

"כל המערכות הבין-אישיות מבוססות על אמון. כדי להנחיל את זה, צריך להקשיב, להקשיב ולהקשיב באופן אקטיבי"

בין שלל הכובעים שהוא חובש, הפסיכולוג ד"ר רוני ברגר הוא ממקימי המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, וממעצבי תוכניות המטפחות מיינדפולנס וחמלה באוניברסיטת סטנפורד. בראיון מיוחד הוא מדבר על הצד הפיזיולוגי של ההקשבה, על האלמנטים שמהם היא בנויה, על מיינדפולנס וחמלה ועל טכניקות שיכולות להפוך כל אחד ואחת איתנו למקשיבים טובים יותר - ולמגשרים טובים יותר

אילנית גילעד

"מיינדפולנס זה אחד הכלים שממקד אותנו בקשב ומלמד קשב. אבל זה לא רק קשב. קשב יכול להיות אקטיבי או פסיבי. בהקשבה אקטיבית לא מקשיבים רק למילים. מקשיבים למשמעות של המילים, והכי חשוב, מקשיבים למה שלא נאמר, כי זה לפעמים יותר חשוב מהמילים עצמן"

יש רשתות עצביות שונות האחראיות על אופני קשב שונים. "מיינדפולנס היא מודעות שמתעוררת באמצעות תשומת לב לרגע הנוכחי תוך אימוץ גישה סקרנית ומאפשרת ולא שיפוטית. במילים אחרות, ניתן לראות את תהליך המיינדפולנס ככלי יעיל לאימון הקשב. אם מיינדפולנס מאפשר לנו להיות מודעים לכל מה שמתרחש במרחב התודעתי, הקשבה אקטיבית לוקחת אותו שלב אחד רחוק יותר ומאפשרת לנו לא רק להקשיב למילים, אלא למשמעות של המילים.

והוא משיב: "תכף תביני הכל". והכל, הוא אומר, מתחיל בהקשבה. מה זו הקשבה? "יש מי שמגדיר הקשבה כאינטראקציה בין אישית או מיומנות, ויש שמגדירים אותה אמנות. בהרווארד ביונס סקול קוראים לזה אמנות, כי לטענתם הקשבה זו אחת המיומנויות הכי חשובות לשיווק ולביזנס בכלל. בעיניי, הקשבה קשורה למילה קשב. קשב זה משהו שצריך ללמוד ולעבוד עליו, הוא לא קורה באופן טבעי. לקשב יש השלכות פיזיולוגיות,

נפגשתי לשיחה עם ד"ר רוני ברגר רגע לפני שעלה על מטוס ליוון. "הייתה שם תאונת רכבת קטלנית. אני נוסע ללמד את האנשים שעובדים שם איך לעזור למשפחות שאיבדו את יקריהן", הוא הסביר. מי שמכיר את ד"ר ברגר, יודע שהוא האיש הנכון במקום הנכון בזמנים ובמקרים כאלה. הוא פסיכולוג קליני בכיר, מרצה באוניברסיטת תל-אביב ומומחה בינלאומי להתמודדות קהילתית עם אסונות ואירועי משבר, וטיפול בנפגעי דחק וטראומה. הוא אף משמש חבר בוועדה המייעצת של מרכז המחקר והחינוך לחמלה ואלטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד, שם הוא מסייע בעיצוב תוכניות המטפחות מיינדפולנס וחמלה. איך מיינדפולנס - קשיבות בעברית - יכול לעזור בטיפול בטראומות, ובכלל, אני תוהה,



ד"ר רוני ברגר

יש דברים לא ורבליים שהם לא פחות חשובים, וצריך להתייחס אליהם. "השיח הגופני" לעיתים קרובות חשוב יותר מהמלל הוורבלי מאחר והוא עוקף את מערכת ההגנות של האדם."

שיקוף, אישור ואמפתיה

במסגרת לימודיו בארה"ב אצל אבי הטיפול המשפחתי, ד"ר סלבדור מנוחין, ד"ר ברגר בילה שנה שלמה בצפייה בטיפולים מאחורי מראה חד צדדי בלי לשמוע את המילים (המיקרופון היה סגור) וכך, למד את השפה הלא ורבלית. לגוף יש חשיבות בלתי רגילה, במיוחד בסיטואציות קונפליקטואליות וגם טראומטיות, אומר ד"ר ברגר.

