

אל תתן לרגשות לנהל אותך!

הרב אייל אונגר - יועץ חינוכי

רגשות הם שמעצבים את סדר החיים של האדם הקטן והעולם הגדול. התיפקוד בשיגרת היום יום מושפע ממצב הרוח, כשהאדם מוצף ברגשות חיוביים ונעימים הרי שהם מפרישים אינדורפינים לגוף והאדם מתפקד ביעילות ואנרגיה. לעומת זאת, כשרגש שלילי גואה באדם התיפקוד האיכותי נפגע.

בנוסף, רגשות חיוביים מהווים גורם מכריע בקבלת החלטות, זאת משום שתחושה טובה מייצרת בטחון בהווה ואמון בעתיד ומתוך תפיסה זו מפעיל האדם את מנגנון ההחלטות שלו.

הרגשות המניעים את האחד, את הפרט, הם אלו שמניעים את כלל היקום. ההסטוריה רוויה בדם ובקרב, במלחמה ומאבק בעקבות רגשות סוערים של קנאה, תאוה, כבוד ועוד. עוללים רכים שנטבחו או נשים שלטבח הובלו לא עצרו את סאגת הרגשות שחוללה שמות.

רגשות עלולים לנהל את האדם- העולם הקטן ובמקביל את העולם הגדול אלא אם כן ישכיל האדם לנהל את רגשותיו. 'צדיקים לבם ברשותם' - הם לא נתונים ברשות הלב וגחמותיו אך גם לא מתעלמים ומדחיקים את קיומו, הם המנהלים אותו. המח הוא בבחינת ההגה המכוון והלב נמשל למנוע, אי אפשר לו לאדם במסע חייו זה בלא זה, נצרך הוא להגה המנווט מכח המנוע המתניע ומקדם.

הרגשות- תולדת המציאות?

כפי שנוכחנו, הרגשות מעצבים את חיי האנושות ולעיתים מכתיבים את קורות הדורות. אם כן, ממה הם נובעים? מה הגורמים המשפיעים עליהם?

על פניו נראה לנו כי ארועי החיים והמציאות הם שמייצרים את מערכת הרגשות. לא פעם הדבר מתבטא בתפילותנו, אנו מבקשים מהרבנו של עולם שישדד מערכות, ישנה מהלכים, 'יזיז' מספר 'חיילים' בלוח המשחק של החיים בכדי שנרגיש טוב יותר, אולי יחליף את הבוס בעבודה או את השכנה ממול, אפשר גם להעלות את השכר או להעשיר אותנו ממחר וכך אינסוף משאלות שנועדו לשנות את המציאות, ואז? אז נהיה מאושרים ורגשות נעימים יציפו אותנו ואת היקום, טוב לנו - טוב לעולם.

האמנם? האם המציאות היא שמשפיעה על מצב הרוח והנפש שלנו? האם המציאות היא שקובעת את הרגשות לטוב או למוטב?

למרבה הפליאה התשובה שלילית. הסבל אינו תולדה של מציאות חיים קשה ככל שתהיה. דרך התגובה, התמודדות לקויה או פרשנות שגויה הם שמסבים את עיקר הצער ומייצרים רגשות שליליים.

בהקשר לכך נביא את עקרון 90/10 :

10% מהחיים מורכבים ממה שקורה לנו,

90% מהחיים מורכבים מדרך התגובה שלנו.

לרוב אין לנו שליטה על 10% ממה שקורה לנו, איננו יכולים למנוע "אור אדום" ברמזור או מהגשם לרדת בשטפון אך על 90% יש לנו שליטה, כיצד? בעזרת התגובות שלנו. אנו קובעים את ה 90% על פי התגובה שבחרנו ותוצאותיה. אין לנו יכולת לשלוט בנהג ה"חותך" אותנו בתנועה הסואנת אך אנו יכולים לבחור את התגובה: מאבדים קור רוח? הולמים בהגה בכח? לחץ הדם מזנק מעלה? כל אלו הם בבחירתנו. עקרון 10/ 90 עובד למעננו, להחזיר את המושכות לידיים שלנו.

