

## מושג הבחירה והקשרו למוח – היבט אישי וטיפולי

**מאת:** חגית אורין, סטודנטית בביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.  
עבודה במסגרת סמינר "המוח הרוקד" / ד"ר ליאת אילון.

העדה. בחירות הן חלק מהמורשת והתודעה האנושית. כיצד אם כן הן מתבצעות?

"הכול צפוי והרשות נתונה" אומר רבי עקיבא בפרקי אבות (ג', י"ט) ומעמיד בכך, כפי שמנסח זאת פרופ' יובל (2005) פרדוקס פסיכופיסי, מוסרי ואנושי. נראה ששאלת הבחירה כפי שמגולמת במשפט זה נוגעת לבני האדם בתחומי חיים רבים. המדע, הפילוסופיה והפסיכולוגיה ניסו להשיב וליישב פרדוקס זה, כל תחום לפי דרכו וכליו. לאורך ההיסטוריה השתנתה התפיסה לגבי תהליך הבחירה כתוצאה מהאמונה וההבנה הרווחת בדבר היחס בין גוף ונפש.

בתרבויות עתיקות, למשל, הלב נצפה כמקור הרגשות והמחשבות. אולי כי תנועת לב חיונית לחיים ומתגברת כשאנו מתרגשים. כך גם האמין אריסטו. היפוקרטס בשנת 400 לפנה"ס טען שהמוח הוא משכנם של הרגשות המחשבות והפעילות הגופנית. במאה השביעית לספירה טענה הפרנולוגיה, שתכונה מפותחת באדם מסוים תבלוט בראשו וייחסה תפקיד אישיותי לקורטקס. צורך אנושי זה לדעת איך פועלים הדברים ומה טבעה של נפש האדם הובילו לשני סוגי הסברים: הסברים פיזיקליים (חומר) והסברים אנימיסטים (רוח ונשמה) (אילון, 2011).

שתי גישות בסיסיות ניסו לתת תשובה ליחס בין גוף לנפש האחת מוניזם והשנייה דואליזם. המוניזם החומרי טוען שהכול חומר והנפש נוצרת מפעולת מערכת העצבים. לפיכך, הבנת פעולת מערכת העצבים היא למעשה הבנת הנפש. הדואליזם לעומתו טוען שהמציאות מורכבת משתי ישויות – חומרית ורוחנית; בנוסף למרכיב פיזי ישנו גם מרכיב לא חומרי – נפש, נשמה. הדואליזם מתפצל לתאוריות שונות, כמו אינטראקציוניזם, פאראליזם- פסיכופיזי, אפיפנומולוגי וקארטיסיאני (שם). כל תאוריה מתייחסת באופן שונה ליחסים בין גוף ונפש ומכאן גם לאיך מתבצע תהליך הבחירה.

עבודה זו בוחנת את נושא הבחירה, כפי שהוא משתקף בתהליכים מוחיים, טיפוליים ואישיים. שאלות על הקשר בין הגוף והנפש בתהליכי בחירה, ומידת המודעות, הסובייקטיביות והרצון החופשי בתהליכי קבלת החלטות, נבחנות בהקשר המדעי, הטיפולי והאישי. כלי העבודה הוא חיבור אינטגרטיבי בין סקירה ספרותית של חומר מחקרי מתחום מדעי המוח, ספרות מתחום הפסיכולוגיה וכתביה אישית נרטיבית המתייחסת לנושא הבחירה כמוטיב מארגן של סיפור חיים. מתוך כך נבחנות ההשפעות של העמדה המדעית, הטיפולית והאישית זו על זו.

**מילות מפתח:** בחירה, מוח, גוף- נפש, טיפול, סובייקטיביות.

### מושג הבחירה והקשרו למוח – סקירה ספרותית

מהי בחירה? כיצד היא נעשית? מה טיב הקשר בין הגוף לנפש בתהליך הבחירה? מה צפוי בה ומה לא? אלו רק חלק מהשאלות העולות ומשתמעות לנוכח מושג הבחירה. כל ניסיון להשיב על השאלות מעלה בתורו שאלות נוספות, כמו: מהו מצבו של האדם מול עצמו, מול האחר ומול אלוהיו בתהליך הבחירה? מהי אחריותו? מהם משאביו?

ההגדרה המילונית (אבניאון, 1997) למושג הבחירה היא "החלטה על דבר או על אדם שהוא המתאים לתכלית מסוימת. החלטה לבררה אישית הנובעת מתוך חירות, רצון חופשי". האלמנטים של רצון, חירות, ברירה והחלטה משמשים מרכיבים של מושג הבחירה. בספר בראשית (פרק א') נבא העולם והאדם מתוך רצונו ותכליתו של אלוהים. באותו הספר (בראשית פרק ג') עושה האדם בחירות שגויות ומגורש מגן

ישעיהו ליבוביץ', נהג בזמן השיעור להרים את ידו ולומר: אנחנו יכולים לעקוב אחרי כל המסלול העצבי והשרירי של תנועת היד, החל בניורונים הפירמידליים שבקורטקס המוטורי, וכלה בשרירי הכתף, אך לעולם לא נמצא את המקום שבו "אני רוצה להרים את ידי" נמצא. "האני", טוענת למפרט בתשובה, "הוא חיווטי עצב רבי מעללים, הדוחפים את הקורטקס המוטורי לשלוח זרמים אלקטרוניים אל היד או אל הרגל, אל הפה המדבר או אל היד המחבוקת. הכול מכדורגל ועד אהבה. הם עושים זאת לפני שאנחנו מודעים לרצוננו. הם יכולים לעשות זאת בלי כל מודעות" (עמ' 27).

