

"המצב בישראל טרגי, אבל עליכם לשלוט במייד
שלכם". ראיון עם חוקר התודעה ריצ'רד דיווידסון
דני בר-און עמוד 10

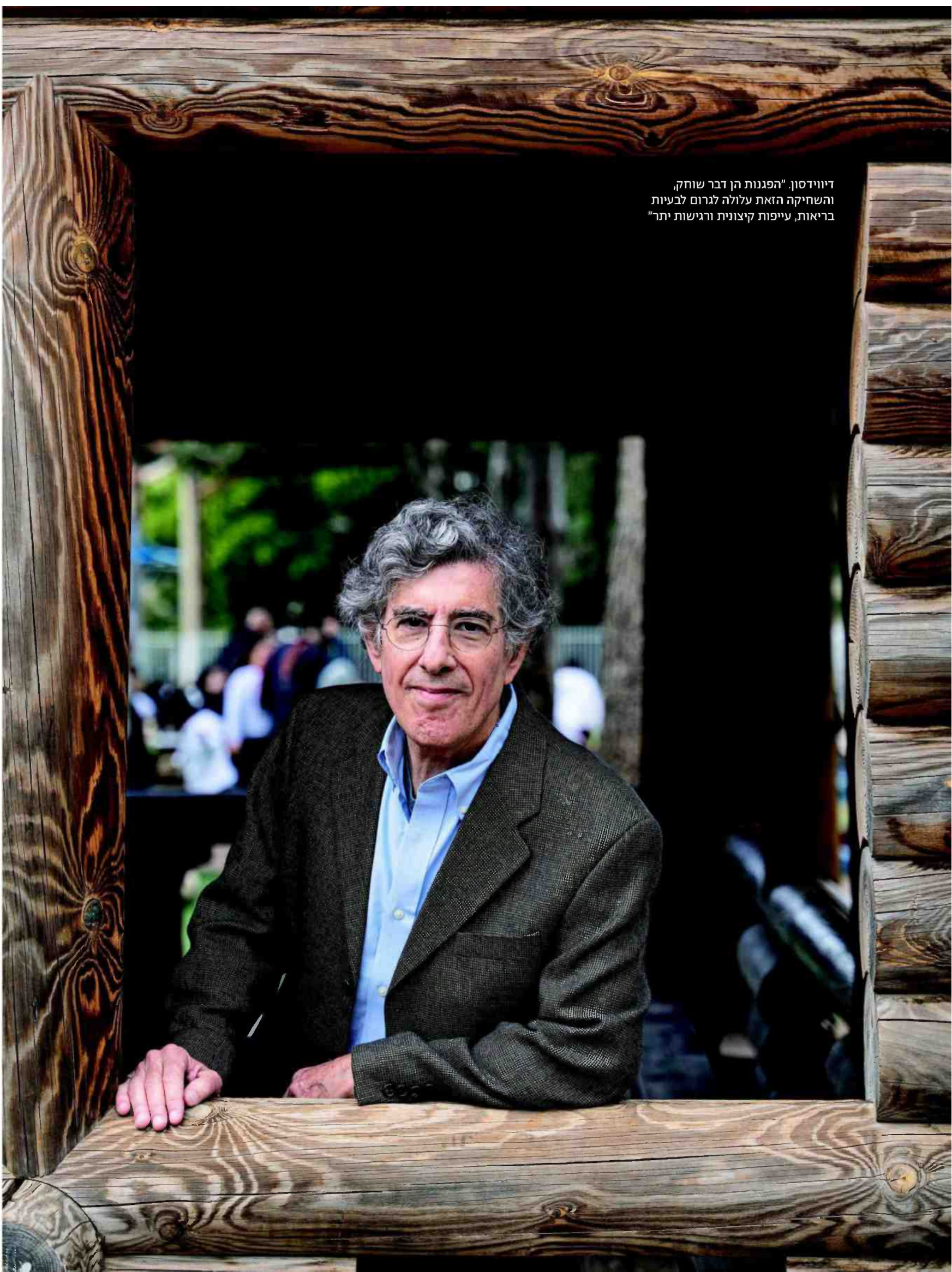


מוסף הארץ

14 04 2023

אלה לא ימים קלים לציבור הליברלי בישראל. אנחנו מתוחים, מודאגים, לא ישנים טוב. יש מי שמנסים לשדר עסקים כרגיל, אבל גם אצלם זה מתפרץ במקומות לא צפויים. צריך להגיד את הדברים כפי שהם: הימים האלה מערערים את יסודות החיים בישראל. אנחנו מפגינים, ומקווים, ונלחמים על דמותו של המקום הזה, אבל בסתר לבנו, אנחנו מכירים בכך שאנחנו עומדים מול כוחות אדירים. הרי ההפיכה היא רק הצצה לעתיד, נקודת תפנית שלא מאפשרת לנו יותר להדחיק את הבעיות הכבדות שניצבות מולנו – הכיבוש המעמיק, העובדה שישראל מתחרדת בקצב מסחרר, ההקצנה בציונות הדתית, הצפיפות שהולכת ומחמירה, וכן, גם ההתחממות הגלובלית, שתהפוך בקרוב את החיים בארץ החמה הזאת לסיוט, במיוחד אם לא יהיה כאן ממשל אחראי שייערך לבאות. כשישקע האבק מעל רעיונות העוועים של יריב לוין ושמחה רוטמן, נצטרך לצאת מגדרנו כדי לשמור על המקום הזה חופשי ומשגשג. המאבק הזה הולך להיות ארוך, ואנחנו מתחילים להפנים את זה. וזה קשה. יש מי שמתכננים עתיד חלופי – חלק מוציאים כספים מהארץ, חלק מוציאים דרכון זר. אנחנו מנסים להחזיר שליטה לחיינו, מנסים להיאחו במה שרק אפשר. אבל בשורה התחתונה, נהיינו עוד יותר קצרי רוח מכפי שהיינו. דווקא בעת הזאת, ביקר בישראל פרופ' ריצ'רד דיווידסון, מי שנחשב לגדול חוקרי התודעה כיום. המחקרים של דיווידסון מפעימים, ולא פחות חשוב, הם מעשיים: הוא מראה, למשל, כיצד תרגולים פשוטים מכווצים את מרכז הפחד במוח. ככלל, הוא מציע תרגולים – עם גב מדעי מוצק – שיהוו מעין נשק סודי בהתמודדות עם התקופה הזאת, כמוסה של מיקוד, מרץ, נחישות וחוסן נפשי. "תשמרו על עצמכם", הוא אומר בראיון לדני בר-און. "אל תאפשרו לביבי נתניהו לשלוט בתשומת הלב שלכם. אתם אלה שצריכים לנווט".

דיווידסון. "הפגנות הן דבר שחוק, והשחיקה הזאת עלולה לגרום לבעיות בריאות, עייפות קיצונית ורגישות יתר"



ה ש א י פ ו ת

ש ל נו

ב ר ר ו ר ו ת .

ה א ו מ נ מ ?

