

## המוח הימני כדומיננטי בפסיכותרפיה

סיכמה: תמי גברון, ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

אימפליסיטיים בטיפול ועל תהליכי וויסות הדדי לא מילולי, הוא מתייחס להבעת פנים, לתנועה, לתנוחה ולטון וקצב הדיבור. בטיפול באמצעות אומנויות התקשורת הלא-מילולית מתרחבת לביטויים יצירתיים לא מילוליים, חזותיים, שמיעתיים ותנועתיים.

שור מתייחס לתיאורית ההתקשרות (Bowlby, 1969), כתיאוריה המשפיעה ביותר על ההתפתחות הרגשית של האדם. בעשורים האחרונים שור מתבונן על תהליכי התקשרות בפרספקטיבה התייחסותית ויוצר אינטגרציה בין תהליכים ביולוגיים ופסיכולוגיים שעומדים בבסיס הקשר בין התינוק להורה המטפל.

שור טוען כי תהליכי וויסות הדדי בין ההורה לילד משפיעים ומאפשרים את התפתחות המוח הימני. תיאוריות התקשרות עכשוויות מתייחסות לתהליכי ההתקשרות, כתהליכי וויסות הדדיים; במסגרת אפיזודות של יחסים, שמופעלות מתוך מוח ימין, ההורה מווסת את המצב הרגשי-גופני של התינוק, זאת באמצעות הבעת פנים, קול, מגע, תנועה ושאר אמצעי תקשורת לא מילוליים. מתוך כך, מנגנון ההתקשרות שנמצא במוח ימין בא לידי ביטוי בתהליכי וויסות הדדיים של עוררות רגשית וסנכרון ביולוגי. במסגרת התקשרות דיאדית, ההורה הרגיש מכיר, נענה ומווסת, באופן אימפליסיטי, ביטויים רגשיים לא מילוליים של עוררות שלילית וחיובית של התינוק. באמצעות תקשורת זו ההורה מווסת את התפתחות המערכת העצבית של התינוק, כאשר ההורה והתינוק בונים יחד מערכת סינכרוניזציה שמווסתת אפקט שלילי ומשמרת אפקט חיובי. באופן זה, נוצרת חווית תקשורת הדדית של מוח ימין אל מוח ימין.

ייצוגים לא מודעים אלו של חווית התקשרות או תהליכי וויסות הדדי, כפי ששור קורא לזה, מוטבעים בזיכרון האימפליסיטי הפרוצדוראלי כמודל עבודה (interpersonal working model), שמקדד ומקבע אסטרטגיות לא מודעות של התקשרות וויסות אפקט, יחד עם תחושת עצמי אימפליסיטית רגשית וגופנית.

אלן שור עוסק מזה שנים רבות בנוירופסיכואנליזה התפתחותית המשלבת בין פסיכולוגיה קלינית והתפתחותית לבין נוירוביולוגיה. שור טוען כי תהליכים בינאישיים יכולים להיות מובנים וברי-שינוי באמצעות הפסיכולוגיה הקלינית ומדעי המוח במקביל. במאמר זה, כמו במאמרים וספרים קודמים (Schoore 2011; 2012), ממשיך שור לעסוק בחשיבות המוח הימני להתפתחות היחסים. באופן ספציפי, מאמר זה עוסק, באופן בו מחקרים על המוח הימני האימפליסיטי, שדומיננטי בעיבוד אינפורמציה רגשית ואינטראקציה בינאישית, יכולים להסביר מנגנונים נוירוביולוגיים המהווים תשתית לתהליכי שינוי בפסיכותרפיה. שור מציג גוף מחקר מקיף (נוירוביולוגי וקליני), שמדגיש כי המוח הימני פעיל בתהליכי תקשורת ראשוניים וממשיך להיות דומיננטי ביחסים לאורך כל החיים. במסגרת תהליך טיפולי נוצר ביטוי לתקשורת האימפליסיטית של האדם באמצעות הפעלות (enactments) הדדיות לא מילוליות ולא מודעות. הפעלות אלו יוצרות תהליכי וויסות הדדיים, שמשנים את חווית ההתקשרות של המטופל.

