

כיצד אנו זוכרים: החוויות מעצבות את אישיותנו



הקדמה

אשר אנחנו הופכים להורים, אנחנו סוחבים איתנו בעיות מעברנו
משמעות על ההורות שלנו. חוותות שלא עובדו עד תום עלולות ליצור
בעיות בלתי פתרות ושרידים של נושאים לא סגורים. בעיות אלה עלולות
להתעוור במקל ביחסו הורים-ילדים שהיינו לנו. כאשר תהליך כזה מתרכש,
תגובהינו כלפי ילדינו לבשות לעיתים צורה של תgebות רגשות חזקות, התנהגוויות
אימפולסיביות, עיוותים תפיסתיים, ותחושים גופניות. מצלבים נפשיים אלה
פוגעים ביכולתנו לחשב בבהירות ולהיות גמישים, והם פוגעים באינטראקציות
החיות, ומגעים למצב שבו אנו תוהים מדוע לעיתים קרובות נראה שתפקיד
ההורות "מושcia מאיתנו את הגורע ביותר". בעיות המושרשות בעברנו משפיעות
על המציאות הנוכחית שלנו, ומשמעות ישירות על אופן התנהגותנו ועל יחסינו
הגומلين שלנו עם ילדינו, גם אם איןנו מודעים למקורן של הבעיה.

لتפקידנו כהורים כולנו מבאים את ה-"תיק" האיש שلنנו, זה עלול להפריע
לייחסינו עם ילדינו, גם אם לא צפינו כלל שהדבר יקרה. בעיות שנוטרו פתוחות
שםורשיהם בחוויות חוזרות ונשנות בשלבים המוקדים של חיינו, שהיו
קשים וכבדים משקל מבחינה רגשית. בעיות אלה, במיוחד אם לא הרהרנו בהן
עמוקות ולא מיזגנו אותן בהבנת עצמנו, עלולות להמשיך להשפיע علينا לרעה
גם בהווה. לדוגמה, אם אמכם יצאם לעיתים קרובות מהבית בלי לומר שלום,
מכיוון שלא רצתה לשמעו אתכם בוכים, תחוות האמון שלכם נחלשה מאוד,



קרוב לוודאי, במיוחד בתקופות של פרידה אפשרית. הרגשות חוסר ביחסון וחוסר ודאות. לאחר יציאת מהבית בלי שימוש לבן לכך, היויתם מוחפשים אותה, ומודגים עקב הידרה. סביר להניח שבמצב זה הלחץ שחוותם גבר עוד יותר, אם האדם שנשאר לשמר עליכם התעקש שלא תבכו. כך הרגשות לא רק נבדים ומדוכנים בשל האובדן שבהיעדרה של אמם, אלא גם משומש המבוגר שנשאר איתכם לא עוזר לכם בהקשבה ובזהירות עם רגשותיכם ולא נתן לכם תחושה של הבנה ושל קשר. כך לא הייתה לכם כל דרך לעבד את עוגמת הנפש שלכם. אם זו ההיסטוריה שלכם, כי אז אחרי שהפכתם להוריהם, חוותות פרידה עלולות להיות בעייתיות עבורכם, והן עלולות לעורר מגוון רחב של תשובות רגשיות. הן עלולות לעורר אצלכם חרדה נטישה*, ולגרום לכם לתחושה רעה כאשר אתם עוזבים את ילדיכם. ילדים יקלטו את אותה תחושת לחץ אצלם, והדבר יעורר אצלם תחושה של חוסר ביחסון. זו תגבר את מצוקתם, והלחץ שלכם עם עזיבתכם יגבר עקב תגובתם. וכך המצב מתדרדר לשרשת תשובות רגשיות שמקיפות את ההיסטוריה שלכם בילדותכם. מובן שלא מחשבה ולא הבנת עצמכם, שרשת תשובות זו הייתה נחווית ב"כאן ועכשיו" כאספקטים "נורמליים" של קשיי פרידה. הבנת עצמכם יכולה לסלול את הדרך לפתרון בעיות אלה שנוטרו פתוחות.

לביעות שנוטרו פתוחות יש לעיתים קרובות השפעה רעה על ההורות שלנו, והן גורמות לנו ולילדיםינו כאחד תסכולים וקונפליקטים מיותרים. להלן בעיה לא פתרה מtopic' החוויתית של מריה, אם וכילדה גם ייחד.

קנויות רעליטים

אם, גיליתי בעיות לא פתרות מילדיות שהשפיעו על יחסיך עם ילדי, ושללו מאייתנו את מה שהוא יכול להיות חוותות מהנות ביוטר. קניית נעלימים הייתה אחת מהן. גיליתי שאני חוששת מהתבלות נעלים הספרט שלהם, מכיוון שידעתי שפירוש הדבר שאיאלאק לקחת את שני בני לחנות נעלים. הם אהבו لكنות נעלים חדשים, ובהתחלה היו מחקים בהתלהבות ליציאה לקניות, כמו רוב הילדים. ביציאה לקניות נעלים טמונה אפשרות לבילוי מהנה ייחדי, מכיוון שלילדים אהובים בדרך כלל לבחור לעצם נעלים חדשות; אלא שאצלנו זה אף פעם לא קרה כך, בסופו של דבר.

הבנייה שלי היו בוחרים את הנעלים שהם'Rozitsim', ואני עוזדתי אותם לכך באופן מילולי. אף שהם היו נלהבים מבחרותם, אני היתי הורשת את החוויה

* מושג בפסיכולוגיה המתאר הכרה קוגניטיבית בפרידה מדומות משמעותית (בדרכן כלל אם) המתפתחת לרוב בגיל שנה-שנתים.

בספקות באשר לצבע, למחיר, למידה, או כל מאפיין שיקולתי לעסוק בו. התלהבותם הייתה שככת בהדרגה, ובסיומו של דבר היה מחליף אותה המשפט "מה שאת רוצה, זה בסדר מבחינתי". אני הייתי ממשיכה להסס ולש��ול את החסרונות של זוג אחרי זוג, ואחרי בלאן **ויכוחים** היינו יוצאים מהחנות בלי לקוחות נעלמים. כולנו היוינו כבר מותשים. התלהבות מקנית נעלמים נקרהה בתוך זיכרונות לא נעימים שהותירה החוויה.

לא רציתי להתנגד כפי שהתנהגתי, אך חזרתי על התנהגות זו פעמיים רבות, כשהלעתים הייתה אף מתנצלת באוזני בני עם צאתנו מהחנות. תמיד הגעתי בסופו של דבר לكونפליקט רגשי. הייתה מוכיחה את עצמי, "בגלל נעלמים, ממש מוגוחך".

מדוע חזרתי שוב ושוב על דפוס התנהגות שללא ספק רציתי לשנותו?

יום אחד, אחרי מסע קניות מאכזב נוספת, שאל אותיبني בן השש, שלא ספק היה מוטש מהעניין, "לא אהבת לקוחות נעלמים כשהיית לידיה?" את גופי הציף "לא" חזק מאד כאשר נזכרתי בחוויה המתصلة של קנית נעלמים בילדותי. הייתה אחת מתשעה ילדים במשפחה. מכיוון שאימי נאלצה ללקוחות נעלמים רבות כל כך, היא הייתה מקפידה שנלך ללקוחות נעלמים במכירות סוף העונה הגדולות ביותר, כאשר החניות עמוסות לקוחות והמחירים הם לרווחה. מעולם לא הlectedי ללקוחות נעלמים רק עםAMI, מכיוון שתמיד שלושה או ארבעה מאייתנו נזקקו לנעלמים חדשות באוטו זמן. וכך, במכירת סוף עונה צפופה, ברשותם מעורבים, הייתה בוחרת לי זוג נעלמים חדשות. ידעתني שלא סביר שאקבל את הנעלמים שאימי רוצה. לרוע מזלי מידת רגלי הייתה לבדוק מוצר מפורסם, וכך המבחן במידה זו במכירות סוף העונה היה מצומצם מאוד. האפשרויות היו מוגבלות מאוד, ובדרך כלל התהابתי דוקא בנעלמים מודגש חדש, שלא נכללו בהזלות. ברור שאימי לא הסכימה ללקוחות אותן.

נוסף לכך הייתה לי אחות גדולה עם כפות רגלים "צרות במיחוד", והיא זכתה תמיד ללקוחות את הנעלמים שהיא אוהבת, מכיוון שמידות אלה לא נכללו בדרך כלל במכירת סוף העונה. הרגשתי בעוסה זונחה, אך נאמר לי תמיד להיות אסירת תודה על כך שלרגליים שלי יש הרבה לקוחות מתאימות. עד שאימי התאימה לכלנו נעלמים, היא כבר הייתה מותשת ועצבנית מאוד. חוסר החלטיות שלה והלחץ בשל הסכום שעלייה לשלם, הגיעו לשיאם, ואני הייתה מודאגת מהתנהגותה. הlectedי לאיבוד בים של רגשות, וכל רצוני היה רק לחזור הביתה ולהימנע מחוויות הקניות המתصلة. מה שהיה אמרו להיות הרפקה של בחירות שהוא חדש בשביבי, התקלקל והפך לחוויה שלילית מאוד.

