

פרק 2

מיינדפולנס

הפרק הקודם סיפק מבט כללי ובעיקר חיצוני על המהפכה השקטה. הפרק הנוכחי יפנה למבט פנימי על ומתוך תרגול התבוננות, ויתמקד בתרגול הבולט ביותר במהפכה הזאת לפי שעה – מיינדפולנס. מיינדפולנס מכונה בעברית "קשיבות" או "מודעות קשובה", אך המושג הלועזי נפוץ הרבה יותר, ולכן בספר זה נשתמש בעיקר בו. בפרק זה נערוך סדר בהתייחסויות שונות למושג "מיינדפולנס", נעמוד על הקשר בינו לבין תרגולי התבוננות אחרים, ונכיר עקרונות יסוד של התרגול עצמו. בכלל זה נגדיר שלושה מושגי יסוד בתרגול: תשומת לב, גישה וכוונה, ונבחין בין תשומת לב לחשיבה. בסוף הפרק נציע מבט קצר על התרגול מכיוון חקר המוח. ההסברים בפרק זה נועדו לשם הבנת מעשה התרגול עצמו ויכללו מספר דוגמאות שיאפשרו התנסות. העמקה זו תחדד את התשובה לשאלה "מה פירוש לתרגל מיינדפולנס?", על מנת שבהמשך הספר נוכל להעמיק בקשר בין מיינדפולנס לבין חינוך ולדון במחקר של התרגול והשפעותיו בהקשרים כלליים ובהקשרים ספציפיים לחינוך, דיונים שיופיעו בעיקר בפרקים 5 ו-6.

מיינדפולנס – ארבעה מובנים

הבנה תיאורטית של מיינדפולנס יכולה להועיל, אבל היא דומה לסיפור על טעמו של אבטיח בעוד שנגיסה באבטיח עצמו תביא להבנה שונה מאוד. לכן, לפני שנעבור לתיאוריה אני מציע לנסות תרגול קצר:

כוונו התראה בטלפון כך שימדוד שלוש דקות מהרגע שתחילו. שבו באופן ערני (לא שקועים בכיסא, אך גם לא בדם מתוח). הניחו לגוף לנשום באופן טבעי. כעת, הביאו את תשומת הלב לתחושת התנועה של הנשימה באזור הבטן. ראו אם אתם יכולים לשים לב לתחושות שנוצרות שם בזמן הנשימה. אין שום צורך להדגיש את הנשימה כדי ליצור תחושה ברורה, מספיק שתכוונו את תשומת הלב לאזור הבטן. אם תמצאו שתשומת הלב הולכת למקומות אחרים, כמו מחשבות, תחושות אחרות בגוף או קולות מהסביבה, ברגע שתיווכחו בכך, פשוט הזכירו לעצמכם שכרגע, כמידת יכולתכם, כוונתכם לשים לב לתחושת הנשימה באזור הבטן. שבו כך שלוש דקות.

אם פעלתם על פי ההנחיות, התנסיתם בתרגול מיינדפולנס. המובן של מיינדפולנס מתרגול הוא אחד מארבעה מובנים של המושג מיינדפולנס, שיפורטו להלן:

1. מיינדפולנס כמצב תודעה רגעי

המושג "מצב תודעה" משמש כאן כתרגום של המונח state of mind. מצב תודעה הוא מכלול שמכונן את האופן שבו אני חווה חוויה ברגע נתון. מצב כזה כולל בין היתר תחושות גוף, מחשבות מסוימות, מזג או מצב רוח מסוים, רמת ערנות וריכוז. מצבי תודעה משתנים מרגע לרגע, מושפעים ממה שמתחולל סביבנו ובתוכנו, ממה שעשינו קודם וממה שאנחנו עתידים לעשות בהמשך. **מצבי התודעה שלנו הם שמכתיבים איך נחוה את מה שאנחנו חווים**, והם שאחראים על היכולת שלנו לחוות גירוי דומה באופנים שונים מאוד בזמנים שונים. למשל, אותה צלחת עם ארוחה טעימה תיחוה על ידינו מתוך תשוקה אדירה לפני הארוחה, ומתוך מיאוס מסוים אם אכלנו כבר מנה אחת יותר מדי.

