

ניוזלטר תרגילי מוח וקינסיולוגיה חינוכית, יולי 2014

שלום רב,

לאחר הפסקה של חודשיים במשלוח הניוזלטר, אנו שמחות להוציא לאור את הניוזלטר ה-14 לקהילת התלמידים (בהווה ובעבר), המדריכים והעוסקים בתרגילי מוח ובקינסיולוגיה חינוכית ו- גם לקהל הרחב. אתם מוזמנים להעבירו הלאה לכל מי שמידע נפלא זה עשוי לעניינו ולהביא לו תועלת.

אנו מאחלות לכם קריאה מהנה,

ג'נט פרימוסט, עדנה שפירא, שרה דהן, שרה שיש ושרה שירן

בס"ד



מאמר החודש: מפתחות להתבוננות מיטבית

מאת: אמה ספאלה

תרגום: שרה שיש

מדריכה מוסמכת לתרגילי מוח, חברת הצוות המוביל של תרגילי מוח בישראל

עריכה: שרה דהן

מה ההבדל בין שימת לב לקצב המהיר של שיר מוכר ברדיו לבין שימת לב לקצב המהיר של הלב שלך כשאתה רואה את אהובך/אהובתך? בין ההבחנה בריח הלחם הטרי, לבין ההבחנה בקוצר נשימה או בנשימה מהירה אחרי ריצה? שניהם דורשים שימת לב. יחד עם זאת, כיוון שימת הלב הוא שונה. בדוגמאות הראשונות הוא מופנה החוצה, כמו כשמים לב לתמרור עצור או שמשהו טופח לנו על השכם, ובדוגמאות השניות הוא מופנה פנימה, כמו בתחושה של שובע, או של אהבה גדולה.

מדענים חשבו ששימת הלב – ולא חשוב למה – מערבת במיוחד את האזור המצחי הקדמי של קליפת המוח, אותו אזור שאחראי על חשיבה מורכבת וייחודי לאדם וליונקים מפותחים. מחקר חדש של נורמן פארב מאוניברסיטת טורונטו, מציע הסתכלות שונה לגמרי. קיימים מעגלים נפרדים לשימת הלב: האזור המצחי הקדמי מתמחה בהתייחסות למידע מבחוץ, ואילו חלקים עמוקים ועתיקים יותר במוח, כולל האינסולה ואזור הסינגולט האחורי (חלקים במוח הממוקמים בעומק הקורטקס הצרברי), מתגלים כמתמחים בנוף הפנימי שלנו.

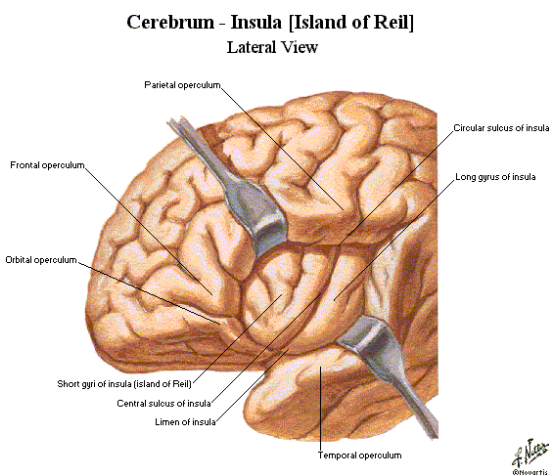
רובנו מעמידים בראש סולם העדיפויות את שימת הלב לחוץ. כשאנחנו חושבים על שימת לב אנחנו מתמקדים לעתים קרובות בדבר חיצוני לנו. אנחנו "שמים לב" לעבודה, לטלוויזיה, לעמיתינו, לתנועת המכונית או לכל דבר שמושך את חושינו. יחד עם זאת קיים עולם אחר שרובנו הרבה פחות מודעים אליו: העולם הפנימי עם האיכויות המגוונות שלו של רגשות, תחושות וחוויות.

לעתים קרובות דווקא העולם הפנימי הוא זה שקובע אם היום שעברנו היה טוב או לא, אם אנחנו מאושרים או לא. זאת הסיבה שיש אפשרות להרגיש כעס למרות סביבה מדהימה ביופיה, או להרגיש מאושר לגמרי למרות היותנו תקועים בפקק. יכול להיות שמסיבה זאת, מסלול שימת הלב שהתגלה לאחרונה עשוי להוות מפתח לרווחה ולאיכות חיים טובה יותר.