זו תקופה של מתח, בלבול ואי־בהירות לגבי העתיד. כנראה שאין זמן מתאים יותר לשיחה עם גדול חוקרי התודעה והמדיטציה ריצ'רד דייוידסון, שכמעט מתחנן שנשקיע כמה דקות ביום בתרגול פשוט שיעניק לנו חוסן נפשי

דני בר־און צילום: דוד בכר





דיווידסון בביקור בבית הספר לוי אשכול בלוד. נותנים קדימות למדיטציה על פני הישגים לימודיים

החדשות. כן, המצב מאתגר, כמוכנים רבים הוא טרגי. זה היה טרגי גם בשבילנו, בתקופת טרא־מפ. לא צריך לתת לתקשורת ולרשתות החברתיות לשלוט במיינד שלנו. הן מאוד אפקטיביות בתפיסת תשומת לבנו, אבל אנחנו אלה שצריכים לנווט. צריך לעשות כמיטב יכולתנו. לא לאפשר לכיבי נתניהו לקבוע את האג'נדה."

דיווידסון, יהודי חם בן 71, נולד בכרוקלין, התחתן עם אהובתו מהתיכון ועשה דוקטורט בהרווארד. בשנות ה-70 הוא נכנס לפרדס הבורהיסטי בעקבות חברים מתרגלים שהליכותיהם הקסימו אותו ("היה להם ניצוץ בעיניים, רצייתי לגלות מה הרוטב הסודי שלהם"), אבל כשביקש לשלב בין התרגול למחקר, הפרופסורים שלו הבהירו ש"זו דרך נוראה להתחיל קריירה מדעית". לחקור מדיטציה נראה או כמו המסלול הבטוח לפרס איג נובל, אם הפרס היה קיים אז. הוא עסק, אפוא, בנושא מקובל יותר: הבסיס המוחי של רגשות ושל הפרעות כמו דיכאון וחרדה, והגיע להישגים יפים.

התפנית בחייו המקצועיים אירעה ב-1992, כשנפגש לראשונה עם הדלאי לאמה. "הוא שאל

הוא מסוג המדענים שיש להם גם מוניטין יצוק בכטון בספרות המדעית, 160 אלף ציטוטים וכו', וגם מתארחים אצל אופרה ווינפרי.

פרופ' עמית ברנשטיין, ראש המעבדה לתודעה מתבוננת באוניברסיטת חיפה, מתאר אותו כחוקר שאין לו תחרות: "אין אף אחד שמתקרב לגודל, לתחום, לתעוזה ולהשפעה של המרכז שלו". כשמוסף הארץ התלווה אליו בשלושת ימי הביקור שלו בישראל בחודש שעבר, אי אפשר היה לפסס את היחס המעריץ שלו הוא זוכה במיליה שלו. כולם רוצים רגע עם ריצ'י.

החוקר הוותיק, שמודט חודש מדי שנה ומסתובב עם הדלאי לאמה, הוא לא דמות סטרילית מבחינה פוליטית. הוא חתם על עצומה להדחת סקוט ווקר, המושל הימני של וויסקונסין (לשעבר), ומביע הזדהות (שהיא כנראה מעבר להזדהות רוחנית גרידא) עם מי שנאבקים כעת בהפיכה המשטרית. הוא סבור שכדאי להם, גם לטובת המאבק, גם לטובתם האישית, להקדיש אנרגיה מינימלית לתרגול, שתניב דיבינדים אנרגטיים בהמשך.

