



גיליון עובדות שישת (6) הרגשות הבסיסיים

שישה רגשות מהווים את בסיס ההשפעות שלנו. הם אוניברסליים וכבר נוכחים אצל תינוקות בגיל של שישה חודשים: שמחה, הפתעה, פחד, כעס, עצב וגועל. הרגשות החיוביים מלווים בתחושות הנאה, אחרים, חוסר הנאה. בין אם חיובים או שלילים, הרגשות הם

שישת (6) הרגשות העיקריים

צרכים	תגובות פיזיות	יעילות	רגש
צורך לשתף, לתקשר, להיות קשור, לקדם למידה	לחייך, לרצות, לצחוק, להתרגש, נשימה עמוקה, קליטת אנרגיה, קלילות, לרצות להעביר רגשות החיוביים	יכולת מימוש: רגש זה מאפשר התגברות על המכשולים תוך כדי התחברות עם כל הפוטנציאל והמשאבים הפנימיים.	שמחה
צורך להבין, צורך בהירות, של תקופת הסתגלות	נשימה נקטעת, עיניים מורחבות, פה פתוח, כל החושים בכוננות	הסתגלות מהירה: רגש זה מאפשר לנתח מהר אותם האלמנטים של מצב לא צפוי על ידי התאמת התנהגות שעלולה להיות חדשה.	הפתעה
צורך הגנה, ביטחון, הבטחה, מקום	הגברת תקיפות לב, בטן הדוקה, צמרמורת, ידיים מזיעות, חיוורון, נשימה חסומה, רצון לברוח	להתריע על סכנה: רגש זה מאפשר היישום של אסטרטגיית התקפה או בריחה, או לפעמים הקפאה (להילחם, לברוח, או לקפוא).	פחד

<p>זקוק לכבוד, הכרה, יושרה, הקשבה, של שוויון, צדק, שייכות</p>	<p>תפיקות לב, תחושת חום, דופק גבוה, אגרופים הדוקים, לחץ בלסת, גבות מחוזקות</p>	<p>מצב התסכול, זלזול, של עוול, איום לטרטוריה: רגש זה מאפשר לנו להחזיר את הזכויות שלנו, להילחם נגד עוולות.</p>	<p>כעס</p>
<p>למשוך חמלה, אהבה, נחמה, צורך במשמעות, קבלה, יוזמה, פעולה</p>	<p>ירידה באנרגיה, כבדות, תחושה של גרון ריק, הדוק, לסתות רועדות, דמעות</p>	<p>מצב אובדן; הרגש הזה מאפשר התבוננות פנימית הכרחית לאיזון שלנו, ומציאת פיתוח מחדש של הדינמיקה הפנימית שלנו.</p>	<p>עצב</p>
	<p>שפה עליונה מגולגלת, אף עצבני, בטן הדוקה, בחילה</p>	<p>תקבע את מה מזיק לך, מזהם: הרגש הזה מאפשר לך לא לתת לדברים שאתה לא רוצה שיפלו וישלטו עליך</p>	<p>גועל</p>

רגשות שליליים מכניסים אותנו לדרך הלא נכונה. זה עניין של הקשבה קבלת ההתרעות שהגוף שולח לנו. זה קצת כמו אור בלוח המחוננים של מכונית; אם אנחנו לא שמים לב, אנו עלולים להתמודד עם בעיות לאחר כמה קילומטרים.

מטרת הרגולציה הרגשית מאפשרת למצוא « אזור נוחות » שאינו גבוה מדי או נמוך מדי ולהיות מודע לרגשותיו הרגשיים. לפיכך, רגשות יועילו להפחתת רגשות משמעותיים כמו פחד, כעס ועצב. הם גם יאפשרו לנו לחיות חיים בהתאם לערכים שלנו.

