

דוידסון סגנונות אמוציונליים

סכום מתוך הספר THE EMOTIONAL LIFE OF YOUR BRAIN / גוני לוין

ריצ'רד דוידסון, בספרו, מסכם שלושים שנות מחקר ומנסה לקשר ולעגן סוגי אישיות וטמפרמנט שונים במידע עדכני על המוח. בכך הוא מנסה להגביר את התובנה לעולם הרגש ואת המודעות לתחום של AFFECTIVE NEUROSCIENCE.

הוא מציע 6 סגנונות אמוציונליים המיוצגים על ידי 6 מערכות מוחיות שונות. ניתן למקם כל אדם, בכל אחד מהסגנונות, על טווח/ סקאלה שנע ממינימום למקסימום. כל קיצוניות פוגמת בהסתגלות. המבנים/ הרשתות הנירולוגיות הללו הן תוצר של גנטיקה, גורמי סביבה ותרבות, אירועי חיים ודפוסים הוריים. אבל המוח הוא פלסטי וניתן לשינוי. למודעות, מוטיבציה ותרגול מתוך קשב מכוון פוטנציאל לשנות את המוח (או כמו שדניאל סיגל אמר: "הנפש משתמשת במוח לשנות את עצמה". גוני). במצב הזה נוצרות סינפסות חדשות, לעומת מצבים בהם הקשב למשהו שנעשה באופן אוטומטי וללא מודעות נמוך.

עמידות/חוסן נפשי RESILIENCE משך הזמן שלוקח להתאושש מאירוע רגשי. יכולת להשפיע באופן מודע או לא מודע על העוצמה, המשך, האיכות, הדעיכה של רגשות. חוזק הקשרים בין אזורים פרה פרונטליים, במיוחד בצד שמאל במוח, לבין האמיגדלה הם שקובעים את ההבדלים האישיים. האזורים הפרה פרונטליים, במיוחד השמאליים, עוסקים יותר ברגשות חיוביים, וויסות, דיבור פנימי והערכה קוגניטיבית. האמיגדלה מעבדת יותר רגשות שליליים, הישרדותיים. לאנשים שלוקח להם יותר זמן להתאושש מאירועים רגשיים יש פחות חיבורים בין אזורים אלו. פגיעה במוח השמאלי, הפחות רגשי, תתבטא בסימפטומים רגשיים.

נקודת מבט, OUTLOOK הסתכלות על העולם דרך משקפיים חיוביות/שליליות, אופטימיות/ פסימיות. נקודת המבט מושפעת ממערכות התגמול במוח (הנוקליאוס אקומבן, ההיפותלמוס, רמות הדופמין/ סרוטונין/ אופיאטים וכו') לבין אזורים אורביטו פרונטליים. ככל שהפעילות של מערכת התגמול תהיה גבוהה והאזורים האורביטו פרונטליים יהיו מסוגלים להכיל ולשמר את תחושות ההנאה והתגמול, ההסתכלות על החיים תהיה חיובית. התפיסה החיובית נובעת כתוצאה ממה שהם משמח שקרה או מעצם המחשבה על משהו שכזה. בדיכאון, התמכרויות והפרעה אובססיבית קומפולסיבית מערכת התגמול בתת פעילות. בנוסף הם לא מצליחים להחזיק רגש שמח, לחשוב עליו ולהיזכר בו לאורך זמן.

מודעות עצמית, SELF AWARENESS רגישות גבוהה / רגישות נמוכה, מטושטשת לתחושות הגוף ולמשמעות הרגשית שלהן. יכולת לזהות מתי מוטרדים, לחוצים, מופתעים, כועסים וכו'. נמצא שהאינסולה היא אזור מפתח למודעות עצמית. היא תחנת ניטור לכל הרקמות בגוף, נותנת מידע על קצב לב, לחץ דם, תחושות בבטן, במעיים, בכלי הדם, בכבד, בכליות, בשרירים ועוד. בהתאם לתגובה באינסולה מופעלים אזורים רגש כמו האמיגדלה או אזורים אורביטו פרונטליים. תת פעילות של האינסולה מקושרת עם חוסר מודעות לרגשות, גם כשהמדדים הגופניים מראים אחרת, כמו באלקסיטימיה. חוסר מודעות פוגע ביכולות אמפטייות ובוויסות רגשי (קושי לזהות ולהרגיע את הרגש בתחילתו). רגישות רבה באינסולה ותגובה מהירה מדי לכל עליה בדופק, או פרץ קורטיזול יכולה להביא להיפר רגישות, התקפי פאניקה, חרדה והיפוכונדריות. מגיבים לתחושות פנימיות שמישהו אחר לא היה שם לב.

אינטואיציה חברתית קריאה נכונה ומדויקת / זיהוי מבולבל של סמנים ורמזים חברתיים, בעיקרם לא מילוליים. יכולת לקרוא מצב רוח של הזולת, מפה חברתית, הנאה מקשר חברתי, מודעות לזולת וחמלה הן נגזרות של המערכת הזו. בקצה השני מוצאים אנשים על הספקטרום התקשורתי.