וכך, אחרי שנים ורבות, עם מודל מסוים של קנית נעלמים, העברתי גם לידי את הלחץ ואת עוגמת הנפש שחשתי אני בילדותי.AMI הייתה טרודה מדי בניסיונותיה להגיע עם כולנו בנסיבות האפשרית למוכנית, וכך כלל לא שמה לב למצוקתי ולא הקשיבה לי בଘנות הנעלמים. מכיוון ששאלתו של בני עורה

את מודעותינו לעניין, הצלחתי להזכיר בחוויות השילילות שלי מקניות עם אימי, שהשפיעו בהווה על התנהגותי עם בני, וגרמו לי להרוס את ההנחה שביציאה משותפת לקניות. מה שחוותתי בהווה לא היה חוויה של קנית עליים עם בני, אלא החוויה השלילית החוזרת על עצמה בילדותי, כאשר יצאתי עם אימי ואחי לכנסות עליים. חוויה זו היא השפעה על התנהגותי. הגבתי לשידדים או שאירועים לא פתרורים מילדיות.

בעיות לא פתרונות דומות לשידדים לא פתרורים, אלא שהאחרונים קיצוניים יותר, וקשרורים בהשפעה המשבשת את חיננו הפנימיים ואת היחסים הבינו-אישיים שלנו גם יחד. חוותות שהשפעתן הקשה הייתה עמוקה ויתכן שהיא הכרוכות בתחרשות של חוסר אונים, יאוש, אובדן, פחד נורא ואולי בגידה, הן לעיתים קרובות שורש הבעיה הבלתי פתרונות. כדוגמה אנחנו יכולים להשתמששוב בבעיית הפרידה, אך הפעם בנסיבות קיצניות יותר. כאשר אם לילדת קטנה מאושפזת במשך תקופה ארוכה בשל דיכאון, והילדת מועברת בין אנשים רבים שטפלים בה, היא תחווה תחרשה עמוקה של יאוש ואובדן. פרידות עלולות להמשיך לעורר אצלם חרדה, ולפגוע ביכולתה להיפרד בבוא היום בצהורה בריאת מילדייה שלה. יתכן שהיא לה גם קושי אם להתחבר לילדיה, מכיוון שהקשר שלהם עם אמה נתקל לפטע, ולא ניתן לה תמייח על ידי הסביבה. כאשר ילדה כזו הופכת לאם מבלי שnitנה לה הزادנות לעבוד את אירועי ילדותה ולהבין את אותן חוותות ילדות מפחידות, הרי שזיכרונות רגשיים, התנהגותיים, תפיסתיים ווגפניים, ימשיכו להפריע לפחות במהלך החיים. בעיות לא פתרונות אלה עלולות לפגוע עמוקות ביחסים הורה-ילד אצל אותה אישה.

כהורים אנחנו מועדים במיוחד לתשובות על בסיס בעיות מעברנו, דוקא בעותות לחץ. להלן סיפורה של בעיה לא פתרה שדן החל להיות מודע לה זמן קצר אחרי שהפק לאב.

די לבכוט!

היתה לי תחרשה מוזרה כאשרبني היה תינוק ואי אפשר היה להרגיעו כאשר בכלה. הופתעת מהפאניקה שהשתלטה עליו כשהייתי מתמלאת תחרשות שחד ובהלה. במקומות להיות מרכז רגוע של סבלנות ותובנה, נעשית מבוהל וחסר סבלנות. ניסיתי להתבונן לתוכ עצמי כדי להבין את אותן תחרשות. חשבתי על האפשרות שבילדותי נתנו לי לבכות פרקי זמן ממושכים. לא הצלחתי להזכיר בכך באפם ברור, אך ידעתי שההתהיליך הנורמלי של שכחה בילדות המוקדמת, ימנע ממי להיכנס במודע לזכരונות אוטוביוגרפיים של חוויה מוקדמת כל-כך. לא הצלחתי למצוא הסבר סביר אחר לפאניקה זו שלי.

ניסיתי להעלות בראשי את סיפור המעשה: "כן, סביר שאני מבוהל בשל הבכי שלי בילדותי. נראה נאלצתי להסתגל לתחווה שננטשו אותי. כאשרبني בוכחה כיום, בכיו מפעיל מחדש את גשות הפרד, ואני חווה את הפאניקה הנלוות אליו". חשבתי על זה רבות במשך זמן רב. לא היו לי תחושות לגבי מידת הדיקט בסיפור זה. הוא לא העלה بي תמונות. לא היו לי רישומים מיוחדים, לא היו לי גשות. לא היו לי דחפים התנוגותים. במלים אחרות, סיפור זה לא הפיק זיכרונות לא-AMILOLIIM כלשהם. גם ההסבר לא הוועיל דבר לשינוי תחושת הפאניקה. הרגשתי שפירוש הדבר איןנו בהכרח שהסיפור אינו אמיתי, אלא רק שאינו עוזר בנקודה זו במשמעותו להבנת עצמי.

יום אחד הייתה עס בני התינוק, והוא החל לבכות. הייתה חסר אונים, מכיוון שלא הצלחתי להרגיעו, והיתה לי אותה תחושת פאניקה שהתבטאה לצורך לבסוף. אז הופעה במחשבתי תמונה, תחילת כתחשות חדשה בראשי. התחלתי להרגיש את הפאניקה ממוקדת ופחות מפוזרת. לאחר מכן רأית פנים פנימי שהיה חזק לא פחות مما שראיתי בחוץ. כתע אני אומר פנימי וחיצוני, אך אז הרגשתי אותם בעוצמה ובאופן שווים: כמו לראות קליטת וידיאו עם תמונה כפולה. עצמתי את עיני. המראה החיצוני נעלם, והפנימי היה עתה ברור יותר.

ראיתי יلد צורך על מיטת הטיפולים, הבעת אימה על פניו האדומים והמכורכים. עמייתי בהתרומות ברפואת ילדים הידק את גוף אל המיטה. הייתה חייב לא לשמוו אותו צורה. הייתה חביב לא לראות את פניו. הצלחתי לראות את החדר. היה זה חדר הטיפולים במחלקת ילדים בבית החולים, שאליו היינו צריכים לחת את הילדים שהזדקקו לבדיקת דם. היה זה באמצעות הלילה והיינו בתורנות. העירו אותנו כדי שננסה לברר מדוע אותו יلد סובל ממחלה. הוא קדחת, והיינו חייבים לעורק לו בדיקת דם כדי לשולב אפשרות של זיהום.

הילדים במרכז הרפואי של UCLA, כמו בכל בית-חולמים שבו לומדים רפואיים, היו החולים מאד. לרבים מהם היה ותק בימי אשפוז בבית החולים, אך עובדה זו לא שיככה את פחדם. בדיקות הדם שנעשו להם לעיתים קרובות הגבירו עוד יותר את פחדם, וגם עשו שמות בורידיהם. עמייתי ואני נאלכנו לעורק בדיקות דם לילדים בכל לילה שבו היינו תורניים. כתע היה זה תורי בצעע את הבדיקה.

כאשר ורידי הזרו של ילדים כל-כך מצולקים שאי-אפשר לחת מהם דם, יש למצוא וריד אחר. לפעמים נדרשו ניסיונות רבים, באזורים שונים בגוף. היינו עושים "עסקות חליפון", מי יוחיק את הילד או הילדה ומיה את המזרק. היינו חייבים לאטום את אוזניינו ולהקשות את לבנו. נאלכנו להסיט את מבטינו מהפה של פניהם, לא לחוש בדמיות הזולגות על ידינו, ולא לשמעו את הצעקות המהדרדות באוזניינו.

אך עתה יכולתי לשמעו את הצרחות. לא הגיע דם. הימי חיב למצוות מקום אחר בגוף. "רק עוד פעם אחת", הימי אומר ליד שלא היה מסוגל לשמעו אותו, ואם היה מסוגל לשמעו, לבטח לא היה מסוגל להבין. הוא היה קודח וחולה, מבולה, חובט וצוח, ולא היה כל סיכוי להרגיעו אותו. פקחתי את עיני. הצעתי. ידי רעדו.بني בן השישה חודשים עדיין בכיה. וכך גם אני.

