

התנהגויות רגשיות

לכל רגש יש התנהגות מסוימת הקשורה אליו. נכנה את ההתנהגות הזו 'התנהגות מוּנעות רגש'. למשל, כעס (הרגש), מניע אותנו להגן על עצמנו (התנהגות). כשלמדנו על רגשות דיברנו על ההתנהגויות שעולות מכל רגש באופן טבעי, ואמרנו שהן יכולות להיות מועילות. לדוגמה, חרדה עוזרת לנו להתכונן לאירועים חשובים בעתיד (למשל, ללמוד למבחן שמתקרב או לחסוך לפנסיה).

עם זאת, לא כל התנהגות שמונעת מרגש חזק היא מועילה. לעיתים קרובות אנחנו מגיבים בצורה שמספקת הקלה בטווח הקצר, אך דווקא פוגעת בנו בטווח הארוך. למשל, מישהו שמוציא תסכול על זוגתו לאחר יום עבודה קשה עשוי לחוש הקלה רגעית. ובטווח הקצר, התחושה הזו של שחרור באמת מפחיתה את המתח. אך בהמשך עלולות להופיע תחושות אשמה או עימותים נוספים. התנהגויות מהסוג הזה נובעות לעיתים קרובות מהרצון להפחית את המצוקה באופן מיידי, אך בטווח הארוך הן מחמירות את המצב.

למה אנחנו נוקטים בהתנהגויות רגשיות

היכולת של המין האנושי לחשוב על העתיד ולתכנן קדימה עלולה לעודד התנהגויות רגשיות לא מועילות. בעזרת הדמיון שלנו אנחנו יכולים לחשוב מראש על מצבים שעלולים לעורר בנו רגשות חזקים, ואז לשנות את ההתנהגות שלנו כדי להימנע מהתחושות הלא נעימות. למשל, מישהו שסובל מחרדה חברתית יכול להימנע ממסיבות, וכך להימנע מהחרדה שהוא מאמין שתעלה בסיטואציה. בטווח הקצר זה באמת מונע ממנו להרגיש חרדה, אבל בטווח הארוך זה עלול לפגוע בקשרים בינאישיים. חמור מכך, בעצם הבחירה להימנע מהמצב 'המאיים' אני מפנים מסר לפיו המצב באמת מסוכן (אחרת למה שהיית נמנע ממנו?), וכך יהיה הרבה יותר קשה לקחת בו חלק בעתיד.

סוגי התנהגויות רגשיות

הימנעות מוחלטת ממצבים, אירועים או פעילויות מסוימות נקראת '**הימנעות גלויה**'.

קיימות גם צורות הימנעות שהן סמויות יותר מההימנעות הגלויה.

'**הימנעות התנהגותית סמויה**' מתייחסת להתנהגויות שמונעות מגע מלא עם החוויה הרגשית. למשל, מישהו עם חרדה חברתית, שאמנם הולך למסיבה, אך מתעסק בטלפון כל הזמן, או מקפיד לשתות כמה משקאות לפני שהוא פותח בשיחה.

'**הימנעות קוגניטיבית**' מתרחשת כשאנחנו מעסיקים את עצמנו בדברים שונים, בניסיון מכוון ליצור הסחת דעת מהרגש. כך עושה למשל מי שגולש באינטרנט בזמן השיעור, כדי לא להתמודד עם תחושות של תסכול.

'**התנהגויות ביטחון**' מתייחסות לחפצים או אנשים שנוכחותם מעניקה תחושת ביטחון ועל כן אנו לוקחים אותם איתנו, או מחפשים להיות בקרבתם. למשל חפצים נגד עין הרע, בקבוק מים כדי שנוכל לשתות אם נרגיש שהפה מתחיל להתייבש, או אדם אחר שמלווה אותנו למקום שמעורר בנו אי נוחות.

במבט ראשון, התנהגויות ביטחון אולי לא נראות בעייתיות. אבל הבעיה בשימוש קבוע בהן היא שהן מונעות ממך לגלות שאתה מסוגל להתמודד עם המצב בעצמך.

כל אדם עשוי לפתח דפוסי הימנעות ייחודיים, בהתאם לחייו ולנסיבותיו, אבל כל הימנעות (ולא משנה מאיזה סוג) מחזקת את האמונה הפנימית שאני באמת לא אוכל לעמוד בעוצמה של החוויה הרגשית. אמונה זו מחזקת את הנטייה להימנע ולמעשה כולאת אותנו במעגל שלילי שמשמר את עצמו.



