

## תקציר מאמר: ויסות רגשי בעזרת תנועה

**Shafir, T.** (2015). Body-based strategies for emotion regulation. In M.L. Bryant (Ed.), *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences* (pp 231-249). Nova Science Publishers, Inc.

**סיכמה:** טל שפיר, ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

המוח לגבי מיקום אברי הגוף במרחב, המייצג את אורך השרירים וזוויות המפרקים. דפוסי הפעלת המוח המתגבשים כתוצאה מקלטים אלו מייצגים רגשות לא מודעים (emotions), והם מיתרגמים במוח לרגשות הסובייקטיביים המודעים לנו (feelings). הטענה הזו מחייבת את המסקנה, כי אדם יכול לווסת את רגשותיו באמצעות שינוי מכוון בהתנהגותו המוטורית וכתוצאה מכך בתהליכי האינטרוספציה והקינסתזיה הנובעים מהתנהגות זו. לפיכך, אחת האסטרטגיות להשגת וויסות רגשי יכולה להיות דרך שינויים רצוניים ביציבה ובתנועות הגוף.

הפרק מבחין בין שני סוגים של שינויים בהתנהגות מוטורית התורמים לוויסות רגשי באמצעות שימוש במנגנונים שונים: (1) שינויים כמותיים בהתנהגות המוטורית, כלומר עליה בכמות ובאינטנסיביות של תנועות הגוף בפרק זמן מסוים, כפי שנעשה בזמן התעמלות אירובית. שינויים כאלה יוצרים תהליכים מטבוליים אשר מחוללים רצף של שינויים פיזיולוגיים כגון שינויים ברמות ההורמונים, ברמות הניורטרנסמיטרים, ברמות גורמי הגדילה העצביים, ושינויים בתפקוד המערכת החיסונית, אשר תורמים כולם להפחתת רמות הדחק (stress), החרדה והדיכאון. (2) בנוסף ישנה עדות לכך ששינויים איכותיים בהתנהגות המוטורית כגון אימוץ הבעות פנים מסוימות, תנוחות גוף ותנועות הקשורות לרגשות מסוימים, משתמשים כנראה במנגנון אחר בכדי להשפיע על הרגשות: הם משתמשים במנגנון המבוסס על קלט קינסתטי (proprioception) מהגוף למוח לגבי הדפוס הנוכחי של הפעלת שרירי הגוף ומפרקיו. הפרק סוקר את הראיות המדעיות התומכות בהשערה זו.

בנוסף, הפרק מסביר את המנגנון הפיזיולוגי ומסכם את הראיות המדעיות לשתני אסטרטגיות נוספות לוויסות רגשי, המבוססות על הפעלת שרירים ושימושיות בטיפול בתנועה: הרפיית שרירים כללית שביכולתה להפחית מתח, ושימוש

פרק זה סוקר טכניקות שונות לוויסות רגשי באמצעות תנועה, ומסביר את המנגנונים הניורופיזיולוגיים העומדים בבסיסן.

המונח ויסות רגשי הוגדר על ידי James Gross, אחד החוקרים המובילים בתחום זה, כ"התהליכים שבאמצעותם אנשים משפיעים על איזה רגשות הם מרגישים, מתי הם מרגישים אותם, ואיך הם חווים ומבטאים את הרגשות הללו". (Gross 1998, 2002). בטיפול בתנועה המטופלים מביעים את רגשותיהם ומעבדים את קשייהם הפסיכולוגיים באמצעות תנועה. בעוד שבדרך כלל נעשות התנועות ללא מחשבה תחילה, באלתור תנועתי המבטא את רגשות המטופל באותו הרגע, מטפלים לעיתים מזמינים את המטופלים להתנסות בסוג מסוים של תנועות או להדגיש בתנועותיהם מאפיין תנועתי מסוים, על מנת שהמטופל יוכל להפיק ולעבד דרך התנועה תחושה או רגש ספציפיים הקשורים למאפיין התנועתי אותו התבקש לנוע. לדוגמה: נשימה עמוקה משמשת להפחתת מתח וכדי לסייע לאדם להתחבר לתחושותיו ורגשותיו הפנימיים; תנוחות ותנועות גדולות ופתוחות ומיצב גוף זקוף עוזרים להרגיש יותר ביטחון עצמי וגאווה; איגרון כפות הידיים ותנועות ידיים חזקות מתפרצות וישירות יכולות לעזור להעלות ולבטא כעסים, וכד'. נשאלת השאלה כיצד זה קורה? כיצד תנועות מסוימות מפיקות או מגבירות רגשות מסוימים? הפרק מסביר את המנגנונים הפיזיולוגיים העומדים בבסיס התופעה הזו.

בקצרה, על פי השערת הסמנים הסומטיים של Damasio, רגשות נוצרים על-ידי העברת המצב הנוכחי של הגוף אל המוח באמצעות תהליכי אינטרוספציה (interoception), דהיינו קלט מהגוף אל המוח המייצג את המצב הפיזיולוגי: מכני, תרמי, מטבולי, כימי, הורמונלי, של כל רקמות הגוף, ובאמצעות תהליכי קינסתזיה (proprioception), דהיינו קלט מהגוף אל

בדפוסי נשימה ספציפיים, אשר מסוגלים להפחית לחץ ולהניע מצבים רגשיים שונים.

#### ביבליוגרפיה

- Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002; 39(3):281-91.
- Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998; 2(3):271-99.

טל שפיר, tshafir1@univ.haifa.ac.il