

ימין ושמאל במוח

–

שניים שהם אחד כיצד ילדים מבינים את העולם משתי נקודות מבט שונות

גוני לוין
תשע"ט, 2019

ימין ושמאל במוח שניים שהם אחד

כיצד אנחנו מבינים את העולם משתי נקודות מבט שונות
גוני לוין, 2019.

(ההרצאה עברה עריכה וקוצרה משעה וחצי. דוגמאות והסברים מלאים יותר הושמטו. מה שפוגע
במידת מה ברציפות ובקוהרנטיות של ההרצאה).

• כל מוח שונה מרעהו כמו טביעת אצבע.

• אין מוח נורמלי או לא נורמלי. יש "מוח ממוצע".

• למבנה המוח השפעה על אופני החשיבה, הנטיות האישיות והסגנון הרגשי.

כולנו צמחנו, במודע או שלא במודע, על תפיסות הומניטריות כגון "כולנו שווים", "המוח של כולנו שווה". אם מסתכלים על המוח, על פניו לא רואים הרבה הבדלים בין מוח למשנהו. אבל מוחות שונים זה מזה כמו טביעת אצבע, ויותר. כשמתחילים להשוות בין מוחות רואים הרבה הבדלים. הם שונים בגודל ובמשקל. יש הבדלים בין שתי ההמיספרות, ובחלקים שונים בתוך כל אחת מהן. כשחלק מסוים יותר גדול, זה כמו מחשב שיש לו יותר כוח חישוביות. כל מוח שונה בצפיפות תאי העצב באזורים שונים, באורך האקסונים (השלוחות של תאי העצב), בכמות הסינפסות, במתווכים העצביים ובכמות שלהם שמשחררת בסינפסות (מקום המפגש בין קצות עצב אחד לאחר). ויש הבדלים בכמות החומר הלבן (מיאלין) שפועל כמבודד במוח.

יש לנו בסינפסות חומרים וקולטנים לחומרים השונים שמתווכים בין העצבים ויוצרים את הפעילות החשמלית במוח. אם יש לי יותר אוקסיטוצין/ אדרנלין/ דופמין/ סרוטונין באזורים מסוימים זה ישפיע על איזה אדם אני אהיה. יותר אוקסיטוצין אני אהיה יותר תקשורתית וחברותי. דופמין מקושר לקשב ריכוז, אינהיביציה ולמידה. סרוטונין מקושר לאיכות מצב הרוח.

אין מוח "נורמלי". כשמדברים על מוח נורמלי מתכוונים למוח ממוצע. גם ההבדלים בין המיספרות ימין ושמאל עליהם נדבר הם ממוצעים. ישנם אנשים שהפונקציות במוח הפוכות אצלם, כמו שיש אנשים שהלב שלהם בצד ימין. יש אנשים שהקורפוס קולוסום האזור שמחבר בין שני חצאי המוח מאוד מצומצם, או מאוד עבה וגדול. המבנה של המוח משפיע על הטיפול והאופן בו האדם יתפקד. אנחנו חושבים שזה נתון לבחירה שלנו, אבל לא הכול בדינו. שוב ושוב אנחנו פוגשים ילדים שמביאים סגנונות אמוציונליים ואופי מסוים. ההורה שואל: "מה עשית לא בסדר?". לא עשית שום דבר לא בסדר. זה הילד. זה מה שהוא מביא. לא הכול בגללנו ולא הכול בדינו. היכולת שלנו להשפיע חשובה. מה שנעשה ישפיע. ובכל זאת זה לא רק תלוי בנו.

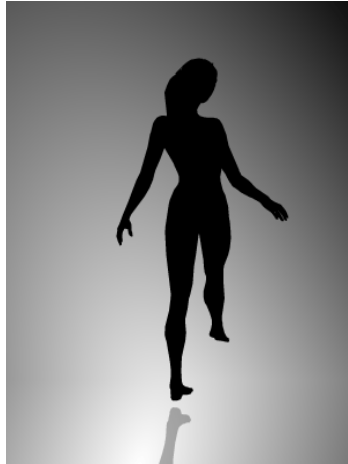
אני אוהבת להשוות את ההשפעה של מבנה המוח על הסגנון האישי לשני נהגים. צד המוח שיושב בכיסא הנהג ישפיע על איך שננהג.

אם בכיסא הנהג יושב מי שעובד יותר על צד ימין של המוח (המיספרה ימין יותר דומיננטית) הוא יסתכל על הנוף, יראה את כל המרחב הכללי, יחפש כל פעם דרך קצת אחרת, יעסוק בתקשורת עם מי שיושב לידו. הוא לא בהכרח יאותת ימינה ושמאלה, ולא בהכרח ייסע באמצע הנתיב, אלא לפעמים קצת על הקו הלבן. הכללים הם כללים, אבל הם לא נורא מחייבים. אפשר להגמיש אותם קצת אם הנהג בעל דומיננטיות מוחית שמאלית (כמו שני שותפים שני הצדדים פעילים, אבל אחד קצת יותר משפיע) נראה מישהו שממוקד בעיקר ברכב שלפניו. מישהו שאולי רוצה לחסוך זמן, ומסמס תוך כדי נהיגה, לא לבזבז דקה. להספיק כמה שיותר הרבה, למרות שפיצול הקשב קצת פחות טוב. אולי הוא יבדוק כל הזמן בוויז מה הדרך הכי טובה ואיפה יש הכי פחות עומס, ירבה לשפוט את הנהגים האחרים (נטייה לבדוק הכול על סרגלים). הוא יעדיף לנסוע בדרכים מוכרות ויעשה כמה שפחות שינויים (נטייה לSAMENESS).

מי שיושב לנו בכיסא הנהג במוח בהחלט מכתוב לנו את האופי והסגנון, ואיך שנהג בחיים.

לפני זמן מה נסעתי באוטובוס מתל אביב לירושלים. ישבתי במושב הכי קדמי וראיתי את כל המכוניות. כל הדרך לא הצלחתי לא לשים לב לנהיגה של נהג האוטובוס. הוא היה נהג מעולה. תמרן בכביש בגמישות וראה הרבה קדימה איך אפשר לפלס את הדרך בין הפקקים. אבל הוא דיבר עם זה שישב מאחוריו ולא שמר על הכללים. לא תמיד אותה, או שכח לכבות את האיתות. וגם הנהג באוטו האדום לא שמר על הכללים, וזה שלצידו... אתם יכולים לנחש איזה צד במוח היה דומיננטי אצלי, ואיזה אצל הנהג.