גם ברגע זה אתם חווים מצב תודעה כלשהו ואתם יכולים לתאר אותו במידת מה. תיאור כזה יהיה כמו לענות ברצינות על השאלה "מה שלומך?" ולהתייחס לפרטי פרטים של מה שאתם חווים בתוככם. עד שתסיימו לתאר את מצב התודעה שלכם הוא עשוי להשתנות. צריך לציין, שלא כל מה שאנחנו חווים אנחנו מסוגלים לתאר, אם מכיוון שקשה לשיים את תחושות הגוף ואם מכיוון שלא תמיד ברור לנו כלל מה אנחנו חווים.

כשמדברים על מיינדפולנס כעל מצב תודעה ישנם מרכיבים שונים שנכללים בתוכו, אך היבט שתמיד יימצא בתיאור הזה הוא **ערות ותשומת לב למה שקורה כרגע**. ההיבט הזה הופך ברור כשחושבים על המצב ההפוך ממיינדפולנס, שבאנגלית מכנים אותו מיינדלסנס (mindlessness). במצב כזה אנחנו עושים משהו או חווים חוויה, אבל לא שמים לב לכך. לא חסרות לכך דוגמאות: אנחנו נוהגים ו"מרחפים" במחשבות כלשהן; מדברים עם מישהו, שומעים אותו אבל לא ממש מקשיבים למה שהוא אומר; קוראים טקסט ומגיעים לסוף העמוד עם מעט מאוד מושג לגבי מה שקראנו. אלו מצבים שונים שניתן לכנות אותם בשמות כמו, "נדידת מחשבות", "היסח דעת", "חוסר תשומת לב", "חלימה בהקיץ", "טייס אוטומטי" ו"ריחוף". **כל אלו הם ההיפך ממיינדפולנס כמצב תודעה**, שהוא ראשית כול תשומת לב למה שקורה כרגע. מאחורי תשומת הלב הזאת קיימת ידיעה אינטואיטיבית שאנחנו ערים.

דרך טובה להתחיל לזהות מיינדפולנס כמצב תודעה, מבחינת ההיבט של ערות ותשומת לב, היא לשים לב היטב לאותו רגע שבו אתם "מתעוררים" בדיוק מאותם מצבי קהות והיסח דעת שתיארת. רגע ההתעוררות הוא רגע של מיינדפולנס. הרגע שבו שמתם לב שלא הייתם עם הנשימה במהלך התרגול שהוצע קודם, הרגע שבו אנחנו שמים לב שחלמנו בזמן הנהיגה, או שהגענו לסוף הדף אחרי שקראנו עם העיניים אבל לא מתוך מודעות למה שקראנו; כל אלו הם רגעי התעוררות ממיינדלסנס. הם מייצגים את ההיבט של מודעות וערות במצב התודעה

המכונה מיינדפולנס. ההתעוררות הזאת מייצגת ידיעה ש"לא הייתי כאן, אבל עכשיו אני כאן ואני יודע שאני כאן".¹

מה שתוארת הוא עניין יומיומי שמוכר לרוב האנשים. לאורך היום מתחוללת תנועה מתמדת בין אוטומטיות לערות. האוטומטיות מתרחשת פעמים רבות סביב פעילויות ותהליכים שהפכו שגרתיים; כאלו שנראים לנו סתמיים ואינם דורשים תשומת לב מיוחדת. ישנן פעולות שממש מזמינות חלימה כזאת – ניקיון, כביסה, שטיפת כלים, צחצוח שיניים, נהיגה לעבודה, הליכה לבית הספר, וגם שיעורים משעממים בבית ספר או באוניברסיטה. המוח נוטה לזהות את הפעולות הללו כגירוי מונוטוני ולא משמעותי, ונוצר מצב שבו הגוף שם אבל אנחנו נעים בין "נפקדות" מוחלטת לבין חלימה או חצי ערות. מצב נפקדות כזה מוכר מהסיטואציה של לצאת עם רכב מירושלים לתל אביב ולמצוא את עצמך במחלף גנות, עם מושג מועט מאוד לגבי מה שקרה בדרך בערך משער הגיא. אין צורך לומר שברמה הקיומית המצב הזה מסוכן. ברמה פילוסופית הוא מעלה את שאלת הגוף והנפש: "מי או מה בדיוק נוהג באוטו בזמן שאני שקוע במחשבות על הפגישה שאני נוסע אליה?".