ברמה המוחית מדובר על ה"צוות" של הפיזיפורום גירוס אזור שעוסק בזיהוי תווי פנים, אזורים שקוראים טון דיבור וג'סטורות, ועל האמיגדלה המופעלת כאשר בוחנים פנים ועיניים של מישהו אחר ושואבים מהם מידע רגשי.

פעילות גבוהה בפיזיפורום גירוס ונמוכה באמיגדלה מקושרת עם מודעות חברתית גבוהה. אצל בעלי מודעות חברתית נמוכה האמיגדלה מופעלת בעודף בנוכחות קשר עין ויש הימנעות וצמצום פעילות בפיזיפורום גירוס. נוצרת התניית פחד והימנעות מקשר עין ומקריאת הסימנים החברתיים. רמת אוקסיטוצין (הורמון האהבה) גבוהה מפחיתה פעילות באמיגדלה, מעלה ביטויים של קשר ואהבה ומחזקת תקשורתיות והתקשרות. זה עובד גם בכיוון ההפוך ביטויים של קשר ואהבה מעלים רמת אוקסיטוצין. כלומר, התקשרות מגבירה אינטואיציה חברתית.

קשב ממוקד ולא שפוי יכולת/ אי יכולת לסנן הסחות רגשיות, לחלק משאבי קשב בצורה טובה ולשמור על קשב גבוה עד להשלמת המשימה. אנשים בעלי קשב ממוקד נוטים להיות פחות מוצפים ומוטרדים מתכנים רגשיים שעולים ולהישאר קשובים לעצמם ולסביבה בצורה יותר טובה. אנשים חסרי מיקוד מוסחים בקלות ומתקשים לחזור ולהתמקד. הם מחמיצים הרבה מידע סביבתי ואישי בגלל שגירוי טעון אמוציונלית הסיח את דעתם. המצמוץ הקשבי שלהם (ATTENTION BLINK) ארוך וייקח זמן עד שהם חוזרים למלא את המשימה. ADHD נמצא בקורלציה עם חוסר מיקוד. המוח מגיב לגירוי הבולט/הראשון ולא מחלק את הקשב בצורה מותאמת.

ברמה המוחית, בעלי קשב ממוקד יראו אקטיבציה מתונה (לא קיצונית או חלשה מדי) באזורים פרה פרונטליים שהם מרכזיים ל"בקרת קשב" יכולת לעורר ולהחליף בהתאמה את הרשתות הרלבנטיות למשימות הקשב השונות (עוררות יכולת לעורר את הגוף והמוח למשימה. התמצאות, ORIENTING סריקה חופשית ותגובה לגירויים חדשים ובולטים. קשב סלקטיבי, FOCUSING הפניית קשב לגירוי מסוים כתוצאה מהחלטה פנימית. בקרת קשב ניהול, ארגון, תכנון, התמדה, הסתת קשב, הפנית קשב מכוון באופן מודע לגירוי מסוים, גם אם אינו הדומיננטי). ADHD החלפת הרשתות אינה יעילה.

הבנת הקונטקסט SENSITIVITY TO CONTEXT יכולת לשמר ולזכור חוויות רגשיות בהקשר לקונטקסט בו אירעו. כאשר ההתכוננות לקונטקסט גבוהה אנשים זוכרים מצבים בתוך הקשר מסוים. ככה הם יודעים להגיב באופן שונה במצבים שונים (בבית, במקום עבודה, במקום זר, במקום מוכר, במקום ציבורי, בבית פרטי, בצבא, באזרחות). כאשר ההתכוננות לקונטקסט נמוכה אנשים מגיבים בחוסר התאמה למצב. הם יכולים להתנהג במצב בטוח ומוכר כאילו היה מצב חדש ומאיים. רגישות גבוהה מידי להקשר יכולה לפגוע בספונטאניות. מבחינה מוחית להיפוקמפוס תפקיד מרכזי בהערכה של הקונטקסט. המציאות מיוצגת במוח ברשת של תאים שהתחברו יחד כשנדלקו יחד. אחר כך ההיפוקמפוס מדהד את הייצוג עד שנוצר ייצוג יציב של האירוע כולל הקונטקסט שלו. ישנה קירבה בין ההיפוקמפוס לאמיגדלה. ההיפוקמפוס נותן קונטקסט למצבים רגשיים. PTSD יש אובדן של תאים בהיפוקמפוס. ההיפוקמפוס מתקשה ליצור זיכרון של קונטקסט מתאים לזיכרון הרגשי, והנפגעים מגיבים למצב ניטרלי כאילו היה המצב הטראומטי. גם חיבוריות גבוהה בין ההיפוקמפוס לאזורים פרה פרונטליים מגבירה רגישות להקשר, על ידי הפניה של קשב מודע ומכוון לסביבה, ולא לסיפור הרגשי המוטעה.