איך מתרכזים במדיטציה כשבקושי אפשר להתרכז בחדשות, שאלתי אותו. "אני יכול להיות אמפתי למצב שלך", השיב דיווידסון, "גם לי קשה לפעמים לא להיות מוסח על ידי

אמר שיש לכם ביד גוש פלסטלינה. אתם רוצים שהוא יתכדרר לכדור, אבל מרדדים אותו לפיתה. הפלסטלינה היא המוח שלכם. אם חובטים בו כל היום, מקבלים פיתה. מה ציפיתם לקבל?"

"המוח הוא גמיש, ומשתנה כל הזמן בתגובה לחוויה שלך", אומר פרופ' ריצ'רד דיווידסון, מחוקרי התודעה המובילים בעולם. "בדרך כלל הכוחות החיצוניים הם אלה שמשנים אותו. אבל כשאנחנו מאמנים את המוח, אנחנו מחליפים אותם במושב הנהג".

במילים אחרות: כל מה שקורה לנו, מטראומות משמעותיות ועד מטרדים פעוטים כמו צפצופי הודעות בטלפון, הכל חובט בדרכו בפלסטלינה שבראש. אם יש תהליך אחר, כדאי להציב מולו תהליך נגדי. התרגול הוא נסיוב שסותר את הארס שמרעיל את התודעה המערבית. ודיווידסון לא סתם מדבר דבריו מגובים בהרבה מאוד מחקרים רציניים. "אנו יודעים, ממדע קשיח, שכאשר מטפחים הרגלי מיינד בריאים, זה משנה את המוח שלנו ותומך בתחילת רוחחה ארוכת טווח. זו עובדה מדהימה. היא באמת נותנת לנו תקווה".

רגע, רגע, עוצר ודאי הקורא ושואל את עצמו: זו עוד כתבה על מדיטציה והפלאים שהיא מחוללת? שמענו מיינדפולנס. תשומת לב לנשימה. חמלה. חלאס. "אני יודע שהמילה מדיטציה מורידה לאנשים מסוימים", מודה דיווידסון. "הם מדמיינים משהו יושב על כרית בתנוחת לוטוס, משכל את רגליו במיומנות אקרובטית. אז כואו לא נקרא לזה 'מדיטציה'. כואו נקרא לזה 'שגשוג אנושי'. כמה מקוראי מוסף הארץ לדעתך מצחחים שיניים?"

99%

"יפה. אם הם יכולים לצחצח שיניים, הם יוכלו לעשות גם את זה, כי הם יכולים לטפח את המיינד שלהם בומן שהם מצחצחים שיניים! אפילו לא צריך להקדיש לזה עוד זמן. לפי הממצאים המדעיים, לא חייבים לשבת למדיטציה שלוש-ארבע שעות ביום, אפילו לא עשר דקות ביום. יש לנו ראיות שלפיהן לאפילו חמש דקות ביום יש השפעה עצומה. בייחוד אם עושים אותן כל יום. אתה לא יכול חמש דקות? תבחר זמן שאתה יכול להתחייב לגביו התחייבות נחר-שה לתרגל מדי יום במשך חודש. אפילו אם זו דקה אחת."

דקה אחת?

"דקה אחת זה כסדר גמור. אם תשאל את הקוראים שלך, 'מה חשוב יותר בעיניך, השיניים שלך או התודעה שלך', הרוב יבחרו בתודעה. אבל אנחנו לא מכבדים אותה כפי שאנחנו מכבדים את השיניים. אני מאמין שבעוד עשר שנים נסתכל אחורה על העידן הזה ולא נאמין כמה לא היינו מודעים, כמה הזנחנו את עצמנו".

דיווידסון, פרופסור לפסיכולוגיה ופסיכיאטריה, הוא המייסד והמנהל של המרכז לתודעה בריאה באוניברסיטת ויסקונסין/מדיסון. הסופרלטיב השחוק "בעש עולמי" קצת טון עליו: הוא למעשה מהחלוצים הבודדים שייסדו את מדע ההתבוננות (Contemplative Science). במידה רבה, 3,000 המחקרים שמתפרסמים מדי שנה על מדיטציה מיינדפולנס (תרגול שמהותו מיקוד תשומת הלב ברגע ההווה) נובעים מהמעייין שהוא עצמו חצב בסלע. כולם היו בניו. דיווידסון



אותי למה אני לא משתמש בכלים של מדעי המוח כדי לחקור טוב לב, חמלה ואושר. זה היה צלצול ההשכמה שלי". בהתחלה הוא פנה למתרגלים המנוסים ביותר, נזירים טיבטים שהשאילו לו את מוחותיהם כדי שיבדוק מה מאפיין אותם. ההיגיון המדעי היה שאם אצלם לא יימצאו הכדלים מובהקים, אין הרבה טעם לבדוק מה קורה אצל מתרגלים מסורים פחות.

התוצאות הסעירו את העולם. התברר שלא רק שהנזירים מדווחים על אושר סובייקטיבי כל יושר, אלא שגם הריכוז שלהם, כפי שהשתקף בדפוס גלי המוח, היה מעל ומעבר לכל מה שהיה ידוע עד אז. המחקר מצא שהחומר האפור שלהם דחוס כמו טראפל מובחר, המוח צעיר יותר מגילו הכרונולוגי ועוד ועוד. הם גם ניחנים ביכולת התאוששות מדהימה מחוויות שליליות.