"הגוף מדבר הרבה יותר, וזו שפה לגמרי שונה. כשמישהו מספר לי את הסיפור שלו, את מה שקרה לו, חלק גדול ממה שאני עושה - וזו אחת הטכניקות שפיתחתי - זה לעצור ולתת לו לשהות ולהתחבר לגוף. הגוף מדבר בכל מיני צורות ואופנים. למשל במצב של מתח נפשי, אפשר לראות כל מיני תגובות כמו התרחבות האישונים, גוון העור משתנה, הנשימה נעשית שטוחה יותר, השרירים נעשים מתוחים יותר. האבחנה בשינויים סומטיים אלו דורשת מיומנות רבה אותה אין למרבית האנשים.. לוקח זמן ללמוד אותה.

"תקשורת לא אומרת בהכרח שאחד משדר והשני קולט וזהו, אלא בדרך כלל יש אינטראקציה, תהליך דו צדדי,

"אחד הדברים שכולנו אוהבים ורוצים, זה שישמעו אותנו ויראו אותנו. נראות היא למעשה נשמעות, כאילו מילים נראות. זה אחד הדברים הכי חשובים בחייו של אדם, אחד הצרכים החיוניים והבסיסיים. ברגע שלא רואים אותי, אני לא קיים. אם לא רואים אותנו, אז אי אפשר לאהוב אותנו. תקשורת מייצרת נראות"

מוגנות וביטחון אך גם זקוקים לחום, אהבה ונראות. אחת הבעיות הפסיכולוגיות שאנחנו פוגשים אצל רוב האנשים, היא שהם מגיעים ממשפחות שבהן הם לא תמיד זכו לנראות, היינו לתשומת הלב הראויה. נראות זה כמו אהבה. הדבר הכי חשוב לנו זה שיהאבו אותנו, אבל אם לא רואים אותנו, אז אי אפשר לאהוב אותנו. תקשורת מייצרת נראות.

"כל המערכות הבין-אישיות מבוססות על אמון. כדי להנחיל את זה, צריך להקשיב, ולהקשיב באופן אקטיבי, כך שהמסדר או הדובר ירגיש שרואים ומבינים אותו. לזה אני קורא נראות."

מה כוללת טכניקה להקשבה?

"הקשבה אקטיבית, כשמה כן היא, אינה פאסיבית, אלא משהו שצריך לפעול בתוכו. הדבר הראשון זה נוכחות. נוכחות היא לא לשבת כמו פסל, אלא being present, להיות כאן ועכשיו בהווה מלאה. הווה מלאה זה אומר לא רק להקשיב לקול של הדובר, אלא לשמוע את המשמעות, ליצור קשר עין, להפעיל את כל החושים. זה לא רק שמיעה, אלא גם ראייה.

זאת ועוד, הקשבה אקטיבית נותנת לנו הזדמנות להקשיב למה שלא נאמר, מסרים שלעיתים קרובות חשובים הרבה יותר ממה שנאמר.

מדוע צריך הקשבה?

"ההכרה בערכה של הקשבה חשובה מאוד. מעבר לכך שיש להקשבה תרומה בתחום הבין-איש, כל מערכות היחסים מבוססות על תקשורת, כך גם בתחום התעסוקתי ועל אחת כמה וכמה בגישור, שבו על המגשר לגשר בין צדדים, שבדרך כלל מחזיקים בגישות או עמדות שונות, שלעיתים קרובות נמצאות בעימות.

"הקשבה בראש וראשונה יוצרת אמון. אחד הדברים שכולנו אוהבים ורוצים, וזה מונח בבסיס כל מערכות היחסים, זה שישמעו אותנו ויראו אותנו. נראות היא למעשה אחד הצרכים הכי חשובים בחייו של אדם. היכולת שלנו לראות את האדם, להקשיב לו, לשקף ולאושש את דבריו יוצרת "הנכחה קיומית", בבחינת "אני נראה ונשמע, אני קיים". לבני אדם יש צרכים בסיסיים כגון תזונה נאותה,



שבו השומע בצד אחד גם מגיב באיזושהי צורה. זה לא רק להנהן בראש, אלא להקשיב ולקלוט באופן הכי פתוח, הכי סקרן".
איך אפשר להגיב באופן שבו תתחיל הקשבה טבעית?

"אפשר וחשוב לשאול שאלות פתוחות וגם לבקש להרחיב, כגון: 'תאמר לי קצת יותר', 'לא כל כך הבנתי', תוכל להרחיב וכד'. לא להסתפק בשאלות סגורות שהתשובה עליהן היא כן או לא.

