

גשרים סומאטיים וחשיבות הביטוי הרגשי – איריס אברבנאל

הקדמה

מאמר זה בה לדגום על קצה המזלג, את הדרך בה נבנה הזיכרון כבר מתקופת העוברות ומה עיקר מאפייניו בשלבים ראשונים של חייו. כמו כן, אני מוצאת חשיבות רבה לביטוי המקבלת מופעים של סימפטומים מסוגים ורבידים שונים.

מטבע היותנו (בעבר) עוברים, והיום בוגרים כהורים וכמטפלים, חשובה בעיני הנגשת המידע וחיידוד החשיבות של הביטוי הרגשי - בהתאמה לגיל ולשלב ההתפתחותי, ובעיקר עבור מי שסבור כי זכרון בגילאי הינקות והפעוטות לא קיים, על דרך השמעת משפטים כגון: "היא לא תזכור"; "הוא רק בן שנה"; "הם לא מבינים כלום בגיל הזה"....

מהו זיכרון סומטי, גשרים סומטיים וזיכרון קדם לידתי?

זיכרון סומאטי - הוא הדרך שבה האירועים נרשמים בגוף, בתאים ובאיברים עצמם וזאת מתוך תפיסת היותם יחידה אחת של גוף ונפש. זיכרון זה קודם לזיכרון הקוגניטיבי ומכאן נפגוש אותו אצל ילודים ואצל עוברים טרם התפתחותם של תפקודים וחלקים שונים במוח, כגון הנאו קורטקס - "המוח החושב" המכונה גם "המוח העליון", האחראי על: תנועות רצוניות, וויסות עצמי, ביטוי מילולי, שפה, תקשורת, רעיונות ומושגים, תפקודי חשיבה, למידה קבלת החלטות, תכנון גמישות ועוד...[1].

חקר המדע את מערכת העצבים ומערכת החיסון הפסיכונורוטי, מציג ראיות מוצקות לתקשורת הדו-סיטרית בין הגוף והנפש. הוכח מה שידוע בחוכמות העתיקות שכל איבר בגוף מבטא תפקודים פיסיים ורגשיים כאחד[2].

דוגמה להתפתחות "שיגרתית" של זכרון גופני ורישום באיברים:
רושין מתארת את תפקידו של המוח כמרכז בקרה של הגוף וכיצד הגוף מלמד את המוח את תפקידו דרך תנועת השרירים (תנועות של כיווץ והרפיה פנימיות וגדולות חיצוניות).

היא חקרה את התפתחותה של המחשבה המילולית והציגה כדוגמה לכך את שנת חייו הראשונה של הילד. בשנה זו, לומד התינוק להפעיל את כל השרירים ולהגות הברות שונות דרך הפעלה הרמונית של שרירים רבים: פה, גרון ונשימה.

הפה מכין עצמו לדיבור על דרך לימוד ושליטה פיזית. מתחיל בהברות חסרות משמעות על ידי תנועות כיווץ והרפיה של שרירי הפה. השילוב עם מיתרי הקול והנשיפה יוצרים את הקול שהאוזן שומעת. בשלב מאוחר יותר של ההתפתחות אנו לומדים לחשוב = להגות את אותן הברות.

רושין מסיקה כי המחשבות מגיעות מהגוף ומשם גם מגיעים התכנים, משום שלדבריה המוח הינו מרכז בקרה בלבד, ללא חשיבה משל עצמו. לדבריה, יש בו פעולות חשמליות וכימיות של תיאומים בין שרירים, כאשר הפה אחראי על עיבוד התכנים למילים והמחשבות מגיעות מהגוף.

על פי רושין, כשאנרגיית החיים של כל חלק בגוף מתחברת לפה, היא עוברת את העיבוד המילולי. המוח הוא המתאם בין שרירי הגוף והפה וכך מתאפשרת חשיבה מילולית[3].

מזוית אחרת של "רישום" סומאטי, ניתן למצוא חויות לא פתורות וטראומות ביחס לאירועים חריגים. כאן נמצא פעולה של מערכות גופניות מסוימות התופסות פיקוד על הגוף. אלו הן מערכת העצבים הסימפטטית והפרה סימפטטית. מתוך המודל של מקליין על מבנה המוח המשולש נמצא את המוח הלימבי והמוח הזוחלי הקדום כיוצרי הרישום בגוף של אותה חוויה והפעלה של הורמוני סטרס "חברים" אחרים, כחלק מהתגובה לאירוע ולדרך חוויות (FFF = קפיאה, בריחה ותקיפה). הנאו קורטקס "משוחרר" כאן בשלב הראשוני וכל מערכות הגוף מתגייסות בהתאם לצורך הקודם להכל במצבים כאלו- השרדות.