התיאור שהצעת עד כה היה תיאור מ"בפנים"; כלומר, כזה שמנסה להסביר "איך זה מרגיש לחוות את מצב התודעה שהוא מיינדפולנס לעומת מיינדלסנס?" אבל הרבה פעמים אפשר להבחין "מבחוץ" אם אדם נמצא במצב ער כזה, או שהוא חולם בהקיץ. למשל כשאתם מדברים עם אדם אחר, אתם יכולים להבחין שהוא "לא בדיוק איתכם". משהו במבט שלו משדר שהוא לא מקשיב ועסוק בעניין אחר. יכול להיות שתשאלו אותו "אתה איתי?", והוא יענה מיד "כן, כן". בפעולה הזאת עוררתם אותו לכך שהוא לא כאן, ונעשתה בו פעולה פנימית שיצרה ערות לאותו רגע. אתם אלו שיצרתם אצלו רגע של מיינדפולנס, אבל העירור הזה נעשה מבחוץ. ייתכן שאתם עושים זאת גם לעצמכם לפעמים; כלומר, בזמן שאתם מקשיבים למישהו אתם שמים לב שדברים אחרים מעסיקים אתכם. אתם עושים שינוי פנימי בתוכם שמייצר הקשבה. התהליך הפנימי הזה הוא רגע קטן ביום שבו אתם למעשה מתרגלים מיינדפולנס לרגע אחד ובאופן ספונטני. ברגע הזה אתם לא רק מקשיבים לאדם האחר; אתם גם שמים לב שעכשיו, בניגוד לרגע הקודם, אתם מקשיבים.

כשמקשיבים לאדם אחר באופן כזה, הוא כנראה מרגיש זאת. גם אם הוא לא יציין את זה, תהיה שם תחושה שאתם איתו והוא איתכם. היבט זה הוא משמעותי ביותר מכיוון שהוא מצביע על כך שמיינדפולנס איננו תרגול שנועד רק עבור עצמנו והוא איננו תרגול שמנתק אותנו מהסביבה, אלא בדיוק להיפך. הוא תרגול שאנחנו עושים עם עצמנו, שמשרת את האחרים סביבנו ומחבר אותנו אליהם באופן עמוק יותר, כפי שנראה כשנעסוק בהיבט הגישה שכלול במיינדפולנס כמצב תודעה. בשלב זה הצבעתי רק על המרכיב של ערות מודעת.

¹ בניסוח בודהיסטי הניסוח יהיה "לא הייתה ערות מודעת. עכשיו היא קיימת". ניסוח כזה מיתר את אותו "אני" שעושה את כל זה.

2. מיינדפולנס כתרגול

במיינדפולנס כתרגול התנסיתם באופן ראשוני בתחילת הפרק וגם בתרגיל מחיאת הכף בפרק הקודם. תרגול מיינדפולנס הוא תרגול ש"עושה עניין" מאותו רגע התעוררות להווה, שבו אני הופך מודע לכך שלא הייתי כאן ואני מחזיר את עצמי לכאן. ג'ון קבט-זין הגדיר את התרגול כ"שימת לב בהווה, באופן מכוון ובלתי שיפוטי" (Kabat-Zinn, 2013). מטרת תרגול כזה היא טיפוח, זיהוי ותחזוק מצב תודעה של מודעות קשובה מרגע לרגע. ביומיום אנחנו לרוב לא עושים עניין מהחזרת תשומת הלב להווה. אם אנחנו מגלים שחלמנו בהקיץ והופכים שוב מודעים לנהיגה, לשיחה, או לקריאת הטקסט שמהן נדדנו, אנחנו לא מתעכבים על פעולת ההתעוררות הזאת. זה אורך רגע בלבד, ובדרך כלל אנשים רואים בפעולה הזאת עניין שולי שמטרתו לחזור לפעולה שהם היו שקועים בה.