למרות שעולם פנימי זה של תחושות ורגשות מרכזי בתפיסתם של תינוקות, הוא בהדרגה נהיה יותר ויותר זר ומרוחק כשאנו לומדים לשים דגש על העולם החיצוני. מכיוון שאנחנו לא ממש שמים לב לעולם הפנימי שלנו, הוא מפתיע אותנו לעתים קרובות. פעמים רבות אנחנו מתייחסים אל גופנו רק כשהוא בעצם מפעיל פעמון אזעקה, כמו למשל: אנחנו צמאים מאוד או רעבים או מותשים או כואבים. נראה לנו שהתפרצות של כעס, תחושת עצבות פתאומית או פרץ של חום ואהבה הפועם בחזה – כל אלו מופיעים כאילו משום מקום!

המחקר משותף שבוצע עם פרופ' זינדל סגל ואדם אנדרסון מאוניברסיטת טורונטו, השווה בין שימת לב "אקסטרופטית", כלומר ממוקדת החוץ, לבין "אינטרופטית" כלומר ממוקדת פנימה, במוח. המשתתפים קבלו הוראות להתמקד לסירוגין בתחושת נשימותיהם (פנימה) או במילים שמופיעות על מסך (החוץ).

בניגוד להשערה הקונבנציונלית שטוענת שכל שימת לב מסתמכת על האונה המצחית של המוח, החוקרים מצאו שדבר זה נכון רק עבור שימת לב חיצונית, כשימת הלב הפנימית משתמשת במסלולים יותר עתיקים מבחינה אבולוציונית, מסלולים יותר קשורים לתחושה ולאינטגרציה של החוויה הפיזית. שימת לב חיצונית מסתמכת על האונה המצחית של קליפת המוח "החדשה", כלומר מבחינת התפתחות המינים, אלה הם השכבות החדשות והחיצוניות יותר של מוחנו, אלה שמבדילות בני אנוש ממינים אחרים.



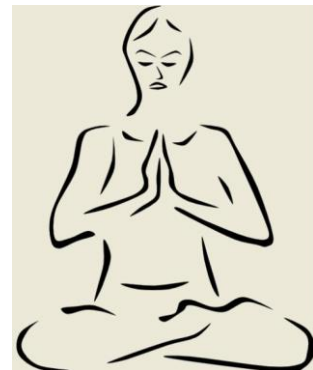
שימת הלב הפנימית, לעומת זאת, מסתמכת על אזורי מוח שמקשרים את קליפת המוח למערכת הלימבית, חלק של המוח שהוא עתיק יותר מבחינת התפתחות המינים. חלק זה משותף לנו ולסוגים רבים של בעלי חיים. הקשרים הלימביים האלה כנראה תומכים בגישה יותר ישירה לרגשות ולתחושות פיזיות, בעוד שקליפת המוח אחראית יותר להרגשת עצמי יותר מופשטת (conceptual). כשאדם מגייס אזורי "גשר לימבי" כמו האינסולה או הסינגולייט האחורי, האדם משתמש בשימת לב פנימית עשוי לדלג על קליפת המוח הקדם-מצחית ולעורר את המודעות הגופנית שהיא חופשיה משיפוט חברתי או מהערכה עצמית מושגית או תפיסתית. לממצאים אלה השלכות חשובות מבחינת הרווחה (well being) הרגשית.

מצבי רוח כמו חרדה, דיכאון וכעס מערבים את קליפת המוח הקדמי: "איני מסוגל להשתיק את מחשבותיי" הינו משפט המוכר לרובנו במצבי מתח. האם ניסיתם לדבר עם עצמכם בניסיון להרגיע אתכם ולצאת ממצב המתח – ונכשלתם? הניסיון לדבר עם עצמנו כדי להיות פחות חרד או כועס מתגלה לעתים קרובות כחסר תועלת – המוח פשוט מתקשה לומר לעצמו מה לעשות.

דן ווגנר מאוניברסיטת הרווארד מתאר זאת כ"תהליך מגוחך". כשאנו מנסים להתנגד למחשבה או לפעולה מסוימת, למשל כשמנסים לא לאכול "ג'אנק פוד" במהלך דיאטה, או מנסים להפסיק לחשוב על האדם שבדיוק נפרדנו ממנו, המאמץ לעשות זאת כשאנו במתח נועד לכישלון. בעולם המחשבות דווקא מה שאנו מתנגדים אליו מתקיים – "What we resist persists". למרבה הצער, ישנם אנשים שפונים לאלכוהול או לסמים בניסיון נואש להשקיט את המחשבות.