מחקרים מתחום הנוירוביולוגיה ההתפתחותית תומכים בהנחה שתהליכי התקשרות מופעלים במוח הימני של ההורה והתינוק. שור מתאר מחקרי מוח עם מבוגרים שמוכיחים כי, מערכת המוח הימני אחראית על וויסות אפקט ומתת. בנוסף, הם מוכיחים כי גם בבגרות, המוח הימני ממשיך להיות דומיננטי בחווית ההשתייכות של האדם, בזיכרונות לא מודעים ובחוויות לא מילוליות, כאשר המוח השמאלי תומך בתהליכי מוטיבציה וארגון. מינקות ולאורך כל החיים המוח הימני הספונטני מעבד ומווסת במהירות תהליכים רגשיים שמאפשרים לאדם להתמודד עם מתח וסיטואציות מאתגרות ומתוך כך לבנות עמידות רגשית ותחושת מיטבנות (wellbeing).

מאמר זה, כמו מאמרים אחרים של שור, רלוונטי לנו המטפלים באמצעות אמנויות, מאחר ואמצעי התקשורת המרכזיים שעומדים לרשותנו הינם אימפליסיטיים (מובלעים) ולא מילוליים. הביטוי הלא מילולי באמצעות יצירה מאפשר תקשורת אימפליסיטית עם המטופלים שמובילה לשינוי משמעותי בתהליך הטיפולי. כאשר שור מדבר על יחסים

במצבים קונפליקטואליים. העברה זו אינה מודעת ולא מילולית ובאה לידי ביטוי במערכת העצבים האוטומטית. תהליכים אלו של העברה והעברה נגדית שמופעלים במוח ימין באים לידי ביטוי באמצעות הפנים, הקול והגוף. המטפלת האמפאטית מזהה באופן אימפליסיטי את ההעברה הלא מילולית של המטופל; מוח ימין של המטפלת המכוונן באופן פסיכו- ביולוגי ומכוונן לעוררות רגשית, מזהה את הסימנים לעוררות של המטופל ומגיב באופן מווסת למצב זה. מוח ימין של המטפלת מכוונן לזיהוי הבעות, טון דיבור ודימויים גראפיים. תקשורת יחסי ההעברה באמצעות מוח ימין יכולה להכיל בתוכה ביטוי לטראומת יחסים מוקדמת, שלא היו מווסתים בעבר על ידי ההורה, אולם בסיטואציה הטיפולית נוצרת הזדמנות לתיקון החוויה.

### מכניזם היחסים של מוח ימין כמוביל לשינוי בטיפול

מאחר וטראומת יחסים מוקדמת קשורה ליחסים ולוויסות הדדי, התיקון יכול להתרחש רק במסגרת טיפול התייחסות. העבודה הקלינית כוללת הפעלות מחדש, במסגרת מחויבות והתמסרות של שני השותפים בתהליך. סוג טיפול זה הינו תובעני ודורש מיומנויות גבוהות. טיפול מסוג זה יכול ליצור תהליכי שינוי נורו פלסטיים במוח הימני, שמכיל את דפוסי ההתקשרות לאורך החיים. המכניזם הבינאישי- נורוביולוגי דורש טיפול ארוך טווח והוא בעל פוטנציאל להפוך דפוס התקשרות לא בטוח לדפוס בטוח יותר. שור מציג מחקרים שטוענים כי טיפול ארוך טווח מאפשר הרחבה של מבנים נפשיים, ואלו מאפשרים עיבוד והרחבה של תפקודי מוח ימין, כגון וויסות אפקט, וויסות מתח, הומור, אהבה הדדית, ואינטימיות. ההרחבה של יכולת הנפש התייחסותית-רגשית יכולה ליצור שינוי במערכת הקורטיקלית והסב-קורטיקלית של המוח הימני. טיפול כזה יכול ליצור שינוי במודל העבודה הלא מודע של המטופל ולאפשר בעקבות זאת אסטרטגיות התמודדות יעילות יותר של וויסות עצמי רגשי, ובעקבות כך גמישות והסתגלות במצבי עומסי שונים בקונטקסט של יחסים. באמצעות הכשרה נכונה שמדגישה את חשיבות המוח הימני, קלינאים מכל הגישות יכולים להפוך מומחים בתהליכים אינטרסובייקטיביים לא מילוליים ובידע אימפליסיטי של יחסים, שתומך בטיפול יעיל. הכישורים הקליניים האלו כוללים אמפטיה רגשית, יכולת לווסת מצבים רגשיים מסוגים שונים, פתיחות לחוויות אימפליסיטיות, אינטואיציה קלינית ויצירתיות. חשיבות התייחסות לתהליכים אימפליסיטיים הנמצאים במוח ימין רלוונטיים לא רק לטיפול, אלא גם לתהליכי הערכה. מבחנים השלכתים כגון רורשך מתייחסים לחלקים האימפליסיטיים במוח הימני, וזאת לעומת שאלונים מילוליים שבדקים תפקודים אקספליסיטיים.

