



מימוש פוטנציאל המוח המבוגר, דווקא בשעת החרום

ניסיון החיים ותהליכים פיזיולוגיים המתרחשים במוח המבוגר, תורמים ליכולת ההתמודדות של בני תקופות החיים המאוחרות עם מציאות מורכבת, משברי חיים, טראומות והימנעות מפוסט טראומה.

איכויות המוח המבוגר בשגרה

מוח האדם נחשב לאובייקט המסובך והמורכב ביותר ביקום. בכל מילימטר מעוקב שבקליפת המוח שלנו מצויים כ-20,000 תאי עצב, המתקשרים בו-זמנית זה עם זה במיליארד נקודות קשר. לצורך ענייננו נדגיש רק מעט עובדות:

המוח שלנו מורכב (גם) מהמוח הקדום **הסאב-קורטקס** (הזוחלי/הישרדותי) הנמצא במעלה הצוואר, תחתית הראש ו**מהקורטקס** – המוח הקדמי (המתפתח בשלבי חיים מאוחרים) הנמצא באזור המצח.

הסאב קורטקס – המוח הזוחלי אחראי על פעולות אינסטינקטיביות שאין לנו שליטה עליהם, החל מנשימה או מערכת העיכול, אבל אחראי גם על רגשות או מחשבות שאין לנו שליטה עליהם כמו עצב, פחד, קנאה, צורך לדומיננטיות, טריטוריאליזם וכו'.

ובקורטקס לעומת זאת, מתקיימים תהליכים מורכבים יותר הקשורים לעיבוד מידע וחשיבה מורכבת הלוקחת בחשבון מרכיבים רבים ומתבוננת על תהליכי החשיבה ועיבוד שלנו. המבוגרים בעלי הותק, נהנים מפעילות מוגברת של הקורטקס, מה שמאפשר להם תבונה ויכולות חשיבתיות גבוהות יחסית לצעירים; הצעירים חושבים ולומדים מהר, אבל המבוגרים חושבים רחב יותר, עמוק יותר, מורכב יותר ויצירתי יותר.

בנוסף, אנו יודעים שיכולת למידה והתפתחות קוגניטיבית יכולה להתרחש בכל גיל, גם בגילאים מאוחרים מאוד. ושיש לא מעט איכויות נוספות של חשיבה ורגש שלהן פוטנציאל השתדרגות והתפתחות עם העלייה בגיל (יפורט בהמשך)

תבונה ותבונה מעשית

תבונה כוללת בינה, ניסיון, חוכמה, שכל ישר, היגיון, שיקול דעת, יכולת לראות, להתייחס ולקבל את המציאות החיצונית והפנימית על כל סתירותיה וניגודיה – כלומר, על כל מורכבותה. התבונה היא המשאב שבתוכנו, והתבונה המעשית היא היכולת שלנו לממש את התבונה שצברנו לאורך השנים. תבונה מעשית היא היכולת להשתמש בנתונים, במשאבים, בניסיון ובתובנות שצברנו, כדי לקיים ולקדם דפוסי התנהגות ומערכות יחסים שיאשרו ויעשירו אותנו ואת חיינו.

תבונה מעשית מבטאת יכולות שונות: היכולת לקחת את אבני הבניין של אישיותי – ערכים, תרבות, דפוסי מחשבה והתנהגות – ולשלבן יחד בבחירה שקולה של דרך ושל מודל חיים המתאימים לי כיום; היכולת לדחות סיפוקים מצד אחד אבל גם לנצל הזדמנויות מהצד האחר; היכולת לנהל יחסים גם



עם המתנגד הגדול ביותר לי ולדעותיי, כך שאוכל להבין את נקודת מבטו ולבחון בעזרתה גם את שלי; היכולת להבין שאין צדק מוחלט ובדרך כלל גם אין פתרון מושלם, שהכול יחסי והכול בשינוי מתמיד. תבונה היא היכולת לעבור מחשיבה טקטית ממוקדת או ממטרה מסוימת לראיית ההיבטים הרחבים של המציאות, המאפשרת להגיע לתובנות חדשות. לדוגמא, לא די בידע שאספנו לאורך השנים כדי להתנהל בתבונה עם אהובינו ולהתגבר על דפוסי החשיבה הטבועים בנו; צריך גמישות רגשית ומחשבתית של לוליינים בקרקס ודיוק של מנתחי מוח בבחירת המה והאיך של היישום.

איכויות המוח המבוגר בהקשר של שעות חרום

בזמן של טראומה או אבל – רגשות של עצב, כעס, פחד, חוסר אונים, חוסר ודאות, חוסר אמון, ואי שליטה, מציפים אותנו. רגשות ותהליכים המגיעים מהמוח הזוחלי ואין לנו שליטה עליהם. מה קורה למוח כשאנו עוברים טראומה? בשעת חירום המוח הזוחלי ההישרדותי תופס פיקוד ונוקט באחת מ-4 האסטרטגיות, מה שמכונה ה-4 F:

FIGHT הילחם, FLIGHT ברח, FREEZE קופא, FLOP קורס.

אנו לא יכולים להיות באחד מארבעת המצבים הללו יותר מידי זמן מבלי שהגוף יפגע או יקרוס מהעומס והלחץ. וכאן נכנס המוח הקדמי (הקורטקס) לפעולה. על מנת לצאת מארבעת המצבים המתאורים לעיל, לייצר התמודדות מיטבית (חוסן) ולמנוע פוסט טראומה, עלינו קיים תהליכים המנוהלים על ידי הקורטקס – המוח הקדמי ומבטאים את התבונה, 'חשיבת העל', החשיבה המורכבת הרואה תמונה רחבה גם באופן יצירתי. לבני תקופת התבונה, יש את היכולות לעשות זאת באופן קל ויעיל יחסית לצעירים בגלל קורטקס הקידמי המפותח, יכולות התבונה המפותחות והניהול הרגשי המתפתח (עליו נלמד במפגש הבא).

האיכויות המחשבתיות והרגשיות המסייעות לבני תקופת התבונה בהיחלצות ממצב של לחץ ומשבר בעקבות טראומה או הקטנת הסיכויים לנוכחותה של פוסט טראומה:

- שיפור ביכולת לחשיבת עומק
- שיפור ביכולת לשאת מורכבות וסתירות פנימיות (א-אינטגרציה)
- חווים פחות רגשות שליליים
- שיפור בוויסות הרגשי = פחות טלטלות רגשיות
- לוקחים את מה שקורה מתוך פרספקטיבה של שנים רבות
- ארגז כלים שנצבר משך שנים רבות
- יותר אותנטיים ופחות עסוקים ב"מה יגידו".