

לאהוב את הים גם אחרי צונאמי

**עמיה ומתי ליבליך מרצות ומלמדות יחד.
האם מביאה את הפסיכולוגיה הקונבנציונלית,
הבת את הלהיט העכשווי - המיינדפולנס**

צפורה רומן | צילום: טל שחר



פרופסור (אמריטה) לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית, שמלמדת כיום במכללת קריית-אוננו. את סיפורה ותובנותיו גוללה לאחרונה בשיחה עם בתה, מתי, בכנס החינוך הישראלי לחמלה וסובלנות.

● **מה משותף לסיפורים של צמיחה מתוך טראומה?**
"יש קווים משותפים", מבהירה פרופ' ליבליך בשיחת המשך עם בתה ואיתי. "אצל כולם יש שינויים ב'אני': אנשים אומרים לעצמם שאחרי מה שקרה הם חזקים מבעבר. יש שינויים במרחב הבינאישי - העובדה שהם עוברים את החוויה עם אנשים טובים, הגילוי שהם יכולים לעזור לאחרים. יש גם קבלת פרופורציה - 'יש אנשים שסבלו יותר ממני' - מה שמגמד את הסבל האישי. גילוי משמעות החיים מתרחש לפעמים דווקא באסונות: 'יש מסר בזה ששרדתי'. ולסיים, יש שינוי בסדר העדיפויות".

● **אפשר לנבא מראש מי יחווה טראומה בתור אירוע מקרבן ומי יצמח ממנה?**
"אני חושבת שלא, אבל אפשר לפתח חוסן וכוח של אנשים, כדי שיהיו חזקים יותר, יעמדו בטראומה ואפילו יצמחו ממנה".

● **איך אפשר לעשות זאת?**
"יש הרבה נתונים מיטיבים שמחזקים את האדם. למשל, חוויות טובות בילדות. רבים משורדי השואה שעברו קשיים נוראיים סיפרו כי לפני פרוץ המלחמה נבנתה להם תשתית של כוחות מהמשפחה הטובה שהייתה להם, מה שעזר להם לשרוד ולצמוח. בתי, מתי, תרמה לדיון את המושגים 'חמלה' ו'חמלה עצמית'".

ברור שלא הצלחת

שתייהן עוסקות בנושאים המתמקדים ברגשות ובפיתוח טוב לנות, כל אחת מהוויית שלה. מתי ליבליך - ממייסדות עמותת המרכז לחינוך קשוב ואכפתי והתוכנית לפסיכותרפיה מבוססת מינדרפולנס (בפיקוח היחידה ללימודי המשך בבית הספר לעבודה

בשנת 2011 התרחש אסון הצונאמי ביפן, שגבה את חייהם של כ-15 אלף בני אדם. מאות אלפים איבדו את רכושם. כשלושה חודשים לאחר מכן הזמין "ישראייר", המסייע לקורבנות של אסונות המוניים בעולם, את פרופ' עמיה ליבליך לאזור מוכה הטראומה, שבו מתנדבים מרחבי תבל עזרו לניצולים לחזור לחיים. "הסבירו לי שאנשים רוצים לספר מה שקרה להם ושמשהו צריך לעזור להם לעשות זאת. פנו אליי כדי שאפתח מערכת של הקשבה לסיפורים, כי אני מקשיבה לסיפורי טראומות בארץ ובעולם זה עשרות שנים. ספרי הראשון, 'חיילי בדיל על חוף ירושלים', עסק בסיפורים הקשורים במלחמת יום הכיפורים. בהמשך כתבתי על חברי קיבוץ ותיקים שבעי מלחמות, על שבויים בשבי המצרי, סיפורים של ניצולי שואה ועוד. גם הממשלה הטיבטית הגולה הזמינה אותי להודו, ללמד צוותים איך לראיין את הגולים הטיבטים על מה שעבר עליהם. במקצוע שלי קוראים לזה 'להשמיע את הקולות - בעיקר המושקעים'".

ארבע פעמים נסעה פרופ' ליבליך ליפן, סייעה בהקמת מערך של מראיינים ובהוצאת חוברות זיכרון. "באתי במחשבה שאנשים שהיו קורבני נות יספרו כמה היה נורא, ובאמת היו רבים כאלה. עם זאת, שמנו לב שהיו אנשים שסיפרו על צמיחה מתוך טראומה.

לדוגמה, מורה בתיכון שאיבד בצונאמי את אשתו ההרה, את אמה, סבתה ואת ביתם. האיש הזה, שבעצם איבד הכול, חזר ללמד מיד כשחודשו הלימודים, אך לא הסתפק בחזרה לשגרה אלא שאל את עצמו איך יוכל לעזור לאחרים והחליט לכונן מחדש את כפר מגוריו. לצורך כך יום מפגשים, יצר קשר עם בעלי ממון, אסף מתנדבים, ובכספי הפיצויים שקיבל פתח בית קפה שהפך למוקד חברתי. בהמשך החליט להקים במקום קהילה שתלמד לחיות בשלום עם הטבע והים, שהסב להם עצב רב כל כך, אבל יש בו אפשרויות רבות לחיים.

