

כיצד רגשות פועלים?

Ryan Smith*, Anna Alkozei, William D. S. Killgore

המחלקה לפסיכיאטריה, אוניברסיטת אריזונה, טוסון, אריזונה, ארה"ב

האם אתם מרגישים לפעמים שמחים, עצובים, כועסים או מפוחדים? ואולי אתם מקנאים או מתביישים? כמעט כולנו חשים מפעם לפעם את כל מגוון הרגשות האלה, והם יכולים להשפיע באופן משמעותי על המחשבות והמעשים שלנו. מכיוון שרגשות משפיעים כל כך על החיים, יש מחקרים רבים שעוסקים בהם, וזה נושא המאמר שלנו. ראשית, נסביר איך מתעוררים רגשות, אחר כך נתאר מה קורה בזמן שאנחנו חשים רגש, ואיך אנחנו מזהים מה אנו מרגישים. לבסוף נציג כמה שיטות לשנות רגשות שליילים כאשר אנחנו מעוניינים לשפר את הרגשתנו.

מה גורם לרגשות?

נסו להיזכר מתי לאחרונה הרגשתם פחד. האם אתם זוכרים אלה מחשבות עברו בראשכם? מדענים גילו ש**רגשות** הם במקרים רבים תוצאה של מחשבות [1]. שני אנשים יכולים להיות באותו מצב אך להרגיש רגשות שונים, כי הם חושבים מחשבות שונות (ראו איור 1). ייתכן שכבר הבחנתם בזה אצל חברים ובני משפחה. תארו לעצמכם, למשל, שני אנשים נפגשים אצל שכן שיש לו כלב. אחד מהם, שאולי לא גידל מעולם כלב, יחשוב אולי: "הכלב הזה עלול לפגוע בי!" וירגיש פחד. השני, בייחוד אם יש לו כלב או היה לו, אולי יחשוב "איזה כלב חמוד!" וירגיש שמחה. זוהי דוגמה למצב שבו שני אנשים שעברו חוויות שונות חושבים ומרגישים דברים שונים.

חוקרים גילו שסוגי מחשבה מסוימים נוטים לעורר רגשות מסוימים. אם אדם חושב, למשל, "אני נמצא בסכנה", רוב הסיכויים שהוא יחוש פחד. לעומת זאת, מי שחושב "קיבלתי את מה