הימי מזועז מהפלאש-בק. לא הרבייתי לחשוב על אותן שנים של התמחות ברפואת ילדים שעברתי לפני שנים רבות, רק חשבתי תמיד שהיא זו "שנה טוביה", ושמחתוי כשהסתימה. בימים שלאחר אותו פלאש-בק, הרבייתי להרהור בתמונות ההן. שוחחתי עם כמה חברים ועמיתיים על החוויה שעברתי. כאשר הייתה מתחילה לדבר על תורניות הלילה, נתקפהו בתחושת בחילה. ידי היו מתחילות לכואב והרגשתי כמו בתחילתה של שפעת. כאשר התמונות היו מופיעות, חשתי יאוש ובהלה והימי מוצף בתמונות אלה של הילדים הקטנים בבית החולים. הימי שוקע בזיכרונו: "אסור לי להסתכל על הילדה, עלי להוציא ממנה דגימת דם". ניסיתי להסביר את מבטי הצידה, אך בזיכרונו והן בשיחה עם עמיთי. הרגשתי בושה ורגשי אשם על שגרמתני כאב. אין זכר את תחושת הפאניקה שתתקפה אותי בכל פעם שההיסטוריה הייתה מצפצת בלילה. לא היה זמן לדבר על הכאב הרבה שאוטם ילדים סובלים או על פחדים הנורא מאיתנו. לא היו הזדמנויות לחושב עד כמה אנחנו נרעשים ומפוחדים. היינו חייבים להמשיך: לו היינו עוזרים לחושב, הכאב היה מפריע לנו להמשיך במילוי חובתנו.

מדוע "טראומה" זו משנים עברו לא עלתה על פני השיטה כפלאש-בק, רגש, התנהגות או תחושה, לפני לידת בני? שאלת זו מעלה בעיות בנושא העקבות שמוטיריים זיכרונות, והתקשורת הייחודית של זיכרונות טראומטיים שלא בא על פתרונם. כמה גורמים מעלים את הסבירות לעלתה זיכרון מסויים אל פני השטח. אלה כוללים אסוציאציה הקשורה באותו זיכרון, הנושא או התמצית של אותה חוויה, השלב בחיו של האדם שנזכר, וההקשר הבין-אישי וכן המצב הנפשי של אותו אדם בעת ההצפנה וההזכרות.

אני הבן הצעיר במשפחה, ופרט לאותה תקופה של התמחות, לא הימי מעולם בסביבת ילדים בוילום שמאנים להירגע. ברגע שמצאתי את עצמי עם תינוק בוכה בעקבנות, הופעה אצלlicher בהדרגה תגובת פאניקה. אפשר לראות בפאניקה זיכרון רגשי לא-AMILLOI שהופעל בעצם הימצאותי בחברת תינוק בוכה. ברגע שהפאניקה הופיעה, תהlid' ההזיכרות במוחי חיפש תחילת זיכרון אוטוביוגרפי, אך לא העלה דבר. בזמןנו, לא היה קרוץ בזיכרון בנושא זה שום סיפורו מעשה שאותה תקופת התמחות ברפואת ילדים הייתה יכולה להיארג

בתוכו. אותה שנה הייתה פרק זמן ש"היה נחמד והסתיים", ולא הוסיף לחשוב עליה בצורה מודעת. וזה הופיע אותו פלאש-בק.

במקרים רבים ישנה סיבה לכך שזיכרונות טראומטיים אינם מעובדים באופן שיאפשר להם להיות זמינים בקלות ולצורך מהזיכרון בשלב מאוחר יותר. בעת טראומה, סיגול לשם היישרדות עשוי לכלול מגנון הממקד את תשומת הלב רוחק ככל האפשר מהמחדים המפחידים של החוויה. יתכן גם שלחץ גדול והפרשה הורמונלית בעת טראומה, פוגעים ישירות בתפקוד חלקיים במוח שהם הכרחיים לאחסון זיכרונות אוטוביוגרפיים. אחרי הטראומה, היזכרות בפרטים אלה המוצפנים רק בצורה לא-AMILOLITIC, תעוזר ככל הנראה וgeshot מיציקים שעולמים להיות בעלי השפעה שלילית עמוקה.

חשיבות ההזדהות שלי עם פחדם הנורא של הילדים בבית-החולמים, הייתה קשה מנשוא. אותה שנה הייתה כל-כך אינטנסיבית, העבודה הייתה כל-כך טובעניית, מספר החוליםים כה גבוה, התחלופה כה מהירה, והמחלות כל-כך קשות, עד שכישורי ההתמודדות שלי נאלצו להיות תמיד במצב במצב של כווננות גבוהה. הצורך לי תחשות בושה ואשמה על שהייתי מkor לפחדם ולכabs של אותם ילדים. ברגע שסימנתי את ההתחממות יכולתי, ככל הנראה, לומר, "טוב, עכשו הגיע הזמן לנסות להזכיר בכל הכאב שנאלצתי לגורום לכל אותם ילדים". אך במקומות זה, לא הרהרתי באותו שנה של התמחות ברפואת ילדים, אלא המשכתי בלימודי טראומה.

בתקופת ההתחמחות השתדלנו להימנע ממודעות קשה מנשוא לחוויותיהם של החולים הפסיכיאטריים, חסרי היעש והפגיעים, על-ידי תחוות הזדהות שיצרנו בעצמינו כעובד רפואיים, חזקים ומחסנים מפגיעה. פגיעותם של הילדים הפכה לאיום על מאמצינו האקטיביים אך בלתי-מודעים למנוע אצלנו כל רגש של פגיאות או חוסר ישע. בדיעבד, פגיעותם של הילדים הפכה לאובי שلنנו. חלק מהמקרים לא יכולנו לעשות כמעט דבר כדי לרפא את מחלתם הנוראה, ואי-יכולת זו להושיע אותם הוסיפה לתחוות הקשה מנשוא של עצב וייאוש, שקיינה בתוכנו.

באوتה שנה אכזרית ונטולת שינה נלחמו במחלות, נאבקנו במציאות הקיומית של מוות וייוש. חוסר היעש היה חייב להפוך לדבר המרוחק ביותר ממודעותנו, אחרת היינו מתמטוטים. הפגיאות הפכה למטרה אליה כוון בעסנו על המחלה הנבזית, שאotta לא היינו מסוגלים לניצח.

בעיה לא-פתרה זו עלתה וצצה כאשר הפכתி לראונה לאב והייתי פגיע. הגבתי בושה וברגשות אשם חזקים אל מול בכיו ופגיעותם של בני – הרגשיים שהוא כמעט בלתי נסבל – ועל מול חוסר האונים שלי בניסיונותי הכוונים להרגיעו. לרובה המזל, באמצעות התבוננות עצמאית כוABA, הצלחתי להבחן

שמדובר בבעיה לא-פתורה זו שקיימת אצלי, ולא בחיסרונו שלبني. הבנה זו מאפשרת לי לדמיין בנקול כיצד חוסר סובלנות רגשית שלנו לחוסר ישות, עלול להוביל להתנהגות שלנו כלפי הורים, שמצויבת את אותו חוסר ישות של הילדים מטרה שעילינו לתקוף אותה. אפילו עס אהבה ועם הכוונות הטובות ביותר, בנסיבות מסוימים אנחנו עלולים להיות מוצפים במנגנוני הגנה ישנים, שהופכים חיויות של ילדים לבלי נסבלות בשביבנו. תacen שהזהו מקורה של אותה "אמביולנטיות בהורות". כאשר חיינו ילדים מעוררים אצלנו רגש בלתי נסבל, אי-היכולת שלנו להיות מודעים לרגש זה באופן הכרתי ולהביןו בחוינו שלנו, חושפת אותנו לשיכון שלא נוכל לסבול אותו גם אצלינו. חוסר סובלנות זה עלול ללבוש צורה של עיוורון או התעלמות, כאשר מדובר ברגשות של ילדים, והדבר גורם להם לתחשוה לא מציאותית ומנתק אותן מהרגשות שלהם עצם. אפשרות אחרות היא שchosר סובלנות שלנו יוביל לפעה אסרטיבית יותר, כגון רגונות או תוקפנות ישירה, גם אם לא מתוך כוונה מודעת, מבחן של פגיעות וחוסר אונים של ילדים. כך הילדים התמיימים הופכים למטרה לתגובה העינויים, ואלה נרגנות בתחום הזהות הפנימית שלהם ופוגעות ישירות ביכולתם לגנות סובלנות כלפי אותם רגשות המKENים בתוכם.

כאשר יש לנו שאירוע ובעיות בלתי פתרות שנוטרו לנו מילדותנו, אנחנו חייבים להקדיש את הזמן הדרוש כדי לעוזר ולהרהר בתגובה הרגשות שלנו כלפי ילדים. עצם הבנתנו את עצמנו, מאפשרת לנו לתת לילדים את ההזדמנות לפתח תחושת תקופת לגבי עצם, ואת החופש לחוות את עולם הרגשי ללא מעכורים ולא פחד.

צורות של זיכרון

מדוע יש לנו שאירוע ובעיות בלתי פתרות מילדותנו? מדוע משפיעים אירעומים מן עבר על ההוו? כיצד משפיעה החוויה הלאה על מעשה על נפשנו? מדוע ממשיכים אירעוי העבר להשפיע על תפיסותינו בהווה, ולעצב את האופן בו אנחנו בונים את עתידנו?

