

מדוע, גם בימים אלו, קשה לנו להביע רגשות?

ביטוי רגשות הוא היבט בסיסי של אינטראקציה אנושית ורווחה נפשית. יחד עם זאת, אנשים רבים מתמודדים עם קשיים בתחום זה. בואו נתעמק מעט בתחום מורכב זה:

- 1. גורמים חברתיים ותרבותיים:** אחת הסיבות העיקריות לכך שאנשים מתקשים להביע רגשות היא ההשפעה של נורמות חברתיות ותרבותיות. החברה לעיתים קרובות כופה ציפיות לגבי האופן שבו רגשות צריכים להיות מוצגים. בתרבויות המעניקות עדיפות לאיפוק רגשי, אנשים עשויים למצוא אתגר בהבעת רגשות בגלוי, מחשש לשיפוט או ביקורת. לעומת זאת, בתרבויות המעודדות ביטוי רגשי, אנשים עשויים להרגיש מוצפים על ידי הצורך לעמוד בציפיות אלה.
- 2. פחד מפגיעות:** הבעת רגשות יכולה לגרום לאדם להרגיש פגיע, שכן היא כרוכה בהיפתחות לאחרים ובחשיפת עולמו הפנימי. אנשים רבים חוששים להישפט, להידחות או להיות מושא ללעג כאשר הם חושפים את רגשותיהם האמיתיים, מה שעלול להוביל להדחקה או הימנעות מביטוי רגשי.
- 3. חוסר מודעות רגשית:** אנשים מסוימים עשויים להתקשות מאוד בזיהוי והבנת רגשותיהם. חוסר מודעות רגשית זה, המכונה לעיתים קרובות "אלקסיתימיה", יכול להקשות על הבעת רגשות מכיוון שאנשים אלה עשויים שלא לזהות מה הם מרגישים מלכתחילה.



פאולה גריזי - <https://artsrange.com/paola-grizi>

- 4. טראומת עבר:** חוויות טראומטיות יכולות להוביל לעכבות רגשיות. אנשים שהתמודדו עם התעללות רגשית או פיזית, הזנחה או אירועים מטרידים אחרים, עשויים ללמוד להדחיק את רגשותיהם כמנגנון התמודדות. הפחד לעורר זיכרונות כואבים יכול לגרום לכיבוי רגשי.
- 5. מיומנויות תקשורת:** מיומנויות תקשורת לא מפותחות יכולות לעכב ביטוי יעיל של רגשות. לאנשים אולי יש את הרגש אבל חסרה היכולת להעביר אותו כראוי, מה שמוביל לאי הבנות ולתסכול.
- 6. מורכבות רגשית:** רגשות אנושיים הם בעלי פנים רבות ולעיתים קרובות שלובים זה בזה. אפשרי עבור מישהו לחוות רגשות מעורבים או להתקשות לאתר תחושה אחת, מה שהופך את הביטוי למאתגר יותר.

למרות מכשולים אלה, נדיר מאוד שאדם לא יודע איך להרגיש רגש. רגש הוא חלק מהותי מהחוויה האנושית, וגם אנשים עם אתגרים רגשיים יכולים ללמוד לזהות ולבטא את רגשותיהם עם ההדרכה והתמיכה הנכונות.

טיפול רגשי, ייעוץ ותרגולי מודעות עצמית כמו כתיבת יומן ומיינדפולנס יכולים לעזור לאנשים להתמודד בהצלחה עם קשיים אלה. באמצעות שיטות אלה, אנשים יכולים בהדרגה להרגיש יותר בנוח עם רגשותיהם, לשפר את האוריינות הרגשית שלהם, ולפתח דרכים בריאות יותר להביע ולנהל את רגשותיהם. הדרך לביטוי רגשי עשויה להיות מורכבת, אך היא ללא ספק אפשרית עם סבלנות, הבנה והתערבות טיפולית

אם אתם נאבקים עם אתגרי תקשורת וברצונכם ללמוד עוד על איך אני יכולה לתמוך בכם ובמשפחתכם, אנא אל תהססו לפנות אליי.

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחונות קירבה ואמון](#)



[יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה/מכורה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליווי ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים](#)

["כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, ייעץ, יעודד ויחזק."](#)

[אשמח להיות האדם הזה בחייך.](#)

[למעבר לאתר לחץ כאן](#)

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)