במחקר מרשים אחד שערכו דיווידסון וצוותו, הם השוו בין מודטים ותיקים לנבדקים חסרי ניסיון במדיטציה. לנבדקים נאמר שישמע להם צפצופה אוהרה, ועשר שניות לאחר מכן יכאיבו להם. מוחם של חסרי הניסיון נדלק כמו זרקורים של אצטדיון כבר ברגע הישמע הכיף, נשאר סרעור מאוד בזמן הכאב, וברגע לאט ובהדרגה. בקצות המודטים לא נרשמה שום פעילות מיוחדת כשצפצופה האוהרה נשמע. הם שמרו על שלווה

סטואית. כשהכאיבו להם המוח שלהם בער כמו כולם אבל זה היה לזמן קצר מאוד, שאחריו השתררה שוב רגיעה מוחלטת. "זו החתימה הניורולוגית של חוסן נפשי", מסכם דיווידסון, "וזה משהו שאפשר ללמוד".

ניתן לראות במוחות שמדטו עשרות אלפי שעות מעין מכוניות מירון משוכללות. כל בעלי המוח נמשכים לנתונים כאלה, כשם שבעלי מאזן זה לנטיס אוהבים לקרוא על הביצועים המדהימים של מכוניות פורמולה 1. אבל בהנחה שרובנו לא נתקרב לעולם לקילומטראז' הזה, מה ככל וזאת אפשר להרוויח ממדיטציה שהיא – צריך להגיד את האמת – לעתים קרובות משעממת, מרתיעה ושנואה יותר מאשר הרבה פעילויות אחרות?

אמנם, מחקר שפירסמו דיווידסון ועמיתיו במאי האחרון מצא שקורס מדיטציה סטנדרטי של תשעה מפגשים לא משנה את מבנה המוח, בניגוד לממצאים של חוקרים אחרים. בכך הראה דיווידסון שההתלהבות ממושא מחקרו ("אני קם כל בוקר עם אש בבטן") לא עיוורה אותו לתוצאות שליליות. אבל בשולי המחקר הוא התברר שהאמיגדלה, שנחשבת למרכז הפחד במוח, כן התחילה להתכווץ אצל מי שתירגל בבית יותר מאחרים. מחקר חזק אחר הראה שהאונה הקדם-מצחית, המנהלת של המוח, מתחילה להתעבות אחרי כשלושה חודשי תרגול.

גם אם מבנה המוח לא ממחרר להשתנות, דפוס הפעילות שלו כן. כך למשל נמצא שאחרי תרגול לא רב, נרשמת עלייה בפעילות בשעת מנוחה במסלול המוחי שמקשר בין אזור שמוזוהה עם נדידת מחשבות לאזור אחר, שמוזוהה עם שליטה על הקשב – מה שעשוי להצביע על עלייה מסוימת ביכולת המיקוד. ממצאים כאלה ואחרים הם הבסיס להבטחה של דיווידסון שיחווט לכם מחדש את המוח. בימים אלה ממש הוא בודק כיוון מבטיח נוסף: האם תרגול של נשים הרות ישפיע לטובה על שינויים אפיגנטיים – כלומר בוויסות הגנים – אצל העובדה "יש ממצאים מדעיים ברורים על העברה בין-דורית של טראומה באמצעות מנגנונים אפיגנטיים", הוא אומר, "אנחנו רוצים לבדוק אם יש גם העברה בין-דורית של אושר".

ההשלכות החיוביות של המדיטציה על הגוף והנפש מתועדות היטב גם הן. סיכום מחקרים מפלצתי שפירסם המרכז לתודעה בריאה לפני שנתיים, שניתח את ממצאיהם של מאות מחקרים שכללו 30 אלף נבדקים, מצא שהתערבויות מבוססות מיינדפולנס הן טיפול יעיל בקשת רחבה מאוד של בעיות, מגמילה מעישון ועד כאב כרוני. החוקרים הסיקו שבמרבית המקרים ההתערבויות האלה טובות לפחות כמו תרופות וטיפול פסיכולוגי קוגניטיבי-התנהגותי, "גם מיד לאחר הטיפול, וגם במעקב מאוחר יותר". משרד הבריאות הבריטי ממליץ באופן רשמי על קורסי

מיינדפולנס כטיפול קו ראשון בדיכאון לא חמור.

הבעיה היא שקל יותר לקחת תרופה מאשר להתמיד במדיטציה. לכן דיווידסון מכלה הרבה מזמנו על הנגשה-הנגשה-הנגשה. בשנים האחרונות הוא מציע כחינם את האפליקציה הידידותית Healthy Minds Program, שנועדה לחזק את מה שהוא מכנה "ארבעת עמודי התווך של השלמות (Well) being". תרגול מיינדפולנס מחזק רק אחד מהם – "מודעות". לשלושה האחרים נגיע בהמשך.