לאיזה כיוון מסתובבת הרקדנית?



תסתכלו על הרקדנית ותנסו לראות:
לאיזה צד היא מסתובבת: ימינה עם כיוון השעון או שמאלה נגד כיוון השעון?
האם מישהו רואה אותה כל הזמן מתהפכת?
אם מישהו רואה אותה מסתובבת רק לכיוון אחד, שינסה לראות אותה מסתובבת לכיוון השני.

זה לא הרקדנית שמתהפכת מצד לצד. זו צללית שמסתובבת ואי אפשר להבחין בין הכיוונים. זה האופן שבו המוח שלכם, שמעבד את הנתונים, שמשתנה. יש לכם אותו מוח פחות או יותר ותראו איך המוח של כל אחד מכם עובד אחרת. תראו איך אתם לא מוכנים להאמין לי כשאני אומרת שמה שאתם רואים/חושבים הוא לא נכון. צד שמאל שלכם לא מוכן לקבל הסבר אחר. צד ימין יותר גמיש ומוכן לקבל בגמישות רעיונות חדשים. מוכן להכיר בכך שאולי הוא טועה. חשוב לי שתבינו שהשונות בין אנשים היא שונות אמיתית, וכל צד במוח מעבד את הגירויים קצת אחרת, למרות שהחווייה היא: "איך יכול להיות שקורה משהו אחר ממה שאני רואה? איך יתכן שמישהו אחר רואה משהו אחר?"

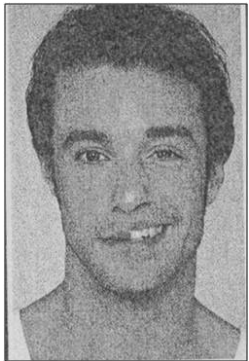
בעבר טענו שמי שרואה שהרקדנית מסתובבת לכיוון ימין אולי צד ימין במוח שלו יותר חזק. וההיפך. אנחנו מושיטים תמיד ראשון, מעבדים גירוי חדש, עם הצד שיותר דומיננטי. בואו נהיה מאוד זהירים בהסקת מסקנות שכאלה. זה יכול לנבוע מעוד סיבות רבות. (זה גירוי חזותי שעובד יותר בצד ימין במוח. זה מושפע מאיזה צד של המסך אנחנו יושבים...) ב-1980, כשספריי קיבל את פרס נובל על לטרליזציה (מיקום) של תפקודים בצד ימין ושמאל במוח, הוא חקר נפגעי מוח ולקח משם את המידע שלו. אז הייתה מקובלת התפיסה שמי שעובד על צד ימין הוא יותר חזותי, רגשי, יצירתי, מוחצן, הוליסטי. ומי שעובד על צד שמאל הוא יותר מילולי, לוגי, רצפי, אנליטי, מופנם. היום אנחנו יודעים שזה לא נכון.

בכל פונקציה ומשימה שאנחנו עושים אנחנו משתמשים ברשת עצבית שפרושה בשני צידי המוח, ומחברת בין אזורים רבים. כל צד מתחרה/ מוסיף/ מתקן את השני, וככה עוזר לשני לבטא את עצמו במלואו. אם נשתמש רק בצד אחד נעשה כל דבר הרבה פחות בהצלחה ובהתאמה למצב. אני אוהבת להשוות את זה ליחסים בין בני זוג/ שותפים. כשאני רבה עם בעלי אני אומרת לעצמי: "מה את מתפלאת שאת מתווכחת איתו? אפילו במוח שלך שני הצדדים כל הזמן רבים, והוא הרי יותר ימני ואת שמאלית (במוח). אז איך ייתכן שלא נריב?". כמו במוח כל אחד עוזר לשני לבטא את עצמו במלואו. זה בדיוק הביטוי של "עזר כנגד".



הצלבה (אופטית) במוח

התבוננו בשתי התמונות שלפניכם וקבעו במהירות היכן הבחור שמח יותר?



אל תנסו לחשוב או לנתח - מה קופץ לכם מיד לראש?

תסתכלו על שתי התמונות ותגידו לי איפה אתם רואים את הבחור שמח יותר? ואיפה החיוך נראה לכם יותר כמו עווית?

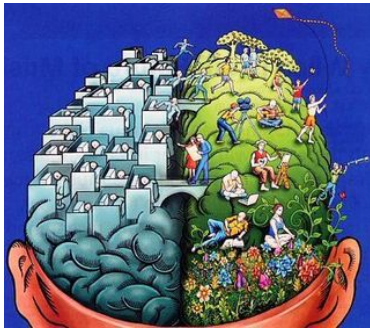
80% מהאנשים רואים את החיוך בתמונה העליונה תקין יותר, היכן שהחיוך מופיע בצד שמאל של הפנים. צד ימין של המוח הוא יותר דומיננטי בעיבוד רגשות, וקורא הבעות פנים באופן לא מודע. צד ימין במוח קולט מידע מהשדה החזותי השמאלי (הצלבה). זאת אומרת שהחיוך בצד שמאל בתמונה ניתפס על ידי צד ימין במוח שמפרש אותו כחיוך. בעוד שצד שמאל במוח (רגיש יותר לעיבוד שפה מילולית וחשיבה שכלתנית) מסתכל תופס את החיוך בשדה הימני, צד ימין בפנים, כעווית חסרת פשר. זה נכון גם לגבי ביטוי רגשות. אצל רוב בני האדם צד שמאל בפנים מבטא יותר רגשות. הבעת הרגש יותר חזקה.

במחקר אחר לקחו צילומים של פנים עם הבעות שונות של רגשות. (צד ימין בתמונה של בן אדם הוא בעצם צד שמאל בפנים שלו). גזרו בדיוק באמצע. הכפילו את ההבעה של צד ימין (כלומר פנים שלמות שמורכבות מהחצי הימני של התמונה, שהוא החצי השמאלי של הפנים של בן האדם) ואת ההבעה של צד שמאל בתמונה (ימין בפנים). אנשים זיהו מהו הרגש כאשר צד ימין הוכפל, הרבה יותר מאשר צד שמאל הוכפל.