"הדבר הכי חשוב בעיניי הוא דיאלוג שבו שני הצדדים מנכיחים את המסר (שיקוף), מראים הבנה של המסר (אישור) ומנכיחים את החוויה הרגשית של הדובר (אמפתיה). במילים אחרות תקשורת טובה, במיוחד במצבים קונפליקטואליים כרוכה בשלושת המרכיבים של הקשבה מטיבה: שיקוף אישור ואמפתיה.

"ד"ר הארוויל הנדריקס¹ יצר את תיאוריית האימגו (המילה לקוחה מהמילה הלטינית 'דימוי'). בספרו 'לבסוף מוצאים אהבה', הוא מתאר תהליך תקשורת שבו הצדדים קשובים ושומעים האחד את האחר. הדבר שימושי בדרך כלל בין בני זוג בקונפליקט. בסדנאות שעשיתי איתו, אחד הדברים המרכזיים היה תרגול ההקשבה האקטיבית עם שלושת מרכיביה בקרב שני הצדדים לדיאלוג.

"האלמנט המאתגר יותר הוא 'אישור'. אישור מורכב במיוחד, כי פעמים רבות השומע אינו מסכים בהכרח עם מה שנאמר, אבל התהליך הזה הוא רלוונטי מאוד לגישור. כמטפל, אני מנסה להדריך את האדם השומע לאושש את דברי המתקשר באמצעות משפט פתיחה כמו: 'אם הבנתי אותך נכון, מה שאתה סבור/ה כי...'. כלומר, האדם המקשיב כאילו נכנס לנעליים של האדם המתקשר ומנסה לראות את ההיגיון בתפיסתו, אפילו אם הוא לא מסכים עם העמדה שלו. לאחר האישור מגיע השלב השלישי, האמפתיה שבו השומע מנסה לתקף גם את התחושה הרגשית של המתקשר. הוא פותח במשפט "ואני מניח שאתה/חשה/תסכול, בלבול, חרדה וכד'...."

איך זה נראה בפועל כשעובדים עם מטופלים, למשל? "בדרך כלל, כשעובדים עם זוגות סביב זה, נותנים גם לבן הזוג לעשות אותו תהליך. אני מלמד אותם לתקשר תוך כדי תנועה. ניקח לדוגמה מקרה שבו צד אחד מעוניין להתגרש. אני אבקש מהצד השני לחזור על מה שהוא שמע מבן הזוג עכשיו. הרבה פעמים אנשים עושים אישור ציני: 'וואו, הוא חושב ש...'. באינטרנציה צינית. אני מפסיק את זה

"אחד הדברים הבעייתיים בתקשורת זה ששומעים, לא מקשיבים, ורצים ישר לפתרונות. זה גורם למספר להרגיש נחות, חסר מסוגלות. גם בגישור צריך להקשיב, לשקף לפני שאתה נותן פתרון, אחרת האדם מרגיש שלא שמעו אותו בכלל. לא חשוב כמה הפתרון יהיה טוב - הוא לא ישיג את המטרה"

ואומר: 'לא, אני רוצה שתיכנס לנעליים שלה ותגיד לה מה היא באמת חושבת. יכול שהיא טועה אבל נסה להבין מה היא אומרת, נסה להבין למה היא מרגישה את מה שהיא מרגישה'. ברגע שהאדם השני יכול לראות את זה, זה קצת מוריד את העוקץ שבקונפליקט.

"אז זה בגדול הקומוניקציה של השומע - הוא מחזיר, משקף, מאשש ומביע אמפתיה. חשוב תמיד לא להגיב מיד ולהתאזר בהרבה סבלנות. קומוניקציה מורכבת מסבלנות. חייבים לתת לבן אדם לגמור את המשפט. הרבה פעמים בארץ אפשר לראות מראיינים שמתפרצים לדברי המרואייין. אם מדברים על מכשולים להקשבה, אז אחד מהם זה שאנשים לא שומעים. הם עונים לפני שהם שומעים ובונים טיעון נגדי. חשוב להשהות את השיפוטיות. להיות פתוחים, סקרנים. זה קשה, אבל זה אפשרי.

