



פרק 2

'הרגשי הזה'

מכירים?

'תפסיקי את הרגשי הזה.'

'את רגישה מדי.'

'אתה סתם עושה מנמלה פיל.'

'תפסיקי להתרגש מזה.'

'אתה רואה את העולם עקום.'

'אתה חייב להשתנות.'

'את סתם מפסידה שאת כזאת.'

אם אתם 'מרגישים מדי' מן הסתם הזדמן לכם לשמוע משפטים כאלה. אם אתם חיים לצד 'מרגיש מדי' בוודאי הזדמן לכם להשמיע אותם.

האם המשפטים האלה הועילו?

לא. לכל היותר הם הזיקו; פגעו, העכירו את האווירה ולא שינו כלום.

חשבו על המקרר שלכם. מה יקרה אם תבקשו ממנו להתחיל לכבס?

הוא לא יכבס. זה ברור.

האם תכעסו עליו שהוא לא מכבס? האם תחנכו אותו או תזמינו טכנאי שילמד אותו לכבס? או שמא אתם אמורים לשמוח במה שהוא כן ובמה שהוא טוב ומועיל (מקרר!).

לפני שננסמן אתכם או ניתן לכם 'עונש', הבה נבדוק אם אפשר לפתח עור

**העולם הוא פאזל;
כל אחד מאיתנו
הוא חלק חשוב מהשלם שלו.**

של פיל או עור אחר שיגן עליכם וייתן לכם תחושה בטוחה יותר.

את השאלות שמן הסתם אתם רוצים לשאול אני מכירה היטב. אני פוגשת אותן באין-ספור וריאציות בעבודתי:

איך לא לתת לרגישות להשתלט?

איך להתעלם ממחשבות של אנשים עלי?

איך לא לתת לפרצופים של אנשים זרים לנהל אותי?

איך לצמצם את השפעתה של הרגישות הגבוהה ולפעול מתוך חופשיות אמיתית?

איך לפתח עור עבה יותר ולא לתת לרגישות הזאת לפגוע בי?

אם רגישות היתר פוגעת באיכות חיך – במשפחה, בחברה, בעבודה; אם אתה מרגיש שהרגישות 'לוקחת' אותך למקומות שלא תכננת, עד שלפעמים שיחה פשוטה יוצאת מאיזון או משליטה; או שאתה מגלה שאנשים סביבך מגיבים אחרת בסיטואציות דומות, מה אתה יכול לעשות? נביא דוגמה: מרים היא מורה בבית ספר. המנהלת של בית הספר הזה היא אישה קפדנית, ומרים מתקשה להתמודד עם זה.

כמובן, יש מורות נוספות בצוות. גם להן קשה. גם הן לא אוהבות לקבל מנות מתוגברות של ביקורת וגם הן משתדלות להימנע ככל האפשר מעימותים עם המנהלת.

ההבדל הוא שמצידן בזה מתחיל העניין ובה הוא גם מסתיים. רוב הצוות מצליח לסנן, להעביר ולהתקדם הלאה, ואילו מרים הולכת יום שלם עם מה שהמנהלת אמרה לה ועם ההרגשה הרעה שגרמו לה הערותיה של המנהלת הקפדנית.

אם זו המציאות, כדאי למרים לשים לב להבדל בינה ובין חברותיה לצוות. הרגשות שלנו נובעים מפרשנות שאנו נותנים למחשבות. הם אינם נוצרים מאליהם, אלא מתחילים מסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו.

מכירים את מודל אפר"ת? נכון, הוא אינו מושלם, מפני שלפעמים סדר ההתרחשויות שונה ולמשל רגש יוצר אירוע חדש. עם זאת, מאחר שאצל 'מרגישים מדי' המודל הזה מוכיח את עצמו היטב, הבה ניזכר בעקרונותיו:

אירוע – הלכתי לחתונה, אמרתי שלום לדודה שרה והיא התעלמה ממני.

פרשנות – אני לא מעניינת את דודה שרה.