"לכאורה מדובר בסיפור מיפן הרחוקה, אבל יש הרבה סיפורים של אנשים שדווקא מתוך טראומה מתגלה אצלם אישיות חזקה", מדגישה ליבליך,

מתי ליבליך:
"חמלה עצמית מלמדת אותנו ליצור קול חמים, תומך ויציב, עם פרספקטיבה רחבה"

עמיה ליבליך:
"משמעות החיים מתגלה לפעמים דווקא באסונות. האדם חושב: 'יש מסר בזה ששרדתי'"

על חמלה כאחת מאבני היסוד לשגשוג אנושי. לקחנו אותה לבית ספר יסודי בלוד בשכונה קשה עם הרבה אלימות, שתלמידיו באים מאוכלוסייה מעורבת של מבקשי מקלט, ערבים ויהודים. המנהלת שם מיישמת כבר שנתיים תוכניות של העמותה: הילדים מתרגלים כל בוקר קשיבות, לומדים לשים לב לחוויות בהווה, ובמקום להתפרץ ולקעוס הם מתורגלים לפגוש את האחר בצורה מיטיבה ונעימה. עם הזמן, גם ההישגים הלימודיים שלהם משתפרים, וכבר יש מחקרים שתומכים בכך. זה אי של שפיות”.

בלי לשפוט

האם והבת משתפות פעולה מבחינה מקצועית זה שנים. עמיה: “אנחנו מרצות ומלמדות יחד ובין השאר יש לנו קורס שבו אנחנו משלבות בין כתיבה ביוגרפית למיינדרפולנס, כשכל אחת מביאה את הגישה שלה. מתי מביאה את הפילוסופיה של המורה והמחקר המערבי, אני – את הפסיכולוגיה הקונבנציונלית וקצת יהדות”.

מתי: “מתרגלים 20 דקות מיינדרפולנס בהנחייתי, אחריהן מועלה נושא (למשל, כעס), ואז מתנהלת שיחה של כל אחת מאיתנו, מזוויות שונות, בנושא המדובר. בהמשך המשתתפים מקבלים תרגיל של כתיבה ביוגרפית.

מאז הקורונה השיעורים מתקיימים בזום, לכן כל אחד יושב בביתו וכותב סיפור. אחרי 20 דקות, כל אחד בתורו קורא את סיפורו בקול ומתקיימת הקשבה הדדית, ללא שיפוטיות, ללא הדהוד מהחוויה האישית של המקשיבים ובלי פרשנות פסיכולוגית. ההקשבה עצמה מפתחת חמלה, בגלל הראייה של האנושיות המשותפת של כולנו ושל מה שרומה בינינו”.

● מה עומד מאחורי הגישה הזו?

מתי: “באופן רגיל, כשעולה זיכרון – במיוחד אם חשבנו עליו הרבה פעמים – יש בו משהו נוקשה שמשפיע גם על הצורה שבה נחשוב קדימה. בזכות השילוב בין תרגיל מיינדרפולנס, שמלמד לחזור לכאן ועכשיו, לכתיבה היוזרת מה של הסיפור הביוגרפי – לפעמים מתחילה תחושת גמישות גם לגבי הסיפור וגם לגבי היחס לעצמי”.

עמיה: “אחרי שאנשים ישבו 20 דקות בתרגול של מיינדרפולנס, היכולת שלהם לפגוש חלקים מחייהם ומהזיכרון שלהם מדהימה. מקבילים מהם סיפורים מופלאים וחוקים מבחינת דמויות, עלילות, רגשות ותובנות”.

● אילו אנשים משתתפים בשיעורים האלה?

עמיה: “כל מי שרוצה. יש לנו קבוצות אשת רב מהשטחים, פסיכולוגית מצפון תל-אביב, קיבוצניקית, גננת בפנסיה ועוד. אנחנו רואות בעשייה הזאת מפגש שסולל דרכים לקירוב לבבות”.

מתי: “זה מתרחש מול עינינו: קירוב לבבות מרגש ובלתי אמצעי שלא עובר דרך אידיאולוגיות”.

● ומה קורה אחרי שהמפגש נגמר? קירוב הלבבות ממשיך?

עמיה: “כאשת חינוך אני מוכרחה להאמין שיש לזה השפעה. חלק מהשא” לה הוא נבדק במחקר, ונמצא שעבודה קבוצתית מייצרת יחסי אנוש טובים, מגבירה חוסן ומפתחת חמלה”.