"מכיוון שאנחנו אחד מהיונקים שנולדו חסרי

לחכות לפני שמציעים פתרון

לאחרונה הוזמן ד"ר ברגר למכון התודעה והחיים (Mind & Life Institute) שייסד הד"ר לאמה בארה"ב, כדי לבנות תוכניות לימודים המבוססות על פדגוגיה ששמה על נס אתיקה אזרחית. הוא היה שותף לכתיבת CALL TO CARE או בעברית "הזמנה לנתינה אכפתית", תוכנית המשלבת למידה חברתית-רגשית עם פרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה. על בסיס תוכניות אלו, הקים ד"ר ברגר יחד עם אנשי מקצוע אחרים את המרכז לחינוך קשוב ואכפתי המתמחה בפיתוח ויישום תוכניות המשפחות התנהגות פרו-חברתית בשדה החינוכי.

"לווסת את עצמנו רגשית, זו יכולת מאוד חשובה", הוא אומר. "יש לה שימוש כשאנחנו נורא כועסים או נורא חרדים או כשעולה תחושה רגשית עוצמתית אחרת. הרי לא

¹תיאוריית האימגו נוצרה בשנות השמונים של המאה ה-20 בארה"ב, ע"י ד"ר הארוויל הנדריקס, אשר לפרסום ספרו 'לבסוף מוצאים אהבה' בשנת 1988, הייתה השפעה רבה בשדה הטיפול והיינון הווגי. תיאוריית האימגו אומרת כי כל אחד ואחת מאיתנו, מביאים כנדונה למערכת הוגית שלנו אלבום גדול מלא תמונות בשם "מה זו אהבה". באלבום הזה נמצא תמונות של כל מי שטיפל בנו מהרגע בו הגחנו לאוויר העולם. כך נמצא שם את כל דרכי האהבה והקשר, של המטפלים בנו כלפני ואחד כלפי השני, רגעים טובים ומתוקים, אך גם מפחי נפש ואכזבות הפאול הזה, המורכב מכל התמונות, הוא האימגו - הדימוי הקיים במוחנו ומשפיע על בחיית בני הזוג שלנו.

”אני מציע לאנשים לאמץ מבע פנים ידידותי, לחייך אפילו חיוך עדין, כי זה עוזר לעצבוב הוואגלי הקדמי שמפעיל את המערכת ההרגעתית והתקשורתית. זו המלצה גם למגשרים, שלא יאמצו מבע פנים זועף, כי בלי להיות מודעים הם יוצרים תחושה לא נעימה הגנתית, מה שמפעיל את מערכת האיום של האנשים מולם”



מה מקומו של קשר העין בהקשבה? הרי יש תרבויות שבהן זה כלל לא מקובל. ”זה אפילו יותר מורכב. טון הקול, קשר העין ומבע הפנים עוזר לקשר בין-אישי, לתקשורת. יש צד פיזיולוגי מאחורי העניין הזה. אחד הדברים שיכולים להכניס אדם למצב רגיעה, זו נשימה וגאלית. נשימה וגאלית היא נשימה המפעילה את עצב הוואגוס, עצב שיוצא מגזע המוח ומחווט בשלוחות עיצבוביות לחלק נכבד מהאברים הפנימיים, ולכן הוא גם קרוי העצב התועה. אחד התפקידים העיקריים של עצב הוואגוס הוא הפעלת מערכת ההרגעה בגוף. הדרך שבה מפעילים את הוואגוס ובאמצעותו את מערכת ההרגעה היא נשימה וואגלית, נשימה עמוקה והכנסת האוויר מתחת לסרעפת אל הבטן וריקון הריאות באמצעות נשיפה מאורכת. כאשר ממשמעים ילדים בצורה אגרסיבית, אנו מפעילים שלא במתכוון את מערכת האיום בגוף שלהם. הם אולי יחדלו לעשות את מה שהם עושים, אבל הם ייכנסו ללחץ ולא יהיו רגועים. לכן, וזה בדיוק מה שאני מלמד מורים וגננות - צריך לדבר בקול שקט אך ברור, עם פנים רכות ולשמור על קשר עין, כי זה מה שמפעיל את העצבוב הזה, את מערכת הקשר הבין-אישי וההרגעה.

”אני מציע לאנשים לאמץ מבע פנים ידידותי, לחייך אפילו חיוך עדין, כי זה עוזר לעצבוב הקדמי שמפעיל את המערכת ההרגעתית והתקשורתית. זו המלצה גם למגשרים, שלא יאמצו מבע פנים זועף, כי בלי להיות מודעים הם יוצרים תחושה לא נעימה הגנתית, מה שמפעיל את מערכת האיום של האנשים מולם”.

אפשר לשנות אנשים ולגרום להם להיות יותר ידידותיים?