דוגמא לרישום סומאטי במצב של פוסט טראומה ניתן למצוא בתקיפה מינית
הנפגעת נכנסה למצב של קפיאה ודיסוציאציה בנקודות זמן ופעולות גופניות מסוימות שעשתה. בזכות עבודת גוף חוקרת וממוקדת טראומה שעשתה בשיטת SE של פיטר לוין, היא גילתה שהניתוק עד כדי דיסוציאציה נוצר אצלה בעת שהתוקף לפת את ידה כלפי מעלה. עד לרגע הגילוי היתה מוצאת את עצמה נכנסת לדיסוציאציה וניתוק בכל פעם שידה הוחזקה בצורה זזה או דומה (כאמור, באופן לא מודע קוגניטיבי). תהליך הריפוי שהגיע מתוך עבודה של הגוף, חיבר את הזיכרון הקוגניטיבי לרגע היווצרות הניתוק (שנרשם בגופה) כתוצאה של הצפה ריגשית וחוסר יכולת להכיל את המתרחש באותו רגע נתון של הלפיתה, כאילו "גז וברקס" נלחצו במקביל והמוח הזוחלי נתן פקודה לנתק = לקפוא עד כדי דיסוציאציה על מנת לשרוד.

מעניין הוא שזה גם המפתח לתיקון ופתיחת התנועה מחדש באותו רישום גופני שנצרב[4].

"הטראומה היא עובדת חיים. אך היא אינה צריכה להיות מאסר עולם"[5].

זיכרון קדם לידתי - הוא זיכרון שנרשם במערכות הגוף השונות בשלב העוברות. נחקר רבות ברמות שונות ומגוונות. איזכורים בנושא ניתן למצוא כבר ב 1890. זהו השלב הראשון בתהליך בניית הזיכרון הסומאטי בגוף ובנפש, דרך בה המוח הלימבי, האחראי על החלקים הרגשיים ועיבודם (מהחוץ פנימה ומהפנים החוצה), מתחיל את עיצוב הנפש ואת מסעו בעולם. אנו למדים מכך שעוד בשלב הרחם מתחילים הנפש והגוף מסע של עיצוב פנימי וחיצוני [6].

גשרים סומאטיים – הוא מונח שאני בחרתי לעשות בו שימוש כדי לתאר מטאפורית את החיבורים היוצרים רישום בגוף, בעיקר בזמן היווצרותם בתקופת הינקות. הגשר הסומאטי מתייחס לתפקודו של הנאו קורטקס במוח (האחראי על הזכרון הקוגניטיבי) ולכוחו של הזיכרון הסומאטי המתפקד מאחורי הקלעים של שלב קוגניטיבי זה ובנייתו. אלו הן אותן רשתות עצביות שמתפתחות מינקות וכל החיים והן בעלות תפקידים שונים, ויתוארו בחלקם במאמר זה.

הגישה האנתרופוסופית - פיסול אנושי

ד"ר אבישי גרשוני מתאר בספרו את הבניה הראשונית של האדם בשנות חייו הראשונות כעבודת פיסול המחברת בין הרוח והחומר. הגוף הפיזי והישות הרוחנית מעצבות כמו בחימר את הדמות האינדוידואלית ומתאחדות לאחד.. כמו בעבודה עם חימר, נדרש חום, כיסוד פיזי לתיווך הבניה האינדוידואלית. תנאי קור (פיזיים או נפשיים) יפריעו לתהליך.[7]

השנה הראשונה לחייו של תינוק מתמקדת בחושים. החשיפה לסביבה הטבעית אליה נולד ולחיים שמחוץ לרחם מביאים את התינוק לחוויות חושיות רבות,

הרושמות בנפשו וגופו את הרשמים שנקלטו דרך המודע והתת מודע. דהיינו, שרשמי החושים (בנוסף לאלמנט התורשה) משפיעים על המבנה ואופי הקשרים העדינים המתפתחים במוח כבר בשלב הינקות ועל אלה שיתפתחו בעתיד.