תרגול מיינדפולנס הופך את תשומת הלב שלנו לרגע הזה מאמצעי שמשרת דבר אחר למטרה בפני עצמה. כל תרגול שמציב את ההתעוררות הזאת כמטרה מוצהרת הוא תרגול ההיבט הזה של מיינדפולנס. מכאן חשוב להבהיר שבשיח הרחב כיום אין תרגול אחד שמכונה מיינדפולנס, אלא קיימת משפחה של תרגולים שונים שסביר לכוונת אותם תחת השם "תרגול מיינדפולנס". כפי שיורחב בהמשך, ישנם תרגולים שיכוננו בשם מיינדפולנס במפורש, וישנם תרגולי התבוננות כמו יוגה וטאיצ'י למשל, שכשמתרגלים אותם כראוי מובלעים בהם היבטים של תרגול מיינדפולנס, אבל מתרגלים בהם גם אלמנטים נוספים ולכן פחות מדויק לכוונתם בשם הזה (לויט בן-נון וארבל, 2018).

בדרך כלל לימוד של תרגול מיינדפולנס לא יכול רק **תרגול פורמלי**, אלא גם מה שמכונה **תרגול בלתי פורמלי**. פירוש הדבר שילוב של עקרונות התרגול בפעולות יומיומיות, ודווקא במהלך אותן פעולות אוטומטיות שגרתיות, כמו אכילה, הליכה, נהיגה, ניקיון הבית או תליית כביסה. לכן, ובהמשך לנאמר, מכיוון שהפעולה העקרונית מתרחשת מבפנים **תרגול מיינדפולנס יכול להיעשות בכל מצב**.

דוגמא מפורסמת לכך מציע תיק נאט האן, אחד המורים הגדולים בדורנו למיינדפולנס, והיא - לתרגל בזמן שטיפת כלים. אדם יכול לשטוף כלים ולחשוב באותו הזמן על מה יעשה כשיסיים לשטוף כלים, אבל הוא יכול גם לתרגל "שטיפת כלים קשובה" (mindful dish washing); כלומר להביא את תשומת הלב באופן מכוון לתחושת המים, לגוף, לנשימה, למראה המים ולמגע איתם – כל אותם גירויים שמסמנים את רגע ההווה (האן, 2000). האן טוען שמי שאינו יודע לשים לב להווה של שטיפת הכלים, גם לא יודע לשים לב להווה של שתיית הקפה של אחרי שטיפת הכלים, וגם שם הוא פועל פעולה מבלי לחוות/לחיות אותה.

שני אנשים ששוטפים כלים יכולים להיראות מבחוץ כמבצעים פעולה זהה, אך מבפנים עולמם יכול להיות שונה בתכלית. שיעור חינוכי עמוק גלום בגישה הזאת שמציע האן ליומיום. הרעיון שעומד מאחוריו הוא **שההבדל בין פעולה משמימה או שגרתית לפעולה משמעותית איננו הפעולה עצמה אלא מצב התודעה של האדם הפועל**. הרעיון הזה תקף לנהיגה לעבודה כמו שהוא תקף ללימוד מתמטיקה. שתי הפעילויות יכולות להיות בעלות משמעות, אבל רק אם מי שמבצע אותן מעניק להן יחס כזה. חשבו על ילד שאומר: "משעמם לי". הרבה פעמים לא משנה מה נציע לו לעשות הוא יאמר: "אבל גם זה משעמם". לעתים הוא יאמר זאת לגבי פעילויות שאנחנו יודעים שבזמנים אחרים היו מרתקות אותו. במילים אחרות, שעמום הוא מצב תודעה שאדם מטיל על העולם. מתוך מצב מנטלי משועמם משתקף עולם משעמם וחסר משמעות. אם אדם מטיל על העולם סקרנות וערות, העולם הופך ער ומעניין. מיינדפולנס הוא תרגול שמחזק את הנטייה השנייה. הוא מלמד אותנו לשבור שגרה בלי שנצטרך לנסוע לחופשה במקום רחוק, אלא מתוך טיפול ישיר במצב התודעה שלנו כאן ועכשיו; מה שבטוח, זה זול יותר ודורש פחות התארגנות.