”בוודאי, זו מיומנות שאפשר ללמוד, כמו שאפשר ללמד להקשיב, ראשית, אנשים צריכים להיות מודעים לדרך בה הם מקשיבים. חשוב להכיר את הטכניקות, את המכשולים ואת ההסחות. באופן בסיסי, הייתי אומר כי למרבית האנשים יש את הפוטנציאל להיות אמפתיים וידידותיים, אך לא תמיד ניתן להוציא יכולת זאת אל הפועל. יחד עם זאת, לצערי פעמים רבות אנשים מנסים מוותרים על ילדים או אנשים בוגרים ורואים אותם כחסרי תקנה. לעניות דעתי, חלק גדול מהסיבות לכך הן כי הם לא משתמשים בכלים נכונים בכדי לתקשר אתם ולסייע להם. אתן לך דוגמה שלמידה אותי. לפני מספר שנים ערכתי מחקר גדול עם פרופסור זימברדו מאוניברסיטת סטנפורד, האיש שערך את ניסוי הכלא המפורסם.

ניסנו להבין איך מספר אנשים שהיו בחבורות בריונים מהאלימות ביותר בארה”ב, שינו את עורם,

”אחד הדברים הבעייתיים בתקשורת - זה אופייני בעיקר לגברים, אבל לא רק - זה שהשומעים, לא באמת מקשיבים לצורך של המתקשר, ורצים ישר לפתרונות. זה גורם לאדם המתקשר להרגיש לא מובן, ולעיתים אף לתחושה של חוסר מסוגלות. נתנו לך פתרון, לא הקשיבו לך. לפיכך אני מאמין שגם בגישור צריך להקשיב, משמע לשקף לאדם המתקשר את דבריו לפני שאתה מציע פתרון, אחרת האדם מרגיש שלא שמעו אותו בכלל. לא חשוב כמה הפתרון יהיה טוב - הוא לא ישיג את המטרה”.

הדברים שאמרת על ויסות רגשי והקשר להפרעות קשב ופוסט טראומה מטרידים אותי, כי היום כמעט כל אחד מאובחן עם הפרעת קשב.

”אכן. אני אגיד שני דברים: ראשית, הורות, חשובה ככל שתהיה, אינה הדבר היחיד להתפתחות הילד והויסות הרגשי. גורמים אחרים כגון הסביבה החברתית בה גדל הילד או הגן ובית הספר גם הם משפיעים על ההתפתחות הפיזיולוגית והחברתית של הילד. שנית, האונה הקדמית מתפתחת עד אמצע שנות העשרים, כך שיש אפשרות לפצות ולשפר. הילדים האלה לא אבודים.

היינו רוצים שבכל פעם שמישהו שומע משהו נורא מרגיז או פוגעני, הוא יגיב בצורה בלתי פרופרציונלית או אלימה, לכן אדם צריך לווסת את עצמו. מה שמפעיל את תהליך הוויסות הרגשי זאת האונה הקדם מיצחית. זה החלק הכי מפותח במוח, שאין אותו ליונקים אחרים, ומייחד רק אותנו בני אדם”.

איך זה קשור לתקשורת?

”האונה הקדם מיצחית מתפתחת בסביבות גיל שנתיים וחצי, כלומר לתינוקות אין את היכולת לווסת את עצמם והם מווסתים על ידינו. כשתינוק רטוב הוא בוכה, כשלא טוב לו הוא משדר לנו מצוקה באמצעות בכי ואנחנו מרגיעים אותו. הבעיה היא כשיש הורות לא זמינה, לא קשובה, או ביקורתית - האונה הקדם מיצחית לא מתפתחת בצורה נאותה, כי קשר בין-אישי רגיש וקשוב עוזר לזירוז ולהבשלת החלק הזה. אחד המנבאים לבעיות בינאישיות ולפתוח תגובות פוסט-טראומטיות, הוא כשל בהתפתחות יכולת וויסות רגשי תקינה.

”ילדים לא מווסתים יגדלו להיות פעמים רבות בוגרים עם בעיות התנהגותיות חברתיות ותעסוקתיות ולכן תקשורת טובה בין ילדים להורים כבר מגיל הילדות היא קריטית, לא רק לאותם אנשים, אלא לחברה ככלל.

מהם המרכיבים הבסיסיים של הורות קשובה וחומלת?