המגע האנושי החם הוא מרכיב חשוב ומרכזי בתהליך בנייה זה. זהו הבטחון הבסיסי שמקבל התינוק בעולם הפיזי. חוש המגע הוא הראשון שעוטף את הילוד. ממגע אנושי אל מגע הבגד, מרקמם של צעצועים, חיתולים וכיוצ"ב. עפ"י הגישה האנתרופוסופית, שלושת חושי הבסיס: מגע, חיים ותנועה, משפיעים על אופן התפתחותם של החושים הגבוהים. -חושים גבוהים אלו, עוזרים לקליטת ה"אני" והזולת: מחשבות, דיבור ושפה.

ניתן להיעזר בדוגמאות של תינוקות מוזנחים בצורה קשה שאינם זוכים למגע אנושי חם ואוהב ומפתחים עם השנים (גם בבגרותם) הפרעות שונות, החל מהתקפי חרדה, דרך חרדה קיומית מתמשכת, פוביות חברתיות, קשרים תלותיים ועוד. החוויות החושיות הן למעשה אוסף של מידע הנקלט במוחו של התינוק מן החוץ אל הפנים, ומעובד כולו באמצעות קשרים עצביים חדשים או קודמים שנוצרו במוח. המידע יעובד לתפיסה, למידה וזכרון שיוטמעו בתת המודע.

בנייתו של גבול בריא

בגיל שלוש מגלה התינוק אספקט חדש של ה"אני העצמי" שלו כישות נפרדת אפילו מהוריו.. זה מתבטא גם ורבלית וטריטוריאלי. התהליך מתפתח באופן הדרגתי ומתבטא בין היתר בעימותים מבורכים שהם חלק מתהליך התפתחותי טבעי ונכון.

למרות שמדובר בתהליך טבעי, נדרשת מההורים ההכוונה והחניכה לעזור לפעוט לבנות את ה"אני" הנפרד שלו כישות חזקה, מאוזנת ויציבה מבפנים המבינה את כוחה של בחירה אישית והתוצאה הנלווית לה. זכרונות ממשיים מתקבעים לקראת גיל שלוש, בזכות בנייתה של הפרדה זו והיכולת להתבונן מהצד על סיטואציה. כאן מתחיל להבנות רצף תודעה של מבוגר[8]

תחילת בנייתו של הזיכרון הסומאטי

מושג פסיכולוגי נוסף שנכנס כאן הוא "חוויה עורית מחוררת" העוסק בצורך לייצר שריון הגנה.

כש"גבול בריא" לא מקבל את התנאים לבניה בריאה, התינוק נאלץ להגן על עצמו באופן הישרדותי אינסטיקטיבי ראשוני, מנגנון הנשלף מהמוח הזוחלי הקדום. שריון ההגנה מהווה חייץ ממשי, ניתוק בין הנפש לגוף הפיזי, כדי לאפשר הישרדות של "היום-יום". *הרחבה על כך ניתן למצוא בספרו של דידיה אנזייה: "האני-עור".

לאורך השנים מצאתי הקבלה מעניינת לאחד הפרמטרים שמציג סנטיי אוטה, מפתח האמפוקו היפני, באיבחון הבטן היחודי שלו הנקרא: "second skin". רמה של מתח ביטני, המרגיש ממש כמו שריון המסתיר תחתיו תמונה שונה לחלוטין.. רמה זו מתאפיינת בסוגים שונים של חוויות כגון: הצפה, חולשה ועוד. אזור זה, מבקש תמיכה ובנייה מהעומק כדי לייצר את "הגבול הבריא" והוא יכול להופיע באזורים ממוקדים בבטנו של הנבדק ולעיתים על אזור הבטן כולו[9].

המודעות לכך והחקר בנושא קיימים גם במחקרים מודרניים בני זמננו. בניית מערכות סנסוריות, רשתות עצביות של מערכת העצבים האוטונומית וכיוצ"ב נחקרות בהקשר זה.

זכרון סומאטי אינו מושג תלוש יותר ולהיפך.
חקירת "חוש החישה", הינה מושג מוביל בהבנת דרך בניית ה"אני", גבולותיו הגופניים והפיזיים, בפרט בעולם הטיפול במצבי טרואמה ודחק.

ידוע כיום כי קיים קשר בין פיתוח היכולות להתמצא בסביבה לבין יכולתנו להגן על עצמנו מפני איום, לרבות אינטראקציות מורכבות בין ה"אני" לאחר. (הכוונה ליכולת אורינטציה פנימית סנסורית טבעית המגיעה מהמוח הלימבי והזוחלי כבר בשלבי התפתחות ראשוניים ביותר).