מחקרים על הזיכרון מספקים תשובות מرتקחות לשאלות בסיסיות אלה. בראשית חיינו, המוח שלנו מסוגל להגיב לחוויה באמצעות שינוי הקשרים בין tai העצב, שהם אבני הבניין הבסיסיות של המוח. הסינפסות יוצרות את מבנה המוח, וסבירים שכן דרך רבת-עוצמה של המוח לזכור חוותות. מבנה המוח מעצב את תפקידו. בשלב הבא, תפקוד המוח יוצר את הנפש. אף שמידע גנטי קובע גם הוא אספקטים בסיסיים באנטומיה המוח, חוותות שלנו הן שיווצרות את הקשרים הייחודיים ומעצבות את המבנה הייחודי במוחו, ולמעשה

בנפשו, של כל אדם ואדם. באופן זה, החוויות שלנו מעצבות באופן ישר את מבנה מוחנו, וכך הן מדגדירות למעשה הנפש, שקובעת מי אנחנו. הזיכרון הוא האופן שבו המוח מגיב לחוויות ויוצר קשרים חדשים במוח. שתי הדרכים העיקריות שבהן מוגיב לחוויות וקיימים קשרים חדשים במוחם זיכרונות המורמזו: זיכרונות מורמזו מביא לציררת המעגלים המשוטטים במוח שאחראים על יצירת רגשות, תגובות התנהגותיות, תפיסות, וככל הנראה גם הצפנות והתחשויות הגוף. הזיכרונות המורמזו הוא צורה של זיכרונות מוקדם, לא-AMILLOI,斯基ים בעת הלידה, וממשיך להתקיים כל חיינו. צד חשוב נוסף בזיכרון המורמז הוא מה שמכונה *tabernaculo* מחשבתיות. באמצעות *tabernaculo* מוחנו יוצר היכולות של חוויות חוזרות ונשנות. לדוגמה, כאשר תינוקות נרגעут ונינוחה בזמן שאמם מגיבה למזכותה, היא תכפיל את החוויה בתודעהה כך שנוכחות אמה תעניק לה תחושה של ביטחון ורוחה נפשית. כאשר היא תחושה מזכקה בפועל, התבנית המחשבתית שנטעה בה, של היחסים עם אמה, תפעל ותגרום לה לחפש את אמה כדי להירגע. הקשרים שיש לנו במערכות יחסים משיפויים על האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו. באמצעות חוויות חוזרות ונשנות עם הדמויות המרכזיות בחינו, מוחנו יוצר *tabernaculo* המשפיעות על השקפתנו, הן על אחרים והן על עצמנו. בדוגמה לעיל, התינוקת רואה את אמה כנותנת בביטחון וככנענית לה, והיא רואה את עצמה כבעל יכולת להשפיע על סביבתה ולגורום לספק את צרכיה. *tabernaculo* אלה יוצרות מסנן שמעצב את האופן שבו אנחנו מתעלמים את תפיסותינו ובונם את תגובותינו לעולם. באמצעות אותן *tabernaculo* שימושות כמסנן, אנחנו מפתחים דרכים אופייניות של ראייה ושל קיום.

המאפיין המרטתק בזיכרון מורמז הוא שכאשר הוא צף וועלה, לא מתלווה אליו התחושה הפנימית שמשמעותו "חי מחדש", והאדם שנוצר כלל אינו מודע לעובדה שהחוויה פנימית זו נוצרת מתוך משחו מהעבר. כך רגשות, התנהוגיות, תחשויות גופניות, פרשנויות תפיסתיות וההטיה בתבניות מחשבתיות מסוימות לא-מודעות, יכולות להשפיע על חוויתינו בהווה (הן בתפיסה והן בהתנהגות), בלי שייהיה לנו ولو מושג קלוש שאנוחנו מעצבים על ידי עברנו. עובדה מדהימה במיוחד היא שמוחנו מסוגל להציג זיכרונות מורמז ללא מעורבות של תשומת לב מודעת. פירוש הדבר שאנוחנו מסוגלים להציג מרכיבים מסוימים בתוך הזיכרונות המורמז, ללא כל צורך לשים לב אליהם באופן מודע.

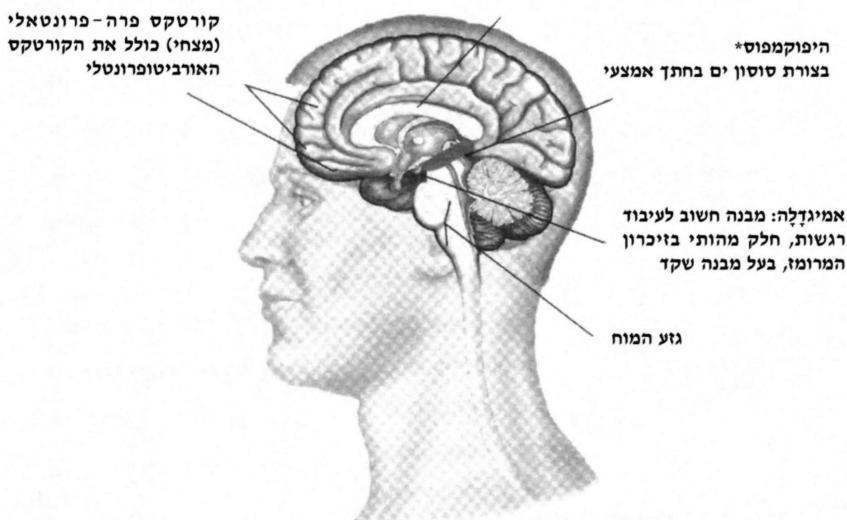
אחרי גיל שנה, חלק במוח ששמו היפוקמפוס יוצר מערכת חדשה של חיויות במוח, וזה מאפשרת את ראשית היוזכרותה של צורת זיכרונות עיקריות חדשות, הזיכרונות המפורש. בזיכרון מפורש ישנים שני מרכיבים: זיכרונות סמנטי, או עובדתי, שמתחילה להיות זמין לשימוש בערך בגיל שנה וחצי, וזכרונות אוטוביוגרפי, שמתחילה להתפתח בזמן כלשהו אחרי גיל שנתיים. התקופה שקדמת לזמן



של הזיכרון האוטוביוגרפי נקראת אמנויזית ילדות (שכחת ילדות), והיא תופעה התפתחותית אוניברסלית, שקיימת בכל התרבותות; אין לה כל קשר לטראומה, אך נראה שהיא נובעת מהעובדת שהבשלהם של מבנים מסוימים במוח טרם החלה עדרין בשלב זה. בינווד לזכרון המרומז, כאשר זיכרון מפושש צף ועולה, כרוכה בו תחווה פנימית של היזכרות במשהו מה עבר. בשתי צורות הזיכרון המפושש, יש צורך בתשומת לב מודעת כדי שיתבצע תהליכי הצפנה.

המאפיין הייחודי של הזיכרון האוטוביוגרפי הוא שיש בו תחווה של העצמי ושל הזמן. הזיכרון האוטוביוגרפי מציריך הבשלה מספקת של חלק מסוים במוח, בערך בגיל שנתיים, כדי שתוכל להיווצר צורת היזכרות זו. חלק זה במוח נקרא קוֹרְטֶקָס (קליפת המוח) פֿרָה-פֿרּוֹנְטָאַלִי, מכיוון שהוא ממוקם בקדמת החלק הקדמי של הרובד ההפתחותי הגבוה ביותר של המוח, הניאו-קוֹרְטֶקָס.

כפיס המוח (קורופט קלוסום):
מחבר את שני חצאי המוח זה זה



איור 1. תרשימים של המוח האנושי שנראה מהמרכזי לכיוון צד ימין. כמה מבנים הקשורים בזיכרון מפורטים, וביניהם האמיגдалה (עיבוד זיכרון מרומז ורגש), ההיפוקמפוס (צורות מפוזרות של הזיכרון) והקורטקס האורביטופרונטלי (זיכרון מפושש אוטוביוגרפי). יתכן שישfore חיבים עקבאים, כמו תואר בפרק הבא, מצריכים מיזוג מידע בין שני חצאי המוח, באמצעות כפיס המוח.

* האזור המוצלב מייצג את מיקום ההיפוקמפוס (לו היינו רואים אותו), בצד האחורי של גזע המוח בתרשימים זהה. בראש ההיפוקמפוס נמצאת האמיגдалה, שמעבדת רגשות. שני המבנים האלה הם חלק מהאונה הtemporolateral (רכותית) האמצעית, שנמצאת בדיקן מצד חתך אמצע זה.

הקורטקס הפרה-פרונטלי חשוב ביותר למגוון רחב של תהליכיים, ביניהם זיכרון אוטוביוגרפי, מודעות עצמית, גמישות תגובה, מבט אל הנפש וניסות רשות. אלה התהליכים שמעוצבים על ידי התקשרות. נראה שההתפתחות הקורטקס הפרה-פרונטלי מושפעת עמוקות מחוויות בין-אישיות. זו הסיבה לכך שלחוויות המוקדמות שלנו השפעה עמוקה כל כך על חיינו. עם זאת, חלק חשוב זה של המוח שפועל לאינטגרציה, עשוי להמשיך ולהתפתח כל חיינו, וכך שיש לנו אפשרות תמידית לצמוח ולהשתנות.