מודעות נמצאת בחלקים מסוימים במוח אך לא הכרחית להגעת מידע למוחנו ולהתנהגות. ראייה, למשל, מתבצעת בכמה נקודות במוח ואפשרי שחלק של המוח לא יראה אך חלק אחר כן. גם ללא מודעות מידע חזותי יכול להנחות פעולה כמו שממחישה תופעת הראייה העיוורת (blindsight). ראייה עיוורת מתייחסת למצב הניורולוגי הפרדוקסלי שבו חולים עם פגם בשדה הראיה, עקב פגיעה קורטיקלית, מפגינים רגישות ויזואלית שרידית פנימית (Danckert & Rossetti, 2005). זו תופעה של גירוי ויזואלי בהעדר מודעות. בכל המקרים יש נזק לקורטקס הוויזואלי (Weiskrantz, 1986). במבדקים שנערכו נראה, שאנשים עם ראייה עיוורת מגיבים פיזית לגירויים, כמו מכשולים ששמו בדרכם, אף שאינם חשים מודעים להם. הם יעברו בין המכשולים בלי להיתקל בהם אך יחישו כעיוורים. באופן דומה, יזהו הבעות פנים ללא מודעות לעובדה שראו פנים (אילון, 2011).

בנוסף, לחלקים שונים במוחנו מהירות תגובה שונה. פעמים רבות אזורי מוח קורטיקלים המקושרים עם מודעות ורצון חופשי מקבלים את המידע באיחור מה לעומת אזורים תת קורטיקלים וקדומים יותר מבחינה אבולוציונית המקבלים את המידע ומגיבים עוד לפני שהגירוי הגיע למודעות. לדוגמא, בעוד לקורטקס לוקח כ- 600-500 מילישניות לעבד גירוי, האמיגדלה מגיבה ומפעילה מעגלים עצביים אחרים (לדוגמא: זיכרונות ורגשות) תוך כ- 100-50 מילישניות. זה יכול להסביר חלק מהאשליה שקיימת לנו שאנחנו חיים בהווה ועושים בחירות מודעות כאשר למעשה החלקים המוקדמים יותר במוחנו כבר הגיבו הרבה לפני שהגירוי הגיע למודעות (שם).

דמסיו (1998), מדבר על תפקיד המוח והגוף בתהליכי בחירה. הוא מתאר את פעילות הקורטקס הפרה-פרונטלי המקבל מסרים על ההעדפות המולדות של האורגניזם בקשר לקיומו, ועל מערכת ערכיו הביולוגיים ומהווה חלק בלתי נפרד ממערכת החשיבה ההגיונית וקבלת ההחלטות. המערכת

פרופ' ישעיהו ליבוביץ' (2005), בבואו לענות על השאלה איך מתבצע והיכן ממוקם המפגש בין הרצון, המניע אותנו לבחירת פעולה, לבין הפעולה עצמה, טוען שהתשובה לשאלה בלתי אפשרית. לדבריו השאלה מייצגת את הפרדוקס הפסיכופיסי המלווה אותנו לאורך ההיסטוריה כציר המרכזי שסביבו מתנהל הדיון הפילוסופי מאז ימי אפלטון ואריסטו. לדעתו ולדעת אחרים כפופר ומייס עובדת המהות הפסיכופיסי האחידה של האדם היא עובדה מטאפיסית ואי רציונאלית ואין לנו כלים מחשבתיים לתיאור מעבר מאירוע בגוף לאירוע בנפש, או מאירוע בנפש לאירוע בגוף. רק במופשט אנו "מבינים" שמעבר זה ייתכן, אך אין ביכולתנו להמחיש לעצמנו מעבר זה.

במאה שחלפה, ובייחוד בשליש האחרון שלה, הצטרפו לדיון הפילוסופי גם מדעני מוח, פסיכולוגים קוגניטיביים וחוקרי אינטליגנציה מלאכותית (ויבל, 2005). באמצע שנות השמונים של המאה שעברה, מבצע הניורופסיכולוג בנג'מין ליבט (Libet) ניסוי. הוא מבקש ממתנדבים שירימו את אצבעם "מתי שמתחשק להם", תוך הסתכלות על מעין שעון בעל מחוג אחד. היה עליהם לשים לב על איזו שעה הצביע המחוג כשעלה בהם הרצון להרים אצבע. באותו הזמן הוצמדו לראשם אלקטרודות שרשמו את הפעילות החשמלית של מוחם. המסקנות היו מפתיעות: כשליש השנייה לפני שאדם נעשה מודע לרצונו ה"חופשי" להרים את אצבעו, כבר "יודע" המוח שלו שרצון כזה יתעורר. ניסוי זה הביא חלק מהחוקרים למסקנה שמה שאנו חווים כרצון חופשי הוא תוצאה של תהליכים לא מודעים - ולכן בלתי נשלטים - המקדימים אותו וגורמים לו. מבחינה סובייקטיבית נדמה לנו שהרצון החופשי שהתעורר בנו הוא הסיבה להרמת האצבע, אך במציאות כנראה הסיבה היא תוצאה של פוטנציאל המוכנות (readiness potential) שבמות, תהליך המתעורר ופועל מחוץ למודעות (Haggard, 2011). במחקר של ג'ון דילן היינס (John-Dylan Haynes) ועמיתיו מ-2008 התקיים ניסוי בו המשתתפים היו צריכים להחליט באופן חופשי האם ללחוץ על כפתור ביד ימין או ביד שמאל שלהם. על ידי למידת גלי המוח שנסרקו בזמן הניסוי החוקרים הצליחו לחזות את החלטת המשתתפים עד שבע שניות לפני שהתקבלה על ידם באופן מודע. ב-60% מהנבדקים נמצא, שהפעילות העצבית במוח מתרחשת כשבע שניות קודם שהאדם מודע לרצונו לבצע את הפעולה.