המערכות המעורבות בכך הן: מערכת שיווי המשקל, מערכת פרופריוצפטיבית (= מורכבת מקצות העצבים, שמספקים מידע על מנח חלקי גוף ביחס אחד לשני. אלו נמצאים במעיים ובסיבי שרירים וגידים לאורכם כשהראשיים נמצאים בקרסוליים באגן ובגב העליון), מערכת השמיעה, הראיה ומערכות המגע.

מערכת המגע היא הגדולה מביניהן והיא זו שמבדילה אותנו משאר העולם.
תחושות בסיסיות כגון: מגע, טמפרטורה ולחץ, שמחדדות את גבולות הגוף, את יצירת דימוי הגוף הסוביקטיבית, מושפעות מאוד ממערכת זו.

התפתחות מוטורית מדורגת מתחילה ברפלקסים ותגובות ומתפתחת למחוות ותנועות תיפקודיות.
התפתחות תנועתית המתרחשת בטווחי הגילאים המדוברים של 0-3 מורכבת מזחילה, התהפכות, ישיבה עמידה והליכה. שלב זה לרוב חופף לשלבי התקרבות וקביעות אובייקט בהתפתחות הפסיכולוגית [10].

התפתחות מערכת רגשית, בניית ריבונות פרטית בריאה וביטוי רגשי

קרלה הנפורד, נירופיזיולוגית ומחנכת, מציגה דרך מחקרים רבים, את חשיבותה של התפתחות תקינה של מערכת התנועה בגוף ומאירה את הדרכים הרבות, בהן תנועה מעוררת ותומכת בתהליכים מנטליים.
היא מתארת את הקשר בין מוח וגוף כשורש חשוב ליצירת אותן רשתות עצביות היושבות בתשתית תהליכי הלמידה והיכולות הקוגניטיביות. היא מציגה כיצד איחוד (וליתר דיוק יצירת גשר) בין האונה הימנית והשמאלית של המוח, דרך תרגילים פיזיים מסוימים, משפר תהליכי למידה וחשיבה.

אחת הנקודות המשמעותיות שמציגה, קשורה לחקר ביטוי הרגשות הגולמיים, כשלב חיוני להתפתחות רגשות מעודנים יותר בהמשך.
כל זאת, ממשיך לחדד את דרך הבניה של החוויה הסומאטית, רישום הזכרונות בגוף והשלכותיו על דרך התפתחותו של האדם ועלינו כחברה, כתוצאה מכך.

אחד הדגשים בצורך לגירוי תנועתי וחושי הוא עבור המערכת הלימבית והתפתחות בניית קשרים בינה לאזורים אחרים במוח. אלו הן אותן רשתות עצביות שהזכרתי כבר מספר פעמים לאורך המאמר, התומכות ביכולת העיבוד הריגשי הנבנת במהלך השנים הראשונות לחייו של הילד, כמו גם בתחום ההתפתחות החושית.

בגיל 15 חודשים בערך, מתווספים רגשות נוספים על ידי המערכת הלימבית (על התפתחות זו ארחיב בהמשך) אלו מצטרפים אל דפוסי בסיס, קלט חושי ומוטוריקה נרכשת. אינטרקציה ראשונה בין פעוטות מתחילה לבנות את מודעותו ומיקומו בעולם, כפרט ייחודי ונפרד.

בגילאי שנתיים - שלוש, הפעוטות מגלים את האינדיוידואליות ואת רעיון ה"אני".
תהליך ההיפרדות יוצר היקשרות מזוית אחרת אצל התינוק ותובנות כגון: "זה אבא שלי, זה הצעצוע שלי, זו חברה שלי" וכיוצ"ב. היקשרות זו, מחזקת את תחושת ההגנה החברתית

התקשורתית, מחזקת את יכולת ההשרדות החברתית, כשעיגונה בהתפתחות המערכת הלימבית במוח חשובה מאד.

בשלב זה, הילד יוצר בעצמו שיקוף וזיהוי של הרגש, לעתים דרך חיקוי תנועות ורגשות של מבוגרים בסביבתו, אפילו בצורה מוגזמת ומוקצנת, זאת על מנת להבינם טוב יותר בדרך חושית ומוטורית. חשוב לחדד זאת, כדי להבין שאין כאן מניפולציות או חשיבה הכרתית מסוג שכזה מצידו של הפעוט.