עדכון מיתוסים – אין מיתוס בלי

עשן

- בכל משימה משתתף צוות שלם של אזורים, בשני צדדי המוח.
- מעבר מסיווג משימות בהן כל המיספרה טובה, לתיאור האופן בו כל המיספרה מבצעת את המשימה.
- כל אחת מההמיספרות חווה את העולם באופן שונה.
- ביחד הן חוות את המציאות השלמה.



בואו נעשה, רגע, עדכון של כל המיתוסים.

בכל משימה משתתף צוות שלם של אזורים. קחו למשל ציור. כדי שאומן יוכל להביא לידי ביטוי את הכישרון שלו הוא חייב להיעזר גם בצד ימין היותר יצירתי וגם בצד שמאל שהוא יותר שיטתי, פועל צעד אחר צעד, ממוקד, מכוון למטרה.

כשהתחילו את המחקרים על נפגעי מוח, ישראל סיפקה המון נפגעי מוח, בגלל המלחמות שלנו. פרופ' לוי רחמני מישאל היה אחד החוקרים הידועים בעולם. היה מעניין לראות איך אנשים שנפגעו בצד ימין במוח הגיבו לעומת אנשים שנפגעו בצד שמאל. בדקו מה הקשר בין מיקום הפגיעה ואיזה פונקציות נפגעו כתוצאה מכך. בנו מפות על מה אחראי כל אזור במוח.

גם כלי המחקר השפיעו על התוצאות. באותה עת השתמשו בעיקר ב EEG, שבדק את הפעילות החשמלית כפי שהיא נמדדת מחוץ לקליפת המוח. לדוגמה, נותנים לנבדק לזהות הבעות פנים, או לעשות משימות מילוליות או חשבוניות. בודקים באמצעות EEG באיזה צד מוח/ אזור נרשמה פעילות יותר גבוהה. למעשה זיהו רק את המקומות בהם הייתה פעילות גבוהה שהצליחה לחדור את קליפת המוח. זיהו רק אזורים בולטים עם הבדלים בין הצדדים.

כשהתפתח ה FMRI (בדיקת MRI בזמן שהנבדק מבצע את המשימה) רואים פעילות ברשת שלמה של אזורים בשני צידי המוח, וגם באזורים קדמיים (אחראים על קשב וכישורים ניהוליים). באמצעים החדשים לא מקבלים יותר ימין או שמאל. לא מקבלים אזור אחד לשפה או אזור אחד לתפיסה חזותית.

בעקבות הממצאים הללו זנחו קצת את כל הנושא של ימין ושמאל במוח. בשנים האחרונות זה חוזר. היו תמיד תאורטיקנים ואנשי מקצוע וטיפול שטענו שאי אפשר להתעלם מאפיונים שונים שנובעים מדומיננטיות המיספרלית.

. אם שואלים " זה מוח של גבר או אישה?", אי אפשר לזהות. למרות שיש הבדלים תפקודיים ברורים בין גברים ונשים. יש אזורים במוח שיש בהם יותר קולטנים להורמונים גבריים או להורמונים נשיים, וזה משפיע את המוח אחרת. אבל המוח נראה כמו אותו מוח.

אם לוקחים מוח ושואלים "איפה צד ימין במוח ואיפה שמאל?". זה ברור לגמרי איפה כל צד.

לא יתכן שמוח ימין ניברא כל כך שונה ומופרד ממוח שמאל ואין לזה סיבה והשפעה על תפקוד המוח.

היום התפיסה היא לא באיזה משימה כל צד יותר טוב, אלא באיזה סגנון ואופן כל צד מבצע את אותה משימה. כמו שתיארתי קודם עם הנהגים. היום משווים בין צידי המוח כמו משוויים בין טיפוס אנשים ולא כמו משוויים בין מכשירים. כל צד עובד באופן קצת אחר ויותר טוב במשימות מסוימות. אבל הוא לא המשתתף היחיד ולא האחראי הבלעדי על אותה פונקציה. כל אחת מההמיספרות חווה את העולם באופן שונה. וביחד הן משקפות לנו את המציאות השלמה. אחת הדוגמאות לחשיבות שיתוף פעולה בין שני הצדדים רואים (לצער, כי אני בגיל הזה..) בזקנה. האזורים שמחברים בין ימין ושמאל (נקראים קומיסורות) מתחילים להתנוון בזקנה. מה שאנו רואים זה שאצל אנשים שמזדקנים יש פחות הרמוניה ושיתוף בין שתי ההמיספרות. או שהם מתקבעים יותר על דפוסים שמאליים: חוזרים, עושים הרבה דברים על פי אותן תבניות שכבר התבססו, לא יודעים להתגמש, לשנות, לסטות מזה. מה שידעו לעשות בעבר. לא יודעים להתבונן על העולם מזווית יותר רכה, גמישה וחברתית. או שלפעמים הם עובדים יותר חזק על ימין: אסוציאטיביים, פחות מסוגלים להתכוון על מטרה מסוימת, להתמקד במשהו ולהתמיד בו. גם תפקודים חברתיים נחלשים אצלם, כי יש צורך בשפה ויכולות מילוליות כדי לשמור ולטפח קשרים. כשהחיבורים בין הצדדים נחלשים רואים דעיכה ותפקוד לא אופטימלי. לתפקוד אופטימלי חשובה גם ההפרדה והשונות בין ההמיספרות וגם האינטגרציה. במהלך החיים כולנו נוטים יותר ויותר שמאלה. המוח הוא מכונת הרגלים. יש לנו נטייה לפעול בדפוסים חוזרים. זה חוסך לנו המון זמן והמון משאב קשב.

עדכון מיתוסים – המשך

- פלסטיות שלילית – מיומנויות שאיננו מפעילים ומפתחים, במיוחד בתקופות קריטיות להתפתחות, יאבדו לנו עם הזמן.
- הנטייה של העולם המודרני לטפח אפיונים שמאליים גורמת לדיסהרמוניה מוחית, נוקשות וחוסר שביעות רצון.
- חוסר איזון בין ימין ושמאל מגביר את הסיכון לקשיים קישביים, לימודיים, רגשיים, התנהגותיים וחברתיים.