באופן כללי, כל סוגי ההתנהגויות הרגשיות הלא מועילות מספקות הקלה מסוימת בטווח הקצר, אך בטווח הארוך מובילות לעוד רגשות שליליים וכך מחריפות את המצב. אך משום שהן מספקות הקלה זמנית מהמצוקה, אנחנו ממשיכים לנקוט בהם. כאשר פעולה מסוימת גורמת להרגשה טובה, ולו לזמן קצר, היא מתחזקת. כלומר, עולה הסבירות שנחזור עליה שוב.

ההקלה הרגשית משמשת כחיזוק עוצמתי במיוחד, ויוצרת דחף לחזור על הפעולה. נוכל להבין זאת יותר אם נדמיין מישהו שסובל מכאבים גופניים רבים, ויכול ללחוץ על כפתור שמשחרר משככי כאבים שמספקים הקלה מיידית. במצב כזה ברור כי האדם ימשיך ללחוץ על הכפתור שוב ושוב. וכשהחיזוק הוא מידי (כמו ההקלה שמגיעה בדיוק ברגע שלוחצים על הכפתור) מאוד קשה שלא לחזור על ההתנהגות שהובילה אליו, גם כשברור שהיא מזיקה לנו בטווח הארוך.

ברגע שאתה נקלע למצב שמעורר בך רגש עוצמתי, הפיתוי לפעול בדרך שכבר 'עבדה' בעבר - כלומר, סיפקה הקלה מהירה מהרגש הקשה - יכול להיות מאוד חזק.

לדוגמה, אדם שמקפיד לעזוב מקומות צפופים ברגע שמתעוררת בו פאניקה, כנראה ירגיש דחף להתנהג כך גם בפעם הבאה שיגיע למקום כזה. העזיבה מביאה להקלה מיידית, אך היא גם מחזקת את התפיסה שהמצב אכן היה מסוכן, וגורמת לאדם להאמין שרק בגלל שעזב את המקום לא התחיל התקף פאניקה. בפעם הבאה שייקלע למקום צפוף, תחושות החרדה יהיו עוצמתיות הרבה יותר, ואיתן יתחזק גם הדחף לעזוב.

אם כן, הימנעות ממושכת מרגשות עזים מעבירה לגוף ולנפש את המסר שרגשות הם "דבר רע", וכך בכל פעם שהם מופיעים הם נחווים כמציפים יותר ויותר.

כשמנסים להרחיק מחשבות לא נעימות, נוצרת תחושה שהן מסוכנות או בלתי נסבלות. עצם הניסיון להרחיק את המחשבה דווקא מחזק את התחושה שיש בה איום, ובכך מגביר את עוצמתה ואת הנטייה לחזור ולהיתקל בה. ככל שהמאמץ להימנע ממחשבות גובר, כך גם נוכחותן נעשית עיקשת יותר. הימנעות קוגניטיבית - כמו הסחה מכוונת - לא רק שאינה פותרת את הקושי, אלא מעצימה אותו לאורך זמן.

פעולה אלטרנטיבית

אחת הדרכים היעילות ביותר לשבור את המעגל של רגשות חזקים ומציפים היא להחליף את ההתנהגות הרגשית האוטומטית בהתנהגות חלופית חדשה. למשל, כשאתה מרגיש עצוב, במקום להיכנס למיטה תוכל לבחור לצאת להליכה או לשלוח הודעה לחבר. מיומנות זו נקראת פעולה אלטרנטיבית - לבחור לעשות משהו שונה ממה שאתה נוהג לעשות בדרך כלל כשאתה חווה רגש חזק.

להתקרב לרגשות

אחת הצורות לעסוק בפעולה אלטרנטיבית היא לבחור 'להתקרב' לרגשות, במקום להתרחק (להימנע) מהם.

