



## איך אתם מרגישים?

מתוך: Russ Harris – [The Happiness Trap](#) (תורגם וצורף באישור המחבר)

אם הייתם מהלכים בערבות אלסקה ופתאום פוגשים בדב גריזלי ענקי – מה הייתם עושים? צורחים? קוראים לעזרה? בורחים?

תחילה נענה על השאלה מה הם רגשות – החוקרים מסכימים על 3 דברים מרכזיים:

1. מקור הרגשות במוח האמצעי.
2. בבסיס כל רגש מצויים תהליכים פיזיולוגיים מורכבים הגורמים לשינויים גופניים.
3. השינויים הגופניים מכינים אותנו לפעולה.

שינויים גופניים כוללים שינויים בקצב הלב, בלחץ הדם, במתח השרירים, בחילוף החומרים, ברמות ההורמונים ובהפעלת אישורים שונים במערכת העצבים המרכזית. אנו חווים שינויים אלה כתחושות כמו "פרפרים בבטן", "גוש בגרון", עיניים דומעות, ידיים קרות ועוד. אנו חווים אותם גם כדחף לפעולה מסויימת כמו בכי, צחוק או הסתתרות.

הרגשות משפיעים עלינו לפעול בצורות שונות. לדוגמה, תחת מצב רגשי עוצמתי, חלים שינויים בעוצמת הקול, בהבעות הפנים, בתנוחת הגוף ובהתנהגות. הנטייה להתנהג בצורה מסויימת כאשר מופיע רגש מסויים נקראת "נטייה לפעולה". שים לב שזוהי נטייה ולא הכרח, יש פה בחירה. אם אתם מאחרים, סביר להניח שתעלה הנטייה שלכם לנהוג מעל למהירות המותרת, אך עדיין יש בידיכם הבחירה להמשיך לנהוג במהירות המותרת ובבטחה. אם אתם כועסים על מישהו, ככל הנראה תעלה הנטייה לצעוק עליו, אך עדיין יש בידיכם את הבחירה לדבר איתו ברוגע.

### **מה כוללת חרדה?**

שינויים פיזיולוגיים כמו עלייה בקצב הלב, בלחץ הדם ובנשימה, תחושות של לב ממהר, בטן מתכווצת, רגליים רועדות, ידיים מזיעות, דחף לברוח או להפסיק את העשייה הנוכחית ונטיות לפעולה כמו לדבר מהר, לצעוד קדימה ואחורה ועוד. רגשות קשורים קשר הדוק למחשבות, זכרונות ודימויים. כך כשאתם מפחדים אתם נוטים לחשוב על הדברים שעלולים להתרחש לרעה, עולים זכרונות ממצבים אחרים בהם פחדתם ומופיעים דימויים של אסונות שונים.

### **האם הרגשות שלנו שולטים בהתנהגות שלנו?**

לא הם לא. הרגשות קובעים את הנטייה לפעולה אבל הבחירה נותרת שלנו. אפשר לפחד ובכל זאת לא לברוח.

אפשר להיות חרדים ובכל זאת לעמוד ולדבר מול קהל. אפשר להיות נבוכים ובכל זאת להמשיך ולדבר עם מישהו שפגשנו.



אפשר להרגיש חרדים ולא להתנהג כמו אנשים חרדים. מרבית האנשים שנואמים מול קהל חווים חרדה אבל מלמדים את עצמם לנשום לאט, לדבר לאט וכך לא ניכרת עליהם החרדה שהם חווים.

ועכשיו נחזור לדב באלסקה – כשנפגוש בדב, סביר להניח שנחוש פחד עוצמתי ונטייה מיידית לברוח. אבל אם קראנו את מדריך ההשרדות שלנו, נזכור שאם נסתובב ונברח נצית את אינסטינקט הרדיפה של הדב והתוצאה ברורה. מה שצריך לעשות זה לסגת באיטיות, ללא רעש מיותר ובשום אופן לא להסתובב ולהפנות לו את הגב.

אנשים רבים ניצלו בדרך זו – כולם פחדו פחד מוות אבל לא פעלו לפי הנטייה ההתנהגותית של הפחד אלא בדרך אחרת בה בחרו והיא שהצילה את חייהם.

אין לנו שליטה על הרגשות אבל יש לנו שליטה על ההתנהגות. האמונה לפיה הרגשות שלנו שולטים בהתנהגות שלנו היא אשלייה מתעתעת מאד, כפי שהשמש השוקעת נראית לנו בתנועה בעוד שלמעשה אנחנו אלה שבתנועה. רגשות הם כמו מזג האויר, תמיד קיימים ותמיד משתנים. כך מצב רוח רע הוא כמו יום מעונן ורגש של כעס או חרדה הם כמו מטח של גשם.

שלושת השלבים של הרגש :

1. אירוע משמעותי המהווה טריגר או תזכורת. הוא יכול להיות חיצוני או פנימי.
2. הכנה לפעולה – המוח מתחיל להעריך את האירוע ולהעיר מערכות גופניות רלוונטיות להערכה במטרה להתכונן לפעולה של התקרבות או הימנעות. הערכת אירוע כמסוכן תביא להדלקת מערכת "הלחם או ברח". הערכת אירוע כמיטיב תביא להדלקת מערכת הסקרנות.
3. מעורבות התודעה, האדם מתחיל לחוות מגוון תחושות ודחפים ובהמשך מופיע גם משמעות. בשלב זה נבחין ברגשות מובחנים.

### תגובת הילחם או ברח (Fight or Flight)

מדובר ברפלקס השרדתי קדום שמקורו במוח האמצעי ומציע שתי דרכים להתמודדות עם סכנה: בריחה או מלחמה. הלב מגביר קצב, הגוף מוצף באדרנלין, הדם מוזרם לשרירים הגדולים בידיים וברגליים וקצב הנשימה עולה – הכל כהכנה לפעולות הבריחה או הלחימה. בתקופה הפרה-היסטורית, תגובות אלו היו מצילות חיים. בימינו, האיומים מולם אנו ניצבים אינם איומים מסכני חיים לרב, והמערכת הזו נדלקת פעמים רבות במצבים בהם אין לה למעשה שימוש או תועלת. בכל פעם שמוחנו מעריך מצב כמסוכן, מערכת זו נדלקת וגוררת רגשות עוצמתיים של פחד, כעס, שוק, גועל או אשמה.

בכל פעם שמוחנו מעריך מצב כנעים ומיטיב, מופיעים רגשות של רוגע, סקרנות או שמחה. אנחנו מכנים את הראשונים כרגשות שליליים ואת האחרונים כרגשות חיוביים ומפתחים העדפה ברורה לרגשות החיוביים.

חלוקה זו היא טבעית ומובנת, אולם היא מובילה לעתים לבעיות חמורות כשאנו מסרבים לחוות רגשות שליליים ומנסים להלחם בהם, כפי שכבר ראינו.