סוקרת צעירה

LUANA
גיל: 11

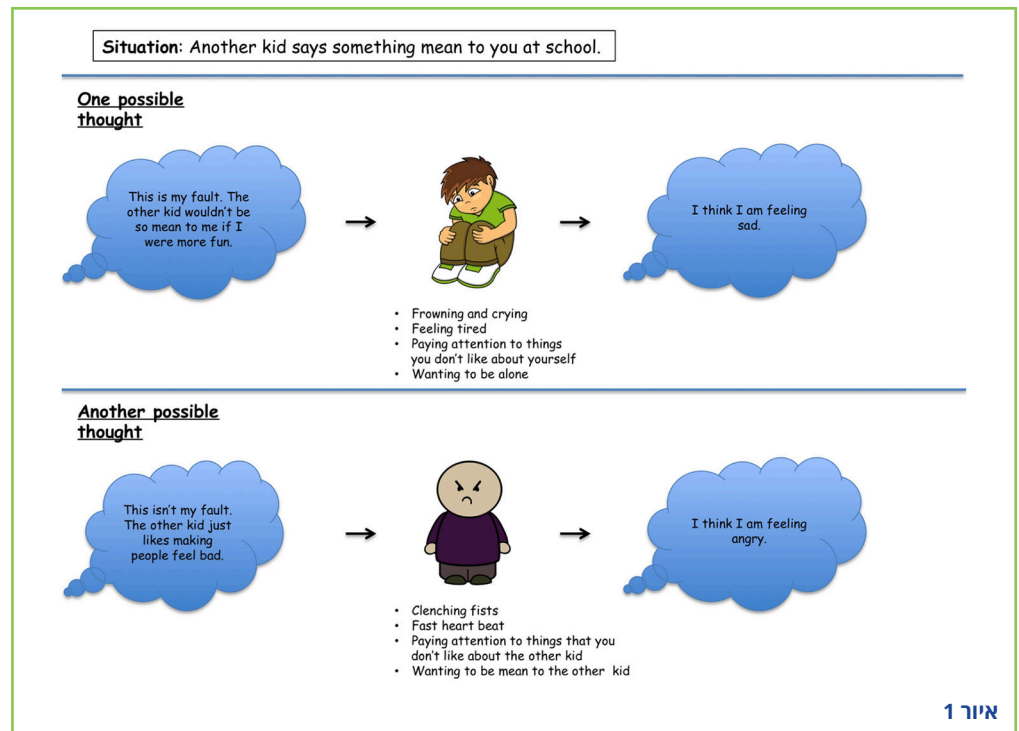


רגשות (Emotions)

תחושות כמו עצב או כעס, שמתעוררות אצל אנשים בתגובה למחשבות ולמצבים שונים. לפעמים חשים שני רגשות או יותר במקביל (למשל התרגשות ופחד כשעולים על מתקן בלונה פארק).

איור 1

מצב דומה, מחשבות שונות. המחשבות שלנו משנות את: 1. פעולות הגוף, 2. הדברים שאנחנו שמים לב אליהם, 3. הרצונות שלנו. כשמזהים את השינויים האלה, קל יותר להבין מה הרגש שחשים באותו רגע. באיור מופיעות שתי תגובות אפשריות להערה מעליבה: הילד בציור הראשון חושב: "זאת אשמתי שהעליבו אותי. אני לא מספיק כיפי". הגוף שלו מגיב בהבעה עצובה, בבכי, בעייפות, במחשבות שליליות על עצמו וברצון להתבודד. הרגש: "אני חושב שאני מרגיש עצב." הילד בציור השני חושב "זאת לא אשמתי. הילד שהעליב אותי סתם אוהב לפגוע." הגוף מגיב בקמיצת אגרופים, דופק מואץ, במחשבות שליליות על הילד השני וברצון להעליב אותו. הרגש: "אני חושב שאני מרגיש כעס."



שרציתי", ירגיש בדרך כלל שמחה. אדם שחושב "איבדתי עכשיו משהו שחשוב לי" ירגיש לרוב עצוב, ואם הוא חושב "התייחסו אליי בצורה לא הוגנת", סביר להניח שירגיש כעס.

במחקרים התברר שמחשבות המעוררות רגשות מסוימים עונות בדרך כלל על שאלות כמו:

1. האם מה שקרה היה בלתי-צפוי?
2. האם מה שקרה היה נעים?
3. האם מה שקרה יקל עליי או יקשה עליי להשיג את מה שאני רוצה?
4. האם יש לי שליטה במה שיקרה עכשיו?
5. האם אוכל להתמודד עם מה שקרה?
6. האם מה שקרה הוא צודק/ראוי או לא, לדעתך?
7. האם מה שקרה הוא בגללי, או בגלל מישהו אחר?

הרגשות שאירוע מסוים מעורר בכם תלויים בתשובות שאתם נותנים לעצמכם על השאלות האלה במחשבותיכם. למשל, אם התקלקלו לכם האופניים, תהיו ודאי עצובים יותר אם אתם חושבים שאין לכם דרך לתקן אותם (כלומר, לדעתכם אין לכם שליטה). או, אם החברה/הי טובה/ה שלכם עברה לעיר אחרת, תהיו כנראה פחות עצובים אם אתם חושבים שתצליחו להתמודד עם השינוי וליצור חברויות חדשות. או למשל, אם לדעתכם צודק וראוי לחלוק דברים עם אחרים, סביר להניח שתתרגזו אם מישהו לא מוכן לעשות זאת.