הממצאים של פארב, לעומת זאת, מציעים אפשרות שהרשתות העצביות, על ידי שימת לב פנימית, עשויות לספק מערכת מובנית, נבדלת ממערכת המחשבות, שעשויה לעזור לנו למצוא את השקט. איננו יכולים לפקח על מחשבותינו בעזרת המחשבות (או בעזרת האזור הקדם-מצחי), אבל בעזרת שימת הלב הפנימית אנחנו עשויים להימלט ממחשבותינו הדוהרות. הביטוי "**לקחת נשימה עמוקה**" ברגע של כעס או פחד, הוא אמירה המגייסת באופן ישיר את היכולת שלנו להתחבר למודעות הפנימית. מטפלים רבים כוללים סוגים מסוימים של הדרכה לנשימה נכונה כחלק מהתוכנית הטיפולית בחרדה.

איך אנחנו יכולים לאמן את מודעותנו הפנימית? יוגה, נשימה ומדיטציה (וצ'י גונג) מיועדים להגביר את מודעותנו הפנימית. מחקר של ג'וסלין סזה מאוניברסיטת ברקלי בקליפורניה הראה שלאנשים המתרגלים מדיטציה יש מודעות פנימית גדולה יותר מזו של רקדנים, שאמנם פיתחו מודעות גבוהה לתנועות הגוף, אך הם כנראה פחות קשובים למצבם הרגשי.



עבור חלק מאתנו, עצם הפניית שימת הלב פנימה עלולה לעורר מתח מכיוון שאנו עלולים לפגוש רגשות לא נוחים. למרות זאת, כשאנו מסיחים את דעתנו באופן מתמיד בעזרת שימת לב חיצונית, הרגשות השליליים אינם נעלמים אלא נשארים מתחת לפני השטח. כשאנו לומדים להתייחס אליהם ולהתמודד אתם בעזרת מודעותנו הפנימית, נחוה את הסימנים הראשונים של ריפוי. ניסיונות שערכנו במעבדה עם לוחמים וותיקים אשר סבלו מטראומה, אימתו את הממצאים הללו. למרות שבתחילה הלוחמים חששו מהמפגש עם הרגשות, התחושות והזיכרונות שעולים במהלך התרגולים הראשונים של יוגה, נשימה יוגית ומדיטציה, הם דיווחו שבמשך הזמן חוויות פנימיות מלחיצות אלו נחלשות ומחלימות. יתירה מכך, הם חשו העצמה. לא היה להם צורך יותר בתרופות או במטפלים, והם למדו להשתמש בנשימתם כדי להגיע לשליטה בחייהם.

הלימוד כיצד לכוון את עצמנו לתדר של גופנו עשוי להוביל להשלכות ברוכות נוספות. אנחנו כל כך רגילים להפנות את תשומת לבנו החוצה, שלפעמים אנחנו לא באמת חשים בטעם המאכלים כי אנחנו שקועים יותר מדי בצפייה בטלוויזיה או מסיחים את דעתנו בדרכים אחרות. עם זאת, המחקר מדגיש שהרגעים המאושרים ביותר הם דווקא הזמנים שבהם אנחנו במודעות ובמעורבות מלאה בנסיבות ובמצב, בין אם מדובר בפעילות גופנית, בחוויה תחושתית או בקשר אינטימי עם אדם אחר. אם אנחנו מוסחים ברגעים אלה, אנו מונעים מעצמנו את אחד מהמקורות הגדולים ביותר לאושר.

בפעם הבאה לכשתמצאו את מחשבותיכם דוהרות או את רגשותיכם מתפרצים ללא כל שליטה, במקום לנסות לדבר עם עצמכם כדי לצאת מהמצב או לפנות לכוס היין, שבו, נשמו כמה נשימות עמוקות והתחברו לגופכם, או לכו לשיעור יוגה או מדיטציה עדינה ומכוונת למודעות. המחקר של פארב מלמד שיש לנו יכולת מובנית וטבעית להרגיע את עצמנו. אנחנו רק צריכים לנשום נשימה עמוקה.