למפרט (2007) טוענת, שפער הזמנים בהתרחשות, כמו זו המתוארת לעיל, מגלה שהמודעות מפגרת אחרי הרצון וההחלטה האמתיים והמודעות רק משלה אותנו שה"אני" איננו תהליך עצבי הניתן לצילום אלא ישות נשגבת מבינתנו. בתחילת ספרה "נפש ערומה" מספרת למפרט איך בלימודיה אצל הפרופ'

מנקודת מבט אבולוציונית, אמצעי קבלת החלטות הוותיק ביותר נוגע לוויסות הביולוגי, הבא אחריו שייך לתחום האישי והחברתי, והחדש ביותר, לאוסף של פעולות מופשטות – סמליות שבהן ניתן למצוא את החשיבה ההגיונית המדעית והאמנותית. אולם, למרות ששנים על גבי שנים של אבולוציה עשויות להעניק מידה מסוימת של עצמאות לכל אחד ממקדמי החשיבה ההגיונית/ קבלת החלטות, עדיין הם תלויים זה בזה וסביר להניח שפעולתם משולבת מכל הצירופים השונים של האמצעים האלה (שם).

מחקרים עכשוויים (Shad, 2011) השיגו התקדמות רבה בהבנה כיצד "תהליכי בחירה על בסיס ערכי" כלומר, הערך שהאדם נותן להם, מתרחשים במוח. מערכות להערכה, משוב וקבלת החלטות מאורגנות בקורטקס הפרה-פרונטלי. הממצאים מראים שמקומות באונה המצחית מחשבים ערך צפוי, את התרומה וההנאה לגירויים שונים בתור סקאלה. מכניזמים של בחירה באזורי מוח אחרים כנראה מעורבים בסוגים שונים של בחירה. למשל הנאה סובייקטיבית היא מצב שקשור עם הפעלה של ייצוגים בשכבה מסוימת בעוד ביטחון בהחלטות שעשית היא תכונה בתהליך שמייצרת שכבה אחרת. מחקרים אחרים (Grabenhorst, 2011) שבדקו את היחס בין התנהגות עתירת סיכון ופעילות של הקורטקס הפרה-פרונטלי הביאו להשערה שיש הבדלים פרטניים בגיוס מעגלים עצביים במשך תהליך יצירת החלטות ויתכן שיש לכך השלכות להתנהגות של לקיחת סיכונים בחיים.

מתוך הדברים שלעיל עולה מורכבות שאלת הבחירה; אם המצבים הנפשיים השונים שלנו, הנראים לנו כגורמים זה את זה, לאמיתו של דבר אינם אלא תופעות לוואי פסיביות של תהליך דטרמיניסטי חומרי, כיצד ייתכן שאנחנו חווים אותם כנובעים זה מזה, ואת עצמנו כבעלי חופש בחירה?

דמסיו (1998) מציע אפשרות ביולוגית להבנת תחושת הסובייקטיביות- לדבריו, הבסיס העצבי של ה"אני" שוכן בהפעלה רציפה של שתי סדרות ייצוגים לפחות. סדרה אחת עוסקת בייצוגים של אירועי מפתח באוטוביוגרפיה של אותו אדם ועל פיו יכול הוא לבנות ולחזור ולבנות את מושג הזהות שלו, על ידי הפעלה חלקית במפות סנסוריות ממופות טופוגרפית באתרי מוח רבים. הסדרה השנייה של הייצוגים מהווה את תשתית ה"אני" העצבי וכוללת את הייצוגים הערכאיים של גופו של אותו אדם. מכאן הוא שואל: באיזו דרך מתוחכמת מייצרים אצל האורגניזם הדימוי של אובייקט X ומצב כלשהו של ה"אני", אשר שניהם כאחד קיימים כהפעלות רגעיות של ייצוגים המאורגנים טופוגרפית, את הסובייקטיביות המאפיינת את חווייתנו? ומציע: לרשות המוח עומדת סדרה של

העצבית האחראית על רכישת האיתותים של הסמנים הסומטיים נמצאת בקורטקס הפרה-פרונטלי (סומטי כוונתו לתחושות גופניות. ישנן תחושות וויסרליות - של האיברים הפנימיים, ולא וויסרליות. סמן פרושו מסמן תחושות אלה). הסמנים הסומטיים הם תגובות פיזיולוגיות שסומנו כאירועים רגשיים משמעותיים שהתרחשו. כלומר, אירועים בעבר בעלי משמעות רגשית סומנו. הסמן הסומטי מזהיר אותנו מתוצאה שלילית שיכולה להיגרם מפעולה כלשהי שלנו, או משמש לעידוד כשהוא חיובי. כך הוא מצמצם עבורנו אפשרויות בחירה. תחושות אלה התקשרו באמצעות למידה לתחויות על תוצאות עתידיות לגבי תסריטים מסוימים. כאשר מנגנון זה עובד באופן סמוי, ללא שליטת המודעות, הוא מהווה את המקור למה שמכונה אינטואיציה או תחושות – בטן. לאחר מכן עשויה להתבצע החשיבה ההגיונית המודעת.

הסמנים הסומטיים שבהם אנו משתמשים לשם קבלת החלטות רציונליות נוצרו, כנראה, במוחנו במסגרת תהליך החינוך והסוציאליזציה. הם נרכשים על ידי הניסיון תחת פיקוחה של מערכת העדפות פנימיות ותחת השפעתה של סדרת נסיבות חיצוניות שאיננה כוללת רק ישויות ואירועים שעמן חייב האורגניזם לבוא במגע, אלא גם מוסכמות חברתיות וכללים מוסריים (שם).