שליטה (Control)

היכולת לשנות משהו שלא מוצא חן בעינינו, או לשמור עליו כמו שהוא אם הוא מתאים לנו.

להתמודד (Cope)

למצוא דרך לחיות עם שינוי, או להסתגל אליו, בלי לסבול מדי לאורך זמן.

תהליכים לא מודעים (Unconscious processes)

פעולות שהמוח מבצע בלי שנהיה מודעים להן.

תגובה רגשית (Emotional reaction)

שינויים שמתרחשים אצלנו אוטומטית כשמתעורר בנו רגש (כמו שינויים בפעולות הגוף, במחשבות, וברצון להתנהג בצורה מסוימת).

אבל האם קרה לכם שהרגשתם רגש מסוים ולא הבנתם למה? קורה שלהפתעתנו עולים בנו רגשות מסוימים בלי שנהיה מודעים בכלל למחשבה הקשורה אליהם. חוקרים גילו שהמוח מעורר לפעמים רגש מסוים באופן לא-מודע – כלומר, הוא קולט משהו לגבי המצב שבו אתם נמצאים, ומעורר רגש הקשור אליו, בלי שתהיו מודעים בכלל למה שעורר אותו. למעשה התברר שהמוח עושה הרבה מאוד דברים שאנחנו לא מבחינים בהם. לפעולות האלה קוראים "תהליכים לא מודעים". ברגע זה, למשל המוח שלכם מנהל פעולות רבות שהגוף שלכם מבצע בלי שתחשבו על כך, כמו פעולת הלב והקיבה. בפעם הבאה שיתעורר בכם רגש ולא תבינו מדוע, נסו לשים לב למצב שבו אתם נמצאים, ושאלו את עצמכם את שבע השאלות ברשימה שלמעלה. אולי תצליחו להבין מה מקור הרגש שאתם חשים.

מה קורה לנו כשאנחנו חשים רגשות?

כאשר משהו מעורר בנו רגש, מה למעשה קורה? המדענים גילו שלתגובה רגשית יש היבטים רבים [2]. אחד מהם הוא שהמוח משנה את מה שקורה בגוף. כשאתם פוחדים או כועסים, למשל, אולי תרגישו שהלב שלכם מתחיל לדפוק חזק יותר והנשימה מואצת. אם אתם עצובים, אולי יעלו בעיניכם דמעות. רגשות יכולים גם לגרום לתנועה אוטומטית של שרירים מסוימים. לפעמים כשאתם שמחים, למשל, עולה על פניכם חיוך, הקול שלכם נשמע נרגש, והגב שלכם מתיישר קצת – וכל זה בלי שבהכרח שמתם לב.

עוד היבט של תגובה רגשית הוא שמתחילים לחשוב אחרת. חוקרים גילו, למשל, שכשבני אדם מרגישים עצובים הם גם נזכרים בדרך כלל בדברים עצובים, וכשהם שמחים – בדברים משמחים. כשאנשים פוחדים ממהשהו, הם מתחילים בדרך כלל לחפש סביבם גם סכנות אחרות, ויש גם סבירות גבוהה יותר שיחשבו על דברים מפחידים נוספים. כשהם שמחים, לעומת זאת, הם נוטים יותר להבחין בדברים שמוצאים חן בעיניהם.

עוד היבט חשוב של תגובות רגשיות הוא שהן משנות את התנהגותנו. אם אתם כועסים, למשל, אולי יהיה לכם חשק לצעוק או לריב. פחד עלול לעורר בכם רצון עז לברוח. ואם אתם עצובים, אולי תרצו רק להישאר לבד בחדר בלי לדבר עם אף אחד.

