

**עבודה במסגרת הקורס "היסטוריה של האמוציות"**

**נושא העבודה:**

**עיקרי תפיסתם של פיטר סטירנס וויליאם רדי  
לגבי רגשות**

**מוגשת לכבוד ד"ר זלנטרייך יאיר**

**מוגשת מלארה עקל**

## תוכן העניינים

<u>העמוד</u>	<u>הנושא</u>
3	א. מבוא
4	ב. עיקרי תפיסתו של פיטר סטירנס לגבי רגשות.
5	ג. עיקרי תפיסתו של ויליאם רדי לגבי רגשות.
7	ד. סיכום ומסקנות.
8	ה. ביבליוגרפיה

## א. מבוא

↵ בחקר הגשות החוקרים העלו שתי שאלות חשובות:

1. האם אפשר להכין רשימה שבה יופיעו כל הרגשות? קיימת רשימה מקובלת ובה חמשה רגשות בסיסיים שחוקרים אחרים הוסיפו לה רגשות נוספים. הרגשות הבסיסיים הם: כעס-פחד-עצב-שמחה-תיעוב.
2. האם רגשות הם תלויי תרבות או אוניברסליים? מרבית החוקרים נוטים לקבל את הטענה שרגשות הם אוניברסליים.

↵ בתורת הרגש Emotionology אפשר להבחין בין שלושה דברים שונים:

1. הרגש עצמו שאנו מרגישים אותו בתוכנו ולפעמים הוא לא מוסבר ולא מחודד.  
רגש זה הוא אוניברסלי, נמצא אצל כל בני האדם
2. הדרך שבה מבטאים רגש או מביעים אותו מילולית או לא מילולית.  
דרך זו מוכתבת בצורה זו או אחרת על ידי נורמות חברתיות שמשתנות מתרבות אחת לאחרת. ביטוי זה הופך את הרגש לברור יותר, לא רק לאנשים מסביב אלא גם למרגיש עצמו.
3. האופן שבו מפרשים רגש על פי ביטויים שונים שבהם הוא הובע ועל פי סטנדרטים תלויי תרבות.

↵ בעבודה זו יוצגו עיקרי תפיסותיהם של שני חוקרים: הראשון פיטר סטרינס PETER STREARNS האמריקאי שעסק בהיסטוריה והתלוותה אליו במחקרו אשתו ננסי שהייתה פסיכולוגית, והשני ויליאם רידי WILLIAM REDDY שבא משלושה תחומים: היסטוריה, אנתרופולוגיה ופסיכולוגיה.

## **ב. עיקרי תפיסתו של פיטר סטירנס לגבי רגשות.**

פיטר סטירנס הוא הראשון שחשב שאפשר לחבר בין רגשות להיסטוריה.  
הוא טוען ש:

1. הדבר החשוב ביותר ברגשות הוא לא איך אנחנו מבטאים רגש מסוים אלא איך האחרים מפרשים אותו.
2. בחברה פרימיטיבית מבטאים רגשות באופן חופשי שאינו ניתן לשליטה. ככל שהחברה הולכת ומתפתחת אנשים מתחילים להיות כבולים יותר: להפנים רגש? או להחצין אותו? ואם כן או כן אז איך? באילו ביטויים להביע אותו?
3. בחברה המערבית גברה השיטה של הפנמת רגשות. ולכן הרגש הלך ונהיה יותר בשליטה כפוף לנורמות כלליות ולתקנות שנוסחו מראש. הרגש עצמו לא השתנה בכלל, אבל האנשים שינו את הדרך שבה הם ביטאו אותו על סמך הפירושים השונים שהחברה קבעה כדי להתאים את עצמם לחברה זו ולא להתפס כחריגים או לא שייכים.
4. הפסיכולוגיה לא עזרה לחקר הרגשות אלא דווקא הפריעה, משום שהיא גרמה לבלבול בין הרגש עצמו לבין הביטוי שלו. הפסיכולוגיה בודקת רגשות בזמן אמת ולא בתהליכים שונים שהם עברו לאורך תקופת זמן מסוימת. כל פסיכולוג בודק את הרגשות ברגע נתון ומסוים ונותן טיפול לרגע זה בלבד. היא מטפלת יותר באגרסיביות למשל שהיא ביטוי לרגש הכעס מאשר ברגש עצמו שמתבטא באגרסיביות.
5. בתרבויות מסוימות ביטויי הרגשות עברו תהליך מעניין. נוצרו הבדלים בין גברים לנשים ובין אנשים במעמדים שונים. אישה נתבקשה על פי נורמות חברתיות מסוימות להפנים רגשות יותר מאשר גברים, לא מקובל היה שהיא תביע אהבה או כעס וגם לא פחד, חוץ ממקרים של מוות שבהם מקובל היה שהיא תבטא רגשות ותחצין אותם בפני כולם. גברים מצד שני היו יותר מוחצנים ונתנו ביטוי לרגשות שלהם בפני נשותיהם אך לא בפני הבוסים שלהם במיוחד כמדובר היה ברגש של כעס.
6. המאה ה-20 יצרה שינוי בעניין החצנת הרגשות. אנשים השתחררו מכבלים של נורמות והפסיקו לסתום את הפה בענייני רגשות. אנשים החלו לצעוק בעבודה, ברחובות ובמקומות ציבוריים כחלק מתהליך של שחרור אישי וחופש ביטוי מתבקש במיוחד במדינות שמעודדות חופש כזה.
7. בארצות הברית ואולי גם במקומות אחרים בעולם, מוצאים אנשים מפלט לרגשותיהם על ידי השלכת רגשות אלה על דמויות של מערבוניים או גיבורי סדרות מסוימות ובזה הם מביעים אותם בלי לחשוש מהנורמות שדורשות

