

למה יש רגשות?

הרגשות שלנו חשובים ונחוצים

כדי להבין עד כמה חשובים הרגשות, צריך רק לדמיין מה היה קורה בלעדיהם. בלי פחד לא היינו מזהים סכנה, ובלי כעס לא היינו יודעים מתי עלינו להגן על עצמנו. למרות שרגשות מסוימים מרגישים 'שליליים', הם מספקים מידע חשוב ומניעים אותנו לפעולה (למשל, להגן על עצמנו או לקדם את המטרות שלנו). לכן, גם רגשות לא נעימים הם חיוניים ומועילים.

חשיבות הרגשות

| | |
|-------------------|--|
| פחד | פחד מספק מידע על סכנה קרובה ומפעיל תגובות שמטרתן להגן עלינו. למשל, כשאדם חוצה את הכביש ורכב מתקרב במהירות, מתעורר פחד מידי שגורם לתגובות גופניות שמכינות אותנו לבריחה (כמו האצת דופק והתרחבות אישונים). הפחד יוצר גם תחושה של דחיפות שמאפשרת תגובה מהירה (למשל, לזוז במהירות מנתיב הנסיעה של הרכב). ללא פחד, האדם היה ממשיך בדרכו באיטיות וככל הנראה נפגע. אם כן, אף שהוא לא נעים, פחד ממלא תפקיד חיוני בהישרדות. |
| עצב | עצב מופיע באופן טבעי בעקבות אובדן, כישלון, או פער בין המציאות לציפיות - כמו מוות, פרידה, קשיים בזוגיות או חוסר התקדמות בעבודה. הוא מלווה בתחושות גופניות כמו עייפות או כובד, ומאותת על צורך להאט ולעבד את המצב. למשל, עצב לאחר פרידה מעיד שהקשר היה חשוב ומאפשר להבין מה לחפש בהמשך, בעוד קפיצה מהירה לקשר חדש תמנע מאיתנו את הלמידה הזו. זאת ועוד, העצב מאותת לאחרים שאנו זקוקים לתמיכה וכך מחזק קשרים ועוזר בהתאוששות. על כן, למרות התחושה השלילית, העצב ממלא תפקיד משמעותי בתפקוד ובריפוי. |
| חרדה | חרדה עוזרת לנו להתכונן לעתיד. היא מזהירה אותנו מפני מצבים חשובים או מסוכנים שעשויים להתרחש, וממקדת את הקשב בגורם המאיים כדי שנוכל לצמצם את הסיכון. למשל, חרדה לפני פרזנטציה חשובה בעבודה מאותתת שהמשימה הזו משמעותית עבורנו, וכך מעודדת אותנו להתכונן. אבל בלי החרדה, ייתכן שלא נרגיש צורך להתכונן ונגיע לא מוכנים. גם כאן, רגש לא נעים ממלא תפקיד ברור והכרחי בתפקוד שלנו. |
| כעס | כעס הוא תגובה טבעית שמתעוררת כשנעשה לנו עוול או כשמנעו מאיתנו להשיג מטרה חשובה. הוא מאותת שהגבולות שלנו הופרו ומניע לפעולה בהתאם. למשל, הכעס שנרגיש כשנגלה שחברת הסלולרי חייבה אותנו יותר מדי, מספר לנו שמהו לא צודק קרה וכך מדרבן אותנו לפעול ולדרוש זיכוי. הכעס גם משדר לצד השני שהוא פגע בך או תסכל אותך. למרות שהוא נקשר לעיתים להתנהגות הרסנית, חשוב להבחין בין תחושת הכעס לבין התגובה אליו. הכעס חשוב והכרחי, כי הוא מאותת לך שעליך לעמוד על שלך ולהגן על עצמך. |
| אשמה ובושה | אשמה ובושה מופיעות כשאנחנו מרגישים שלא עמדנו בסטנדרט מסוים. בפרט, אשמה עולה כשפעלנו בניגוד לציפיות החברתיות. למשל כשאדם שוכח להחזיר כסף שחבר השאיל לו, תחושת האשמה תניע אותו לנסות לתקן. מנגד, בושה מתעוררת כשנכשלנו לעמוד בסטנדרט שיש לנו מעצמנו, ולכן אנו מרגישים פגומים או שאנחנו 'שווים פחות' (למשל כאשר חבר הלווה לנו כסף, אבל אנחנו לא יכולים להחזיר לו). בדומה לעצב, בושה מובילה לנסיגה, וזו מאפשרת חשיבה מחודשת על מטרות ודרכי פעולה. בשני המקרים, הרגשות האלו מעודדים התנהגות מועילה: אשמה מחזקת קשרים באמצעות תיקון, ובושה מניעה להתפתחות אישית. |

הערה נוספת:

אנשים שחוו פגיעה רגשית, פיזית או מינית מדווחים לעיתים קרובות על תחושת בושה ממושכת, גם זמן רב לאחר סיום הפגיעה. בדרך כלל תחושה הבושה מתחילה בזמן הפגיעה עצמה - היא משדרת כניעה לתוקפן, דבר שעשוי לצמצם את עוצמת הפגיעה באותו רגע. אם כן, הבושה משמעותית בהגנה על הנפגע או הנפגעת. עם זאת, תחושת הבושה נוטה להימשך גם הרבה אחרי שהפגיעה הסתיימה. במצבים אלו, צריך ללמוד לזהות מתי הבושה כבר אינה מוצדקת ולעבוד על שינוי הדפוסים המעוררים אותה.