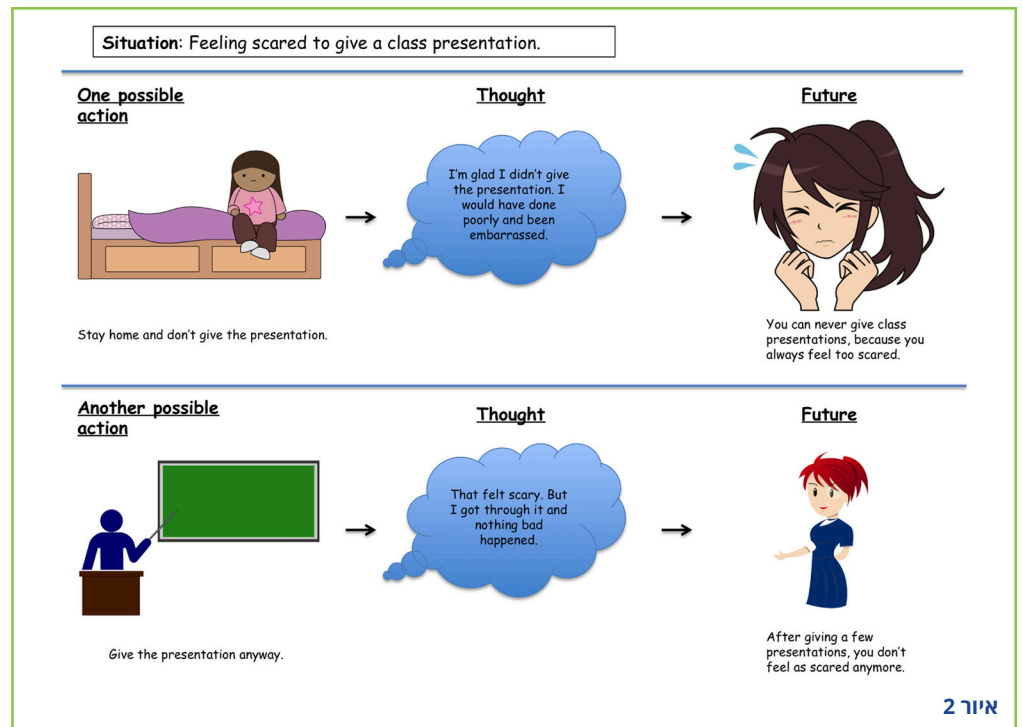
איך מזהים מה מרגישים?

אחרי שמתעוררות בנו תגובות רגשיות, אנחנו רוצים בדרך כלל גם להבין אותן. האם קרה לכם שלא הייתם בטוחים מה אתם מרגישים? לפעמים רגשות הם מבלבלים, ונדרש מאמץ כדי להבין אותם. אחת הסיבות לכך היא שרגש אחד יכול לגרום לתחושות שונות, תלוי במצב. למשל, סביר להניח שאם אתם פוחדים להציג נושא בפני הכיתה, תרגישו אחרת מאשר אם אתם פוחדים שיתנפל עליכם אריה. ולפעמים ההיפך הוא הנכון – רגשות שונים גורמים לתחושה דומה. כעס ופחד, למשל, יכולים שניהם לגרום לרעד בגוף ולהאצה של קצב הלב.

אם כן, אחרי שמבחינים בתגובה רגשית, צריך עדיין לזהות באיזה רגש מדובר [3]. נניח, למשל, שאתם שמים לב לכך שהדופק שלכם מהיר מאוד, שמולכם עומד אריה, ושיש לכם רצון חזק לברוח. אחרי שתבחנו כמה רגשות שונים, ייתכן שתחליטו שהאפשרות הסבירה ביותר היא שאתם מרגישים פחד. כלומר, ייתכן שתחשבו "אני כנראה חש/ה כרגע פחד, כי