כולנו שמענו על הפלסטיות של המוח. המוח ניתן לשינוי. אם אני מגרה אותו אני מטפח ומצמח אותו. וזה יעזור לי בעתיד, בזמנים אחרים. מה שאנחנו לא מביאים בחשבון זה פלסטיות שלילית. זו תופעה לא פחות חשובה ולא פחות קריטית מפלסטיות חיובית. בשביל שאזור במוח יישמר צריך להפעיל

אותו. אחרת הוא דועך. כולנו נתקענו בציור ברמה של כיתה ב' ג'. כי לא פיתחנו את זה הלאה. אם זה לא הולך קדימה זה הולך אחורה. תסתכלו על הדור של היום. פעם זכרנו מספרי טלפון. זכרנו דרכים. ידענו לנהל שיחת חולין. היום הם לא יודעים לעשות זאת. אין צורך. אם לא משתמשים בה, היכולת דועכת בתהליך שלספיגה וגיזום סינפסות. "USE IT OR LOOSE IT". העולם שלנו הולך כל הזמן לכיוון שמאל, ואנחנו הולכים ומאבדים יכולות של צד ימין. זה גורם לנו להמון קשיים. בדרך לכאן שוחחתי עם בעלי על חברים בני גילנו. אתה רואה את המחיר שמשפחות שהיו כל הזמן ממוקדות על שמאל משלמות. משפחות שהיו ממוקדות על מיקרו יעדים, הישגים, הישגים, מטרות, מטרות, השכלה, השכלה. ורואים את הקשרים, היחסים, הבריאות, הרגשות הטובים מתפרקים. צד שמאל מביא להמון תסכולים. המון סטרס שפוגע לנו בבריאות. המקום הזה של לדעת לאזן כל הזמן בין כל האופציות, להמשיך לגרות ולפתח את צד ימין גם אם זה לא נחשב לחשוב המקום הזה הוא מאוד חיוני. אם מנסים לתת דוגמא לעולם שהולך ופונה שמאלה וגורם לנו הרבה אי נחת, אפשר להסתכל על עולם הרפואה. הרפואה עברה שמאלה. יש נהלים. יש פרוצדורות. עושים לך בדיקות. אתה מתאשפז ומקבל שמאל שמאל של טיפול. רצף של מיקרו יעדים על פי פרוטוקול קבוע. אף אחד לא מסתכל על הפנים שלך, או שואל על מצב הרוח שלך. לא מדברים איתך. לא מבינים את הקשר בין נפש לבין בריאות. אם אין משפחה קרובה שתדע לתת את זה אז אין.

גורמים לחוסר איזון מוחי, פרו-שמאלי

- ריבוי מצבי לחץ וחרדה.
- סדר יום שממוקד על מיקרו-יעדים, ופחות מדי פנאי משותף.
- סביבה שמייחסת חשיבות רבה לידע, מיומנויות קוגניטיביות, למידה והגיון.
- חסך בהתנסות רגשית וחברתית מיטיבה.
- שיח הורי קוגניטיבי-התנהגותי, ומיעוט שיח רגשי.

לפני שאנחנו נכנסים להשוואה בין ימין ושמאל במוח ולתפקיד של ההורים בנידון, אני רוצה להסביר מה בעולם שלנו דוחף אותנו שמאלה. לחץ, איום וחרדה גורמים לנו להיכנס לתגובת מלחמה או בריחה. כשאנחנו במצב כזה של סטרס המוח שלנו יודע לחסום את צד ימין שהוא היותר רגשי. אנחנו לא רוצים להיות מוצפים ברגשות במצב כזה. צריך לעכב את התגובה הרגשית כדי להתפנות למצב החרום ולפעול. לכן מתנתקים מהרגש. מנסים לא לחשוב על זה יותר מדי. לא לשקוע ברגשות. להזיז הצידה. לאט, לאט זה הופך לדפוס. יש המון אנשים שמומחים בזה.

כשמגיעים לקליניקה ילדים שעובדים מאוד חזק על שמאל, אני שואלת את ההורים אם היו בילדות טראומות או מצבי מתח גבוה ממושכים. לא חייבים לקרות דברים קיצוניים. מספיק ללכת לגן שאינו אופטימלי, לעבור כל שנה גן, להתנתק מחברים ודמויות התקשרות שנעלמים. בחינוך, כמו ברפואה, העולם עובר שמאלה. הרווח הכי גבוה לחברה יושג כשההורים ילכו לעבוד. הכי יעיל והכי נוח להזיז את הילדים כמו קוביות, מגן לגן. אין התייחסות לפונקציות אחרות, חברתיות ורגשיות. הגיע אלי ילד לאבחון. יש אפיונים רבים שמצביעים על דומיננטיות מוחית שמאלית. אבל אני רואה שיש גם גמישות מסוימת ויכולות של צד ימין. אני מנסה לברר מה היה בילדות. בהתחלה ההורים מדווחים שהכול היה כרגיל. אחר כך נזכרים שהיה אשפוז של 3-4 ימים במצב קשה מאוד, עם פצעים בפה. הילד לא אכל ולא שתה.. חווה התערבויות חודרניות, רופאים, עולם זר, רעשים.. במשפחה יש נטייה גנטית לשמאל. המשפחה לא ידעה להגיב בהבנה והתאמה לאחר מעשה. והילד הדחיק רגשות ועיכב פעילות ימנית. העולם שלנו מלא בחרדה ולחץ. זה מין מעגל קסמים. בגלל חרדה וסטראס אנחנו מעמעמים את ימין. ואז, כשאנחנו מתפקדים על צד שמאל, אנחנו יותר בסטרס וחרדה: חוששים לא להגיע בזמן. רוצים להספיק כל מה שצריכים להספיק. מפחדים שהכסף יגמר בבנק. רוצים להיות הכי טובים במה שעושים. אנחנו מכניסים את הסרגלים והשיפוטיות של צד שמאל, וכבר אנחנו בסטרס. לפעמים על כלום. "הבית לא נקי כמו שרציתי".