מקור הסבל הרגשי:

נזכור שהמציאות היא לעולם אובייקטיבית. היא אינה 'טובה' או 'רעה' אלא הכל בעיני המתבונן. המספר 100,000 הוא סך הכל מספר סתמי, אך אם הוא בחשבון הבנק שלך הרי שהוא משמעותי, לחיוב או לשלילה, בזכות או בחובה. הפרשנות הסובייקטיבית האישית היא שצובעת את המציאות ברגשות חיוביים או שליליים. פרשנות שלילית תייצר מערכת רגשות שלילית הצוברת מטען נפיץ.

מערכת החשיבה מולידה רגשות, חשיבה יעילה ומאפשרת תביא בעקבותיה רגשות משוחררים ושופעים, זאת בהשוואה לחשיבה מגבילה ומצמצמת שתגרור מערכת רגשות נוקשה וצרה העתידה להתפרץ. אדם נתון בצער- עינו נחסרת, מצטמצמת, האופק חסום בעיניו - צר. תחושת אין אונים ומבוי סתום יוצרת בנפש 'וואקום' רגשי, הרגשות תוססים וסוערים עד שפורצים בקול רעש גדול, הנצרה משתחררת מהרימון והוא 'מרסס' וזורע הרס לאדם ולסביבתו.

חשוב לזכור שהתפרצות רגשות נובעת מחשיבה מגבילה או פרשנות אישית כובלת היוצרת תחושת מחנק פנימי. כשהאדם חש שיש רק דרך אחת להתמודד עם הקושי הרגשות מציינים וגועשים עד שמזנקים כמו לבה רותחת. נסיון להרגיע התפרצות רגשות באמירה כמו - 'אין לך סיבה לכעוס' - אינה יעילה ומנחמת. יתכן ויש סיבות לכאורה 'מוצדקות', יתכן והאדם אינו אשם - אך אחראי, אין הצדקה לתגובה שאינה הולמת או להתנהגות בוטה.

הצטברות רגשות:

הרגשות הם כשכבות המצטברות זו על גב זו, נסיר אחת ונגלה את השכבה שתחתיה וכך ניתן להעמיק פנימה עוד ועוד. קיימים רגשות ראשוניים המולידים רגשות משניים. לדוגמא, לעיתים קרובות, פחד - הוא רגש ראשוני אחריו נשרך הכעס- רגש משני. בתהליך עיבוד וניקוי רגשי נכון יהיה לעבוד תחילה על הרגש הראשוני כך יוכל האדם להתגבר גם על הרגשות הנלווים - המשניים.

הרגשות השלייליים שוכנים כבוד במרתפי הנפש ומצטברים בהדרגתיות עד כדי קריסה, חלילה, העשויה להתבטא בדכאון, שחיקה, התפרצויות וכדו'. התגובה הקיצונית אינה תוצאה של ארוע חד פעמי אלא הצטברות איטית והדרגתית של רגשות הפוגעים בנפש.

אדם בעל אינטלגנציה רגשית - מודע לרגשותיו ומנהל אותם ביעילות מבלי לצבור מטען שלילי מסוכן.

איזון רגשי:

הבורא נטע בנו מגוון עצום של רגשות (כיום מונים יותר מ- 400 רגשות) חלקם חיוביים וחלקם שליליים. אישיות מפותחת חווה קשת רגשות רחבה הן חיובית והן שלילית אלא שנקודת האיזון תלויה במינון. טבעי ונורמלי לחוש תחושה שאינה נעימה מפעם לפעם אך אם השיגרה מבוססת על רגשות חיוביים במרבית הזמן הרי שיושג איזון רגשי.

מימד נוסף המעיד על איזון רגשי זה היכולת של האדם להרגיע את עצמו ממצבי תעוקה ותחושות מועקה. מעניין לציין שמדד זה נבחן גם אצל תנוקות- האם ביכולתם להרגע בכוחות עצמם.

חשוב לציין כי לעיתים נחוץ ובריא לחוות רגשות שליליים, הם חלק מתהליך הרפוי, לדוגמא- תחושת עצב או אבל לאחר אובדן. במקרים אלו התעלמות מהרגש הקשה מעידה על הדחקה או הכחשה של האובדן ומחבלת התהליך עיבוד האבל.

בסכום, בכח הרגשות לעצב את חיינו ובכדי שלא יקום הגולם על יוצרו מומלץ לאמץ כלים לניהול רגשות. נוכחנו שהרגשות אינם פרי המציאות אלא תוצאה של תגובתנו למציאות, של הפרשנות שאנו מעניקים לה, לכן כלי הנהול הרגשי יעסקו גם במערכת החשיבה והפרשנות.