איור 2

גישות שונות לפחד. בדוגמה העליונה, אתם נשארים בבית במקום ללכת לבית הספר, כי אתם אמורים להציג נושא בפני הכיתה ואתם משוכנעים שלא תצליחו. כתוצאה מכך, אתם ממשיכים להירתע ממשמות כאלה. גם בדוגמה התחתונה אתם פוחדים, אבל בכל זאת אתם מבצעים את המשימה. כתוצאה מכך אתם רואים שאמנם היה מפחיד לעמוד מול הכיתה, אבל שום דבר לא קרה. אחרי כמה פעמים כאלה אתם כבר פחות חוששים. דוגמאות אלה ממחישות איך "התעמתות עם הפחד" יכולה להרגיל אתכם לפחד פחות בעתיד.



לדעתי האריה הזה עלול להזיק לי." אבל ייתכן שבמצב מבהיל כזה, תבינו שאתם פוחדים רק אחרי שתברחו, כשיהיה לכם זמן לחשוב על כך. מחקרים גילו שאנשים מסוימים מתקשים יותר מאחרים לזהות מה הם מרגישים. כתוצאה מכך הם גם מתקשים יותר לשפר לעצמם את ההרגשה.

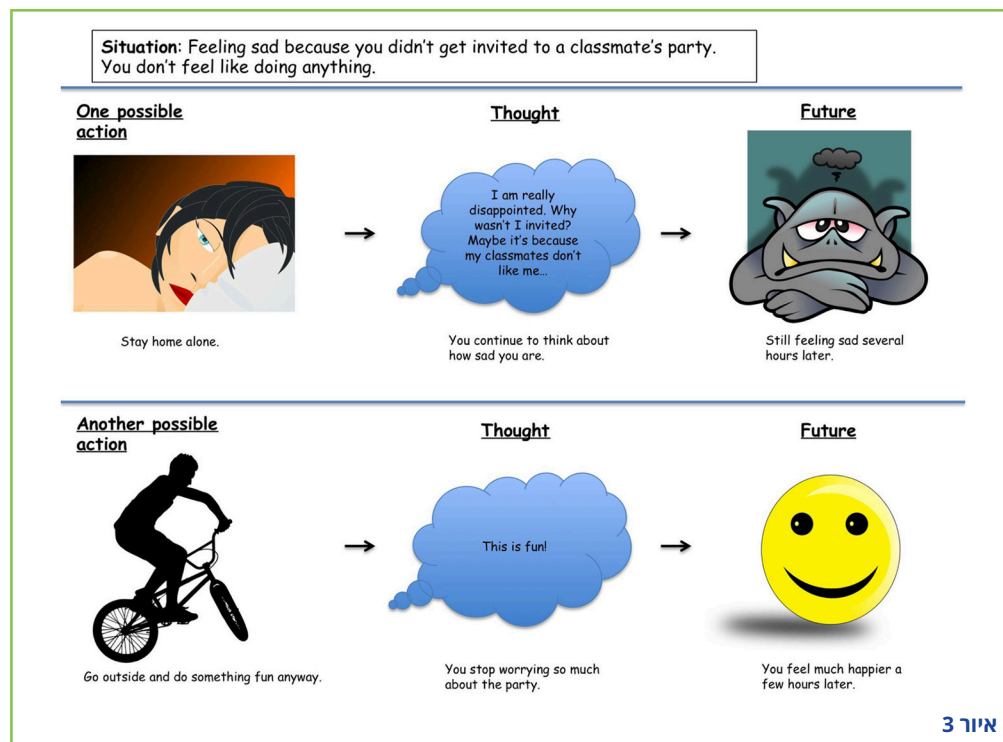
חשוב להקדיש תשומת לב לרגשותינו ולהתרגל לזהות אותם. כך קל יותר לפתור בעיות ולשפר במהירות הרגשה רעה. כדאי גם לשאול את עצמכם מה למדתם ממצבים שבהם הרגשתם עצובים, מפוחדים או כועסים, ואיך תוכלו להתמודד עם מצבים דומים בעתיד.