חיזוק המודעות, לדברי דיווידסון, קריטי כעת יותר מאי-פעם. הוא נוהג לצטט מחקר שנערך בהרווארד, שבו חוקרים שלחו הודעות לנבדקים כדי לבחון מה עשו בעת קבלת ההודעה, כמה נהנו מכך וכמה הם היו מרוכזים במה שעשו. נמצא שדעתם של הנבדקים הוסחה 47% מהזמן. "נחזור על הנתון הזה, למקרה שדעתכם היתה מוסחת", אומר ד"ר קורטלנד דאל, עמיתו של דיווידסון שמקריין את השיעורים והמדיטציות באפליקציה כחן רב, "ב-47% מהזמן! הנתונים נאספו בעשור הראשון של המאה, לפני עידן הסמארטפון. כעת זה בטח חמור יותר". חוקרת הקשב פרופ' גלוריה מארק אמרה בראיון ליעל חלק במוסף זה בסוף מרץ, שכושר הריכוז שלנו אמנם פחת מאוד נוכח עליית הסמארטפונים, אבל גם כיום חצי מהסחות הדעת הן פנימיות.

ככל אופן, הממצא המעניין יותר במחקר שנעשה בהרווארד היה שהנבדקים דיווחו שהם נהנו יותר מפעילויות שבהן הם היו מרוכזים, גם אם היו אלה פעילויות משעממות. לכן, המאמר קיבל בכתב העת היוקרתי "Science" את הכותרת המוחצת: "A wandering mind is an unhappy mind" (בתרגום חופשי: "מיינד מורחק מקומו במוסך").

דיווידסון אומר שיש לפחות 50 מחקרים טובים שמראים שניתן לחזק את המטא-מודעות, כלומר את היכולת שלך להיות מודע למחשבות של עצמך. "אנשים חושבים שהם יודעים מה המיינד שלהם עושה, אבל הם לא", הוא אומר. "קרה לך פעם שהגעת לסוף העמוד בספר ורק אז שמת לב שמצד אחד אין לך מושג מה קראת, ומצד שני גם אין לך מושג על מה חשבת בזמן הזה?"

כן. אבל זה לא מעייף להיות כל הזמן מטא-מודע?

"בהתחלה כן. אבל בהמשך זה נעשה חסר מאמץ לחלוטין".

דיווידסון מבטיח גם שמטא-מודעות לא פוגעת ביכולת להיכנס ל"זרימה" (flow), אותו מצב נחשק של שקיעה בחוויה, שקורה לעתים כשעושים על גל טוב בעבודה או מתמסרים לסרט. לדבריו, "מטא-מודעות אינה הכרחית לזרימה, אבל גם לא מפריעה לה".

"כמה מקוראי מוסף הארץ מצחצחים שיניים? 99%?"

אם הם יכולים לצחצח שיניים, הם יכולים גם לטפח את המיינד שלהם. יש לנו ראיות שלפיהן אפילו לחמש דקות ביום יש השפעה עצומה, בייחוד אם עושים אותן כל יום"



דיווידסון עם הדלאי לאמה, ב-2007. "יש מאות סוגים של תרגול, הדלאי לאמה עושה מדיטציה אנליטית, הוא פשוט חושב"

TENZIN LHAWANG / AFP: יצילם

מי שהגיע להפגנה ברחוב קפלן בתל אביב בשבועות האחרונים ראה שם מחזה מוזר. באמצע הבלגן, הדוחק והומכורות ישבו כמה עשרות ישראליים ומדטו. עיניהם – עצומות. לבושם – כור תנה לכנה. על השפתיים של חלקם ריחף חיוך קל, כמו של מי שהצליח הרגע לאתר על המדף את חלב שיכולת השועל החביב עליו. כמה הניחו גם את ידם על לבם. מעגלי המדיטציה בהפגנות, שכבר הפכו למסורת, מעוררים רגשות מעורבים. "איזו מתקיים", כתבה ד"ר אסתר פלד, מהאינטלקטואליות הבולטות בשדה הבודהיסטי הישראלי, כשנתקלה במעגל כזה בהפגנה בכלפור ב-2020. "אבל כשעה של משבר אין מקום למדיטציה, צריך לקום ולעשות".

דיווידסון העיר במבוכה שאין לו עמדה לגבי מדיטציה בזמן ההפגנות עצמן, אבל אין לו ספק שהתרגולים שהוא מציע בכללותם הם שמן בגלגלי המחאה. בעיניו הם כמוסה של מיקוד, של מרץ, של עוצמה, של נחישות ושל התמדה, שתהיה – כך זה נראה – התכונה הכי נחוצה בחודשים הבאים. "יש סטריאוטיפ שמדיטציה גורמת לנסיגה מהעולם האמיתי", הוא אומר, "אבל הראיות הן הפוכות לגמרי. תחשוב, למשל, על גלסון מנדלה. הוא עשה הרבה מדיטציה כשישב 22 שנים בכלא. זה רק עזר לו להיות מנהיג יותר אפקטיבי".