הבסיס העצבי למערכת ההעדפות שלעיל כולל בעיקר מערכי וויסות מולדים, העומדים לרשות הבטחת קיומו של האורגניזם. כלומר, ליצירת מצבים ביולוגיים מאוזנים מבחינה תפקודית. מיקומו הניורואנטומי של הקורטקס הפרה-פרונטלי אידיאלי למטרה זו בשל סיבות שונות: 1- הוא מקבל אותות מכל האזורים התחושתיים, שבהם נוצרים הדימויים המרכיבים את מחשבותינו, כולל הקורטקס הסומטו-סנסורי, שבו מיוצגים כל הזמן המצבים הגופניים בעבר ובהווה. בין שהאותות מתעוררים באמצעות התפיסה הקשורה לעולם החיצוני, בין שבעקבות מחשבות שיש לנו אודות העולם שבחוץ, או בעקבות אירועים בגוף עצמו. 2 – הוא מקבל אותות מהאמיגדלה, מההיפותלמוס ומגזע המוח. לכן ניתן לתארו כ"משרד לענייני נוהל ומידות". 3- האזור הפרה-פרונטלי כולו מוקדש לסיווגם של מקרים שונים בהתאם לרלוונטיות שלהם מנקודת מבט אישית. 4- הוא קשור ישירות לכל מסלול של תגובה מוטורית וכימית הפתוח למוח. 5- הוא שולח אותות אל מפעילים של מערכת העצבים האוטונומית ומקדם תגובות כימיות הקשורות לרגשות. פעולתם של הדחפים הביולוגיים, של המצבים הגופניים ושל הרגשות עשויה להיות יסוד הכרחי עבור הרציונאליות והיצירתיות. יש לשער שהרציונליות מעוצבת ונקבעת על ידי איתותים מהגוף, גם כאשר היא מבצעת את ההבחנות הנעלות ביותר (שם).

מביא את דבריו של הפיסיקאי והביולוג ליאו סליזר (Slizard): למדען היצירתי יש הרבה מן המשותף עם האמן והמשורר. חשיבה לוגית ויכולת אנליטית הם תכונות הכרחיות למדען, אולם הן רחוקות מלהיות מספיקות לשם עבודה יצירתית. אותן הארות מדעיות שהביאו בעקבותיהן פריצות דרך לא היו פועל יוצא לוגי של בחינתו של ידע קיים קודם. התהליכים היצירתיים שעליהם מושתתת התקדמותו של המדע פועלים ברמת התת-מודע שניתן לשער שקשורה בחלקי מוח תת-קורטיקלים (Lewis, Amini, & Lannon, 2000).

ברינדיין (2008), מתארת בספרה "המוח הנשי" את השלבים השונים שעוברות נשים לאורך חייהן מילדות ועד זקנה מתוך התייחסות להשפעת ההורמונים על מבנה המוח שלהן. היא בוחנת את השפעת מבנה המוח בכל שלב על הבחירות ותהליכי קבלת ההחלטות. לדבריה, מי שערים לעובדה שמצב ביולוגי של המוח הוא המנחה את הדחפים, עשויים להחליט שלא לפעול כלל או לפעול באופן שונה מן האופן המחויב לכאורה. אבל תחילה עלינו ללמוד להבין כיצד האבולוציה, הביולוגיה והתרבות בנו ועיצבו את מוחנו מבחינה גנטית. ללא הבנה כזאת, הביולוגיה תהפוך לגורל ואנחנו נעמוד חסרי אונים מולה. הביולוגיה היא אכן הבסיס לאישיותנו ולנטיותינו ההתנהגותיות. אבל כאשר אנחנו מנסים להתכחש להשפעתה של הביולוגיה על המוח בשם הבחירה החופשית, אנחנו נלחמים בטבע שלנו עצמנו. אם נכיר בעובדה שהביולוגיה שלנו מושפעת מגורמים נוספים, ביניהם הורמוני המין שלנו והתנודות ברמותיהם, נוכל למנוע ממנה ליצור מציאות קבועה השולטת בנו. המוח אינו אלא מכונת למידה מוכשרת. דבר אינו קבוע לחלוטין. הביולוגיה משפיעה בעוצמה רבה על המציאות שלנו, אבל אינה כובלת אותה. אנחנו יכולים לשנות את המציאות ולהשתמש בתבונתנו ובנחישותנו כדי להעלות על נס ובעת הצורך גם לשנות את השפעת הורמוני המין על מבנה המוח, על ההתנהגות, על המציאות, על היצירתיות ועל הגורל.

ובנוסף, כפי שנאמר לעיל, אנחנו יכולים להימנע מהאשליה שכל בחירותינו הן רציונאליות ומודעות ושהקורטקס הפרה-פרונטלי הוא שליט ללא עוררין.

### מושג הבחירה - הקשרו אלי ולהיבטים טיפוליים

אנחנו שוכבות על מזרנים בחדר אפוף צלילי מוזיקה מרגיעה. קולה של המורה מנחה אותנו בסמינר "המוח הרוקד" למצוא בדמיוננו את המקום הבטוח שלנו. אני מרגישה את הבטן קוראת לי. אני מדמיינת אותה מבפנים חמה ומתגלגלת כמו שמש. אני רוצה שהיא תהיה המקום הבטוח שלי. אבל, המחשבות מתחילות לדבר אלי ומציעות לי חלופות

מבנים עצביים, אשר קשורה בקשרי גומלין עם הייצוגים של דימוי האובייקט ושל דימוי ה"אני". היא מקבלת אותות משניהם בשעה שהאורגניזם מופרע על ידי ייצוגו של האובייקט. במילים אחרות, היא בונה ייצוג מערכתי של ה"אני" בתהליך ההשתנות בשעה שהאורגניזם מגיב לאובייקט כלשהו. יסודות אלה מוחזקים בו זמנית בזיכרון הפועל ומופנה אליהם קשב, בד בבד או ברצף מהיר, באזורים הסנסוריים הראשוניים בקורטקס. דמסיו סבור שתחושת הסובייקטיביות צומחת במהלכו של השלב האחרון, כאשר מתרחש הדימוי של האורגניזם בשעת פעולה, כשהוא תופס את האובייקט ומגיב לו. לתהליך זה לא דרושה שפה, אלא כלים ייצוגיים בסיסיים של המערכות הסנסוריות והמוטוריות בחלל ובזמן. אולם לרשות האדם היכולת להפיק הסברים מילוליים מתוך הסברים לא מילוליים והשפה היא ללא ספק מקורה של ההתייחסות של האינדיווידואל לעצמו והצורה המעודנת של הסובייקטיביות.

