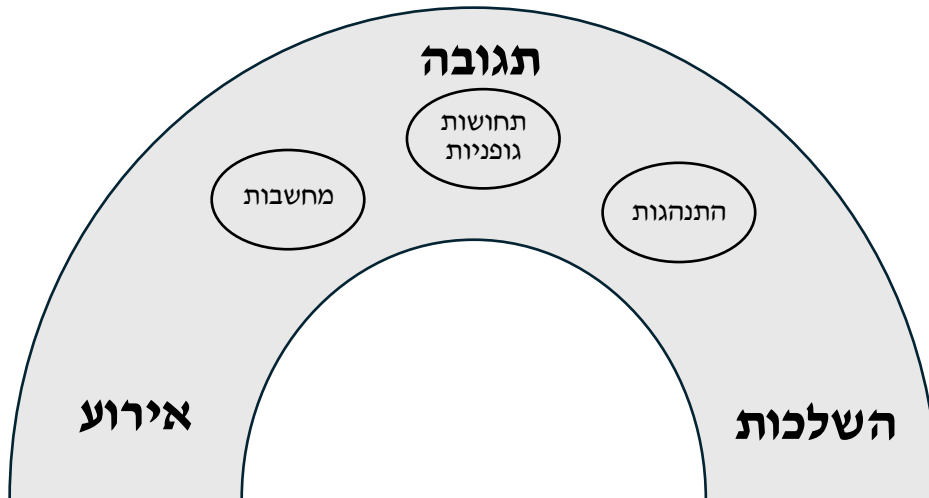


מודל את"ה - מסלול ההתפתחות של הרגש

מודל את"ה מאפשר לנו לעקוב אחר ההתפתחות של החוויה הרגשית.



כל רגש נע לאורך נתיב קבוע:

א' - אירוע: מה שעורר את התגובה הרגשית

ת' - תגובה רגשית (רגש): המחשבות, התחושות הגופניות וההתנהגויות שמופיעות במהלך החוויה הרגשית

ה' - השלכות: מה קורה בעקבות התגובה הרגשית

נבחן כל שלב לעומק

א' מתייחס לאירוע המעורר - מה שקורה לפני הופעת הרגש, כלומר מה שמעורר אותו. לעיתים רגשות עשויים להרגיש כאילו הם מופיעים "משום מקום", אבל חשוב לזכור שלכל רגש יש טריגר - אירוע או מצב שמעורר אותו. הטריגר יכול להיות אירוע מידי (כמו רכב שבדיוק חתך אותך בכביש), או משהו שקרה מוקדם יותר - אפילו מספר ימים קודם לכן. הטריגר גם לא חייב להיות אירוע חיצוני - לפעמים מדובר במצב גופני, כמו רעד לאחר שתיית קפה, או עייפות כתוצאה ממחסור בשינה. לבסוף, האירוע מתייחס גם לדברים שיכולים להפוך אותך ליותר פגיע רגשית, כמו תחושת רعب כאשר לא הספקת לאכול. זיהוי דפוסים וגורמים שמעוררים רגשות עשוי להפחית תחושות של חוסר שליטה ושל 'רכבת הרים רגשית'. כשאתה מודע וקשוב לטריגרים אפשריים, תוכל גם להיערך מראש וליישם כלים מתאימים בזמן.

ת' מייצגת את התגובה רגשית שלנו - למעשה, חלק זה מתייחס לשלושת המרכיבים של החוויה הרגשית (המחשבות, התחושות הגופניות וההתנהגויות) שסקרנו קודם.

ה' זה ההשלכות של התגובה הרגשית שלנו - כשהרגש חזק, החוויה הרגשית נחקקת בזיכרון: מה עורר את הרגש (א') ואיך הרגשנו או פעלנו בתגובה (ת'). המידע הזה משפיע על ההתנהגות שלנו בעתיד. בני אדם נוטים לחזור על דברים שגורמים להרגשה טובה ולהימנע ממה שמעורר תחושות לא נעימות. למשל, לאחר שנכוונו כאשר נגענו בטעות בסיר רותח ניזהר שלא לגעת בו שוב. זאת ועוד, נוכל להכליל את הלמידה שלנו למקרים דומים ונהיה יותר זהירים גם עם סירים אחרים וחפצים דומים. אם כן, במרבית המקרים, היכולת ללמוד מהרגשות שלנו ולשנות את ההתנהגות בהתאם היא דבר מועיל.



מודל את"ה והופעה של סימפטומים רגשיים

מעבר ליכולת ללמוד מהרגשות לאחר שהם מתעוררים, לבני אדם יש גם יכולת לחזות מראש מצבים שעלולים לעורר תגובות רגשיות עוצמתיות, ואז לשנות בהתאם את ההתנהגות כדי להימנע מתחושות לא נעימות. ליכולת הזו יש גם חיסרון, שכן היא מאפשרת לנו להימנע ממצבים שבפועל אינם מאיימים.

ובאמת, הרבה פעמים מה שמניע אותנו אינו הרצון להימנע מהמצב עצמו, אלא מהרגש שהוא עלול לעורר. כך, המיקוד עובר מהמצב המאיים לכאורה אל התחושות הפנימיות שלנו, וההימנעות הופכת לאמצעי לשליטה רגשית - גם כשאין איום ממשי. לדוגמה, מישו שמפסיק לבשל, למרות שנהנה מזה בעבר, לא משום שהוא מנסה להימנע מכוויה נוספת, אלא כדי לא להרגיש את החרדה אל מול האפשרות שיוכל להיכוות.

הימנעות ממצבים בגלל הרגש שהם עלולים לעורר, ולא בגלל הסיטואציה עצמה, עלולה להוביל לפגיעה בתפקוד. לכן, חשוב ללמוד להבחין בין איום נתפס לאיום ממשי, וללמוד מתי ואיך הרגשות צריכים להכווין אותנו.

כאשר רגש חזק דוחף אותנו להגיב בצורה שאינה מתאימה למצב, לתגובה זו עלולות להיות השלכות שליליות. למשל, בריחה מתוך פחד שעולה בזמן התקף פאניקה - מצב שאינו מסוכן בפועל - משפיעה על החוויה בטווח הקצר והארוך.

בטווח הקצר, היציאה מהסיטואציה בה התעורר הפחד עשויה להביא להקלה, ולכן נוצרת נטייה לחזור על אותה תגובה שוב. אך בטווח הארוך, ההימנעות מחזקת את התחושה שהמצב אכן מסוכן. כך, בריחה מהתקף פאניקה נתפסת כאישור לכך שההתקף עצמו מזיק, מה שמגביר את הפחד בפעמים הבאות. במצב כזה לא נוצרת הזדמנות ללמוד שההתקף, אף שהוא לא נעים, חולף ואינו מסוכן. כך נוצר מעגל שמזין את עצמו - ככל שנמנעים יותר, כך עולה הסבירות שהרגש יחזור בעוצמה רבה יותר.