מ.ש.מ.ע.ו.ת + 0

- « **מודעות עצמית** - מודעות לדברים שמפעילים אותם בהקשר ההורי
- « **שליטה עצמית** - שליטה עצמית בעיקר כאשר אנו כהורים צריכים לפעול בקור-רוח
- « **מיומנויות + מודלינג** - יכולות להגיב ולתקשר בצורה מטיבה ולתת דוגמה לילדים
- « **ערכים בהירים** - האמונות הבסיסיות אותם הם רוצים להנחיל לילדים
- « **איסות רגשי** - היכולת שלנו לווסת רגשות עוצמתיים בקונטקסט ההורי
- « **תקשורת מקרבת** - הבסיס לאינטראקציה בין הורה לילד והדרך להנחיל ערכים
- « **סמכות בריאה** - נוכחות עם הצבת גבולות עצמיים וגבולות בריאים לילדים

"אתה לא יכול לא לדעת מה האדם צריך בלי להרגיש ולהיכנס לנעלייו בכדי לעזור לו להתמודד עם קושי. האלמנט של חמלה, בניגוד לאמפתיה, זה לא רק להבין ולהרגיש, אלא גם לסייע. זה גם להראות שאתה מתעניין ושאכפת לך. המילה אכפתיות היא מגלמת בתוכה שילוב של קשיבות וחמלה"

להפחית שיפוטיות, להוסיף חמלה

"אנחנו מלמדים תקשורת וגם מודעות עצמית", מספר ד"ר ברגר על המרכז לחינוך קשוב ואכפתי שבו הוא משמש כמנהל הפדגוגי. "הדגש הוא על הורות. אנחנו מסייעים להורים לטפח מודעות עצמית. ראשית, אנו מזמינים אותם ומסייעים להם לחקור כיצד ילדיהם מפעילים אותם. לאחר מכן, אנו מקנים להם כלים לשליטה עצמית בכדי שיפעלו בצורה משוכלת ולא אימפולסיבית. במקביל הם רוכשים מיומנויות הוריות כמו וויסות רגשי, הצבת גבולות בדרך מטיבה, עידוד עצמאות ותקשורת מקרבת. והם גם חייבים ללמוד, כי הם מהווים דוגמה לילדים שלהם. אם הורה לא מקשיב ומיד צועק, למה שהילד שלו יקשיב? הם צריכים לדעת מה הערכים אותם הם רוצים להנחיל לילדיהם וללמוד להקנות אותם בצורה אמפתית, אך גם סמכותית. אנחנו שמים דגש גדול על תקשורת מקרבת, תקשורת שלא דוחה, שמזמינה את הילדים להבין ולקבל את האמירות. "לאחרונה ערכתי מחקר גדול, שבו השתתפו כ-70 הורים ב-6 קבוצות. שלוש קבוצות

האוכלוסייה הכללית. ישנם גם מחקרים רבים ממדינות מערביות המצביעים על אותן תופעות. אין לי גם ספק, והניסיון הקליני שלי מוכיח זאת, כי מגשרים ועורכי דין המתרגלים הקשבה אקטיבית מיינדפולנס וחמלה מתפקדים בצורה יעילה יותר בתחום המקצועי.

האם יש התנסות במתן הכלים האלו למגשרים ועורכי דין?

ראשית, בפרקטיקה הטיפולית שלי ישנם עורכי דין מטופלים הבאים בגלל בעיות הכרוכות במצבי דחק, דיכאון, שחיקה וגם בעיות משפחתיות וזוגיות. מהניסיון שלי, התהליך לבו הם רוכשים את הכלים עליהם דיברנו, משנים בצורה דרמטית לא רק את תחושת הרווחה הנפשית שלהם ואת התפקוד המשפחתי והזוגי, כי אם גם את תפקודם המקצועי.

בנוסף לכך, ערכתי מספר סדנאות של מיינדפולנס חמלה ותקשורת בקרב כמה ממשרדי עורכי הדין הגדולים בארץ, והתגובות היו ממש פנטסטיות. נראה לי שחלק גדול מהמשתתפים היו ממש צמאים לכלים האלו.

יצאו כנגד אותן חבורות להן השתייכו ועסקו בפעילות למניעת הצטרפות בני נוער לחבורות אלו. ברור מן הסתם שפעילות כזאת הייתה כרוכה בסיכון ממשי לחייהם, שהרי חבריהם לקבוצות אלו ראו בהם כבוגדים ועשו הכל בכדי לחסלם. בראיונות העומק שערכנו אתם גילנו, שבכל אחד מהמקרים היה גורם מיטיב שסייע לאותם בחורים אלימים להשתנות ולהפוך לאזרחים טובים. זה דרש הרבה הקשבה, אמפתיה וקבלה אשר לבסוף הביאה לתוצאה הרצויה. האם כל אדם ששייך לחבורה רצחנית כזו יכול לשנות את עורו? בוודאי שלא, אבל כפי שגילינו היו כאלו שהצליחו. מכאן נובעת העמדה שלי שניתן לגרום אפילו לאנשים שהיו אנטי-חברתיים להפוך לידידותיים.