טבלה 1: צורות זיכרון

זיכרון מרוכז

- קיים מלידה, עד גיל שנה אינו מילול;
- אין תחושת היזכרות כאשר זיכרונות עולים וצפים (הזכרונות מוצפנים)
- כולל זיכרון התנהגותי, רגשי, תפיסתי, וייתכן שגם זיכרון גופני
- כולל מודלים מחשבתיים
- אין צורך בתשומת לב מודעת לביצוע תהליך ההצפנה
- לא קשור בפעולות של ההיפוקמפוס, אלא בזו של האמיגדלה.
- זיכרון לטווח קצר

זיכרון מפוזר

- מתפתח משנה החיים השנייה ואילך
- קודמת לחווית זיכרון זו – שכחת (амנדיית)ILDות
- בעת ההיאורת, קיימת תחושת היזכרות
- אם הזיכרון אוטוביוגרפי, קיימת תחושת עצמיות ותחושת זמן. זיכרון כזה כרוך בפעולות הקורטקס הפרה-פרונטלי
- כולל זיכרון סמנטי (עובדתי) וזכרון אפיוזדי (אוטוביוגרפי)
- מחייב תשומת לב מודעת
- קשור בפעולות ההיפוקמפוס
- זיכרון לטווח ארוך



מציאות פטרון

כעת, כשהיינו יש בידינו ידע והבנה מסוימים לגבי האופן שבו המוח מצפין זיכרונו, אנחנו יכולים לבחון את הדרך להביא פטרון לביעות לא-פתרונות. במקרה של דן, ליצירת סיפור מתקבל על הדעת על אמניםיות ילדות, לא הייתה השפעה רגשית והוא לא היה מועיל בשינוי החוויה שלו. יתרון שבתקופת חיים מוקדמת זו היו חוויות שלא היה יכולתו הגיעו אליהן באופן ברור, ויתכן שהן עיצבו במרומו את העוצמה הרגשית של שנת התמחותו במחלות ילדים. ללא התבוננות ממושכת, יתרון שהפאניקה והרגזונות היו ממשיכות להיות שליטות בסגנון האבות של דן, וגם בעתיד הוא לא יהיה מסוגל להרגיע את בנו התינוק ולשכך את מצוקתו. יתרון שבאוף לא מודע הוא מתחילה לחוש מאויים בהתקלות עם פגיעות וחוסר ישע. תהליך רגשי פנימי כזה, שלא היה זוכה להتبוננות עצמית, כלל היה להפוך לגורם מאrgan מרכז ביחסיו, ולהוביל את דן למונע מבנו תלות טبيعית באביו, ולדוחף אותו לעבר תפוקוד אוטונומי בטרם עת*. לו דן היה נוקט ברצינוליזציה לגבי חוויות אלה, הוא היה מאשר את ההשקפה שלפיה מגדירים "תינוקות לא-נענים" ש"ובאים יותר על המידה", כתינוקות מפוקים ו"זקקים" יתר על המידה. לו לא היה דן מתבונן ברגשות העבר שלו, הוא היה מתעלם מבעיה לא-פתרה שלו וממשיך לכעוס על בנו התינוק.

אמביולנטיות בהורות לובשת צורות ורכות, שלעתים מקורן בבעיות לא-פתרונות. הורים יכולים למצוא את עצםם מלאים ברגשות סותרים, שפוגעים ביכולתם להיות פתוחים ואוחבים כלפי ילדיהם. עם מנגנון הגנה נוקשים שנבנו בילדותנו שלנו ובשלבים מאוחרים יותר בחינו, אנחנו עלולים להיות שרויים בקייפאו מבחןינו יכולתנו להסתגל לתפקידנו החדש – טיפול בילדים בדרך עקבית וברורה. אספקטים נורמליים שלילדים מתנסים בהם, כגון רגשות, חוסר אונים, פגיעות ותלות בנו, עלולים להיות מאויימים בשביבנו ולהפוך בלתי נסבלים.

דן ממשיך בסיפורו: אף שרציתי להיות מחובר לבני ברגעים שבהם הוא היה במצוקה, האmbiolנטיות שלי עצמי יצרה קונפליקט בין התגובה הרצiosa מצד, לבין התנגדות בפועל. במקום להיות מתקבל ומרגיע, הייתי מktor לחסור סבלנות ורוגז. ברגע שהייתי מודע לבעה זו, יכולתי לעשות משהו בעניין. שוחחתי עם חברי על הפלאש-בק שהייא לי ועל זיכרונותי משנת ההתמחות שעברה. כתבתי ביום האיש שלי, מתוך ידיעה שמחקרים מוכחים כי כתיבת

דברים על חוויות רגשות טרואומטיות יכולה להביא לשינויים عمוקים, פסיכולוגיים ופיזיולוגיים, הקשורים בפטרון. המשקנה שנבעה מהشيخות, מהצעידות שבמהלך הרהרתי, ומהכתיבתָה, היא שכל החוויות האלה היו מפחידות וכואבות. היו לי תgebות בבטן. הרגשתי רע. זרועותי רעדו וכפotta ידי כאבו.

תחילה, כאשרبني בכיה, המשכתי להגיש חרדה ורוגז. הייתה אמי לעצמי, "זו הרגשה מתkopfat ההתמכחות, ואין קשר בין לבין בני". הפאניקה נמשכה, אך הרגשתי השתפרה במקצת. עם חלוף הימים, וככל שהشيخות וכטיבת היוםן על תקופת ההתמכחות נשכו, יכולתי לחוש בחשיבות הרבה שיש להכרה בפיגועות ובחוסר ישע, קיבלתם ולהתחשבות בהם – הן אצל בני והן בי עצמי. הפאניקה והרוגז פחתו במידה ניכרת. הייתה אמי להזכיר לעצמי שאיני הסיבה לבכי של בני, ומצב של פגיעות ונזקקות הוא חלק נורמלי מהווייטם של ילדים. הבנת העבר שחררה אותי ואפשרה לי לקבל את בכיו של בני התינוק, כמו-גם את רשות הפיגועות שלי, ולמדתי להרגיע אותו ולתפקיד כאבו.

הפלاش-בק מיימי ההתמכחות לא שב עוד לעולם. המזוקה המשתקת של אותה פאניקה לא חוזרת גם היא. התוצרה של זיכרון מרומי בלבד מעובדת כתוצרת מפורשת. השינוי התרחש באמצעות עיבוד מודע של הזיכרונות המרומיים, עד שהתמזגו בסיפור אוטוביוגרפי נרחב יותר של אותה שנה. סיפורו היה חיב לאמץ את הביעות הרגשות הנוגעות לפיגועות ולחוסר ישע שבלב לבה של חוות זו, כדי להגיע לפטרון.

להמשיך הלאה

כאשר הורים אינם נותלים אחריות על הביעות הלא-פתרונות של חיים, הם מחמיצים הזדמנויות לא רק להפוך להורים טובים יותר, אלא גם להמשיך בהתפתחותם שלהם עצם כבני אדם. אנשים שימושיים לחיוות באפליה לגבי המקור להתנהגות צו או אחרת שלהם ולתגובהיהם הרגשות העוזות, אינם מודעים לביעות הלא-פתרונות שלהם ולרגשות המעורבים שהם יוצרים בהורות שלהם.

חברים גdotsים במרקם שבהם עליינו להסתגל במחירות, ולעשות כמויטב יכולתו במצבים קשים. לרובנו יש שאירוע ובעיות בלתי פתרות מעברנו, שעומדות תמיד במצב הcken להציג לנו אתגרים. בעיה בלתי פתרה עלולה למנוע מאייתנו גמישות ביחסים עם ילדינו, ובמרקם ובמים למנוע מאייתנו גם את הבחירה בתגובהות שיכילות לתרום להתפתחותם. לעיתים איננו מקשיבים לילדינו בתשומת לב, מכיוון שהחוויות הפנימיות שלנו מרעישות מאוד, ולכן

אנחנו שומעים כמעט רק אותן. היחסים בינינו אינם חיוביים, וככל הנראה נמשך באותה פולות שאין מוצלחות וגם אין משביעות רצון, לנו ולילדינו כאחד, מכיוון שאנו תקועים בתגובה לא עילוות שmbוססת על חוויתינו בעבר.