זהו תחילתו של אספקט חשוב בדרך שבה נבנה קשר גופני ריגשי, הממשיך כל חייו, כשגופנו מתפקד כסנסור עיקרי לתקשורת ריגשית. כאמור, הבסיסים והזרעים נטמנים בשלבים הראשונים של ההתפתחות.

חשיבות הביטוי הריגשי הראשוני

בין גילאי 15 חודשים לארבע שנים, הפעוט חוקר את העושר הריגשי של עולמו, לרבות רגשות ראשונים של זעם, פחד ואגרסיביות. אופן הביטוי של רגשות אלה מגיע ישירות מן המוח הזוחלי הקדום. עם התפתחותן של רשתות עצביות המתקשרות עם מרכזים בקרומי האונה התחתונה שבמוח (האחראים על מחשבה ותפקודים הכרטיים גבוהים), יעלו גם רגשות מובחנים יותר, כגון: כעס, שמחה, עצבות ותסכול.

ככל שנאפשר לפעוט חקר ראשוני של אותם רגשות גולמיים, כך יוכלו להתפתח הרגשות המעודנים יותר כגון: אהבה, חמלה, אלטרואיזם וכיוצ"ב (כאמור, מגיל 15 חודשים ואילך).

עידוד הביטוי הריגשי, מהווה מהלך המכבד את המערך הריגשי שלנו מול הילד ומשם גם של הילד מול עצמו בעל חשבות רבה עבורו. גישה זו מאפשרת גם את החיבור בין הרגש להיגיון, משום שהפעוט זוכה להערכה על דרך הביטוי שלו. השימוש בהבעת רגשות יתפתח כחיובי ויצירתי יותר ולא יגיע רק ממקומות המקושרים אל המוח הזוחלי, ישירות דרך המערכת הסימפטטית וגזע המוח. הפעלת תהליכי מחשבה והסקת מסקנות, המחדדים ביטוי ריגשי במילים (בשלבים שמתאפשר כמובן) מחזקת את הקשר ההכרתי-ריגשי.

שורשי הערכה עצמית נמוכה

אחד הגורמים התורמים ליצירת הטלת ספק בערך העצמי הוא דיכוי האפשרות לפורקן ריגשי. הרגשות המודחקים מאבדים את הקשר עם המודעות וההכחשה נקשרת מיד עם מנגנוני השרדות והגנה. מכאן נולד החיבור אל הפחד והספק העצמי. הביטוי הריגשי יגיע בסופו של דבר, אך הוא יופיע כהר געש מתפרץ ואלים בדרכים שונות. כמו כן, דיכוי כרוני של ביטוי ריגשי יביא לשחרור אדרנלין עד כדי דיכוי הלמידה והזכרון ואף ישפיע על תפקודה של המערכת החיסונית.

דיכוי רגשי ניתן לראות גם במקרים של ריסון הרגש מתוך פחד של הפעוט מהמבוגר, מה שמתחיל לייצר חסימות במערכת הריגשית הנבנית.

לימוד שליטה ברגשות בדרך של סיפוק מושהה (לא דיכוי), היא משימה של המוח. זה קורה סביב גיל שלוש ואילך, בשלב בניית מערכות יחסים וקשרים חברתיים, כשאלו מופיעים כחלק מבניית אלטרואיזם ואמפטיה. בקשה להקדים התנהגות מסוג זה תפגע בתהליך הבניה הבריאה של קשרים עצביים חשובים במוח, דבר שיפריע למהלך התקין להתקיים בצורה טבעית בגיל המתאים לכך.

השפעתם של קשרים סומאטים על התפתחות הזיכרון ודרכי הטמעת מידע

קיים קשר הדוק בין מודעות פיזית- חושית לבין רגש המעורר זכרונות.

לרוב, כשנשאל אדם מה הזיכרון הראשון שלו, יהיה זה שיחזור משלב בו המערכת הלימבית החלה להתבגר. בשלב זה, רשתות עצביות מקשרות בין הבסיס החושי המוטורי לרגש, וזכרון נוצר.

כך מאפשרת לנו המערכת הלימבית לראות דברים בהקשרם, להבין מערכות יחסים, ובין השאר את מיקומנו כפרט בחברה. השימוש בחלק החושי, על סוגיו, מתבטא בצורה בהירה אצל פעוטות כשהם נתקלים במידע חדש. במקביל לאיסוף המידע, הם יהיו במצב של תנועה כדי לחוש אותו בכל החושים והשרירים. התנועה עוזרת להם להטמיע הבנת יחסים ומידע באופן פיזי.