רגשות חיוביים

גם רגשות חיוביים כמו שמחה, התרגשות וגאווה מספקים לנו מידע חשוב. הם מסמנים מה משמעותי לנו וכיצד נרצה לבלות את זמננו. למשל, נרצה להמשיך לעסוק בתחביב חדש שגורם לנו הנאה. לעיתים אנשים נמנעים מרגשות חיוביים מחשש להתאכזב, או מפני שקשה להם לשאת את הפער בין מה שהם מרגישים למה שהיו רוצים להרגיש. עם זאת, ללא רגשות חיוביים, לא היינו יכולים לזהות את הכיוון שלנו בחיים.

לסיכום, חשוב לאפשר לעצמנו להרגיש את מלוא טווח הרגשות - החיוביים והשליליים.

רגשות לא אדפטיביים

עד עכשיו ראינו איך רגשות כמו פחד, חרדה או עצב ממלאים תפקיד חשוב והכרחי בחיינו. הבעיה מתחילה כשהם מפסיקים להיות אדפטיביים - נמשכים גם כשהם כבר לא נחוצים, מופיעים בהקשרים לא מתאימים או מגיעים בעוצמות גבוהות מדי. במצבים אלה הרגשות כבר לא משרתים אותנו, והופכים למציפים ומכבידים. מה גורם לרגש להפוך מדבר מועיל למשהו מציף ומכביד? לרוב, זה נובע מהאופן שבו אנחנו מגיבים אליו. כדי להבין יותר, נתחיל לבדוק ממה מורכבת החוויה הרגשית.

מה נכלל בתוך החוויה הרגשית?

החוויה הרגשית אינה תמיד בהירה או ברורה. לפעמים נדמה שהרגש הוא כמו 'ענן' גדול של תחושות עוצמתיות. במקרים אלו, קשה לזהות את המידע החשוב שהרגש מספק לנו. כדי להפחית את תחושת ההצפה צריך לפרק את הרגש ל-3 המרכיבים שלו.

שלושת המרכיבים של החוויה רגשית:

- מרכיב קוגניטיבי (מה אני חושב):** המחשבות שלך במצב מסוים משפיעות מאוד על איך תרגיש באותו רגע. לדוגמה, אם תגיד לעצמך שאתה עומד לאבד את מקום העבודה שלך, סביר להניח שתתחיל להרגיש חרדה. אם תחשוב שאתה לא ראוי להיות במערכת יחסים מיטיבה, ייתכן שתרגיש בושה או עצב. הקשר בין מחשבות לרגשות פועל גם בכיוון ההפוך: כשאתה מרגיש עצוב, יש סיכוי גבוה יותר שתחשוב שהמצב חסר תקווה, או שתרגיש חוסר ערך ("אני תמיד הורס הכול"). לעומת זאת, כשאתה מרגיש גאווה, ייתכן שתחשוב מחשבות חיוביות על עצמך ("אני יודע שאני מסוגל לזה!").
- גופני (איך אני מרגיש בגוף):** כל רגש מלווה בתגובה פיזיולוגית. במילים אחרות, בכל פעם שאתה חווה רגש הגוף שלך עובר שינויים גופניים. למשל, התפקיד של הפחד הוא לאפשר לך להתגונן מסכנה, ולכן הוא מלווה לרוב בדופק מואץ, התכווצות שרירים ואולי גם קוצר נשימה. השינויים הפיזיולוגיים הללו הם הדרך של הגוף להתכונן לפעולה. באופן דומה, הידיים המזיעות כשאנחנו מרגישים חרדה מסמנות לנו שמשהו חשוב עומד להתרחש ושעלינו להתכונן, ותחושת העייפות שמגיעה עם העצב מובילה אותנו להתכנס פנימה כדי להקדיש זמן לעיבוד החוויה.
- התנהגותי (מה אני עושה):** בכל פעם שעולה רגש, הוא מגיע גם עם איזשהו דחף לפעול. לעיתים התגובה ההתנהגותית מועילה - למשל, קפיצה הצידה כשמכונית מתקרבת או עמידה על שלך מתוך כעס. אבל לא תמיד הדחף הזה מתאים למצב. למשל, אדם עצוב מאוד עשוי לשקוע בצפייה בטלוויזיה, כי עצם המחשבה על לצאת מהבית מרגישה קשה מדי.

שלושת המרכיבים האלו קיימים בכל פעם שאנחנו חווים רגש. וחשוב להתייחס לשלושתם, מפני שכל אחד מהם יכול להזין ולהגביר את האחרים.

לעיתים קל יותר לזהות מרכיב אחד מבין השלושה. לדוגמה, ייתכן שתהיה מודע מאוד לתחושות הגופניות שלך בסיטואציה מסוימת, אבל תקדיש פחות תשומת לב למחשבות או להתנהגות שלך. לחלופין, ייתכן שתבחין במחשבות שלך בקלות, אך תהיה פחות מודע לתחושות הגופניות ולנטייה להתנהג בצורה מסוימת.