הפגנות, כפי שלמדו מאות אלפי ישראלים

על בשרם, הן דבר שוחק. "השחיקה הזאת עלולה לגרום להתשה", אומר דיווידסון. "לפעמים זה מתבטא בבעיות בריאות, בעייפות קיצונית, ברגישות יתר. התרגול תורם לחוסן הנפשי ועוזר לשמר את האנרגיה והחיות של האקטיביזם". ובכל זאת, האם דווקא כשהאלימות ברחוב גואה כדאי להתרכז? אולי האנרגיה המדיטטיבית היא לא מה שאנחנו צריכים כרגע? "אני חושב שזו אנרגיה ממש טובה. אנרגיה חזקה. נוקבת. ממוקדת. ולא אלימה. אי-אלימות וחמלה אין פירושן רכות".

הדי המצב הורגשו גם בסדנה מצומצמת שקיים דיווידסון בכנס החינוך הישראלי לחמלה וסובלנות שהתקיים לפני כשלושה שבועות באוניברסיטת תל אביב – הסיבה העיקרית לכך קורו בארץ. השואלים פנו אליו לא רק כחוקר מוח, אלא גם כאל מורה רוחני, וקן חכם, וגם דמוקרטי מוצהר ששרד ארבע שנים תחת שלטון טראמפ. "איך מתמודדים עם ממשלה כזאת, זה כל כך קשה", שאלה אחת הנוכחות בייאוש. "איך נאבק קיים בלי להיכנס למצב מנטלי של מלחמה", שאל מאוין אחר. דיווידסון ניסה בדרכו להרים את המוראל. "אחד המורים שלי נהג לומר – 'הדרך ללאסה (בירת טיבט – ד"ב) רצופה עליות וירידות. יהיו הרבה קשיים בדרך. אבל עלינו לשמר את התקווה לעתיד, את החיוניות שלנו, כדי שנמשיך להיאבק על מה שצודק. ולא לוותר".

התרגול שדיווידסון מקדם כולל, אלא מה, גם

טיפוח של רגשי חמלה לכל בני האדם, מהאהובים עלינו ביותר, ועד לחנמאל דורפמן. זה לא אומר שאסור לבעוט. "כעס בהחלט משחק תפקיד חשוב בשינוי חברתי", הוא אומר, "אבל לא צריך להפנות אותו כלפי אדם מסוים, אלא כלפי הפעולות שהוא עושה. הפעולות עשויות להיות פסולות. אבל עדיין יש אדם שיש לו את אותה משאלה כמוך, להיות מאושר. מי שעושה מעשים לא מוסריים, עושה אותם מבלבול, מאשליה. זו הודמנות לחוש חמלה כלפי אדם שהיינד שלו הוא עד כדי כך מבלבל".

"יש תוכניות ללימוד מדיטציה מכל כך הרבה סוגים", שאלה אחת המשתתפות בסדנה, "יש גם תוכנית לפוליטיקאים?" המשתתפים צחקו. "היה חבר קונגרס אחד, פרוגרסיבי אמנם, שאירגן קבוצת מיינדפולנס בקונגרס", אמר דיווידסון. "הגיעו אליה גם נבחרי ציבור ימנים". בדמיון עולה, כמעט מאליה, התמונה הבאה: לימור סון הר מלך (עוצמה יהודית) יושבת על כרית כוסמת בעיניים עצומות, מצדה האחד מיקי לוי (יש עתיד), מצדה השני עאידה תומא סלימאן (חד"ש-תע"ל). האורות מעומעמים. גונג רך נשמע פתאום. עיני סון הר מלך נפתחות ופוגשות את עיניה של תומא סלימאן. האם הן ימשיכו לכוס חליטת לואיזה במזנון הכנסת? האם יש בכלל חליטת לואיזה במזנון הכנסת?

"בכמה דקות בלבד ביום תוכל לאמן את המוח שלך להיות יותר חזק ועמיד", נשמע קולו המרגיע של ד"ר דאל באחד השיעורים הראשונים באפליקציית Healthy Minds, שאליה התמסרתי לפני חודש לתרגול יומי אחד לפחות. "תוכל לשנות מהיסוד את אופן ההתמודדות שלך עם סיטואציות מלחיצות בבית ובעבודה,

"הדלאי לאמה שאל אותי למה אני לא משתמש במדעי המוח

כדי לחקור טוב לב, חמלה ואושר. זה היה צלצול ההשכמה שלי".

דיווידסון פנה לנזירים טיבטים כדי לבדוק מה מאפיין את המוח

של מתרגלים מסורים. התוצאות הסעירו את העולם

בימים אלה בודק דיווידסון אם תרגול של נשים הרות ישפיע לטובה על שינויים אפיגנטיים – כלומר בוויסות הגנים – אצל העובר. "יש ממצאים ברורים על העברה בין-דורית של טראומה באמצעות מנגנונים אפיגנטיים. אנחנו רוצים לבדוק אם יש גם העברה בין-דורית של אושר"

להתערכות בכתי הספר יש בסיס מחקרי משמעותי. למשל, מחקר שפורסם ב-2022 שערכו ד"ר ריקרדו טרז וד"ר רוני ברגר מאוניברסיטת תל אביב בקרב שמונה כיתות ד' וה', מצא שדי בתר-גול של המורים לבדם כדי לשפר באופן מובהק את שלומות התלמידים, רמת החרדה והקשב שלהם. כאשר נכנסו לכיתות גם מנחים חיצוניים, נרשם שיפור גם באווירה בין התלמידים ובסימפטומים הגופניים שלהם.