חלק מרכזי מהבעיות של התקשורת, הן ההסחות המנטליות.

"המיינדפולנס עוזר ללמוד איך להימנע מהסחות מנטליות ולהיות קשוב ורגיש למתרחש ב"כאן ועכשיו". תירגול קבוע עשוי לסייע בהתמודדות עם ההסחות המנטליות, אך ישנם שני מכשולים עיקריים: האחד הוא שחלק נכבד מהאנשים נוטה לבנות טיעוני נגד בזמן שהדובר מתקשר ולפיכך מפסיד חלק מהמסרים של הדובר. זו אחת הבעיות הכי גדולות בסיטואציות בהם יש עימות, כי להערכת חלק גדול מהבעיות היו נפתרות לו הצדדים הניצים היו מקשיבים האחד לרעהו. השומע חייב להתאזר בסלנות, להשהות את תגובתו ואולי אפילו לשקף מה שהוא שמע לפני תגובת הנגד. אני לא טוען שצריך לאהוב את מה שהיריב שלך אומר, אבל צריך ללמוד לתת לו תחושה ששומעים אותו, שמבנים אותו, אפילו אם לחלוטין לא מקבלים את דבריו.

"הדבר השני הוא, שיש אנשים נורא-נורא ביקורתיים בעלי נטיה להבחין בפגמים של הצד השני. הם מותחים ביקורת על בחירת המילים שלך ועוסקים בעיקר ב'איך אתה בוחר להתבטא' יותר מאשר במהות עצמה".

האם לימוד מיומנויות הקשבה אקטיבית, מיינדפולנס וטפח חמלה חשובות למגשרים?
בוודאי. מסקירת הספרות שערכתי לאחרונה מצאתי כי גישור ועריכת דין הם מקצועות שמיצרים בקרב העוסקים בהן לחץ נפשי המביא לבעיות בריאותיות, נפשיות ובינאישיות. רק לדוגמה, מחקר ענק, שבדק את שכחות הבעיות הנפשיות בקרב עורכי דין אמריקאים, כולל מגשרים (12,825) גילה, כי השכיחות של בעיות נפשיות כגון חרדה ודיכאון, התמכרויות לאלכוהול וסמים, וקשיים בינאישיים (גירושין) גדול בקרבם פי שניים מהשכיחות בקרב



השתתפו בסדנה (קבוצת המחקר) ושלוש קבוצות המתינו לקבל את הסדנה עד שהקבוצות הראשונות יסיימו ושימשו כקבוצות ביקורת. סדנת ההורים ערכה 10 מפגשים של שעה וחצי או שעתיים. הממצאים הצביעו על כך, כי ההורים שהשתתפו בסדנה דיווחו על תחושת מסוגלות הורית גבוהה יותר, עלייה בוויסות הרגשי וירידה בתגובות האימפולסיביות יחסית להורים שהיו בקבוצות הביקורת. שינויים חיוביים אלו נשמרו גם חודשים ארוכים לאחר סיום הסדנה. ברם, מה שמרשים יותר היה, כי השינוי שחל בקרב ההורים שהשתתפו בסדנה השפיע גם על ילדיהם למרות שלא ערכנו שום התערבות ישירה עם הילדים. בקרב ילדי ההורים שהשתתפו בסדנה נמצאה עלייה ברמת הקשב והריכוז, בתפקוד האקדמי ובהתנהגות הפרו-חברתית וירידה בהתנהגות האימפולסיבית, בבעיות החברתיות והרגשיות.

חמלה עצמית. אנשים רבים מאמצים גישה שיפוטית וביקורתית כלפי עצמם במקום להיות יותר מכילים וידידותיים. לעיתים הם מתייחסים לעצמם בצורה כה פוגענית כזו שמעולם לא היו מתיחסים אפילו לאויבים שלהם. אנחנו מלמדים את המורים ואת התלמידים להיות פחות שיפוטיים, לקבל את עצמם ואת מגבלותיהם. ולבסוף, ולא פחות חשוב, לגלות חמלה ואכפתיות כלפי האחר אפילו אם הוא שונה בצורה מהותית מהם. כיום בחברה הישראלית המשוסעת, זה מיצרך נדיר, לצערי, אך ממש חשוב, ולכן חייבים ללמד ולטפח יכולת זו.

