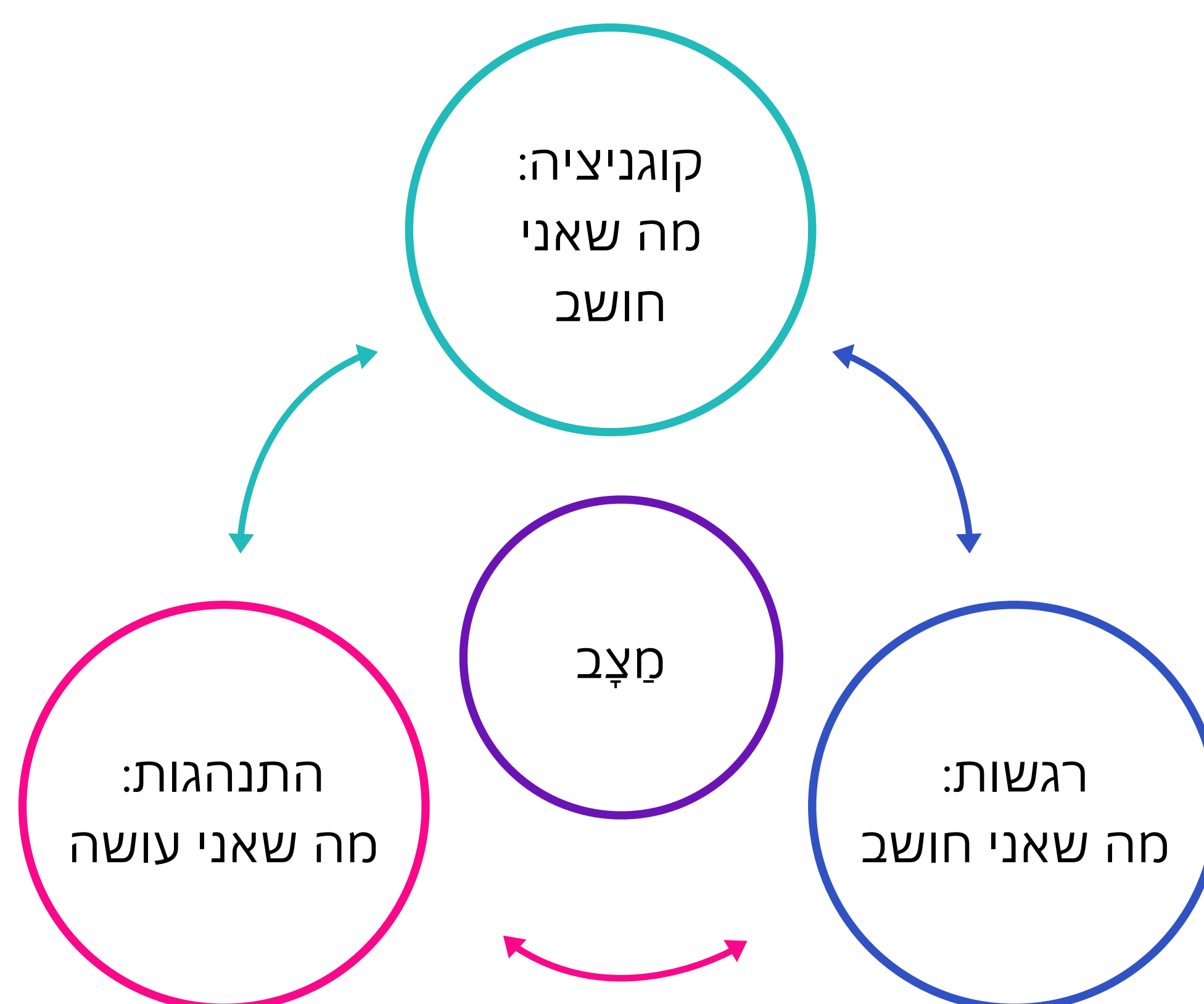


גיליון עובדות הרגשות



סבל דומה לשועל של הנסיך הקטן שלב סנט-אקסופרי, אבל שועל שיהיה פראי ומפחיד. אם נאלץ אותו, כפי שהנסיך הקטן פעל, השועל יכול להפוך להיות חבר. מה אנחנו עושים כדי לאלף חיה? האם אנו נמנעים? האם אנחנו בורחים? האם אנחנו מקללים אותו? האם אנחנו ניגשים אליו במהירות? עם הרגשות, זה אותו דבר, זה עניין של אילוף רגשות כדי שלא ייקחו יותר מדי מקום ממה שאמורים לקחת.

מול רגשות, יתכנו שני מסלולים המובילים לרגש ולתשובות התנהגותיות:



שלוש נקודות עיקריות לזכור:

- 1 סכימה זו מתקשרת לכל הרגשות שלנו.
- 2 אלה אינם אירועים הקובעים לחלוטין את הרגשות שלנו. למחשבות (פרשנויות, שפיטות) שיש לנו על מצבים אלה יהיו תקפיד יסודי באיזון תהליכי רגש

מחשבות אלה אינן עובדות, מוחלטות. הן בפועל פרשנויות אישיות וסובייקטיביות. לא כולנו שווים ביחס לדרכים בהן ניגשים לרגשות, על פי חוויות חיינו, על פי החינוך שלנו, או גורמים אחרים כמו אורח החיים.

המטרה אינה להיפטר מרגשות אלא להפחית את האינטנסיביות שלהם כאשר הם נהים פולשניים מדי. הרעיון הוא לקבל את רגשותינו, להרשות לעצמך להרגיש אותם במודעות מלאה, לשים לב למסר שהם מעבירים ולצרכים שלנו. מטרת הרגולציה/האיזון הרגשי היא לקבל את פני הרגשות כאשר אנו נוטים לברוח מהם במטרה להפחית את הסבל.