בהמשך החיים הילד ממשיך לפתח את תהליכי הוויסות עצמי כתוצאה מהתפתחות תהליכים נירופיזיולוגיים ומתוך ניסיון חיים. תהליכי וויסות עצמי אלו חיוניים לבנייה של עצמי ברור ואינטגרטיבי, תחושת wellbeing רגשי ועמידות גם באופן אוטונומי וגם במסגרת יחסים.

### התקשרות מוח ימין במסגרת יחסים טיפוליים

כאשר מתרחשת התקשרות טראומטית (relational trauma), כגון פגיעה או הזנחה, נוצרת התקשרות לא בטוחה. במצב כזה ההורה אינו זמין לוויסות של אפקט רגשי ואינו מעורב בתהליכים בינאישיים של עוררות וויסות, ומתוך כך המצבים הרגשיים השליליים הופכים להיות דומיננטיים וארוכי טווח. מחקרים מצביעים על כך כי במצבי הזנחה ופגיעה יש פגיעה נירופסיכולוגית בעיקר במוח ימין. מוח ימין שרגיש לטראומה, אוצר בתוכו את הזיכרונות האימפליסיטיים ולא מייצר מנגנוני התמודדות עם טראומה. כלומר, טראומת היחסים שמוטבעת במוח ימין, יוצרת התקשרות לא בטוחה ומודל עבודה פנימי שפוגע בתפקוד האדם.

שור מציג במאמר זה מודל שעוסק בטיפול ושינוי במוח ימין מתוך תקשורת בינאישית אימפליסיטית. מרכזה של שיטת הטיפול היא הערכה מחדש של מודל העבודה הפנימי, המופעל מתוך הזיכרון האימפליסיטי של האדם, ובעקבות כך תגובה מווסתת אימפליסיטית של המטפלת.

המטפלת מזהה וקשובה לא רק למידע המילולי, כי אם גם למידע האימפליסיטי שקשור לחוויה הלא מילולית הפנימית של האדם. באופן זה, המטפלת מתאימה ומסנכרנת את ההתנהגות שלה לצורך יצירת קשר טיפולי בטוח עם המטופל. שור טוען כי ניתן להגדיר אינטרסובייקטיביות בטיפול, כמערכת תקשורת בין מוח ימין של המטפלת לזו של המטופלת. תקשורת אימפליסיטית זו המאחדת מוח, נפש וגוף, הינה דו-כיוונית והדדית. ניתן להגדיר זאת גם כדיאלוג המוזיקלי שמאחורי המילים.

### יחסי העברה והעברה נגדית במסגרת הפעלות הדדיות

הפסיכולוגיה מדברת על העברה כדפוס של תגובה ביחסים, שמתעורר בגלל מצב בהווה, אך קשור למצב רגשי שאירע בעבר. חוקרים מתחום מדע המוח מתייחסים לתהליך ההעברה כחוויה אימפליסיטית שאצורה במוח ימין. כאשר המוח הימני מחזיק בתוכו ייצוגים של מצבים רגשיים שקשורים לסיטואציות יחסים מהעבר, ונוצרת סיטואציה דומה בהווה, ייצוגים אלו מופעלים וגורמים לתגובות מסוימות. על פי שור, יחסי העברה והעברה נגדית הם ביטוי דו-כיווני של תקשורת

שור מסיים את המאמר ומדגיש את החשיבות של אינטגרציה אינטרדיסציפלינארית בין ידע התפתחותי רגשי – חברתי, תיאורית התקשרות, ידע על טראומת יחסים, תהליכים לא-מודעים, ומחקרי מוח. כל אלו רלוונטיים להבנה וקידום של תהליכי שינוי בטיפול.

#### ביבליוגרפיה

- Bowlby, J (1969). Attachment and loss. Vol 1: Attachment. New York, N.Y: Basic books
- Schore, A. (2011). The Right Brain Implicit Self Lies at the Core of Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 21:75–100
- Schore, A. (2012). *The Science of art of psychotherapy*. W.W. Norton & Company. New- York. London
- Schore, A. (2014), The right brain is dominant in psychotherapy, *Psychotherapy*, 51(3) 388-397

ד"ר תמי גברון, tamigavron@gmail.com