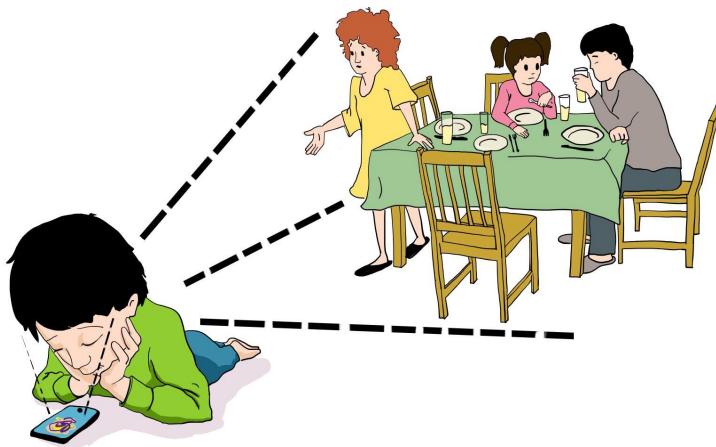
תשאלו את עצמכם: כמה זמן, היום, הייתם עסוקים במשימות שמאליות? להתמקד בדבר אחד. לצבור ידע. מחשב. קריאה. כתיבה. לעשות משימה אחרי משימה. להספיק. להשיג משהו. להתייחס ולבדוק משהו לפרטיו... זה הכול יותר שמאל. כמה היום הייתם עסוקים בדברים יותר ימניים? שיחת נפש. בילוי. קשרים עם השכנים. משחק דמיוני. תחביב יצירתי. לקחת את הזמן.. האיכות של הפעולה חשובה. לפעמים גם שיחת נפש צריכה להיות מהירה ויעילה, ולהיגמר תוך 5 דקות. זה לא מפתח לנו את המקום הזה של צד ימין.

תחשבו כמה אתם, או אנשים שאתם מכירים, משקיעים בלטיפה את הדמיון של הילדים שלכם? לטפח הסתכלות פנימה? להרהר? מתי אתם מוצאים זמן לשבת על יד בן הזוג או הילד. סתם לתת יד. להיות ביחד. בלי מטרה? אנחנו בקושי מגיעים לזה.

בתקופה שלנו יש חסך בהתנסות רגשית וחברתית מיטיבה. אחד הדברים שאני רואה בכל המשפחות שמגיעות להתייעצות זה שכל השיח שהם עושים עם הילדים הוא שיח פונקציונלי. מטרתו. מכוון להישגים מסוימים. אין שיח רגשי. אין מספיק הבנה לרגש, התעכבות והכרה לרגש. מנסים, כמה שיותר מהר, לפתור את הבעיה, להגיע לתכלית מסוימת. לא, באמת, עסוקים בליצור את הקשר, את החיבור, להבין את הילד, לתת מילים לרגשות, וכן הלאה.

קשב – אפיונים של ימין ושמאל

- התפיסה שלנו את העולם תלויה בסוג הקשב שאנו מפנים, ובמה שאנו מצפים למצוא.
- לאנשים אין דפוס אחד בלעדי, אלא מכלול של אפיונים שההסתברות שלהם להופיע יחד יותר גדולה.



ימין: פתוח, רחב / סימולטני / לסביבה, להקשר / ערני לחידוש ושינוי

שמאל: צר, מדויק / רצפי, חד ערוצי / לפרטים, למטרה מסוימת / מחפש את המוכר והידוע

מקגילכריסט (MCGILCHRIST) מי שהחזיר את כל הנושא של ימין ושמאל לתודעה כתב ספר של 600 עמודים בשם "האדון ונושא הכלים/המשרת". מי לדעתכם הוא האדון ומי המשרת? האדון הוא צד ימין. הוא ההשראה. צד שמאל הוא נושא הכלים שמשרת טוב את הצד הימני. אבל אם אנחנו שוכחים את האדון (=את הרעיון הרחב, המטרה, ההשראה) אז אנחנו בצרה צרורה. גם איינשטיין אמר שהשכל הוא משרת טוב, אבל הרגש הוא מתנה קדושה. אנחנו מתחילים ברעיון הגדול, ברגש. אחר כך פורטים את זה למטרות, לתוצרים, למניפולציות. ביהדות מה יותר חשוב? התפיסה הכללית: הערכים, העמדה, האמונה? או המצוות והחוקים? המצוות מייצגות ונותנות משמעות מעשית לערכים. אבל אי אפשר להפוך את סדר החשיבות. ואי אפשר להפריד בין הערכים והמצוות. "אי אפשר להפריד" זו מילת המפתח. אי אפשר גם להפריד בין ימין ושמאל. אבל האם אנחנו יכולים לקבל שמישהו ישמור רק על המצוות וישכח, בכלל, מ"בין אדם לחברו"? שלא יזכור בכלל את כל הערכים היפים?

מקגילכריסט מפרט ואומר: להמון חיות יש חלוקה במוח לימין ושמאל (לחרקים, לזוחלים, לעופות ויונקים). זה הכרחי להישרדות. לא רק של בני האדם, אלא גם של החיות. כשציפור יוצאת לחפש ולנקר מזון היא צריכה להתמקד בדבר אחד, לשים לב לפרטים, להבחין בין הגרגרים לאבנים ולחול, לבחור בגרגיר הכי גדול. היא צריכה לא לשים לב לשום דבר אחר. קשב צר ומדויק, כמו כשאני יוצאת לחפש פטריות. החשיבה מסודרת. סורקים אזור אחרי אזור. באופן רצפי. אחד אחרי השני. יש מטרה ולשם חותרים. אבל אם הציפור רק תחפש מזון, מה יקרה? יבוא טורף ויטרוף אותה. היא לא תשים לב שהלהקה עפה, או שאיזה זכר מחזר אחריה. לכן, היא צריכה לשמור גם על קשב פתוח, רחב, כדי לקלוט כל מיני שינויים בסביבה. אם היא שומעת איזה רעש, נכנס גירוי לא צפוי, צריך לשים לב! כלומר קשב לגירויים משתנים, עם יכולת לחזור בעילות לקשב הממוקד.

היום ילדים נמצאים רוב הזמן בפוזת של עיניים ממוקדות בסמרטפון, במחשב. גם בכתה כל הזמן מכוונים לשים לב רק למורה. ככה מתפתח סגנון קשב יותר שמאלי. (כשאין יכולת לנוע בגמישות וביעילות בין סוגי הקשב, נוצרת הפרעת קשב). לדוגמא: מנתחת מעולה, שם דבר בארץ, פנתה אלי סביב הילד שלה. כשהסברתי על ימין ושמאל במוח היא הופתעה.