להפנים, מפירושים לא נכונים לרגשות אלה או מכל העמסה אחרת שיכולה להתקבל עקב החצנה של רגשות אלה. הדמות הגברית במערבונים קיבלה את כל ביטויי הכעס שאדם מתורבת חושש להוציא אותן אל הפועל.

8. הכעס הוא רגש שמוצא את ביטויו באופנים שונים: פיזיים או מילוליים או שניהם יחד. התרבות המערבית למדה לרסן את הרגשות על ידי המרה של ביטויים פיזיים של רגש לביטויים מילוליים, וגם על ידי שליטה עצמית בתגובות לרגש במקומות העבודה מול הבוס והעמיתים בגלל יחסי המרות, והחצנתו בבית מול האישה והילדים.

### ג. עיקרי תפיסתו של ויליאם רידי לגבי רגשות.

1. ויליאם רידי כותב בספרו "The navigation of feeling" על שתי גישות לגבי הרגשות האנושיים. ממבט ראשון נדמה ששתי הגישות סותרות אחת את השנייה, אך הוא מפגיש ביניהן.

2. בגישה הראשונה הוא אומר שלכל תרבות יש מבנה רגשי משלה שהיא יוצרת ועל פיו היא מکتובה התנהגויות. תרבויות מסוימות כופות הפנמה של רגש מסוים ואחרות כופות להחצין אותו ולזה הוא קורא **קונסטרוקטוביזם חברתי** שבא מתחום האינתרופולוגיה שבו הוא עסק. כששני אנשים עומדים בפני אותו מקרה אך מגיבים רגשית באופנים שונים, זה לא אומר ששניהם לא מרגישים אותה הרגשה, אלא שאחד מהם חונך להחצין רגש באמצעות ביטויים מסוימים והשני חונך להפנים את הרגש הזה ולשתוק.

3. בגישה השנייה הוא טוען שהרגש הוא תלוי מבנה פסיכולוגי אוניברסלי ואינו תלוי תרבות. כל אדם באשר הוא אדם בנוי ממערכת אוניברסלית של רגשות.

4. לפי רידי שתי הגישות הנ"ל אינן סותרות, משום שהגישה הראשונה מתייחסת לדרך שבה מבטאים את הרגשות בעוד שהגישה השנייה מתייחסת לרגשות עצמם. אחת מהן משלימה את השנייה וצריך לחקור ולבחון כשהן נפגשות. למשל השאלה לגבי האהבה הרומנטית שהיא רגש, אך עצם העובדה שהאהבה הרומנטית הזו לא הופיעה בכל התרבויות מעורר ספק בקיומה כרגש אלא אולי כביטוי לו. לצד זה קיימות תרבויות מסוימות שבהן אין מילה שמבטאת רגש של עצב או צער משום שזה נתפס כהפרעה נפשית, אבל האם זה אומר שרגש אוניברסלי זה לא קיים בתרבות זו.

5. רידי טוען שרגשות תלויים באוצר מילים רגשי. הן צריכות את הביטוי המילולי כדי לזהות את עומק התחושה העצמית. צריך להפוך את התחושה הזו למשהו

מנוסח במילים ואז מתחברים לתחושה בצורה מלאה. דבר זה נחשב לפעולת תרגום ראשונה של הרגש. תרגום אישי: אני מתרגם את התחושות שלי למילים שאני אומר בקול או בלב, ואז אני מבין אותן ומגיע לתחושה עמוקה יותר ומחודדת יותר. כל עוד אינני מצליח לתרגם את התחושות לביטויים מילוליים זה עוד לא שלם ולא אמת.

6. אחרי זה באה פעולת התרגום השנייה: הקשבה למילים שביטאו את התחושה. וכאן הרגש יכול להשתנות מאדם לאדם, כי עם כל הניסיונות שלנו להבין ולהזדהות עם מי שמתאר את תחושותיו בפנינו, אין אנו יכולים להרגיש את מה שהוא מרגיש. אנחנו רק יכולים לחשוב שהוא מרגיש כך או אחרת משום שתחושה אינה ניתנת לתרגום מלא.