- נוכל לראות זאת גם בקרב ילדים שתהליכי הלמידה שלהם כרוכים ומשולבים בתנועה. יש בהם את הצורך הפיסי לנוע תוך כדי הקשבה ודיבור כדי להטמיע את המידע לזכרון, למידה ותפיסה.

מידע מתחיל את דרכו כזכרון לטווח הקצר במערכת הלימבית, יחד עם בבואות חושיות ומרכיבים רגשיים. כשאלו זוכים לשימוש והערכה, הם הופכים לתבנית של דפוס חדש עם מידע השרדתי חשוב. ארגון זה מחדש, הופך לזכרון לטווח רחוק והדפוס עצמו יכול להשתנות לאורך כל חייו. יש לציין ש-90% מדפוסי הבסיס נוצרים בחמש השנים הראשונות לחייו ומהווים את התבנית הראשונית ללמידה העתידית.

התפתחות הדמיון

דפוסי הבסיס, מספקים את בסיסי אמונותינו. אלו יכולות להשתנות עם תובנות חדשות ותודעה רחבה יותר. בשלב זה, אף מתחילה להתפתח מערכת הדמיון, וזאת בזכות הקשרים הלימביים שהופכים מורכבים יותר.

באופן טבעי, דמיון מתפתח כשדפוסים מוטוריים-חושיים מתהווים עם הקשר אל רגש וזיכרון. דוגמה לכך ניתן לראות בדפוס הפעוט לשמוע את אותו סיפור שוב ושוב, לצפות באותה תוכנית או להקשיב לאותו שיר - פעולה העוזרת לשכלל את הערוצים העצביים החדשים הנבנים. בזמן ההאזנה מתפתחת בבואה פנימית ביחס להבנה שכבר נרכשה.

כדי לחזק את מבנה הזיכרון, כמערכת מידע חופשית מכל אזורי המוח וכדי לזכור משהו באופן יעיל, מומלץ לשייכו לאירוע חושי רגשי או פיזי. לכן, כשהפעוט יחזור אל אותו סיפור, הוא יגלם אותו עם תנועה ותחושה דרך הדיבור ועל ידי כך יעגן באופן חושי את ההבנה של הרעיונות וכל חלקי הסיפור.

ד"ר פול מקליין מקשר בין התפתחות הדמיון להתפתחות המשחק, שהופכת לעיבוד מחשבתי ברמה גבוהה. הוא חידד את הקשר בין המוח הלימבי הרגשי לאונה הקדמית- הנאו קורטקס, המאפשר ביטוי של היצירתיות וההתפתחות, כאשר המשחק לדבריו, מראה על שילוב מלא בין מוח וגוף דרך קליטת גירויים חושיים, עיבודם ושילובם בדפוסי הבסיס. מקליין מציין את הרגש כאחד ממפתחות האיזון, כשהם מובעים בשיווי משקל עם הגיון, תובנה והשרדות כאחד.

תפקוד תקין של מערכת החיסון והבעת רגשות

קשר הדוק נוסף בין רגשות ובריאות, עד כדי תלות הדדית, מוצג במחקרים מודרניים, ומחדד את הקשר בין מערכת העצבים והמערכת החיסונית. המחקרים מציגים כיצד הרגשות ובפרט ביטויים ריגשיים, משפיעים על כל הגוף ותפקודיו השונים.

מחקר שנערך ב-1980 במוסד לבריאות הנפש בארה"ב, גילה קולטנים היוצרים את הקשר בין נירופפטידים וניורטרנסמיטורים למערכת הלימבית, והשפעתם על תאים של מערכת החיסון ובפרט מונוציטים (כדוריות דם לבנות בעלות תפקיד ראשי במערכת החיסונית).

כאשר ההיפותלמוס (המהווה חלק מהמערכת הלימבית) נפגע, יכולים להגרם שינויים במערכת החיסונית עצמה.

מחקרים אלו חיזקו את המודעות וההבנה לחשיבות הרבה בביטוי רגשות, הדורש שילוב של כל מערכת המוח (על ההיבטים הנפשיים, הרגשיים והפיסיים שבו), שתחילתם כאמור בגיל 15 חודשים.