תרגילי מוח הלכה למעשה – סיפורים מהשטח

ברוח טובה פעילות מאת: חיה רבי (בוגרת "תרגילי מוח" במכללת מעיינות)

"ברוח טובה" הוא שמה של עמותה המגייסת מתנדבים למוסדות שונים בארץ. דרכה התנדבה **חיה רבי** בהוסטל לנפגעי נפש במשך חצי שנה על מנת להעביר פעם בשבוע פעילות המבוססת על "תרגילי מוח" וקלפים טיפוליים.

מי שקורא בתדירות את הניוזלטר זוכר את עבודתה המופלאה של חיה עם קשישה לאחר אירוע מוחי, בעזרת "תרגילי מוח"... שוב ושוב אנחנו מתוודעים להשפעה הברוכה של השיטה שלנו בעבודה עם אוכלוסיות מוגבלות.

בהוסטל הדיירים מוגדרים כנפגעי נפש מגיל 18 ומעלה, הם מתגוררים במקום למשך שנה - שנת שיקום לפני המעבר לדיור מוגן. הם עובדים בבוקר בעבודות שונות ושעות אחר הצהריים מוקדשות לשיחות, טיפול תרופתי, פעילות חברתית וחוגים שונים.

אין חובת השתתפות בפעילויות השונות ובדרך כלל אחוז ההשתתפות די נמוך.

במפגש הראשון לימדה חיה את ה"חפץ חיים" בשימת לב מלאה ובחרה במוזיקה קצבית ומעוררת, דבר שרומם מאוד את האווירה ואת מצב הרוח של המשתתפים ושהה את ליבם! את התרגילים הדגימה חיה על עצמה בלבד ומתוך רגישות למצב הנפשי של הדיירים, היא לא ניסתה לתקן או להעיר להם. הם נהנו מהפעילות הלא שגרתית ומההתייחסות המיוחדת שהם גילו לכוס מים פשוטה כשחקרו אותה עם כל חושיהם: לנענע את הכוס, להתבונן במים, להריח, לטעום אותם כמו שמפניה!! כולם שיתפו פעולה ועקבו אחר ההוראות-דבר שעבורם לא מובן מאליו...

עם הזמן הם גילו בעצמם מקומות רגישים בגופם, ודרך שימת הלב לתחושותיהם ולתנועותיהם התחברו יותר אל עצמם ונהנו מהכלים החדשים שעמד לרשותם. המורכבות של המקום לא אפשרה השתתפות רציפה וקבועה של הדיירים. חלקם עברו במשך הזמן לדיור מוגן והתחלופה הייתה רבה. יחד עם זאת נשאר אחוז ההשתתפות במפגשים גבוה ביחס לכל פעילות אחרת בהוסטל.

חיה שילבה בכל מפגש נושא עבודה רגשי לדוגמה היא שאלה:

"אילו הייתי מציבה מראה בחדר והייתם מביטים על השתקפותכם במראה, איזה דירוג מ-0 עד 10 הייתם נותנים למה שאתם רואים? לאחר כמה תרגילים ההבדל בדירוג היה משמעותי ועבורם זו הייתה חווית שחרור רגשי מרעננת! (תנסו גם אתם! 😊)

חיה לימדה אותם מושגים כמו רמת מתח, אתגר, שחרור רגשי, ובעיקר העניקה להם ארגז כלים עשיר של תרגילים זמינים שעומדים לרשותם לכל החיים...

העובדת הסוציאלית שהשתתפה ברוב המפגשים התפעלה מרמת ההשתתפות, ההבעה והפתיחות שנוצרה בקבוצה, מה גם שחשה את התועלת על עצמה!

פעילות נוספת שהייתה משמעותית: ציור משותף. חיה העבירה דף בין כל המשתתפים בו כל אחד הוסיף פריט לציור הקבוצתי. לאחר כמה תרגילים כמו סיבובי צוואר, דילוג משולב וכדומה, שוב ציירו במשותף וההבדל היה גדול, כולם שמו לב לשינוי בתוכן הציורים, בצבעים, במשמעות, בנכחות...

בתחילת המפגשים הדיירים הרבו להדגיש את היותם חולים, "לא בסדר", "לא נורמליים" וכדומה. עם הפעילות והעשייה, חיה הראתה להם בעדינות שבעצם לכולם יש "מצבי רוח" ושכעת יש להם כלים להתמודד עם מצבים מאתגרים. בהדרגה חל שינוי בהתייחסות שלהם לעצמם ולאמונות המגבילות שלהם.

מי ייתן ויפתחו פעילויות מרובות מסוג זה בכל המוסדות לאוכלוסיות מוגבלות, לרווחת כולנו.

