד אדם אחר נשרט על ידי חתול, ואנו עלולים לחוש ולדמיין את כאב ותחושת השריטה

על גופנו. כך, בעבודת מחקר זה נבקש לבחון את האופן שבו שמירת הסוד (התודעה) משפיעה על ההיבטים הפיזיולוגיים של שומר הסוד (הגוף).

ניתן להסביר את הקשר בין שמירת הסוד לבין תגובה גופנית ופיזיולוגית בכמה דרכים. ראשית, פסיכולוגים ואנשי צוות מאמינים כי שמירת סודות, במיוחד סודות מציקים, עלולה לגרום לחולי של ממש (Kelly, 2002). פינבייקר, לעומת זאת (Pennebaker, 1985), הציע מודל של הקשר בין חוויות טראומטיות שלא נחשפו (כלומר, שנשמרו בסוד) למחלה פסיכוסומטית בעקבות עבודה פיזיולוגית של בני האדם. לתפיסתו, שמירת הסוד מעכבת את התנהגותו של אדם, ולכן גורמת לו ללחץ ולמחלות בטווח הקצר, עלולה לסחוף אותו במחשבות אובססיביות לגבי תוכן הסוד, אשר עשויה להביא לתוצאות שליליות בטווח הארוך. במחקר מאוחר יותר, פנבייקר (Pennebaker, 1997) קובע כי אופן הדיון באירוע, האפשרות להשלים אי פעם עם האירוע, וההשלכות האולטימטיביות של דיון בחוויה, הם כל המשתנים שעשויים להביא לתחושת ביטחון, ולחוסן בריאותי. מחקר זה מעיד על כך, ששמירת סוד משפיעה באופן ישיר על הקוגניציה ועל הבריאות. או במילים אחרות, ישנה השפעה פיזית ושלילית במצבים שבהם נדרשים אנשים לשמור סודות זה מזה.

אחד המשתנים שטרם נחקרו מספיק ביחס לתופעת הקוגניציה הגופנית הוא מין הנבדק, שכן זו עשויה להסביר ולאושש בצורה יעילה את. באופן מסורתי, המגדר הנשי תמיד נתפס כבעל מיומנויות ושליטה רגשית עשירה יותר (Grossman & Wood, 1993). ההסבר הביולוגי מציע, שביוכימיה של נשים מותאמת יותר לשימוש ברגשות, ככלי הישרדותי. כתמיכה לרעיון הזה, אזורים מסוימים במוח האחראים על עיבוד רגשי, גדולים יותר אצל נשים מאשר אצל גברים (Gur, Gunning-Dixon, Bilker & Gur, 2002). תיאוריית המוח הגברי הקיצוני של אוטיזם, שהציע ברוך כהן (Baron-Cohen, 2002), מסתמכת על טיעונים ביולוגיים וחברתיים, המעידים שמוחם של גברים ונשים בנוי אחרת. המוח הנשי, בנוי בעיקר לחוש אמפתיה, ואילו המוח הגברי בעיקרו מבקש להבין ולבנות מערכות. בדרך זו, ברוך-כהן טוען כי המערכות הקוגניטיביות וההתנהגותיות של גברים ונשים נבדלים מבחינה תפקודית. בנוסף, נשים עסוקות יותר בשמירה על נימה חיובית של הרגשות האישיים ושל האחרים, במטרה למנוע הידרדרות ביחסים בין אישיים ובניית רשתות חברתיות מספקות (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).