מוריה רוזנברג, מנכ"לית המרכז לחינוך קשוב ואכפתי שאירגן את הכנס, סיפרה על הכי מה על משהו שקרה בבית ספר אחד שבו פעילה העמותה. יובל, תלמידת כיתה ב', תקפה בלי הפסקה ילדה אחרת מכיתתה בשם רוני. המנחה דינה זוהר ניגשה ליובל ושמה לה יד על הכתף. "זה בטח לא נעים לנעום כל כך הרבה ימים", אמרה לילדה. 'קשה לנעום ככה, ואת ממש כבר לא צריכה. רוני, בין אם היא אשמה או לא, כבר ממש מפחדת ממך. את יודעת איך הלב שלה דו-פקק את רוצה להקשיב ללב שלה?' יובל ניגשה לרוני ושאלה אותה: 'מותר?' רוני הנהנה בפחד. יובל הושיטה יד, ואחרי רגע של הקשבה, היא חיבקה אותה חזק. הקהל, רובו מורות מינדפולנס, נשות אקדמיה, אנשי חינוך ופסיכולוגיות, נשנן מהתרגשות. אבל האמת היא שאפילו בקונגרס המקצועיים של לה פמיליה לא היתה נשאר עין אחת יבשה.

לפעמים, אחרי כל הסיפורים, ההדגמות והמחקרים, מה שנחרת אצלך הכי חזק הוא דווקא מה שראית כמו עיניך. לאחת משיחותיי עם דיווידסון הוא הגיע באיחור גדול, שלא באשמתו. למרות זאת הוא ביקש לעלות רגע לחדרו במלון להתרענן לפני שאנחנו מתחילים. בדרך הוא מצא בכל זאת זמן לעצור, לפתוח צנצנת עם דו-בוני גומי שהיתה בלובי ולשלוף לעצמו דובון צבעוני. אין חמלה כמו חמלה עצמית.

כשהייתי תלמיד בית ספר, סיפרתי לו, הגיע לכיתה שלי מנחה של "מעגל הקסם", התערכות רגשית כמורפסיכולוגית שהיתה פופולרית באותו זמן. עכשיו מלמדים מינדפולנס. כל אמריקאי שביעי אומר שהתנסה במדיטציה בשנה החולפת. האם יכול להיות שזו רק אופנה? "יש הרבה גישות שונות לאמן את הגוף", שאב דיווידסון במתינות מהקפה הקר שלו. "אפילו בתחום המדיטציה, יש מאות סוגים של תרגול, אבל המערב מכיר רק קמפוז מזה. אתה יודע שהדלאי לאמה לא מתרגל בכלל באופן שאתה מכיר?"

מה הוא עושה?

"מדיטציה אנליטית. הוא חושב. אתה יודע מה הסוג הכי טוב של מדיטציה?"

מה?

"הסוג שאתה מצליח לעשות".

לסטרו של עצמי כשטיפלתי בילדי הקטנים, וזה היה תענוג קטן מאוד. הכנחת וול-ביאינג, אמרתי לדיווידסון, מתי הכיף מתחיל? הוא צחק מכל הלב. "החוויה שלך מאוד-מאוד נפוצה", הוא אמר. "בדיוק עכשיו סיימנו לערוך מחקר, שטרם פורסם, שמראה שאחרי שבוע של תרגול אנשים מדווחים על יותר חרדה ולא פחות. הסיבה לכך היא עליית המודעות לטבע הכאוטי של המיינה. בהדרגה, צעד אחרי צעד, אתה משתחרר. אתה מסוגל יותר לגלוש על הגלים של החיים. זה לא קורה מיד. אבל זה קורה".

בבוקר יום ראשון גשום אחד באמצע חודש מרץ עבד הסוריאליזם שעות נוספות. דיווידסון, בוקט משובץ קל, חולצה מכופתרת ורעמת תלילים מכסיפה, ישב עם פמילייתו בחדר ישיבות בבית הספר היסודי לוי אשכול, באחת השכונות הקשות של לוד. מולו 14 נערים ונערות, ביניהם ערבים ואריתריאים, מנגנים לאורחים במלוודי-קה "הבה נגילה". הם מסיימים, נדמה שההופעה נגמרה, אבל אז מתברר שיש עוד נאמכה המורה מתנצלת במכטא רוס: "הם התכוונו כל כך הרבה..." והם מנגנים את "וכשיבוא שלום", לפי מגינת פולק אמריקאית ידועה. האורחים מחאו כפיים לפי הקצב.

דיווידסון הגיע לארץ כאורח המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, עמותה שמפיצה את בשורת תרגול המיינדפולנס והחמלה בכ-50 בתי ספר וגנים ברחבי הארץ. בית הספר לוי אשכול נבחר להשתתף בתוכנית דווקא בגלל נקודת הפתיחה הגרועה שלו: המצב הסוציו-אקונומי ירוד, התלמידים מרקעים מגוונים שמתחמק מובנה ביניהם. כמחצית מהם יהודים, היתר ערבים וילדיהם של מבקשי מקלט מאפריקה. מנהלת בית הספר, גלית גרשון, היא מודתת ותיקה שהחליטה להביא את התוכנית לכיתות. לדבריה, "רק כשהילד פנוי רגשית יש טעם לדבר על הישגים לימודיים. ההורים התפלאו, 'מה, לא אכפת לך מהלימודים?' לא. לא אכפת. קודם כל, שהילד יהיה מאושר. שיהיו לו קשרים חברתיים. ואז יבואו גם ההישגים האקדמיים. וכך היה".