למפרט (2007), מדגישה את השפה המדוברת כמובילה לתהליכי מודעות שהם אבן יסוד בתחושת הסובייקטיביות. לפני שלושה מיליון שנים היה נפח מוחו של האדם הקדמון כזה של שימפנזה 450 סמ"ק. הגדלת מוח האדם ב-300 אחוזים ל-1400 סמ"ק כיום, בנויה רבדים של תוספות אחת על גבי קודמתה. ניהול שלל הקלט, הזיהוי, הבחירה בין אלטרנטיבות, מסור לרבדים המאוחרים, והם שיכולים להשתמש במילים כדי לחוות מודעות.

סטור (1993) גם הוא מצביע על הקשר שבין שפה, חשיבה ומודעות. התפתחות ההתמחויות של שני חצאי המוח קשורה, לדבריו, ללא ספק להתפתחות הלשון כתופעה אנושית ייחודית. הלשון היא אמצעי תקשורת בין בני אדם וגם מכשיר חיוני להבנת העולם ולחשיבה אודותיו. אולם אין אנו חושבים רק במילים. סריקת המידע ומיונו נעשים בלא יודעין כחלק מהתהליך היצירתי, ואין ספק שהם מתרחשים לעתים גם בזמן השינה. לכן, אין סיבה לצמצם את השימוש במונח 'חשיבה' רק לשיקול דעת מודע. הרצון והמילולי זרים לחלקים מסוימים של מוחנו. לחלקים אלו יש איכויות אחרות שיכולות להנחות בחירה.

כיוון שאנשים מודעים בעיקר למילולי, הם מניחים שכל חלק של תודעתם צריך להיות כפוף לכוח הטיעון של הרצון והחשיבה. אולם, מילים רעיונות טובים, והגיון בריא הם לחלוטין חסרי משמעות לפחות לשניים מתוך שלושה המוחות שלנו. המוח הלימבי, למשל, אינו מילולי אלא ביטוי ואינטואיטיבי. ליצירתיות כוח להנחות רעיונות ובחירות הן במדע והן באומנות. האומנות, פעמים רבות היא ניסיון לחיבור בין המוח הלימבי לניאוקורטקס (אילון, 2011). לואיס (Lewis)



כשהבנתי שאני או נפש או גוף במצבים שאני רוצה להיות שניהם.

במבט לאחור אני חושבת שלא הייתה לי בחירה מודעת בפיצול. זה היה מנגנון הגנה לא מודע. מצד שני, כאשר הייתה בי בחירה מודעת להפסיקו – לא הצלחתי. יאלום (2011) מצביע על כך, שחשוב מאוד בתהליך הטיפולי שהמטופל יקבל על עצמו אחריות למי שהוא- וגם למי שהוא עתיד להיות. רק אם יעשה כן הוא יוכל לחוות את הכוח ואת התקווה הנחוצים לתהליך השינוי. אולם שינוי טיפולי לא יתמצה רק בהחלטה רצונית חשובה אחת. זה יהיה תהליך הדרגתי של החלטות רבות, כשכל אחת מהן סוללת את הדרך להחלטה הבאה.

ולדימיר: ובכן? נלך?  
אסטרנון: כן, נלך.  
הוראות הבמאי: אינם זיזים. (סמואל בקט). "מחכים לגודו".

יאלום (שם, עמ' 265) מביא דוגמה זו בדברו על ההתמודדות של מטופלים עם נושא הבחירה. מטופלים רבים, לדבריו, יתמקדו בבחירה מסוימת גם אם זו לא הייתה הסיבה המוצהרת שבגללה הגיע המטופל לטיפול. בניסיון לגרום למטופל לקבל על עצמו אחריות אישית, מטופלים אלו מדגישים שלפני כל פעולה יש צורך לקבל החלטה ובחירה ובכלל זה גם בחירה בשינוי אישי. "לפיכך, המטפל מתמקד בהחלטת המטופל להיכשל, לדחות דברים, להתנתק מאחרים, להימנע מקרבה, או אפילו להיות פסיבי, מדוכא וחרד. מובן מאליו שהחלטות כאלה אינן נעשות במודע; המטפל מניח שמכיוון שבני אדם אחראיים על התנהגותם, כל אחד מהם ודאי "בחר" להיות כפי שהוא". אך איזו מן בחירה היא זו? הוא שואל.

אני נזכרת באימא שלי. היא עברה התמוטטות נפשית כשהייתי בת 18 ואשפזו אותה. האם, כמו שלינג (1977) אומר בספרו "האני החצוי", היה זה סוג של בחירה (גם אם לא מודעת)? או שאולי עדיף לראות זאת מזווית ראייה של הפסיכיאטריה המודרנית, הרואה בכך ביטוי למשהו שהוא מולטיפקטוריאלי? מה האחריות שלה ביצירת סיפור חייה? מה האחריות שלי ביצירת סיפור חיי? כשהייתי מנסה "להסתכל בעיניים" לשאלות אלה הייתי מתמלאת תחושת אשמה.

בהיותי בת 25 התחלתי ללכת לטיפול נפשי- גופני בשיטת אבי גרינברג. במהלך הטיפול חוויתי איך מקומות בגופי מכילים רגשות שונים. רגשות עלו והשתחררו בעקבות לחיצות של המטפלת על אזורים מסוימים בגוף. עבדנו על דפוסים רגשיים דרך הגוף, כמו למשל מה מעוררת בי ההתנגדות הפיזית שלי ללחיצות שלה על פני גופי. התחלתי להבין ולהרגיש חיבורים בין הגוף לנפש, ובעיקר ראיתי איך יש בי דפוסים של וויתור. במהלך הטיפול, כשהנגיעות של המטפלת היו לי קשות, חוויתי

אפשריות...אולי על שפת הים יותר בטוח? אולי בשמש על החול החם? במה אבחר? מהי הבחירה הנכונה? האם אתן ל"ראש" ולמחשבות לומר את דברן או ל"בטן" ודרכה לומר את דברה?