7. תחושות משתנות מאדם לאדם גם כשאפשר לתת להן את אותו השם.

8. רידי מדבר על שני ביטויי רגשות:

- א. קונסטטיבי או ביטוי קובע. זהו ביטוי מילולי שקובע את הרגשותו של הדובר.
- ב. פרפורמטיבי או ביטוי שמבצע. זהו ביטוי שיוצר ביצוע מסוים כתוצאה של ביטוי רגש.

9. רידי מוסיף ביטוי חדש שמאחד את שני הביטויים הנ"ל: אמוטיבה Emotive ביטוי זה מתייחס גם לקביעת מצב קונסטטיבית וגם לביצוע פעולה פרפורמטיבית. ביטוי חדש זה מתאר תהליך רגשי שבו קביעת המצב תביא אחריה ביצוע פעולה וביצוע פעולה גורמת למצב רגשי וכך הלאה. התהליך הזה מתקיים ברמות שונות בחברה ויוצר תהליכים רבים המסייעים לבניית הרגשות. כל שאלה על הרגשת האחר יכולה להביא לתהליך שיש בו שיח על רגשות שיכולות להשתנות ולהיבנות תוך כדי כך.

10. כשקבוצה ענקית בסדר גודל של עיר ומעלה חולקת את אותן הרגשות, גם כשכל אחד מבני הקבוצה הגיע לאותו רגש בדרכו שלו, שהיא שונה מדרכו של האחר, זה נקרא Emotional regime משטר רגשי. אי השתתפות במשטר הרגשי נוגד את הציפיות החברתיות שהיא שכל חברי הקבוצה ישתתפו באותו משטר רגשי ויתנו לו את אותו הביטוי.

11. על אף המשטר הרגשי מצביע רידי על Emotional liberty החופש הרגשי שהוא זכותו וחירותו של אדם לחוש בצורה שונה או לבטא את רגשותיו באופן אישי ולא צפוי.

12. כשלאדם יש חופש רגשי שמנוגד למשטר הרגשי שמצפים ממנו בני הקבוצה שאליה הוא משתייך הוא מרגיש סבל רגשי Emotional suffering - כשהוא מזייף רגשות ומפגין ביטוי רגש לא אמתיים. דבר זה קורה לרוב אצל מיעוט

שצריך לבחור בין להיות שקוף עם עצמו בהצגת רגשותיו האמתיים או לדאוג למה שיכול לקרות לו בגלל השונות שלו.

13. כשאדם נמצא בסבל רגשי הוא פונה למקלט רגשי Emotional refuge - ובו הוא מנסה לפרוק את מטען רגשותיו האמתי מבלי שיצטרך לחשוש מתוצאות לא רצויות.

14. Emotional navigation - הוא מצב שבו מתרחשים שינויים באמוטיבות עקב שינויים רגשיים.

#### **ד. סיכום ומסקנות**

שני החוקרים שאת תפיסתם הצגתי, הגיעו מיותר מתחום עיסוק אחד. פיטר סטירנס עסק בהיסטוריה ואשתו שהיא שותפתו למחקר עסקה בפסיכולוגיה. וויליאם רידי עסק בעצמו בהיסטוריה, אנתרופולוגיה ופסיכולוגיה. מכאן אפשר להבין את המבט ההיסטורי שלהם שדחף אותם לעסוק ברגשות ולעקוב אחרי ההיסטוריה שלהם.

חקר הרגשות מבחינה היסטורית מעלה מחד גיסא שבמשך ההיסטוריה הרגשות הם אוניברסליים אצל בני האדם באשר הוא, אך מאידך גיסא רגשות אלה היו שונים מתרבות זו או אחרת לפי תקופות זמניות שונות, בגלל שכל תרבות כפתה את הנורמות שלה על האנשים שבסביבתה ואלה הפנימו את הרגשות או החצינו אותם לפי דרגות שונות של שוני. עובדה זו אינה יוצרת ניגוד אלא השלמה, הבהרה והארה: הרגש לא משתנה אלא ביטויו, דרכי הבעתו, כללי הטאבו שהקיפו אותו ודרכי ההקשבה לו והבנתו.

נושא זה האיר בפניי את הדרך למחקרים משלי בנושא זה, ובמיוחד בהשוואת רגשות ודרכי ביטויים במדינה על כל רודיה ועדותיה ואולי זה יביא אותנו להבין את האחר השונה ולהבין שאינו שונה כל כך, אלא שונה התרבות, שונים המנהגים ושונים ההכתבות עליו.

## ה. ביבליוגרפיה

הרצאותיו של ד"ר יאיר זלנטרייך, בקורס "היסטוריה של הרגשות", מכללת תל-חי,  
2016.