כאשר אנחנו כורעים תחת הנTEL ושקועים בזיכרון המרמזים על אירועים כואבים או אובדניים בלתי פתרים בעברנו, קשה לנו להגיע לנוכח אמתית עם ילדיינו. הסיגול האוטומטי לחוויות מוקדמות אלה הופך בהמשך ל"מי שאנו", וסיפורו חיינו נכתב בשביבנו, ולא על-ידיינו. הפרעות מכיוון הביעות הבלתיות מה עבר עלולות להשפיע ישירות על האופן שבו אנחנו מכירים את עצמנו ועל יחסינו הגומלין שאנו מכימים עם ילדיינו. כאשר בעיות בלתי פתורות כותבות את סיפורו חיינו, אנחנו האוטוביוגרפים של עצמנו; אנחנו אלא רושמים כיצד עבָרנו ממשיך להפריע, לעיתים קרובות בלי שניהה אפילו מודעים לכך, לחווית ההווה שלנו, ולקבוע את כיווננו גם בעתיד. במצב זה אנחנו מחליטים מתוך מחשבה תחילה כיצד ברצוננו לבצע את תפקידינו כהורים, אלא מגיבים עלחוויות העבר שלנו. למעשה דומה הדבר לאיבוד יכולתנו לבחור את הכוון אליו נתקדם והפקדת עצמנו בידי טיס אוטומטי, בלי לדעת לאן הוא לוקח אותנו. פעמים רבות אנחנו מנסים לשולט בהתנהוגותם וברגשותיהם של ילדים, כאשר למעשה החוויה הפנימית שלנו היא שמעוררת את מורת רוחנו מהתנהוגותם.

אם נהרר בתשומת לב בחוויות הפנימיות שלנו עצמנו כאשר אנחנו כועסים על התנהוגותם של ילדים, נוכל להתחיל ללמידה כיצד פועלותינו מוחבלות ביחסי האהבה שאנו שואפים לקיים עems. כאשר אנחנו פותרים את בעיותינו שלנו, נפתחות בפניינו יותר אפשרויות למימוש התגובה שלנו לפני ילדים. אנחנו יכולים להתחיל לציג בספריו חיינו זיכרונות שמאפשרים לנו להבין את חוויותינו, ומחזקים את התפתחותם הבריאת של ילדים וכן את ההתפתחות שלנו עצמנו.

תרגילים

1. כתבו ביוםיכם מתי רגשותיכם מביאים לתגובה ומתלהטיבם. יתכן שתגלו דפוסים מסוימים של יחסינו גומלין עם ילדיכם, שמעוררים את החוויות הרגשיות האלה. לעת עתה עליכם רק לשים לב אליהם. אל תנסו עדין לשנות את תגובתכם, רק שימו לב.
2. הרחיבו את התבוננותכם, כך שתכלול גם הרהורים על אופי מרומז אפשרי של תשובותיכם לילדיכם. חשבו על המרכיבים המромזים של הזיכרון, ועל העובדה שמרכיבים אלה לא מעוררים תחושה של "זיכרון". הפיכת המרומז למפורש ומיؤكد תשומת לב מודעת למרכיבים אלה מה עבר, שהם יותר אוטומטיים, הם חלק חשוב בהעמוקת הבנתכם את עצמכם ויכולתכם ליצור קשר עם ילדיכם.
3. חשבו על בעיה בח'יכם שפוגעת ביכולתכם לקיים קשר גמיש עם ילדיכם. התמקדו באספקטים של העבר, ההווה והעתיד הקשורים בבעיה זו. האם נושאים או דפוסים כלליים מאינטראקציות בעבר בעליים בדעתכם? אילו רגשות מרומזים ותחושים גופניים צפים כאשר נושא זה עולה בדעתכם בהווה? האם היו פעמים נוספות שבהן חוותיתם את אותם רגשות? האם ישנים מרכיבים בעבר שעולים להשפיע על רגשות אלה? כיצד משפיעים נושאים ורגשות על תחשותכם לגבי עצמכם ועל הקשר שלכם עם ילדיכם? כיצד הם מנבאים את העתיד?



זורך על המדע



מדע וידע

בנִי אָדָם שׁוֹאָפֵים לְהַבִּין אֶת הָעוֹלָם כָּבֵר מִרְאָשֵׁתָה שֶׁל הַיִּסְטוּרִיהַ המתוועדת. עם התקדמות הטכנולוגיה המדעית, סוג השאלות שאנשים מסוגלים לשאול ולנסות להסביר עליהם נעשה יותר ויותר מתחוכם. עם השנים, הכלים העומדים לרשותנו יותר מורכבים וטכניים, והשאלה בהם אנחנו יכולים לשאוף להרחיבת הידע, יותר ויותר מגוונים. קיימים אפילו כתבי עת מוקצועיים ואינספור שתחתי תחת-התמחות במסגרת עשרות תחומי מדע אקדמיים, שבהם מנסים באופן אקטיבי להבין את העולם שבו אנו חיים.

בספר זה נעשו שימוש בגישה בין-תחומיות לרכישת ידע, כפי שנחקרה בספרו של דן סיגל *Mind in the Making*, המושתתת על סברה שלפיה קיימת "מציאות" בעולם, ובכלל זה בחוויה האנושית, שבאמצעות מחקר دقקני אפשר להכרה לעומק. עם זאת, כל גישה אחת ויחידה להבנה אינה אלא מוגבלת; כמו למשל ההוויה העתיק שבו העיוורים מגשים את דרכם סביב חלקיק גוף של פיל, וכל חוויה או פרספקטיביה אחת ויחידה יכולה לגלות רק חלק מהמציאות הרחבה יותר. כאשר כל אחד ואחת מהעיוורים תורמים את החוויה שלהם לגבי הפיל, מתחילה להתרעם תמונה של הפיל כולם.

מטרתה של השקפה בין-תחומיות היא למצוא נקודות מפגש בין תחומיים שונים, כדי לאפשר את הופעתו של ידע כולל ומאחד. א.ו. וילסון, ביולוג מומחה לאבולוציה, כותב בספרו *Consilience*, שאוთה אחדות של ידע אינה מושגת בקלות במוסגרות אקדמיות, בהתחשב בהפרדה בין שיטות מדעיות. עם זאת, גישה בין-תחומיות מוגשת על הפרדה זו, ומאפשרת את התקדמות המדע.

כל שיטה במחקר וכל מקור ידע, יש גישה, תפיסות, שפה ודרך לשאול שאלות, שהן ייחודיות להם. גישה בין-תחומיות מעניקה כבוד זהה לכל המרכיבים התורמים לה, מتوزר הכרה שישתוּפּ פעולה בין-תחומי מספק דרך להעמקה את השקפתנו על המציאות הרחבה יותר, שאוთה אנחנו שואפים להבין. גישה כזו מחייבת ענווה ופתוחות מצדינו אשר אנחנו מנסים לחבר בין השיטות במאיצינו לגלות מהו באמת הפיל כולם.

המדעים שעלייהם נתבסס מגוונים מאוד, החל באנתרופולוגיה וכלה בפסיכולוגיה, מנירולוגיה ועד פסיכיאטריה; מבלשנות וחינוך ועד חקר התקשרות ומערכות מורכבות. אחד המוסדות שבו שיתוף פעולה זה מוצא אל הפועל הוא המכון

למחקר פסיכולוגי-תרבותי, המרכז לתרבות, מוח והתקפות של אוניברסיטת UCLA. במקוון זה מספקים הכשרה והשכלה לסטודנטים ולפקולטות שימושיים בתהיליך בין-תחומי צזה, בתקווה לטפח דור חדש של חוקרים, מורים ואנשי מקצוע שמתלכדים למטרה זו.

* * *

התקשרות, נפש ומוח: נירוביולוגיה בין-אישית

בני אדם מנסים זה אלף שנים להבין את מהות היוננו האנושיים. הנשמה האנושית, המוגדרת כנפש, אינטלקט ורוח, היא ישות מתפתחת אשר סבורים כי היא תהיליך שמתפתח מתוך פעילות המוח. המוח, שהוא מערכת מושלבת של הגוף עצמו, נחקר עם שפע ממצאים בתחום מדע העצבים. מדע המוח נחקר כיצד נוצרים תהליכי מחשבתיים באמצעות הציהת נירונים במוח.

בה-בעת, התחום העצמאי של הפסיכולוגיה נחקר נושאים אנושיים בכמה ממדים: זיכרון, חשיבה, רגשות והתקפות, אם נזכיר רק כמה מהם. הבנתנו בתחום התקפות הילדים התרחבה מאוד, באמצעות ענף בתחום התקפות הילד, שנקרא "תיאורית ההתקשרות". מחקרים שבדקו את נושא ההתקשרות מספקים לנו הבנה חדשה על השפעת האופן שבו מקיימים ההורם יחס גומלי עם ילדיהם, על נתיבי התקפותם של הילדים בשלבים מאוחרים יותר בחייהם. הוכח שיחסים בין-אישיים ודפוסי התקשרות של ילדים חווים עם האנשים שמטפלים בהם, משפיעים ישירות על התקפותם של תהליכי מחשבתיים.

אי-לך, אנחנו יכולים לשים זה לצד זה את הידע על האופן שבו המוח מאפשר את הופעתם של תהליכי מחשבתיים (מדע העצבים), והידע על האופן שבו יחסים מעצבים תהליכי מחשבתיים (מחקר ההתקשרות). ליcold זה הוא מהות גישתנו המדעית, המכונה "נירוביולוגיה בין-אישית", והיא נותנת מסגרת שמתוכה אנחנו יכולים להבין את חווית היוםיום של ילדים ושל הוריהם.