תמיד היו בי שאלות על בחירה. בעיקר במצבים בהם ראיתי איך בחירותי הרסניות. הרס עצמי הוביל אותי בצעירותי אל הטיפול הפסיכולוגי הראשון. תחושה קשה ליוותה אותי של אובדן שליטה על האפשרות שלי לבחור. כאילו משהו פנימי השתלט עלי ומעכשיו הוא מנהל את העניינים. הייתי יושבת נכלמת ועצובה מול המטפלת היפה שלי ומנסה להראות לה שאני באמת מנסה להבין. עזרתי לה בכל כוחי לנתח את מצבי והתנהגותי. עד שיום אחד אמרתי שאני חשה ש"הניתוח יצליח והחולה ימות". לא הבנתי איך רצון לשינוי, מודעות ומחשבה לא יוצרים את השינוי. חשבתי שאם אגלה ואחשוף את סוד מורכבות מחשבתי בטח אבחר בטוב. לאמיתו של דבר רק כשהסכמתי לעצמי 'להרגיש' התחיל משהו להשתנות.

אני מסכימה לעצמי להרגיש אל המטופלים שלי עכשיו. אני מאמינה שהרגש יכוון אותנו. בפגישה שלי לפני חודשיים עם מ', נערה בת 14, היא ישבה מולי שקטה עם עיניים עצומות והנחתי אותה בדמיון מודרך. במסע הדמיוני הדרכתי אותה ללכת בשדה פתוח עד לעץ, שם ירדה בפתח מערה עד לאולם פנימי מואר בו ישבו בחצי גורן חיות שונות. היה עליה לדמיון חיה המזמינה אותה ונותנת לה במתנה משהו שיעזור לה בחיים. היא ראתה קיפוד גדול מזמין אותה. הוא שם בידיה גוש חומר צבעוני וגמיש שכשהיא לשה בו הוא מחליף צבעים וממלא אותה שמחה. אני חושבת לעצמי: מאיפה באה הבחירה שלה? מה ה"נפש" שלה יודעת עליה שהיא עדין אינה יודעת או מודעת לו? מהו אותו לא מודע? מדוע אני מפרידה בינה לבין ה"נפש" שלה?

פרופ' יובל (2005) אומר: "המודל שבו משתמש המטפל כדי לתאר את נפש האדם הפונה אליו לעזרה ואת הכוחות הפועלים עליה, מודל שישפיע על כל ההתערבויות הטיפוליות שלו במפורש או במובלע, מבוסס בסופו של דבר על תפיסתו את הבעיה הפסיכופיזית. גם שאלות עקרוניות אחרות המלוות את המעשה הטיפולי מתחילתו, כגון שאלת חופש הבחירה מול דטרמיניזם נפשי, שאלת הסיבתיות של מצבים נפשיים ושאלת היחס שבין הטיפול בדיבור לטיפול בתרופות, מקבלות את משמעותן מתוך התייחסות לבעיה זו" (עמ' 81).

כשהייתי בת 15 עברתי תקיפה גופנית. האפשרות הטובה לשרוד הייתה כנראה "לצאת" מגופי. זה עזר לי באותו הזמן לברוח מהכאב ולא להרגיש. האשליה שיש גוף ונפש מופרדים נחוותה עבורי כמגינה על הנפש. אולם, כעבור שנים, העצב והכאב פגשו אותי כשלא הצלחתי להיות בגופי כשרציתי.

יובל (2001) מדבר, בהקשר זה, על יכולת הגמישות של המוח (plasticity) והאפשרות של יצירת שינוי בעקבות זאת. אמנם, לחוויות העבר השפעה רבה בעיצוב המוח אך גם לחוויות מיטיבות מאוחרות יותר יש השפעה על התהוות מוחית. הוא מביא מחקרים שהראו, בין היתר, השוואה בין טיפול קוגניטיבי – התנהגותי וטיפול בפרוזק לאנשים עם הפרעה טורדנית-כפייתית. המטופלים עברו הדמיית מוח תפקודית לפני ואחרי הטיפולים והוכח שבשניהם הופחתה באופן דומה הפעילות של גרעיני הבסיס במוח. מודל עכשווי להתערבות של פסיכותרפיה והשפעתה המיטיבה על המוח מתאר שרפלי (Sharply, 2010).

לפני שנה הגיעה אלי אי לטיפול. היא ישה מתוחה וסיפרה לי בקול סדוק על הקושי העצום שלה לגדל את שתי בנותיה הקטנות. היא תיארה בפרוטרוט ובכאב רב את התקפי הזעם הקשים שלה עליהן. היה פער גדול בין הדרך בה האמינה ורצתה לנהוג כאימא לבין מה שהתרחש בפועל, והיא הרגישה שאיבדה שליטה על פן משמעותי מאוד בחייה - על האימהות שלה. הטיפול בה היה לי קשה. סיפורה הזהד לסיפור חיי. גם לי כבר היו שני ילדים, גם אני חוויתי קושי ותסכול, גם אני הייתי בעיצומו של תהליך עבודה אישי על נושא זה במסגרת טיפול רגשי באומנות. לשתינו, כך הסתבר, היו אבות שתלטניים שסבלו מהתקפי זעם קשים. אצל שתינו האימהות שילמו מחיר כבד.

באחת הפגישות אמרתי לא' בעדינות "את יודעת, את לא אבא שלך". זה היה משפט ששמעתי בעבר והבאתי לה אותו עכשיו כמתנה. נראה היה שלמשפט יש כמו איזה כוח למוסס "צופן גנטי", להפריד מתוכה "מולקולות" של כעס שלא שייכות לה ולהתחיל לארגן מחדש זיכרונות שחיים בגוף. שמחתי לראות עד כמה הוא עוזר לה. אני והיא היינו בתהליכים מקבילים – דומים אך גם שונים, בדרך לתחושת בעלות על חיינו. שטרנר (1989) מדבר על כך שמה שהופך אותנו לאינדיבידואלים אינו עצמי אמתי מעוצב מראש, אלא השאיפה לקוהרנטיות של מחשבה, תשוקה ומעשה. כשנתיבי האישיות השונים מצטרפים יחד לכיוון אחד כללי והאדם חש בעלות על חיינו. ניתן, אולי, לראות מקבילה לכך באינטגרציה ברמה המוחית בין מעגלים קורטיקליים (רצון, חשיבה, עיכוב מעגלי פחד), היפוקמפוס (זיכרונות ויצירת נרטיב מסתגל) ואמיגדלה (פחד) (אילון, 2011, המוח הרוקד).