הכוונה ב'להתקרב לרגשות' היא לבחור במכוון בפעולות ומצבים שמעוררים את הרגש שבדרך כלל מנסים להימנע ממנו. פעולה כזו תאפשר לנו לבחון בפועל את היכולת שלנו להתמודד עם הרגש, במקום להניח מראש שלא נעמוד בזה. למשל, מישהו שנמנע באופן עקבי ממקומות צפופים מתוך פחד מהתקף פאניקה, ימשיך להאמין שהוא לא מסוגל לשאת את השהות בהם. אבל, אם היה בוחר להתקרב לסיטואציה במקום להימנע ממנה, אולי היה לומד שהוא מסוגל להתמודד הרבה יותר ממה שחשב.

אם נשתמש בפעולה חלופית לאורך זמן, נגלה שעם השינוי בהתנהגות מגיע גם שינוי ברגש. אנחנו יודעים שמחשבות, תחושות גופניות והתנהגויות מצטרפות יחדיו ויוצרות את החוויה הרגשית. לכן, שינוי של אחד המרכיבים האלו (ובמקרה הזה של ההתנהגות) עשוי לשנות את החוויה כולה. בדיוק כפי ששינוי התגובה למחשבות האוטומטיות שינה גם את המחשבות והרגשות שהגיעו בהמשך. נחשוב על מישהו שמתרגז בזמן נהיגה. כשתחושת הרוגז עולה, ייתכן שיתחיל לצעוק על נהגים אחרים. כשאנחנו צועקים, הדופק שלנו עולה,



ואנחנו נתקעים במחשבות על העוול שנעשה לנו. במצב כזה, סביר שנמשיך להרגיש כעס, ואולי אף נקלע לעימות ממשי עם נהג אחר. בנוסף, ייתכן שאחר כך נרגיש רע עם עצמנו על התגובה שלנו. **לעומת זאת**, אם נבחר במכוון לשיר עם הרדיו, במקום לצעוק (פעולה אלטרנטיבית) לא ניכנס למעגל שבו הכעס משמר את עצמו. הבחירה בפעולה אלטרנטיבית תאפשר לנו להימנע מעימות, ואולי אפילו להרגיש גאווה על איך שהתמודדנו עם המצב.

כפי שהדוגמה הזו מראה, ההשלכות של פעולות אלטרנטיביות שונות מאלו של התנהגויות רגשיות, גם בטווח הקצר וגם בטווח הארוך. בטווח הקצר זה לא תמיד קל - במיוחד כשמדובר בהתנהגות שאתה לא רגיל אליה. אבל בטווח הארוך, פעולה אלטרנטיבית יכולה להפחית את עוצמת החוויה הרגשית, ולעזור לנו להרגיש גאים על ההתמודדות שלנו.

איך בוחרים את הפעולה האלטרנטיבית המתאימה

חשוב לזכור: פעולה אלטרנטיבית לא חייבת להיות דרמטית או קשה לביצוע. פעולה חלופית יכולה להיות גם שינוי קטן - למשל, להתיישר במקום לעמוד בכתפיים שמוטות. המפתח הוא לבחור בפעולה שמקדמת התמודדות אחרת מהתגובה הרגשית האוטומטית.

נקודה חשובה נוספת היא שפעולה חלופית דורשת שנעשה משהו בפועל. קל לחשוב שההפך מהתנהגות מסוימת הוא פשוט "לא לעשות כלום". למשל, מישהו שמרבה לחפש הרגעה מאחרים עשוי לומר: "במקום לבקש הרגעה אני פשוט לא אגיד כלום." אבל בפועל, קשה מאוד לעבור מלעשות משהו ללא לעשות כלום. הרבה יותר קל לעבור מלעשות משהו אחד ללעשות משהו אחר. לכן, במקום לנסות לבטל התנהגות, נתמקד בהחלפה שלה.

לעיתים קשה לחשוב על פעולה חלופית. דרך אחת להתחיל היא לדמיין את הפעולה ההפוכה הקיצונית ביותר לתגובה הרגשית האוטומטית. למשל, אם הנטייה בעצב היא להתבודד, הפעולה ההפוכה הקיצונית עשויה להיות השתתפות בהופעה רועשת או שיחה עם זרים ברחוב - גם אם אינה ישימה. הרעיון הוא להתחיל מהקצה, ואז לצמצם בהדרגה עד שמוצאים פעולה חלופית שמתאימה ונגישה יותר, כמו לפנות לשני אנשים או להזמין חבר למפגש. חשיבה על הקצוות יכולה לסייע לפתוח את הראש ולייצר אפשרויות.