האם הבנה של מנגנון הרגשות יכולה לעזור לנו?

אחת הסיבות העיקריות להבין רגשות היא שכך קל יותר להחליט איך להגיב אליהם. כדי לעשות זאת, חשוב להחליט קודם כל אם הרגשות שהתעוררו בכם מתאימים למצב. תגובות רגשיות יכולות להועיל אם הן מתעוררות במצבים מתאימים. אם אתם פוחדים מנחש, למשל, רגש הפחד יעזור לכם להתרחק מנחשים ולהימנע מהכשה. אם אתם כועסים כשמתנהגים אליכם בצורה פוגענית, הכעס שלכם יאותת לפוגע לשנות את התנהגותו. ואם חברים ובני משפחה יראו שאתם עצובים כי חבר עבר למקום רחוק, הם יבינו מן הסתם שאתם זקוקים לאהבתם ולתמיכתם. אבל במצבים אחרים, אותם רגשות עלולים לפעול לרעתכם. למשל, אם אתם מתרגזים על חבר שפגע בכם בטעות, הכעס שלכם עלול לחבל בחברות ביניכם. או אם אתם פוחדים כל כך ממבחן שאתם לא הולכים לבית הספר, אתם עלולים לקבל ציון גרוע. ואם תמשיכו להיות עצובים זמן רב מאוד אחרי שהחבר שלכם נסע, העצב עלול להקשות עליכם ליצור חברויות חדשות.

איור 3

גישות שונות לעצב. בדוגמה העליונה, אתם מחליטים להישאר לבד בבית כי לא הזמינו אתכם למסיבה ואתם עצובים ומאוכזבים. אתם תוהים כל הזמן למה לא הזמנתם והאם חברים לכיתה לא מחבבים אתכם, וכעבור שעות רבות אתם עדיין מרגישים עצובים. גם בדוגמה התחתונה אתם עצובים כי לא הזמינו אתכם למסיבה, אבל אתם בכל זאת מחליטים לצאת ולעשות משהו כיפי. כתוצאה מכך אתם מפסיקים לדאוג כל כך בעניין המסיבה, וכעבור כמה שעות מצב הרוח שלכם הרבה יותר טוב. זוהי דוגמה לכך שיציאה החוצה ופעילות יכולות לשפר את מצב הרוח גם אם אתם עצובים ואין לכם חשק לצאת. פעילות גופנית יכולה לעזור גם אם אתם כועסים ורוצים להרגיע את עצמכם כדי לא לצעוק או לפגוע.



הערכה מחדש (Reappraisal)

אחת השיטות המוצלחות לטיפול ברגשות לא מועילים: ראשית, שמים לב לחשובות שעוברות במוח במצב מסוים. אחר כך מנסים למצוא דרך אחרת לחשוב על המצב, כדי להרגיש טוב יותר.

להתעמת עם הפחד (Approaching your fear)

שיטה טובה לטיפול בפחד. ראשית, מחליטים שמותר בהחלט להרגיש פחד. אחר כך מחליטים לעשות בכל זאת את הדבר המפחיד, אף על פי שהפחד עדיין קיים. עם הזמן, מתחילים לחשוש פחות במצבים כאלה.

אם רגש מסוים הוא מועיל, כדאי לפעול לפיו. אבל מה עושים אם הרגש לא מתאים למצב ואף עלול לקלקל? מתברר שיש כמה שיטות מוצלחות לטיפול ברגשות לא מועילים. שיטה אחת נקראת "הערכה מחדש" ומבוססת על שינוי מחשבתי [4]. לדוגמה, אם אתם חוששים ללכת לבית הספר כי יש לכם מבחן, אפשר לחפש צורה אחרת לחשוב על המבחן, כך שייראה פחות מפחיד. תוכלו, למשל, לחשוב לעצמכם "את כל המבחנים האחרים הרי עברתי, אז סביר להניח שגם עכשיו אהיה בסדר". או אם לדוגמה אתם כועסים על חבר שפגע בכם בטעות, אפשר לנסות לחשוב "זה היה פשוט חוסר מזל – ברור לי שהוא לא התכוון לפגוע בי". שינוי באופן המחשבה על מצב מסוים עוזר לפעמים גם לשנות רגש שאינו מתאים למצב.