כאשר אנו נמנעים מהרגשות שלנו

כל רגש מלווה בדחיפות לפעולה. כאשר הרגשות שלנו אינם מתאימים לעובדות או כאשר אנו פועלים על פי הרגשות שלנו וזה לא יעיל, מה שיועיל לנו יהיה לפעול בניגוד לדחיפותו לפעול

רָגֵשׁ	כשאני נמנע מהרגש שלי (שהוא לא מוצדק או לא יעיל) אני פועל הפוך	כאשר הרגש מוצדק ויעיל, אני פועל לפי דחיפות הפעולה, אני פותר את הבעיה אם יש צורך
פְּחַד	<ol style="list-style-type: none"> אני עושה את מה שאני חושש, שוב ושוב. אני ניגש למה שמפחיד אותי. אני עושה דברים שנותנים לי תחושת שליטה ושליטה על הפחדים שלי. 	<ol style="list-style-type: none"> אני קופא. אני בורח מהסכנה אם היא קרובה. אני מסיר את האירוע המאיים. אני נמנע מהאירוע המאיים.
כֶּעַס	<ol style="list-style-type: none"> אני נמנע בעדינות. אני לוקח הפסקה. אני עושה משהו ידידותי. אני מתאר לעצמי הבנה, שמתי את עצמי במקום השני. אני מתאר לעצמי סיבות טובות מאוד על מה שקרה. אני משנה את כימיה של גופי: אני נושם עמוק, אני עושה פעילות גופנית אינטנסיבית 	<ol style="list-style-type: none"> אם אין לי מה להפסיד במאבק, אני מתקיף בחזרה אם אני מותקף. אני מתגבר על מה שמעכב אותי בהגשמת המטרות שלי. אני עושה את מה שצריך כדי להימנע ממתקפות נוספות, או איומים. אני נמנע או מתרחק מאנשים מאיימים
עֶצֶב	<ol style="list-style-type: none"> אני הופך להיות פעיל. אני נתפח לאחרים. אני שם לב לרגע הנוכחי, אני מודע מהסביבה שלי, אני מבצע פעילויות חדשות וחיוניות. אני מתאמן: פעילות גופנית 	<ol style="list-style-type: none"> אני באבל, אני מכין טקס זיכרון, אם אפשר, אני הולך לבית הקברות (אבל אני לא מתיישב שם); אני מתאושש, מחליף את מה שנאבד לי. אני מתכנן איך לבנות חיים מה שכדאי להיות, בלי להיות אהוב או לצפות תוצאות. אני צובר דברים חיוביים. אני מתמחה: אני עושה מה שהופך אותי להיות מוכשר ובטוח. אני מביע את הצורך שלי בעזרה. אני מקבל תמיכה. אני מנסה לראות דברים באופן חיובי «

<p>1. אני מסיר, אני שוטף דברים המגעילים אותי. 2. אני זורם את האחרים להפסיק לעשות נזק או לפלוש במרחב של</p>	<p>1. אני מתקרב, אני אוכל, אני שותה, אני מקבל גם את מה שמגעיל אותי. 2. אני נשאר נחמד עם אלה שאני לא אוהב. 3. אני ישם את עצמי במקום השני, אני מתאר לעצמי הבנה. 4. אני ניגש למה שנראה לי דוחה באמצעות 5 החושים שלי. 5. אני משנה את כימיה של גופי על ידי נשימה עמוקה</p>	<p>גועל</p>
<p>1. אני מחפש מחילה. 2. אני מתקן את הנזק שנגרם; אני משפר את הדברים (או, אם כן בלתי אפשרי, אני עובד על הימנעות או לתקן נזק דומה) 3. אני מקבל חסד טוב את התוצאות. 4. אני מתחייב להימנע מהתנהגויות שעוברות את הערכים המוסריים שלי</p>	<p>1. אני עושה מה שגורם לי להרגיש אשם, שוב ושוב. 2. אני הופך את ההתנהגות שלי לציבורי (עם אנשים שלא ידחה אותי). אם אני נדחה על ידי אחרים: 1. אני מסתיר את התנהגותי. 2. אני משתמש בכישורים בינאישיים. 3. אני עובד לשינוי הערכים מהקבוצה שלי בה אני מצטרף קבוצה חדשה</p>	<p>אשמה</p>