"זה אני" היא אמרה. "אני מנתחת נהדר. אני עובדת על פי פרוצדורה מדויקת, ידועה מראש. אבל אם יהיה פתאום צלצל טלפון, משהו לא קשור יכנס לי לשדה הקשב החולה ימות (בהגזמה, כמובן)". היכולת שלה להתמקד ולא להיות מוסחת מאוד ברורה וחשובה.. אבל לא מספיקה.

בבית ספר, כשהמורה מנהל שיח של שאלות ותשובות, ילדים עם קשב שמאלי דומיננטי יתקשו לעקוב. אם המורה מרצה באופן מפורט ורציף זה מה שאותו ילד צריך. ככה הוא לא ניזקק לשים לב לשיח פתוח, לעבור מקשב ימני לשמאלי, הלך ושוב.

בקליניקה, ניכנס אלי ילד חדש. הוא מתלבש על משחק אחד, בלי לשים לב ולסרוק את כל החדר. נעול רק על זה, עם מעט תקשורת בו זמנית. זה סימן שקשב שמאלי ניכנס לפעולה. אולי גם בגלל לחץ רגשי.

אנחנו לא אומרים שהוא עובד רק על שמאל. שני הצדדים פעילים. אבל כשהוא משחק ככה (ואם זה גם מאפיין אותו במקומות אחרים) ההסתברות של הרבה אפיונים שמאליים לקרות ביחד יותר גדולה. זה יכול להסביר לנו חלק מהתופעות בגינם ההורים פנו.

חשיבה והבנה - אפיונים של ימין ושמאל

• יצירתיות ופתיחות במחיר חוסר שלמות? או שלמות והתמחות במחיר צמצום ונוקשות? מה

עדיף?
ימין:

שמאל:

לא מודעת / מודעת

סובייקטיבית אובייקטיבית

רב חושית / מילולית

אינטואיטיבי חיפוש כללים

ת / ניסוי

וטעיה / חוזרים

גמישה / מקובעת

משתנה / השוואה

מערכת / והמשגה

רגשות



עוד דוגמא:

בעל ואשה בארוחת בוקר צנועה ומשותפת.

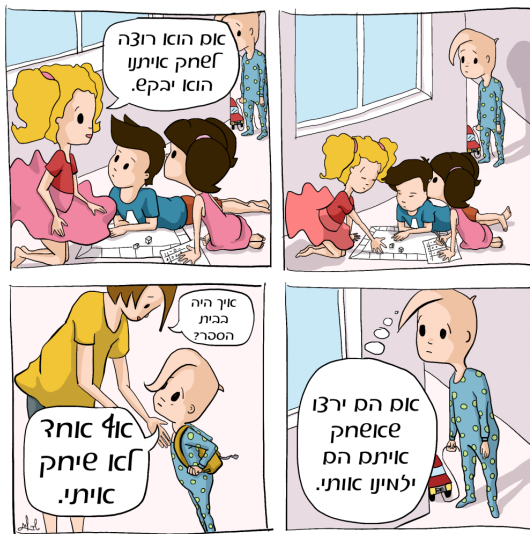
הבעל: "אם אתה מבין את מקומך במרחב, אז אתה מתחיל ליהנות מדברים קטנים.. (משהו פילוסופי כזה..)".

האישה (אני): "מה זה ניקרא 'מקומך במרחב'?" "ומה הם הדברים הקטנים שאתה נהנה מהם?"

כמו בקריקטורה. הוא מגיב מימין ואני משמאל. הוא רק רצה לתקשר, בכלליות, שהוא נהנה יחד. ואני כבר חייבת לדייק. לפרט.

כשצד שמאל יושב בכיסא הנהג שמים לב לפרטים. זה חייב להיות מדויק, מילולי, עם השוואות, שיפוטיות, ביקורתיות. כל הזמן מודדים. סרגלים, סרגלים, סרגלים. נסו לשאול את עצמכם כמה, ביום האחרון, הייתם שיפוטיים, השוויתם, ביקרתם: מדדתם אם הייתם מספיק מרוצים/ לא מספיק מרוצים. עשיתם/ לא עשיתם מספיק. הייתם בסדר/ לא בסדר. מישהו אחר היה בסדר/ לא בסדר. מישהו אחר עשה/ לא עשה כמו שביקשתי. מצאתם/ לא מצאתם את ההכי זול... כל הסגנון הזה שמכניס מתח וביקורת לחיים. בתרבות שלנו, רוב ההורים חושבים שאם הם ידחפו ויפתחו את צד שמאל צד ימין ידאג לעצמו. זה לא נכון. אם אני אבקר, אעיר, אשפוט זה לא מבטיח שהגמישות תתפתח מעצמה. מתפקידנו לפתח את שני הצדדים.

יחסים חברתיים – אפיונים של ימין ושמאל



שמאל:
הטיה
אגוצנטרי
/ ת
שמאלנות / ימין:
אמפטיה /
/ הדדיות
תחרותיות / בקשר
/ חברותי,
מתחשב /
אחד מיני ייחודיות

יחסים חברתיים זו דוגמא טובה ובולטת להבדלים ולחשיבות של שני הצדדים במוח. בצד ימין יש יותר "נירוני מראה". כשרואים מישהו מפהק מעייפות, הנירונים במוח שלנו שפועלים במצב עייפות מתחילים לפעול. כשרואים מישהו צוחק ושמח, האזורים במוח שמקודדים שמחה וצחוק מתעוררים. ככה אנחנו מבינים באופן לא מודע מה השני מרגיש. זוהי אמפטיה. אם זה עולה למודעות יש יותר יכולת לעבוד עם זה. אבל התהליך לא חייב להיות מודע. צד ימין יותר אמפטי.

בצד ימין יש יותר חיבורים לאזורים הלימביים, הרגשיים. יש יותר סיבי עצב שמחברים בין האזורים האלה לגוף ובחזרה. צד ימין במוח קולט יותר מידע מהגוף. דמסיו קרא לזה "מרקר סומטי". רגשות מתחילים בתחושות גוף ואחר כך מקבלים פרוש במוח.

בצד ימין האונה הפריאטלית (תופסת כיוונים במרחב) יותר גדולה. היכולת לעשות רוטציה מנטלית, לתפוס מצבים חברתיים גם מהצד של השני, מהזווית שלו, יותר טובה. מכאן היכולת להיכנס לנעלים שלו.