על כן יש להעניק לתינוק סביבה תומכת ולא שיפוטית להבעת רגשותיו באופן מלא, ואם יש צורך אז גם לעזור לו למלא את הרגשות, על מנת שבגילאים מאוחרים יותר (חמש לערך), יהיו בידי הכלים לקשר בין החשיבה ההגיונית והרגש, ובגיל שמונה לערך גם להוסיף תובנות ועידון של הרגשות (מהאונות הקדמיות).

מחקרים אלו מדגישים עד כמה הבעה ריגשית הינה כלי חשוב לבריאותנו כאנשים וכחברה. כשרגש בלתי פתור ולא מבוטא נותר מודחק, הוא מושלך למערכת הסימפטטית ומתפרץ כאלימות או מחלה. כל זאת נוצר מתוך הפיכתו למצב דחק, הפוגע ביכולתה של המערכת החיסונית להתגונן וללמוד.

מחקרים הראו כי אנשים שעברו התעללות מינית ולא היו מסוגלים להביע את רגשותיהם מול האירוע, היו בעלי רמות גבוהות של אדרנלין ואנדרופינים ומערכת חיסונית חלשה. צמיחתה של האונה השמאלית (שנפגעת), מפריעה בהתפתחות השפה והלוגיקה ומפעילה בצורה יתרה נוגדן הפוגע במערכת החיסונית.

כשאנו מאפשרים ביטוי הולם לרגשות ודרך כך תומכים בוויסות מצבי לחץ, אנו קובעים במידה רבה האם המערכת תפריש אדרנלין או נירופפטידים אחרים.

ביטוי כעסים ויגון בצורה אחראית ולא מודחקת, מפרישה כמויות מינימליות של אדרנלין וביטוי הרגש מונע מהלחץ להפוך למצב כרוני. יש לציין בצידה השני של הקשת את ההשפעה המתאפשרת בביטוי רגשות של שמחה, חמלה, אהבה וכיוצ"ב ככאלה המחזקים את אותה מערכת חיסונית, דרך בניית הקשרים העצביים והמוליכים השונים בצורה תקינה והרמונית.

התפתחות הדיבור הפנימי - הקשר בין המוח, הרגש והבטן

לסיכומו של מאמר זה, אדגים את החיבור של כל האמור אל הבטן, על כל משמעויותיה. גם כן קצרה היריעה מלהרחיב על נפלאות קשרים אלו המהווים את אחד הבסיסים המרכזיים בעבודתי בקליניקה ובהוראה. אתמקד בהתפתחות הדיבור הפנימי.

החיבור אל הבטן מבחינה עצבית, מחדד את יכולת הדיבור הפנימי, דרכו, שוקל האדם בין השאר, את מעשיו טרם עשייתם.

"אזור ברוקה" במוח, האחראי להתפתחות השפה, יכולת הדיבור והתקשורת בשפת הסימנים ושכלול האונה הקדמית אמנם מתפתח רק סביב גיל שמונה שנים, אך התהליך מתחיל עוד קודם לכן בגילאי 0-3.

כשתינוק אומר מילה, היא הופכת לתנועה בבסיס הגנגליון במוח. משם היא מתפתחת לדפוס של שפה, ההופכת לבבואות פנימיות המתקשרות עם צלילים. כשדפוסים אלו חזקים מספיק מתחיל שימוש פנימי לא מילולי לשם שליטה בהתנהגות ותנועות. שימוש זה מחזק מיומנויות של הסקת מסקנות.

הקשר בין האונה הקידמית, המערכת הלימבית והתנהגות חברתית, משפיע גם על התפתחות האלטרואיזם והאמפתיה. המרכז הפרה-קדמי במוח מקבל דחף חזק מעצב

הקרביים שבבטן, ישירות מאיזור הקיבה. תחושה זו נחוצה כפי הנראה לשם זיהוי רגשות אישיים עם הפרט, חיזוק התובנות והתענינות בעתיד העצמי ובעתיד של האחר[11].

מידע זה יכול לעזור לחדד, בדרך נוספת, קשרים בין פתולוגיות שונות, מצבי דחק שהפכו לכרוניים וטראומות מלידה, כגון: תהליך לידה טראומתי לאם ולילוד. מצבים בהם לא נערך עיבוד עיכול וביטוי רגשי מספק, יכולים בקלות להפוך לנתק ו/או חוסר איזון רגשי המתבטא במצבים כגון: דכאון אחרי לידה, החלשות של מערכת חיסון על כל נגזרותיה, התקפי זעם בלתי נשלטים וקשיים ביצירת קשרים חברתיים בעתיד.