מתי: “בכנס המדובר סיפר ד”ר רוני ברגר, פסיכולוג קליני ממייסדי המרכז לחינוך קשוב, שנחשב למומחה עולמי בטרואומה, על מחקרים שערך עם ד”ר ריקרדו טרש. הם ליוו קבוצות מפגש של ילדים יהודים וערבים, פעמיים בחודש לאורך תריסר מפגשים. הילדים לא עסקו בסכסוך, אלא עשו יחד מוזיקה, ציירו, שיחקו ולמדו יכולות של מיינדרפולנס וחמלה. המחקרים מצאו שבין המשתתפים הייתה הפחתה בדעות הקדומות ורצון לפגוש ולשמוע את האחר”.

● תוצאות החוויה המשותפת נשמרות לאורך שנים?

“במחקר נמצא שהפחתת הסטריאוטיפים החזיקה מעמד גם אחרי סיום המפגשים. בזמן זה התקיימו שני מבצעים צבאיים. זה בהחלט משמעותי”.

סוציאלית באוניברסיטת ברי-אילן) – נחשבת ל”גורו המיינדרפולנס” בישראל. “בעברית קוראים למיינדרפולנס מודעות קשובה או קשיבות”, היא מסבירה. “מדובר בתרגול מנטלי ששורשיו בבודהיזם, אבל החל בשנות ה-70 של המאה הקודמת הוא הוצא מההקשר התרבותי הזה והפך לגישה טיפולית מבוססת מחקר שהיא חזקה בפסיכולוגיה העכשווית. הגישה מוגדרת כהבאת תשומת לב מכוונת לרגע ההווה באופן פתוח, ער וסקרן – משהו שלא קל לנו כל כך. הטייס האוטומטי שלנו שולח אותנו בדרך כלל למה שקרה בעבר ולדאגות בנוגע למה שיהיה בעתיד. מאחר שאנחנו נתונים לתבניות מהעבר, קשה לנו לבחור בהירות צלולות לאור ערכינו בהווה”.

● למה טוב להתמקד בהווה ולא להסתמך על ניסיון העבר?

“מובן שטוב לרדת להסתמך על העבר, אבל לא דווקא טוב להיות לכורים במעגלים של זיכרונות והשלכות על העתיד באופן שחוסם את החופש שלנו להגיב בהווה. מחקרים מראים שתרגול מיינדרפולנס, כולמר הבאת תשומת לב מכוונת לרגע ההווה, מביא לשיפור של יחסים בינאישיים, הפחתת חרדה ודיכאון, שיפור ההתמודדות עם כאב פיזי, עלייה ברגשות חיוביים, באמפתיה וביכולות הזיכרון והלמידה”.

● אמך הזכירה את המושגים “חמלה” ו”חמלה עצמית”. מהי חמלה עצמית?



עמיה (מימין) ומתי ליבליך. להשקית את הנזיפה הפנימית

“דרך לפגוש את עצמנו באופן ידידותי, תומך ומאזן בזמנים של קושי ואתגר. הדימוי הפשוט ביותר הוא תרגיל שאני ממליצה עליו: לשאול את עצמי מה חברה טובה הייתה אומרת לי בזמן קושי – נניח, כשמישהו אמר עליי משהו לא נעים בעבודה, כשנכשלת במשימה או כשקרה משהו שלא רציתי. כשאנחנו חושבות על תשובתה, אפשר לכתוב אותה. לדוגמה: ‘אני יודעת שקשה לך; הרבה אנשים היו מרגישים כמוך בסיטואציה הזו; אני יודעת שיש לך כוח להמשיך’. כשאנחנו לומדות לדבר כך לעצמנו, זה מייצר קול פנימי תומך ולא קול של אויב. הרבה פעמים בזמני קושי אנחנו מדררות אל עצמנו בתוקפנות, שיפוטיות והכללה (ברור שלא הצלחת. תמיד את לא מצליחה!) ולפעמים אפילו באכזריות. לעתים הקול הלא חומל מאופיין במבט אחרת ואת אומרת לעצמך: ‘כבר כשהיית ילדה קרה לך משהו כזה’. מול הנטייה הזו, חמלה עצמית מלמדת אותנו ליצור קול חמים, תומך ויציב, עם פרספקטיבה רחבה”.

● אפשר ללמוד להשקית את הקול הנוזף הזה?

“בהחלט. מחקרים מראים שזה ניתן לשינוי על ידי תרגול ואימון של מיומנויות לחמלה עצמית. אנשי המרכז לחינוך קשוב נכנסים לגנים ולבתי ספר ועוברים עם הצוותים והילדים על עקרונות של מיינדרפולנס, טיפוח חמלה עצמית וחמלה לאחר. פרופ’ ריצ’ארד דיווידסון, חוקר מוח מוביל בחקר השפעות המיינדרפולנס על רגשות והתנהגות חברתית, הרצה בכנס