גישה נירוביולוגית בין-אישית להתקפות, מושתתת על העקרונות הבסיסיים הבאים:

- החשיבה היא תהליך שכורע בזרימות אנרגיה ומידע.
- החשיבה (זרימת אנרגיה ומידע) מתפתחת בניהול תהליכי נירופיזיולוגיים ויחסים בין-אישיים.
- החשיבה מתפתחת כאשר הבשלה המתוכנתת גנטית של המוח מגיבה לחוויה המתמשכת.



אף שمدענים סבורים כי דפוס הצתת רשותת הנירונים הוא זה שמאפשר את התפתחותה של ה"חשיבה" או הנפש – שבה נוצרים תהליכי כגון תשומת לב, רגש וזיכרון – איננו יודעים בדיקן כיצד יוצרת פעילות המוח את החוויה הסובייקטיבית של הנפש. אחת הדרכים לתרגם את המוח לנפש היא להגדיר את הנפש כזרימת אנרגיה ומידע. לדוגמה, אנרגיה שאנו יכולים לבחון במחשבתנו תהיה התכוונה הפיזית של עצמת קולנו, מצב עירנות או ישנוניות שאנו חווים, או עצמותה של רמת התקשרות שלנו עם אנשים אחרים. מדען בתחום מדע העצבים יבדוק מהי כמות האנרגיה שנעשה בה שימוש בחלקים שונים במוח, באמצעות CT – (שרמראה היכן נעשה שימוש בחומרים כימיים שונים או היכן זרימת הדם גבוהה, דבר שנקבע על ידי חילוף חומרים מוגבר באזוריים מוגדרים) או באמצעות EEG (רישום גלי מוח), שרמראה דפוסים של גלי מוח. זרימת המידע בראשנו היא, לדוגמה, משמעות המלים שאתם קוראים – משמעותן, ולא הדיו שעל הניר או צליל המלים, כפי שהציג מרק טוין בנושא הבנת משמעותן של המלים קרואו ובאופן מודיקן, משמעות היא אספקט רב – עצמה בעבוד המידע במוח. האופן שבו אנחנו מייצגים בסמלים את העולם, משפייע ישירות על האופן שבו נבנית תפיסתנו את המציאות. בשביב המוח, המידע נוצר באמצעות דפוסים של הצתת נירוניים בمعالגים שונים. המיקום קובע את סוג המידע (ראיה לעומת שמעה); הדפוס המסתוי קובע את המידע הספציפי (לדמיין את מגדל אייפל ולא את הגולן גיט ברידג').

בלידתם, בני האדם הם בין היצורים הפחות בשלים; תינוקות של בני אדם נולדים עם מוח בלתי מפותח, והם תלויים במוגרים בכל הקשור בצורכיהם החיווניים. התפתחותה של המורכבות החיוונית במוחם של ילדים תלויה הן במידע הגנטי והן בתנויותיהם שם בעברם. במלים אחרות, אי-בשלותו של המוח אצל תינוקות פירושה שלחויה יהיה חלק חשוב בקביעת המאפיינים הייחודיים של קשרים שייווצרו במהלך המפתח. החוויה מעצבת אפילו את המבנים במוח, אלה שבעתיד יאפשרו לתפיסה של אותן חוות להיות מוחשית ולהיחרط בזיכרון.

טיפולם של המוגרים בילדים מזין את התפתחותם של כלים חשיבתיים החיווניים להישרדות. אותן חוות התקשרות מאפשרות לילדים להשתתף היטב ולהגיע ליכולת גמישה וסתגלנית מאוד, לצורךائزון רגשותיהם, חשבותם ותחוות ההזדהות והאהדה לאחרים. מדובר העצבים מראה שיכולים מחשבתיות ורגשות אלה נובעות ממיוזג שלمعالגים מסוימים במוח; ממצאים מחקרים עצמאים_shונים בנושא ההתקשרות, מראים לאילו סוגים של התנויות ביחסים

ילדים זקנים כדי לצמוח ולפתח את אותם תהליכי נפשיים לרמה טובה. אם נחזר לחיבור חלק הפיל בסיפור על העיוורים, הרי שגישה נירוביולוגית גורסת כי סביר להניח שיחסו התקשורת ישפר את התפתחותן של יכולות אינטגרטיביות של המוח, שמאפשרות את רכישתן של אותן יכולות רגשיות, תפיסתיות ובין-אישיות.

* * *

זיכרון, מוח והתפתחות:

האפן שבו אנחנו זוכרים מעצב אותו בעtid

מדע הזיכרון הוא תחום מרתק, ויש בו כמה עזומה של תובנות חדשות לגבי האפן שבו החוויה מעצבת את המוח לאורך כל החיים, באמצעות שניינו הקשרים בין נירונים. מבחינת המוח, "חויה" פירושה הצתה של נירונים, כאשר מטענים חשמליים זורמים לאורכם אותם תאים בסיסיים ארוכים של המוח, שבהם ישנים יותר משלושה מיליון קילומטרים של סיבים נירוניים. כל אחד מ-20 מיליארד הנירונים שבמוח, מחובר ל-10,000 נירונים אחרים, בממוצע. כך נוצרת במוח רשת מורכבת מאד, דמיית קורי עצב, שבה טריליוניים של סינפסות (מסנפים), או קשרים נירוניים. יש האומדים את מספר דרכי הצתה במוח – פרופילים של OFF/ON בהפעלת המוח הקוללת האפשרית במאה מיליון פעמים. סבירים שהמוח האנושי הוא הדבר המורכב ביותר ביקום, מבין הדברים הטבעיים וה מלאכותיים כאחד.

המדע הוכח שפעולתו של הזיכרון מתרכשת באמצעות שינויים בקשרים בין נירונים. כאשר נירונים מתחלים לפועל באותו זמן, נוצרים קשרים של סמיכות אסוציאטיבית, כך שאם נושא אתכם לב בעת שאתה צפוי בזיהוקי דינור, המוח שלכם יתחל לקשר לא רק לב, אלא גם זיקוקי דינור, עם כאב ופחד. קשרים אלה נוצרים בהתאם לักษณะם בת החמיישים של הרופא – פסיכולוג ה קנדי דונלד הֶב (Hebb), משומם ש"נירונים שניצבים יחד, מחוותים יחד". בשנים מאוחרות יותר, הפסיכיאטר המומחה למדע העצבים אריך קנדל, זכה בפרס נובל בזכות הוכחה הבאה: כאשר נירונים ניצבים (מופעלים) שוב ושוב, החומר הגנטי המצו依 בתוך הגרען של נירונים אלה – "מופעל", וכך נוצר מיזוג בין חלבונים חדשים, ומתאפשרת הייצורתם של קשרים סינפטיים נירוניים חדשים. הצתה נירונית (חויה) מפעילה את המנגנון הגנטי, שמאפשר למוח לשנות את הקשרים הפנימיים בו (זיכרון).



התפתחות המוח מתרכשת גם כאשר הנירונים מתפתחים ויוצרים קשרים חדשים זה עם זה. لكن אפשר להבין מדוע המדע אומר לנו שזיכרון והתפתחות הם תהליכי שקיימת ביניהם חפיפה: ההتنסות והחויה מעצבות את מבנהו המתפתח של המוח. הגנים קובעים במידה רבה את אופי החיבור של נירונים זה עם זה, אך לא פחות חשובה העובדה שהחויה מפעילה את הגנים, וכך ישיפיעו על תהליכי חיבור זה. אין כל תועלת בהצבת התהליכי הבלתי – תלויים הלו זה מול זה בזוויכחים פשטיניים כגון התרנסות לעומת ביולוגיה, אוطبع לעומת טיפוח. האמת היא שהחויה מעצבת את מבנה המוח. החוויה היא ביולוגית. אופן ההתיחסות שלנו אל ילדים והאופן בו אנו מטפלים בהם, משפיעים על אופי התפתחותם וקובעים מי הם יהיו בעתיד. המוח של ילדים זקוק להתרבותו בתפקידו כהורים. הטע גזוק לטיפוח.

המוח נועד להיות אחראי באופן כללי על התפתחות היסודות הבסיסיים של התפתחות תקינה – כל שנוצר לנו לעשות הוא לספק חוות אינטראקטיביות מעוררות מחשבה, ולא את אותם הפגזה חושית או גירוי פיזי בלתי פוסף שמוחם החברותי המתפתח של ילדים צריך. הורים הם הפסלים האקטיביים של מוחם המתפתח של ילדים. המוח חסר הבשלות של ילדים כל-כך רגש לחוויה החברתית, שיש להגדיר גם הורים מאמצים כהורים ביולוגים, מכיוון שהחויה המשפחתית שהם יוצרים מעצבת את המבנה הביולוגי של המוח אצל הילד או הילדה. הורות מילדה היא רק דרך אחת שבה הורים מעצבים ביולוגית את חייהם.