כוחה של היצירה האמנותית, בתהליך הטיפולי ככלל ובנושא הבחירה בפרט, התגלה לי ביתר שאת בתקופה זו. היצירות שנוצרו היו כמו מצפן (שהוא גם מפת דרכים וגם צופן), מספרות את מה שהמילים לא יכולות לספר, ומראות כיוונים חדשים. אני נזכרת בדי ילד בן 11 שהגיע אלי לטיפול.

כמו דיסוציאציות וניתוק מהגוף. לא הצלחתי להתגונן. הייתי משתמשת בדפוס של היעלמות. רק בדיעבד הבנתי שחצו לי את הגבול...

במהלך הטיפול עזרה לי המטפלת למצוא דרכי תגובה אחרות. זה לקח זמן, וזה היה דרך החוויה הגופנית. "אולי את לא זוכרת, אבל הגוף זוכר", הייתה אומרת כשהייתי מביעה פליאה על מה שקורה לי. אני חושבת על התאוריה של דמסיו בדבר הסמנים הסומטיים והשפעתם עלינו. עד כמה הגוף חי, זוכר, משפיע, בוחר ומלמד אותנו גם כשאנו יודעים זאת במועד. יאלום (2011) מדבר על כך, שגישות להתמודדות עם קבלת החלטות- בחירה, המתייחסות לרובד המודעות יכולות לעתים להיות מועילות, אך יש להן מגבלות שמורות מכיוון שרוב הדילמות הקשורות בהחלטות אינן מודעות ולכן הגישה ההגיונית אינה יכולה להועיל להן. מטפל אינו יכול ליצור רצון או מחויבות אצל מטופליו אך הוא יכול לחזק את הגורמים המשפיעים על הרציה. לעתים הרצון נחסם על ידי מכשולים הניצבים במסלול התפתחותו של הילד. מכשולים אלה מופנמים ובגרותו יתקשה האדם לפעול גם אם אין עוד גורמים אובייקטיביים החוסמים אותו. משום כך תפקידו של המטפל אינו ליצור את הרצון אלא לשחרר אותו ממכשולים בדרכו.

בתקופה זו חזרתי ליצור. הייתי מכינה בובות תיאטרון מפימו ומציירת. האמנות תפסה מקום בחיי והתגבשה בי ההחלטה ללמוד טיפול באומנות. אני חושבת על הבחירה הזאת, בהקשר של חיי, כמו על פרויקט יצירה עצמית. אני החומרים- מה שעוצבתי מתולדות חיי, מחליטה ללוש אותי למשהו אחר. היו בזה כמה מוטיבים אישיים מודעים לי: אם בחיים יש כאב, אז אני אדע להפיק ממנו משמעות. כדי להפיק משמעות מכאב צריך להיות מוכן לגעת בו. האמנות היא צורת החיבור הנכונה לי אל הפנימיות שלי. כדי לא להתמוטט כמו אימא כדאי להיות בצד של המטפלים...

היו עוד סיבות לבחירה, מודעות ולא מודעות, אך בעיקר ליוותה אותי תחושה חזקה של משמעות ומימוש ושכך אכן צריך להיות. שטרנר (1989), בספרו "אינדיבידואליות- הפרויקט הבלתי אפשרי" מעלה את השאלה מה מרכיב את תהליך עיצוב האינדיבידואליות, או במילים אחרות את 'הבחירה במי אני רוצה להיות', של אדם הפונה לטיפול נפשי. באיזו מידה האינדיבידואליות היא התממשות של טבע מולד, ובאיזו מידה היא כמו יצירת אמנות? תשובתו, בהקשר הטיפולי, היא ששימת המטפל והמטופל לחפש דרכים לספר ולעצב מחדש את העבר, ההווה והעתיד של המטופל. לפרויקט זה, של היצירה העצמית, יש את העומק ההיסטורי של המטופל, וניסיונות לבטל זאת יכולים להפוך את החיים לשרשרת הרת גורל של חוויות אינסופיות של אותם דפוסים.