אני מבינה ממך שחמלה, להבדיל מאמפתיה, היא שלב מתקדם יותר, ואני תוהה אם יש לזה מקום בגישור. זה חשוב, אבל התפקיד שלי הוא לא לקחת חלק בסיוע, אני חייבת להישאר ניטרלית.

"גישור מסייע לאנשים להבין האחד את רעהו, כמו גם לחוש האחד במצוקתו של האחר. נתינה של כלים חמלתיים לאנשים המשתתפים בתהליך מאפשרת להם להיות פתוחים לקבלת אכפתיות, כמו גם לתת לאחרים. המגשר עצמו אינו זה שחומל על המתדיינים, הם עצמם חומלים האחד על השני וכך יוצרים תקשורת אמפטית ומקרבת המסייעת להם למצוא פתרונות למצוקתם ההדדית."

ד"ר רוני ברנר

המרכז לחינוך קשוב ואמפטי אוניברסיטת תל אביב
Bergerrony@gmail.com

כך מיינדפולנס משפר את תפקוד המגשר ומנהל המו"מ

- « משקיט את המוח ומעלה את הקשב והריכוז בעת תהליך של גישור.
- « מגביר את המודעות העצמית והמודעות לאחרים ולפיכך מסייע בהבהרת מטרות הגישור.
- « מפחית את התגובות האימפולסיביות האוטומטיות ומאפשר תגובות מושכלות.
- « מונע התמקדות בדפוסי חשיבה מקבעים ומעצים חשיבה יצירתית הנחוצה בניהול משא ומתן.
- « מעלה את החמלה והאמפתיה הנחוצים בתהליך הגישור.
- « מסייע ביצירת קשרים בינאישיים טובים יותר, המקדמים את תהליך הגישור.

"את הערכה של 'הזדמנות לנתינה אכפתית' או באנגלית Call to Care, בניתי עם שותפים במרכז שהקים הדלאי לאמה בארה"ב. פיתחנו ערכה לגנים ובתי ספר שיש בה יחידה של מיינדפולנס וגם שלוש יחידות של חמלה. האחת היא קבלת חמלה מאחרים, כי ישנם לא מעט אנשים שאינם יודעים לבקש או להיזדקק לסיוע מאחרים. הדבר השני הוא

"בנוסף, אנחנו עובדים גם במרחב החינוכי, כלומר בגנים ובתי ספר יסודיים, חטיבה ותיכון במספר אופנים. אנחנו מלמדים את הצוותים החינוכיים ובאמצעותם גם את הילדים לתקשר בצורה מכבדת ומקרבת. לעיתים אנחנו רואים מנהלים נפלאים, שמקדמים את הילדים בשער בית הספר, ואחד הדברים הכי בולטים זה שאכפת להם מהילדים. בבתי ספר בהם המנהלים מעניקים לתלמידים ולצוותים החינוכיים תשומת לב אישית, ומתקשרים בצורה אמפתית וכנה, אפשר לראות שינויים משמעותיים הן בהתנהגות והן בתפקוד האקדמי" לאורך כל הראיון לא דיברת בהרחבה על חמלה.

"מיינדפולנס זה כלי שמאמן את הקשב, מגדיל את הרגישות לעצמי ולסביבה ומקטין את השיפוטיות, אך מבחינתי החמלה חשובה עוד יותר. ישנה תלות הדדית בין תהליכי המיינדפולנס והחמלה. לא פלא שהבורדהיסטים מדמים את שני התהליכים לכנפי הציפור, שבלעדי אחת מהן לא תוכל לעוף. בכדי לטפח חמלה לעצמי ולאחר חייבים לפתח רגישות שתבחין בצרכים שלי ושל האחר. בכדי לעשות זאת, נדרש להיכנס לנעלי האחר, לחשוב מה הוא מרגיש ולהבין מה עובר עליו. ברם, הבנה וסימפטיה, הגם שהם הכרחיים, הם אינם מספיקים לאדם החומל, שהרי הוא צריך גם מוטיבציה והתנהלות, שתיסייע לאדם אליו הוא מכוון את החמלה. ולא רק להרגיש אלא גם לנסות למנוע או להפחית את המצוקה של האדם עליו אתה חומל.