3. מיינדפולנס כתכונת אישיות

הטענה העקרונית בשיח החינוכי סביב מיינדפולנס היא שעָרות כזאת היא תכונה שניתן לפתח. חוקרי מוח שונים, ביניהם ריצ'ארד דייווידסון, מספקים כיום גיבוי לטענה שטען אריסטו לפני למעלה מאלפיים שנה: ככל שאדם מתרגל דבר מה, כך הוא רוכש הרגל, שהופך עם הזמן לתכונת אישיות. סגולות רבות ושונות מיוחסות כיום לתרגול התבוננות ובהמשך נתוודע לחלקן, אך נאפיין לרגע משהו מהביטויים של תכונת האישיות שתפתח אצל מי שיתרגל בהתמדה. באופן עקרוני, תרגול מיינדפולנס מפתח את היכולת לבחור את התגובות שלנו, מכיוון שהוא משפר ומשכלל את היכולת לעצור רגע לפני שאנחנו עושים דבר מה שנתחרט עליו. אדם שפיתח מיינדפולנס כתכונת אישיות יהיה כנראה רגוע יותר, יראה דברים יותר בפרופורציה, יהיה מסוגל להבין טוב יותר סיטואציות שהוא נמצא בהן ויהיה קשוב יותר לאחרים. כל אלו היבטים שקשורים במודעות, אבל ישנם גם היבטים קיומיים-מוסריים שקיימים בתרגול. אדם שיתרגל מיינדפולנס ידע לסלוח לעצמו ולאחרים יותר, יכיר תודה יותר על מה שיש, ויתלונן פחות על מה שאין. מדוע? מכיוון שמי שמתרגל שוב ושוב את מיקוד תשומת הלב בהווה לאלמנט כל כך בסיסי ומובן מאליו כמו הנשימה או תחושות הגוף, מגלם אמירה על החיים בעצם הפעולה הזאת עצמה: לכל הפחות לרגע הזה, הנשימה היא כל מה שיש, וזה בסדר. סטודנטית שלמדה באחד הקורסים שבהם לימדתי מיינדפולנס (ראו פרקים 4 ו-8), ביטאה זאת באופן יפהפה בעבודת הסיום שלה: "לא משנה באיזה מצב אני אמצא בחיים – אחרי הצלחה, בחיפוש אחר דרך או במשבר –

תמיד אוכל לעצור ולעמוד רגע, כאילו יש משהו ביקום שיקבל אותי בכל מצב". המשהו הזה שמקבל אותה, נמצא למעשה בתוכה; הוא הופך נגיש יותר למי שלומד לתרגל. מיינדפולנס כתכונת אישיות איננו מצב שמגיעים אליו באופן סופי. זו תכונה שתמיד ניתנת לטיפוח. יתרה מכך, שיפור היכולת לשים לב ולראות את המציאות כתוצאה מהתרגול, מביא לכך שאדם מיטיב לראות גם את מה שניתן לשיפור, ומתוך כך הוא מבין שעליו להוסיף לתרגל.

4. מיינדפולנס כדרך חיים

היבט זה כבר נרמז מתוך ההיבטים הקודמים של מיינדפולנס כתרגול, כשהובא התיאור של מיינדפולנס בחיי היומיום. מיינדפולנס כדרך חיים פירושו שאדם רואה את החיים עצמם כתרגול ואת התרגול כחיים. אין דבר בהוויה או בחוויה שנותר מחוץ לתפיסה הזאת, וכל פעולה שאדם כזה יעשה תיתפס בה בעת הן בפשטותה והן בהיותה נתונה בתוך הקשר שהוא גדול יותר (לדוגמא יפה של מובן זה של מיינדפולנס ראו פולדר 2016). המובן הרביעי של מיינדפולנס נוטע את התרגול בהקשר של מקורותיו בבודהיזם, שבמסגרתו התרגול הוא מרכיב בתפיסת עולם מוסרית ורחבה (ראו פרקים 3 ו-4). יחד עם זאת, שילוב מיינדפולנס ותרגולי התבוננות בחינוך הציבורי מתרחק ממה שעשוי להיתפס כמזוהה באופן גורף מדי עם דת או תפיסה רוחנית ספציפית. כפי שיידון בהרחבה בפרק 4, במסגרת המהפכה השקטה, התרגולים מוצעים מתוך התפיסה שהם יכולים לסייע לדרכי חיים שמעוגנות בתפיסות מוסריות שונות ולאן דווקא לדרך חיים בודהיסטית, יהודית, מוסלמית או אחרת.