## ביבליוגרפיה

- אבניאון, א. (1997). בחירה. *מילון ספיר מילון עברי- עברי מרכז בשיטת ההווה* (עמ' 84). הד ארצי.
- אילון-דלוז, ל. (2011). הרצאה בקורס: *המוח הרוקד*. תוכנית מוסמך למטפלים מנוסים, אוניברסיטת חיפה.
- ברינדיין, ל. (2008). *המוח הנשי*. (תרגום: יעל גזית). (עמ' 27). תל – אביב: הוצאת מטר.
- דמסיו, א. (1998). *השגיאה של דקארט*. רגשות, הגיון והמוח האנושי. (תרגום: דפנה בנאי), חולון: הוצאת כנרת זמורה-ביתן ודביר, כנרת.
- יאלום, א. (2011). *פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית*. (תרגום: מרים שפס). (עמ' 290 – 264). כנרת, זמורה-ביתן, דביר.
- יובל, י. (2005). הבעיה הפסיכופיסית, מדעי המוח והטיפול בנפש. בתוך: י' לייבוז'ץ' (עורך). *נפש ומוח יסודות הבעיה הפסיכופיסית*. (עמ' 91 – 81). בני-ברק: הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- יובל, י. (2001). *סערת נפש*. (עמ' 263). תל-אביב: קשת הוצאה לאור.
- יונג, ק.ג. (1987). *הפסיכולוגיה של הלא מודע*. (תרגום: חיים איזק). (עמ' 69 – 68). תל-אביב: הוצאת דביר.
- ליבוז'ץ', י. (2005). *נפש ומוח יסודות הבעיה הפסיכופיסית*. בני-ברק: הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- ליינג, ר.ד. (1977). *האני החצוי*. (תרגום: רבקה יהושע). (עמ' 122 – 104). הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- למפרט, ע. (2007). *נפש ערומה, מסע מדעי - אישי אל נפש האדם*. (עמ' 31 – 27, 269 – 271). תל – אביב: הוצאה לאור ידיעות אחרונות וספרי חמד.
- סטור, א. (1996). *מוסיקה ונפש*. (תרגום: אסתר פורת). (עמ' 43). תל – אביב: הוצאת אחיאסף בע"מ.
- שוהם, ג.ש. (2002). *טירוף, סטייה ויצירה*. (תרגום: ורדה אזולאי). (עמ' 23). ירושלים: הוצאת משרד הביטחון, אוניברסיטה משודרת, גלי צה"ל.
- שטרנר, ק. (1999). *אינדיבידואליות: הפרויקט הבלתי אפשרי*. (תרגום: אורה זילברשטיין). (עמ' 241, 248). תל – אביב: הוצאת עם עובד.
- Soon, C., Brass, M., Heinze, H., & Haynes, J. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain". *Nature neuroscience* 11 (5): 543–545.
- Danckert, J, & Rossetti, Y. (2005). "Blindsight in action: what can the different sub-types of blindsight tell us about the control of visually guided actions?". *Neurosci Biobehav Rev* 29 (7), 1035–1046.

הוא סבל מ'תסמונת אשר' בשלבים בינוניים (תסמונת בה בנוסף לחרשות מצטמצם שדה הראייה עד לעיוורון מוחלט). באחת הפגישות הכין תיק לציוריו, שהיה עשוי בריסטול גדול מקופל ומשודך בצדדים בהמון סיכות. הוא שם אותו על ראשו והסתובב בחדר עם ידיו פשוטות לצדדים כעיוור. בשיחתנו אחר כך שאלתי אותו איך הרגיש? הוא ענה לי "לא פחדתי" וסימן לי להתקרב. "את רואה" סימן "יש בין הסיכות טיפטיפה אור.. אין ממה לפחד".

אני מסתכלת ביראת כבוד על היצירות שהנפש יוצרת. אצל ד' היצירה מראה נתיבים של תקווה. הוא בוחר לראות אור בתוך החושך. יונג (1987) כבר דיבר מזמן על כוחה של היצירה להכיל ניגודים. שהם (2002) מדבר על התהליך בו האדם שוזר את נפשו באובייקט היצירה המספקת לו דרך לעקוף את הפרדוקס הפסיכופיסית, התוקע טריז בין האדם לבין הנפש ובין האני לבין הסביבה. למפרט (2007), בחזונה על איך יראו לימודי הפסיכולוגיה לדור העתיד, מציעה מודל לימודים שיכלול את ידע המדע החדש על לימודי המוח ביחד עם לימודי האומנות, משום ששני התחומים יחד מאפשרים גישה והבנה של נפש האדם.

ואני, אני חוזרת שוב אל אותה כיתה עם מזרונים. הפעם לא הוצאנו אותם. זהו שיעור הסיום של סמינר המוח הרוקד ותורי הגיע להציג את עבודתי. אלומת האור עלי וברקע יושבות הבנות. אני מסתכלת על הנער עם המקטרת שמביט בי מתוך הציור של פיקאסו. אתה שברירי וכל כך גוף אני אומרת בלבי. והשיר שכתבתי לך הוא על גוף שרואים מתוכו את הנפש, גוף שקוף... גם את גוף הוא עונה לי. וגם את שברירית ונפשית ועומדת על בלימה. אתה כחול, אני משיבה, ועצוב והגופניות שלך מכאיבה. הוא שותק. אחר כך מסתובב אלי במבט כחול ואומר: אני מפעם, אני תמונה בתוכך אבל את לא אני. בחירותיך הרחיקו אותך ממני. הוא מושיט את ידו אלי, מניח בידי את המקטרת ועוזב לאט את החדר. אני מקריאה בשקט את השיר. קולי רועד.

אלומת האור כבתה...תם ולא נשלם. בחרתי במושג הבחירה, כי הוא מייצג עבורי את החיבור בין רוח ובשר, ובגלל זה את תמונת האנושיות שלנו. לימודי המוח חידדו לי את ההבנה שאנחנו השתקפות הבחירות שלנו, שמתהוות בגופנו, בחושים שלנו, ברגשותינו ובמחשבותינו. במפגש עם העולם אנחנו מתהווים (הכול צפוי?) ובאותו מפגש אנחנו בוראים (הרשות נתונה?). זה נותן כצידה לדרך את החמלה והתקווה, במסע להרגיש בבית בגוף- הנפשי שלנו (או בנפש- הגופנית) ובבחירות שעשינו.

Sharpley, C.F, (2010). A review of the neurobiological effects of psychotherapy for depression. *Psychotherapy (Chic)*, 47(4) , 603-615.

Weiskrantz, L. (1986). *Blindsight: A Case Study and Implications*. Oxford University Press.

Grabenhorst, F, & Edmund T. (2011) . Rolls .Value, pleasure and choice in the ventral prefrontal cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(2), 56-67.

Haggard, P. (2011). Decision Time for Free Will. *Neuron*, 69. February 2011, p.45.

Lewis, T. L., Amini, F, & Lannon, R. (2000). *A general theory of love*. New-York: Random House. Chapters 1-3.

Shad, M. U., Bidesi, A. S., & Chen, L., et al. (2011). Neurobiology of decision- making in adolescents. *Behavioural brain research Journal*, 217, 67-76.

לפניות בנוגע למאמר זה: חגית אורין,  
[hagit.orin@gmail.com](mailto:hagit.orin@gmail.com)