רגש – אני מרגישה דחייה ועלבון.

תגובה – כעס על הדודה; כשהיא תחגוג אירוע לא ארצה להשתתף בו. החלק של הפרשנות הוא חלק שבדרך כלל נמצא בתת-מודע אם לא נותנים עליו דעת מכוונת ומעלים אותו למודע. משום כך, רוב ההתנהלות שלנו כוללת רק את הרכיבים **אר"ת: אירוע-רגש-תגובה**.

לדוגמה, אבא מעיר לחיים שהוא לא השגיח היטב על יעל הקטנה. זהו ה**אירוע**. **רגש** עלבון חזק עולה בליבו של חיים, וב**תגובה** הוא צועק על אבא ומצהיר ששוב לעולם לא ישמור על יעל.

ככל שהרגש חזק – הפעולה (במקרה זה: החוצפה) גדולה יותר, שכן היא באה לאזן מייד את הטלטלה הרגשית שנוצרה אצל חיים.

תפקידו של הרגש לספר לי שיצאתי מאיזון, והתגובה באה לאזן אותי. לרצף הזה, שעל פני השטח, הוסיפה הפסיכולוגיה המערבית את חלק הפרשנות.

הפרשנות היא המספרת לנו איך להרגיש. הצורך בהוספתה למודל נבע בעיקר מהעובדה שיש לנו יכולת לשלוט על מחשבות אך אין לנו יכולת לשלוט על רגשות.

פרשנות נכללת בחלק החושב, ועליו יש לנו שליטה.

כשאנו יודעים שהרגש הוא תוצאה של פרשנות ולא של האירוע עצמו, יש לנו שליטה על חלק המחשבה של האירוע, על הפרשנות שלנו, וממילא יש לנו שליטה גם על הרגש.

הדרך היחידה לשלוט ברגשות שלנו היא לשלוט במחשבות שלנו.

אם אני מרגיש משהו עלי לחפש אותו גם דרך המוח, דרך החשיבה.

לדוגמה, אם אני עצבנית עלי לשאול את עצמי: 'למה את כועסת?'

באינסטינקט יעלו בי תשובות רגשיות שכוללות תירוצים, האשמה ועוד (בעלי... השכנה... הילד...), אבל אם אחפש תשובה במה שאני חושבת על הבעל, על השכנה, על הילד וכו', ואחזיר את הכאב הרגשי לחשיבה, אוכל לקבל תשובות נכונות ומקדמות.

הרגשות הם בעצם הסיפור שאני מספר לעצמי. מאחר שזו הפרשנות שלי, הרגשות והתגובות שלי מתאימות לה.

כיצד יכולים אנשים 'מרגישים מדי' להשתמש בידע הזה להנעת מודל

אפר"ת בכיוון מצמיח שממתן במידה רבה את הרגשות העוצמתיים?

ראשית: צריך לשים סימן שאלה ברור בסוף הפרשנות: אני לא מעניינת את דודה שרה? לא בטוח.

שנית: יש ללמוד להפריד בבירור בין מחשבות, רגשות, תחושות ומציאות. לא כל מה שאני מרגיש הוא המציאות.

כמה פעמים חשבתם שאין סיכוי לסלוח, או שמישהו יבין אתכם, ופתאום זה קרה?

אין ספק שפעמים רבות מאוד דברים הסתדרו באופן מופלא אף שכבר דמיינתם את הגרוע מכול.

שלישית: חלק זה חשוב במיוחד ל'מרגישים מדי': יש לדעת ולזכור שאתם לוקחים את הדברים ברצינות רבה מדי, ולכן אתם נפגעים במידה רבה מדי. אתם טיפוסים 'יוצרים, אומנים, משנים עולם, ואתם חווים כל דבר 'על מלא' ובכל הרצינות.

מסיבה זו אתם רואים את הרגשות כאילו הם המציאות עצמה. זו המציאות שלכם. אל תריבו איתה. לא בטוח שתוכלו לשנות את התכונה הזאת במידה משמעותית. גם לא בטוח שכדאי שתעשו זאת.