האורחים נמסו מול הילדים, שתיארו במילים פשוטות את ההשפעה של התרגול עליהם. "זה עוזר לי לשים לב למה שאני מרגישה או חושבת", אמרה ילדה אחת כבת עשר עם משקפיים ורודים. "אני עושה תרגיל פרח ונר: שואפת כמו שמריחים פרח, נושפת כמו שמכבים נר. זה עוזר לי כשאני נלחצת או מתעצבנת. אני עוצמת עיניים ואומרת לעצמי תודה על מי שאני".

אחר כך נלקחנו לכיתה א' וראינו את תרגול המדיטציה היומי, שכולל הרבה תנועה ומגע. גם

להשתמש בכישורי המוח שלך במלואם, לנהל את המחשבות, הרגשות והדחפים שלך. תחזיק מעמד. אתה כבר בדרך לקראת מוח בריא ומאוזן יותר". תגידו מה שתגידו על האמריקאים, להבטיח הם יודעים.

האפליקציה אורגת משיעורים קצרים שמס' כם ארבע-שבע דקות, וממדיטציות מודולריות באורכן (מחמש דקות ועד חצי שעה), שטיח עשיר של ידע ותרגול קלים לעיכול ונחים ליישום. התרגולים מגיעים בשתי גרסאות – יושבנית או אקטיבית, למי שרוצה למדוט בזמן פעילות שהוא עושה ממילא. דאל ודיווידסון שבים ומפצירים כך: תעשה מדיטציה כשאתה נח, שוחה, מנקה את האסלה או פולה כינים – רק תעשה. באחד השיעורים מסביר דאל שתר-גול שנעשה בזמן פעילות שגרתית איננו נחות יותר. להפך, יש לו סגולה מיוחדת כי הוא מחזק את הקשר המוחי בין הפעילות האות לבין התבוננות מדיטטיבית. "נוירוניגם שפועלים באותו זמן מתחברים זה לזה", הוא אומר. העובדה שדיווידסון מטייל את כל כובד משקלו האקדמי ומבטיח שהכל מגובה במחקרים מוסיפה כמוזן לכל העניין. אחד המחקרים שערך מצא, למשל, שחמש דקות תרגול עם האפליקציה ביום, במשך 30 יום, הביא לצניחה במדדי המצוקה אצל הנבדקים ב-25%, והקפיץ את הוול-ביאינג ב-15%. לא מוזיק גם שזה בחינם.

האפליקציה מקדישה לארבעת עמודי התווך של הוול-ביאינג תשומת לב שווה, כי לדברי דיווידסון, את ארבעתם ניתן לתרגל וכולם תורמים לשלומות האנושית באותה מידה. פרט למודעות, שהוכרה למעלה, יש גם תרגילים לטיפוח ה"קשר" (חמלה וכו'), "מטרה" (מציאת הויקה בין חיך האפורים לערכיך הנשגבים) ו"תובנה" (ויהווי הנרטיב הפנימי שלנו). "התודעה האנושית מספרת סיפורים", אומר דאל באחד השיעורים שנועדו לטפל בעמוד ה"תובנה". "במילים אחרות: המיינד שלך אוהב להמציא שיט". מחקרי מוח קלאסיים הראו שהאונה השמאלית, שבה החלק הוורבלי של המוח, נוהגת להג, להפגין במונולוגים, להפריח מלל, הסכי רים, רעיונות ותיאוריות, גם לגבי דברים שקורים באונה הימנית שאין לה מושג בהם.

לכל אחד יש קול פנימי שמייצג את הנרטיב שיש לו לגבי עצמו. זה הקול, למשל, שמסביר שבו שיחך מפהק כי "אני משעמם" (ולא כי התינוק שלו לא ישן בלילה). "זה מתכון לדיכאון", אומר דיווידסון, ומציע תרגול ששואף לחתור תחת הנרטיב הזה, להחליף כמה מסימני הקריאה בו בסימני שאלה.

לא כל התרגולים התאימו לי באותה המידה, אבל בכל זאת הרגשתי, לפעמים לפחות, שמהו כלב ובתודעה שלי זו. כשרצתי ריצת ערב והתבכתי שתי להעביר את עיני התודעה מכפות הרגליים, לראייה, לשמיעה ובחזרה, חשתי כאילו יורד פס של אבק שהצטבר על שירי קשב נסתרים. עם מדיטציית החמלה בכלל לא הסתדרתי – יש לי לב ערל של עיתונאי, הרי – ובכל זאת מצאתי את עצמי נותן יותר כסף לנרקומנים ברחוב.

דאל ודיווידסון, עם הגישה האקטיבית שלהם והשיעורים הקצרצרים, מקלים על החדרה של מדיטציה אפקטיבית לחיי היומיום. "אפקטיבית" זה לא אומר "מהנה". שמת לב, למשל, שבימים הראשונים של התרגול הייתי קשוב יותר