אם אתם מרגישים פחד, במצב שבו הוא לא מועיל לכם, אתם יכולים להיעזר במיומנות שימושית אחרת הנקראת **התעמתות עם הפחד** [5]. כדי להבין איך השיטה פועלת צריך לקחת בחשבון שכשאנחנו פוחדים ממשהו, אנחנו רוצים בדרך כלל לעשות הכול כדי להתרחק או להימנע ממנו. למשל, ייתכן שאתם פוחדים להציג עבודה בפני הכיתה ולכן אינכם רוצים ללכת לבית הספר. הבעיה היא שאם אכן נמנעים ממצבים כאלה (שבעצם אינם מסוכנים) אי אפשר ללמוד איך לא לפחד מהם. אבל אם במקום להתחמק תשתדלו דווקא להציג כמה שיותר בפני הכיתה, רוב הסיכויים שעם הזמן תפסיקו לפחד כל כך מהמצב הזה (ראו איור 2). מחקרים הראו שהתעמתות עם הפחד (כלומר, ההחלטה לעשות דווקא את מה שמפחיד אתכם) היא אחת השיטות המוצלחות ביותר להיפטר מפחדים.

אם אתם מרגישים כעס או עצב, פעילות גופנית יכולה לעזור. כעס, למשל, מעורר בדרך כלל רצון לצעוק או להעליב. אבל אם יוצאים לריצה, קורה לא פעם שנרגעים, חושבים בצורה צלולה יותר, וגם מצב הרוח נעשה חיובי יותר. דוגמה אחרת – כשאנחנו עצובים, אנחנו נוטים לרצות להישאר לבד בבית ולחשוב על הבעיות שלנו. אבל לפעמים זה רק תורם להרגשה הרעה (ראו

איור 3). כשאתם עצובים, אפילו אם אין לכם חשק, מועיל מאוד לפעמים לצאת החוצה ולעשות משהו פעיל – למשל לבלות זמן עם חברה/ או לטייל קצת בסביבה.

עוד סיבה שכדאי לנו להבין את רגשותינו היא שבמקרים רבים זה מקל עלינו גם להבין אחרים. אולי ראיתם אנשים כועסים או מצטערים במצב מסוים, ולא הצלחתם להבין למה. אחרי קריאת המאמר הזה אתם כבר מבינים שהם כנראה חושבים על המצב בצורה אחרת מכם. סביר להניח שזה מפני שעברו עליהם חוויות אחרות בחיים. בדרך כלל, אם תקדישו קצת זמן לניסיון להבין מה אדם מסוים חושב ואלה חוויות היו לו בעבר, תוכלו להבין למה הוא מרגיש רגשות מסוימים.

סיכום

מקריאת המאמר למדתם הרבה על רגשות. ראשית כל, הם מתעוררים בדרך כלל בגלל מחשבות – אבל קורה גם שהמוח מעורר תגובה רגשית באופן לא-מודע (כך שאתם לא בהכרח מבינים למה הגבתם כך). שנית, תגובות רגשיות משנות כמה דברים: 1. את הפעולות שהגוף מבצע, 2. את הדברים שאתם מתמקדים בהם, וגם 3. את מה שאתם רוצים לעשות. שלישית, כאשר אתם חווים תגובה רגשית, חשוב להקדיש לה תשומת לב ולהשתדל ככל האפשר להבין אלה רגשות אתם מרגישים ולמה. ואחרון חביב – למדתם שחשוב להבין מה מנגנון הפעולה של הרגשות, כדי להגיב אליהם בצורה בריאה יותר.