מה כן? ברגע שתפסיקו לייצר תלות באנשים מבחוץ ולצרוך את האישור שלהם לתחושה שלכם, להיגיון שלכם, למי שאתם – תפחת הפגיעות שלכם במידה רבה מאוד.

התחילו להיות תלויים רק במה שקשור אליכם. כשאתם תלויים ב'מה יגידו', ב'איך אני נראה בעיני פלוני' וב'מה אלמוני חושב על הבחירה שלי', אתם תולים את האושר ואת הוודאות שלכם בידיים של מישהו אחר, וממילא תיפגעו שוב ושוב מכל תגובה שלו. הרי אין לו שום כוונה לשמור עליכם או לתת לכם את האישורים לפי הצורך והזמינות שאתם מעוניינים לקבל.

אינכם יכולים להגשים את עצמכם כשאתם תלויים במישהו אחר. בואו נדבר רגע על תלות רגשית. נניח שאני יוצאת איתכם לטיול ביום קיץ ובקבוק המים שלכם אצלי. בכל פעם שאתם רוצים לשתות אתם בעצם תלויים בי. בדרך כלל אני נותנת לכם מים כשאתם מבקשים, אבל לפעמים אני מתקמצנת, לפעמים עייפה או חסרת סבלנות, ואתם תלויים בי! השמש קופחת, האוויר לוהט ואתם צריכים את האישור שלי כדי להרוות את

צימאונכם. הנטייה לפתח תלות רגשית מעמידה אתכם במקום דומה. אתם זקוקים כל הזמן לאישורים מבחוץ שייתנו לכם זכות קיום. יש לכם צורך להיות בסדר מול כולם ואתם לוקחים אחריות גם על מה שאינו קשור אליכם באמת. לדוגמה, אם בעלך אינו מרוצה בכולל או שאשתך אינה מרוצה בעבודה, אתם חושבים שזה בגללכם.

'מרגישים מדי', התחילו בדיאטת אישורים. הפחיתו ככל האפשר את הציפייה לאישורים, וחלף זאת הוסיפו ככל האפשר אישורים עצמיים וחיוזק הערך העצמי.

איך עושים את הדיאטה הזאת?

חלק משמעותי ממנה הוא חיוזק העולם הפנימי שלכם.

כמו שברור לך איך קוראים לך, צריך להיות ברור לך מהי התפיסה שלך על מי שאתה, על המעשים שלך וכדומה. הרי גם אם אנשים רבים יטענו שהשם שלך אחר מזה שאתה משתמש בו, זה לא ישנה לך.

אתה יודע מה השם שלך.

באותה מידה צריך שלא יוכלו לערער את עולמך הפנימי.

חלק נוסף מהדיאטה הזאת הוא פיתוח מודעות עצמית גבוהה. כשתכיר את עצמך היטב, כולל החוזקות והחולשות שלך, תצליח להתגבר ולא לקחת ללב באופן רגיש מדי ומנמיך, את המעשים שאחרים עושים ואת התגובות שלהם.

למשל, אם אתה מכיר ברגישות שלך לרעשים ומישהו מעיר לך על זה, כשאתה במודעות אתה יכול לענות בקלות: 'אני מודע לזה ואני משתדל לעבוד על זה', בלי להישאב למערכת מבוהלת של הצפה רגשית.

לסיכום, עליכם לדעת 'לנהל את הרגשות שלכם'.

מהו ניהול רגשות?

99% מחיינו אנחנו מנוהלים רגשית.

יעידו העסקים הרבים המתפרנסים מההבנה הפסיכולוגית הזאת; אנחנו קונים בגלל הרגש, בוחרים דרכו, מקבלים החלטות באמצעותו, ועוד.

היות שרגש אינו חומר, גוף או משהו שאפשר לתחום ברעיון פיזי, אנחנו יכולים להתעסק ברגש שלנו שעות רבות על ידי מחשבה שיוצרת עוד ועוד רגשות.