אחרית דבר

כחלק מהאני העצמי שלי, כפרט מכלל החברה, כאמא, בת זוג, חברה, מטפלת ומרצה, אני רואה את החשיבות הרבה בחידוד המודעות לזיכרונות הנצרכים בתודעת ילדינו, ברובדים ודרכים שונות כבר מהיותם ברחם, ועל תפקידנו כהורים בחניכה ובניית הדור הבא - בניה בריאה..

אסיים בציטוט מכתביה של רותי דריאל האהובה עלי באופן אישי, פסיכותרפיסטית, בעלת MA בטיפול באומנויות ומנחת הורים מוסמכת מטעם מכון ניופלד, המציגה את הגישה להורות מקושרת, שפותחה על ידי ד"ר גורדון ניופלד - פסיכולוג קנדי שחקר במשך 35 שנה את נושא ההתפתחות, רגש ותהליך ההקשרות של ילדים, כמרכיב חיוני בבניה בריאה בעיקר בשנות חייו הראשונות:

" כמו בעץ, שבו החלק הראשון והחשוב ביותר שמתפתח הוא השורשים, כך גם אצל בני אדם, בשנים הראשונות מתפתחים שורשי ההיקשרות- שככל שיהיו עמוקים יותר כך יצמיחו גזע חזק ואישיות איתנה יותר... באופן גס אפשר לומר שבכל שנה מתווסף שורש, מתווספת דרך נוספת להרגיש את החיבור...

החדשות הטובות הן שבתנאים הנכונים זה קורה באופן ספונטני, לא צריך ללמד את זה. המערכת הלימבית מעבירה הילוך משלב לשלב. בתנאים אידיאליים זה יקרה בששת השנים הראשונות לחיים. אולם- אף פעם לא מאוחר מדי ותמיד אפשר לתקן ולהתניע את התהליכים מחדש! באופן סכמטי, בכל שנה לחיים נוסף שורש...

ההיקשרות נמשכת כל החיים וכל הזמן צריך לטפח אותה- בילדות ובבגרות.

כל שורש מצטרף לשורשים הקודמים ולא מחליף אותם- לכן תמיד נמשיך להזין את שורשי ההיקשרות... אי אפשר להיות מקושר מדיי. אפשר להיות מקושר בצורה שיטחית או חסרת ביטחון, אך ככל שההיקשרות מעמיקה- יש יותר חופש לילד להרפות מההיקשרות בשורשים השטחיים יותר.. "[12]

ביבלוגרפיה נלוות

1. ג'ינה רוס/ מעבר מערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה ע"י 22-26
2. פיטר לוין/ להעיר את הנמר- ע"מ 17-18
3. אירית רושין/ שמאל ימין ומה שביניהם ע"מ 141-142
4. (מתוך חומרי קורס SE מודולה 2 , ג'ינה רוס)
5. פיטר לוין/ להעיר את הנמר/ ע"מ 17

6. ד"ר ריצ'רד צ'מברליין/ תינוקות זוכרים לידה. ע"מ 97
7. ילדות בריאה- בריאות וחינוך ילדים לאור האנתרופוסופיה/ ד"ר אבישי גרשוני- ע"מ 61-62
- 8 ילדות בריאה- בריאות וחינוך ילדים לאור האנתרופוסופיה/ ד"ר אבישי גרשוני- ע"מ 65-68, 78-79, 82,86
9. מתוך חומרי קורס אמפוקו אמוציונלי למטפלים/ איריס אברבנאל
10. מתוך חומרי הקורס- SE , החוויה הסומאטית עפי פיטר לוי. (מודולה 2)
- 6 ד"ר קרלה הנפורד/חוכמה בתנועה- מדוע למידה אינה מתרחשת במוחנו בלבד. ע"מ 12-13
- 13 ע"מ 57-67, 74-84, 97-96, 180-183, 185-186
12. אתר הבית של רותי דריאל -1-<https://www.levhorut.com/blank-1>

אין להעתיק לשכפל להפיץ לצלם או לאגור במאגר נתונים אלקטרוני או אחר את המידע

או חלקים ממנו לרבות איורים וצילומים לשם שימוש מסחרי לרבות הוראה

© ללא רשות בכתב מאיריס אברבנאל. 2018