מקורות

1. Scherer K. 2009. The dynamic architecture of emotion: evidence for the component process model. *Cogn. Emot.* 23:1307–51. doi: 10.1080/02699930902928969
2. Smith, R., Killgore, W. D. S., and Lane, R. D. 2017. The structure of emotional experience and its relation to trait emotional awareness: a theoretical review. *Emotion*. doi: 10.1037/emo0000376
3. Barrett, L. 2017. *How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
4. Buhle, J., Silvers, J., Wager, T., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., et al. 2014. Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cereb. Cortex*. 24:2981–90. doi: 10.1093/cercor/bht154
5. Barlow, D., Frachione, T., Fairholme, C., Ellard, K., Boisseau, C., Allen, L., et al. 2011. *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders – Therapist Guide*. New York: Oxford University Press.

פורסם אונליין: 31 בינואר 2019

נערך על ידי: Rossana De Lorenzi, Associazione Adamas Scienza, Italy

ציטוט: Smith R, Alkozei A and Killgore WDS (2019) כיצד רגשות פועלים? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2017.00069-he

תורגם והותאם:

Smith R, Alkozei A and Killgore WDS (2017) How Do Emotions Work? Front. Young Minds 5:69. doi: 10.3389/frym.2017.00069

הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

COPYRIGHT © Smith, Alkozei and Killgore 2017. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחבר(ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

סוקרת צעירה

LUANA, גיל: 11

נולדתי בארה"ב וגרתי בקנדה חמש שנים. לכן האנגלית שלי כל כך טובה. שני הוריי מדענים (מיקרוביולוגים) ולדעתי זאת הסיבה שתמיד אהבתי מדעים.

הכותבים

RYAN SMITH

אני חוקר באוניברסיטת אריזונה. יש לי דוקטורט בפסיכולוגיה ורקע במחקר על רגשות והמוח. מעניין אותי לחקור כיצד המוח גורם להתעוררות רגשות, וכיצד התהליך הזה משתבש במקרים של דיכאון וחרדה. בזמני הפנוי אני אוהב לטייל בטבע, לצאת לסקי, ולנסוע למקומות חדשים. *rsmith@psychiatry.arizona.edu

ANNA ALKOZEI

אני עובדת כחוקרת באוניברסיטת אריזונה. במקור אני מגרמניה, אבל את הדוקטורט שלי בפסיכולוגיה עשיתי בבריטניה. מעניין אותי להבין מה מבוגרים וילדים יכולים לעשות כדי לחיות חיים מאושרים ובריאים יותר. אני אוהבת מאוד לתרגל יוגה, לרכוב על אופניים, ולשחק עם החתולה שלי, לילי.

WILLIAM D. S. KILLGORE

אני פרופסור באוניברסיטת אריזונה ובבית הספר לרפואה של הרוארד, וגם קצין במילואים בצבא ארה"ב. יש לי דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית ורקע בחקר שינה ותפקוד. במעבדה שלי אנחנו חוקרים איך משפיעים על המוח סוגים שונים של עקה ושל פציעות, ואיך אפשר לשפר את התפקוד המחשבתי אצל בני אדם. אנחנו מחפשים דרכים לזרז את המחשבה, לשפר את ההרגשה, ולהחלים מחוויות טראומטיות. בעבודתנו אנחנו משתמשים בשיטות המתקדמות ביותר של דימות מוח, ניטור גלי מוח, ניטור שינה, אבחונים פסיכולוגיים, אימון באמצעות האינטרנט, וכלים טכנולוגיים חדישים אחרים, במטרה להבין איך פועל המוח ואיך אפשר לעזור לבני אדם לתפקד טוב יותר ולחיות חיים בריאים יותר.



Hebrew version provided by

מחיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים (ע.ר.)
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس
Bloomfield Science Museum Jerusalem