* * *

ההتنסות וחוויה, והתפתחות הזיכרון והעצמיות

הזיכרון הוא הדרך שבה החוויה וההتنסות מעצבות קשרים נירוניים, וכך אופן הczetaה של נירונים בהווה ובעתיד משתנה בנסיבות מוגדרות. אם לא שמעתם מעולם על הגולדן גיט ברידג', כי איז קריית מילים אלה תעורר אצלם תגובה שונה מזו של אדם שמתגורר בסן פרנסיסקו, יוכל בהחלט לדמיין את הקשר וליצור תחושות, רגשות ואסוציאציות אחרות לגשר זה. שתי הנסיבות העיקריות של זיכרון, המרום והמפורש, שונות למדי זו מזו. מכיוון שלתינוקות יש נירונים דומים לזכרון מרום (מתן צורה רגשית, הנהגותית, תפיסתית וגופנית) בצורה מתפתחת אך כבר פונקציונלית, צורת זיכרון זו דומה כבר מילדה, וכך נראה עד לפני הלידה. זיכרון המרום כולל גם את האופן שבו יוצר המוח תמצית של חוות בנסיבות תבניות מחשבתיות.

הזיכרון המפורש עושה שימוש במנגנונים בסיסיים להצפנה של הזיכרון המרומז, אך לבסוף הוא מעבד את אותו מידע, באמצעות אוזור מאחד שנקרו איפוקמפוס, והוא תלו' בבעלותו של אותו אוזור במוח, המתරחשת מגיל שנה וחצי לערך. עד אז, הזיכרון המפורש אינו לגמרי זמן. עם התפתחות ההיפוקמפוס, המוח מסוגל ליצור קשרים בין מרכיבים שונים זה מזה של הזיכרון המרומז, ולשרטט תמונה מפורשת של יצוגים עצביים שלחוויות שעברו מיזוג או אינטגרציה. זהו הבסיס היסודי של צורות עובדיות, ולאחר מכן אוטוביוגרפיות של הזיכרון המפורש. כך היפוקמפוס משמש כ"מיפה תפיסתי", שיוצר קישורים אסוציאטיביים של תצוגות לאורך זמן בין צורות מעוצבות של תחושה (مرאה, צליל, מגע) ושל תפיסה (רעיון, מושגים, תיאorias).

בגיל שנתיים, המשך ההתפתחות של האזורי הפה-פרונטאליים במוח, מאפשרת תחילת ההתפתחות של תחושת עצמיות ותחושת זמן, וההתפתחות זו מסמנת את תחילתו של זיכרון אוטוביוגרפי. לפני הישג ההתפתחותיה מוגדרים התינויקות כמצויים בשלב הראשון של אמנציפציה לילדות (שכחית ילדות), שבה זיכרונות מרמז קיימים, אך זיכרונות אוטוביוגרפיים מפורש אינם זמינים עדין. אולי לאחר הופעתן של צורות אוטוביוגרפיות של זיכרונות מפורש, ילדים עדין מתकשים להזכיר במפורש, בצורה רציפה, במה שקרה להם לפני גיל חמש לערך.

איש עדין אינו יודע מודיע זה כך. אפשרות אחת היא שייתכן כי תחילת הגיבוש של זיכרונותינו ומיזוג הנקודות העצומה של החומר באחסון בזכרונות, לא מבשיל אצל רבים מאיינו עד לגיל שמעבר לתחילת שנות בית הספר היסודי. זיכרונות מפורש עובר אחסון ראשוני בזכרונות לטוח הקצר, ולאחר מכן מאחסון בזכרונות לטוח ארוך, עם פעילות ההיפוקמפוס. עם הזמן, זיכרונות אלה לטוח ארוך הופכים קבועים באמצעות תחיליר שמכונה גיבוש קליפתי (קורטיקלי). אחד האספקטים של גיבוש הזכרונות הוא שאחxon REM לשנת REM (Rapid Eye Movement –), כדי להעביר זיכרונות מהאחסון לטוח ארוך, לצורה קבועה שבה הוא משתחרר מההיפוקמפוס החשוב, וכך אפשר להעלות אותו בעת הצורך. שנת REM היא השינה שבה אנחנו חולמים. יתרון שהחלימה, עם מיזוג הרגשות והזיכרון ועיבוד בחציו הימני ובחצי הגוף השמאלי במוח, מצריכה מעגלים אינטגרטיביים מסוימים שלא הבשילו עדין במידה מספקת אצל ילדים בגיל טרום בית ספר, לא במידה שתאפשר נגישות בקלות לזכרונות אוטוביוגרפיים מפורשיים, בשלבים מאוחרים יותר בחיים. ילדים בגיל טרום בית ספר חולמים והם נזכרים בזכרונות מפורשיים שלחוויות שעברו, אך האפשרות המוצעת כאן היא כי יתרון שהחליר הגיבוש לא בשל בגיל זה,



ולכן איןנו מאפשר לזכרון אוטוביוגרפיים ארוכי טווח לקבל צורה קבועה. אם אי-ביטחות של גיבוש קליפתי היא התהילה המגביל, כי איז אנחנו יכולים להבין מדוע רוב בני האדם שהגיעו כבר לגיל בית ספר, מתקשים להיכנס לתקופות מוקדמות יותר בחייהם, ולזכור אותן בצורה רציפה.

אחת הדרכים שבהן ילדים מעבדים את החוויות שהם חוות היא באמצעות משחק ה"כайлוא". על-ידי יצירת תרחישים שלחוויות דמייניות וחוויות מחיהם, ניתנת להם ההזדמנות לתרגל CISורים חדשים, ולהטמיע את ההבנות הרגשיות המורכבות של העולמות החברתיים שבהם חיים. יתכן שיצירת סיפורים באטען מושך, וככל הנראה גם באמצעות חלומותינו, היא דרך של המוח לנסות ו"להבין" את חוותינו ולגבש אותה הבנה למען תמונה של עצמנו בעולם.

כאשר ילדים יוצאים מתקופת טרום בית ספר, יתכן שהביטחונות של כפים המוח (קורפוס קלוסום) ושל האזוריים הפירה-פרונטליים, מאפשרת את הופעתו של תהיליך גיבוש, וזה מאפשר לילדים להבין את האני שלהם במשך הזמן, ויוצר במא להכרת העצמיות, שאנו מכנים אותה זיכרון אוטוביוגרפי. יתכן שהביטחונה נירוביולוגית זו יכולה להסביר את הפיגור בהופעתה של נגימות רצופה לזכרון אוטוביוגרפיים בעת תקופת התפתחות זו. עם הגיבוש, אנחנו יוצרים ככל הנראה את תחשות העצמיות האוטוביוגרפיה שלנו – תחושה המוצבת על-ידי חוותה, וממשיכה להתפתח ככל שאנו גדלים, ובמשך כל חיינו.

חוויות עתרות לחץ עלולות להשפיע על הזיכרון באופן שונה מairoעים שאינם טראומטיים. אחת הדרכים שבהן טראומה שלא באה על פתרונה עלולה לחסום את תהיליך העיבוד הנורמלי של הזיכרון, היא בהפרעה להתកומות הרגילה של הצפת זיכרון ואחסונו. לדוגמה, חוות קשה מאוד עלולה לחסום את ההצפנה על-ידי מניעת עיבוד הקטל על ידי היפוקמפוס, וכך מתאפשר עיבוד מרומז, אך עיבוד מפורש ייחסם ולא יוכל להתבצע. יתכן שחסימה זו מתרחשת על-ידי שרור מוגבר של נירוטרנסmitterים או הורמוניים, כמוים המקשרים בין תאי העצב במצב לחץ או בעת האירוע הטראומטי, שחסומים את מנגנון ההצפנה של היפוקמפוס. מכניזם חסימה נוסף כולל את חלוקת הקשב, מצב שבו המודעות ממוקדת באספקט בסביבה שאינו גורם טראומה, במהלך חוותה. גם מצב זה יאפשר הצפנה מרומזת, אך בה-בעת ייחסם הצורך של היפוקמפוס בקצב מודע לצורך הצפנה מפורשת. כל אחד מהמכניזמים האלה יביא בסופו של דבר למצב שבו שרידי זיכרון מרומז ציפסו בעת העלאתם את הנפש, ללא תחושה שיש כאן היזכרות בצורה זיכרון

כלשהי. יתר על כן, זיכרונות מромזים נעדרים אותם קישורים אסוציאטיביים הנוצרים על ידי ההיפוקמפוס, שהיו ממוקמים אותם בקונטקסט של הבנה. זיכרונות מромזים ללא עיבוד מפורש יכולים להיות המkor לחווית הפלאש-בק במקורה קיצוני; אך שכיחים יותר המקרים שבהם משתמשים מקור לתבניות מחשבתיות נוקשות שחווסמות את יכולתם של הורים להיות גמישים וקשובים לבנים או לבתים.