האונה הפריאטלית קשורה גם לדמיון. שם נעשה הקידוד/ העיבוד של חמשת הממדים: שלושה ממדים במרחב (אורך, רוחב, עומק), זמן ודמיון. בלי דמיון אני לא יכול לדמיין איך מישהו אחר מרגיש. מה משהו שעשיתי גרם/ יגרום למישהו אחר להרגיש. מה יקרה אם אפעל בצורה מסוימת. מה תהיינה התוצאות.

גם אצל מי שצד ימין יושב בכיסא הנהג חשוב לפתח את הפונקציות הללו. הן לא מתפתחות מעצמן. ממש כמו שצריך ללמוד קריאה וכתובה כדי שהפונקציות הללו יתפתחו. אנשים נולדים עם יותר נטייה לימין או שמאל ועם יכולות מסוימות. אבל את התפקודים החברתיים והמילוליים צריך לפתח. הם לא מבשילים או נלמדים מעצמם.

הנה דוגמאות.

ילד מחונן. בן 14. צד שמאל מאוד מפותח. ההבנה החברתית פחות. התאוריה החברתית שלו היא: כמה שתחום מסוים יותר חשוב לו, כמה שהוא יותר השקיע בתחום, וכמה שיותר אוהבים אותו ככה ההתפעלות ממנו וממה שעשה צריכה להיות גדולה. ומי שמכיר אותו צריך לדעת את זה. הוא פיתח איזה שהיא תוכנת מחשב. יפהפיה. השקיע המון זמן. זה תחום שחשוב לו. אבל ההורים לא התפעלו כמו שהוא חשב שמגיע לו. ישר הוא מגיב בסטרס. ישר יש תסכול. כל הזמן הוא מעמיד את הסביבה במבחן. יש לו קריטריונים איך דברים צריכים להיות..

ילדה בת 10. עובדת חזק על צד שמאל. ילדה תקינה. תלמידה טובה. לא בעייתית. האימא באה להתייעץ כי קשה איתה. עזר לה להבין שזו לא ילדה רעה, לא אמא רעה, לא משהו שקרה לה. אלו אפיונים. היא כל פעם מגיעה עם כללים שהיא ניסחה לעצמה על המציאות, ואחר כך המציאות צריכה להתאים את עצמה לכללים. צריך יותר לעזור לה להבין. לתווך לה באופן מילולי. למשל, יש לה אחות קטנה. היא החליטה ש "אחיות קטנות צריכות לשמוע בקול אחיות גדולות". כל פעם כשזה לא קורה יש פיצוץ. צד שמאל מאמין בכללים שהוא ניסח. אלו הכללים ולא ניתן לשנות אותם. הוא לא מוכן לקבל שהוא טועה. (כמו שהיה לכם קשה לקבל שהרקדנית לא מסתובבת כל פעם לצד אחר).

או, למשל, כשבאו אליה אורחים האמא אמרה "הוא אורח. תוותרו לו". אחרי פעם שזה קרה היא עשתה מזה כלל. כשהיא מתארכת היא מתעקשת: "מארחים צריכים לוותר". כשהם מתארחים תמיד מתעורר הוויכוח מחדש. האמא מתווכחת עם ההיגיון הזה, וכמובן שלא מצליחה. אנחנו רוצים להתחבר לרגש מימין ואחר כך להגיע לשמאל. או ילד אחר, שמתחשב עם החברים שלו בצורה אגוצנטרית: "אבל אני כבר הזמנתי אותך, והוא עוד לא הזמין אותי". או "אני נתתי לו את הגולות (במתנה). אז הם שלי. ועכשיו אני רוצה אותך בחזרה". חסרה ההבנה הרחבה, של כל הצדדים.

מוקדים בהדרכת הורים

- לזהות מתי הדפוסים השונים הם אפיונים (מוחיים), ולא בעיות התנהגותיות או רגשיות.
- לעזור להורים להכיר את הילד ולקבל אותו כפי שהוא.
- להיות צנוע, ראלי ומותאם בטיפול בילד ובציפיות ממנו.
- לתמוך בהתפתחות מאוזנת, עד כמה שניתן.

בהדרכת הורים אנחנו רוצים שהורים יקבלו את השונות. לא כל הילדים אותו דבר. שיזהו אם הילדים שלהם שונים. לפעמים מתחילים בכך שיזהו שהם שונים מבני הזוג שלהם, או שיש דוד או סבא שונה. יש במשפחה נטייה גנטית שונה. אנחנו מביאים אתנו אפיונים שונים. כמו שאני אומרת: "פרה לא יכולה להטיל ביצים. תרנגולת לא יכולה לתת חלב". אנחנו חייבים ללמוד לקבל אותם. ללמוד לעזור להם כמיטב יכולתנו. לנסות להשפיע. כי מה שנעשה ישפיע, במיוחד אם זה יעשה בדרך היעילה.

אנחנו אומרים להורים לילד עם דומיננטיות ימנית ילד יצרי וחברתי, שקצת מפטפט בשעורים, שנסחף אחרי ילדים אחרים, שבכל שלב התפתחותי שהוא עובר יש איזה עוצמתיות, יצריות מתפרצת, רגשות חזקים ופחדים "תקבלו אותו ואל תצפו שיהיה כמו האח הלבן שישב ומכין שעורי בית בדקדקנות. זה מי שהוא. להיפך, תטפחו את הצדדים שחזקים אצלו. תסבירו לו את עצמו. תתנו הכרה למאמצים שנדרשים ממנו. תתנו הערכה. "זה נהדר שאתה אוהב חברים והם יותר חשובים לך מחומר הלימוד, שאתה רואה את כל מה שקורה בכיתה, ולא רק את המורה. אבל יש גם דרישות לימודיות. ואיך אנחנו יכולים לעזור לך לגייס מוטיבציה..".

כשאנחנו מגיסים באופן עקבי מודעות, מוטיבציה, מתרגלים ומתמידים אנחנו יכולים לשנות את המוח. ("TO USE THE MIND TO CHANGE THE BRAIN" דניאל סיגל).

יש כל מיני טכניקות שיכולות לעזור: לעשות יומן, לנהל רשימות, ללמוד לדווח באופן מלא על אירועים, לעשות מעקב עצמי, ביקורת עצמית, חיזוק עצמי, ועוד.

אם יש לנו ילד שהצד השמאלי יושב בכיסא הנהג שכל הזמן מתווכח ומתפלפל עם הרבי, נותן נאומים והרצאות בלי לשים לב אם השני מעוניין, חותר כל הזמן להיות הכי הכי, חייב להיות צודק, מאשים אחרים בכישלונות שלו זה טיפוס שונה.

גם אותו חייבים לקבל. אפשר להגיד לו "נהדר שאתה רוצה 'הכי הכי'. חשוב לך להיות צודק. אתה לא רוצה לטעות. זה לא מתאים לך. אנחנו מבינים אותך. זה יביא אותך רחוק. הלואי ולכולם הייתה אמביציה כמו שלך. אבל יש מקומות שהם לא מתאים..". אפשר להסביר לו על המוח.

כישורים הוריים – להגיב בהתאמה לילד

- "לא מלמדים טיסה בזמן הטיסה"
- רק רוח גבית (טובה) דוחפת קדימה.
- הטרמה – הכנה מראש לקראת מצבים חדשים.
- "נעשה ונשמע" – בלי להתדיין בזמן האירוע.
- שיחות מגדלות – "שיטת השלט". "חלון הסובלנות".
- תיווכים – הבהרה והנהרה של עולם מורכב ולא חד צדדי.

אנחנו רוצים לתמוך בהתפתחות מאוזנת, עד כמה שניתן. אנחנו משתמשים בהתערבויות שתהיינה יעילות, ובהתאמה לילד. הכישורים שמופיעים ברשימה טובים גם לילדים עם דומיננטיות מוחית ימנית, אבל לילדים שעובדים יותר עם שמאל זה קריטי. אנחנו לא מתווכחים ומתדיינים בזמן האירוע. זה רק מלבה ווכחנות ועקשנות. כשהרגש חזק או שיש לילד מה להפסיד הוא לא פנוי להסברים ארוכים. הסבר קצר מספיק. את ההסבר והתיווך נותנים אחרי האירוע. כשהילד נירגע. "לא מלמדים טיסה בזמן הטיסה". רק רוח גבית דוחפת קדימה. אם אנחנו מתחילים לגנות ולבקר אותם רק נעורר התגוננות והסתייגות.

תמיכה בהתפתחות מאוזנת בתחום הרגשי

- **במקום להיות ביקורתית, לדבר אל ההיגיון, להרבות בהסברים מה אסור / מותר – בזמן שהילד צולל לרגש שלילי (ימין)**
- **להצליח לחבור לחוויה של הילד. להישאר מחובר אליו ברמה הרגשית, הגופנית והלא מילולית (ימין לימין). אחר כך לתקשר במילים, לתת הכרה לרגש, לנהל שיח רגשי ולהציע פתרונות (לחבר ימין עם שמאל).**

אנחנו לא פונים רק אל השכל. אנחנו, קודם כל, חוברים לחוויה של הילד. נותנים ליטוף על הראש. חיבוק קטן. עושים שיח רגשי.

עושים זאת בהתאמה לילד. אם הוא כועס, נלחם, מגיב בFLIGHT/FIGHT, הוא ידחה את הקרבה שלנו.

הכול בסדר. נשארים רגועים. מווסתים. מתחברים ימין לימין. אינטונציה עשירה. הבעות פנים מקרבות. "אני רואה שאתה צריך להיות קצת לבד. עוד מעט אני אחזור. אל תדאג. אני לא עוזבת אותך..".

מימין של המבוגר לימין של הילד. מגע קולי נעים. קשר מרגיע. גישה פתוחה, רחבה, מקבלת. בלי מטרה ספציפית. בלי למהר. בלי לצפות לשינוי מידי. בלי "צריך". בלי "חשוב". בלי מניפולציות. בלי "בסדר/לא בסדר". או וכחנות והשפלה "איך אתה מתנהג! כמה פעמים אמרתי לך?!".
אחר כך כשהילד נירגע יש מקום להכרה, הסברים וכללים.

תמיכה בהתפתחות מאוזנת בתחומי קשב וחיבה



איורים: שירי לוי, יפץ והכנה: גני לוי

- במקום שהייה במקומות סגורים, לבד, עיסוק בתחומים מצומצמים, חזרתיים, בדפוסים קבועים, תחרותיים ולא אינטראקטיביים

- להרבות בפעילויות פנאי מהנות בטבע. פעילויות חברתיות, מערבות פעילות גופנית, יצירה, אומנות, מחול,

תעודדו הורים לצאת עם הילדים למקומות פתוחים. אנחנו רוצים שירבו בפעילות פנאי. שירבו בפעילויות חברתיות. אנחנו לא רוצים שיפנו לתחום עיסוק צר, מצומצם. אין הכוונה לנזוף בילד "לך לשחק!". "למה אתה לא הולך לחברים!?" הפכנו גם את זה למיקרו יעד. נהדר! הוא הלך לחברים. הם ישבו ושיחקו במחשב. כל אחד במחשב שלו. ממש פעילות חברתית. אנחנו רוצים לפתח את המרחב החברתי, היצירתי הגמיש הזה. באמת. אפילו פעילות יצירתית אפשר לעשות דרך ימין או לעשות את זה בדרך שמאל. אמא יושבת עם הילד. הסיטואציה נעימה. הוא מבקש "אמא תציירי לי". היא קצת מציירת. בגמישות. נענית לו. לא משתלטת. לא מנצחת. טיפה מובילה והרבה עוקבת. האווירה פתוחה ובטוחה. נותנת למה שהוא רוצה להשפיע עליה. יש סינכרוניזציה. אין מטרה שזה יהיה בהתאם לציפיות גבוהות, מלא פרטים, גמור, יפה שאפשר להראות לכולם. או: אמא שיושבת עם ילד ליצירה או משחק דרמטי. היא עושה מזה סיטואציה דידקטית. הזדמנות להציף את הילד במידע, לבחון מה הוא יודע, ללחוץ שיקפיד על פרטים ושלמות. זה צריך להיות הכי יפה. כדאי ככה ולא ככה. יש דרך אחת לעשות את זה הכי טוב. כל מצב כזה מפתח אצל הילד משהו שונה לגמרי. לאורך כל היום אנחנו משפיעים על צד זה או השני, דרך כישורים ופונקציות אלה או אחרות. וחשוב לשמור על איזון. להיות אקטיבי ומודע להשפעות שיש לנו על התפתחות המוח.

