

## קונטמפלציה מהי?

המילה קונטמפלציה (contemplation) מקורה בלטינית ומשמעותיה העתיקות היו עיון, מדיטציה ותפילה. בשימושים השונים הנעשים בה במסגרת שיח החינוך הקונטמפלטיבי בן-זמננו היא כוללת משמעויות רבות נוספות, כגון חשיבה עמוקה, הרהור, אינטרוספקציה, רפלקציה, חשיבה מסדר גבוה, מודעות קשובה (מיינדרפולנס) ואף תרגולים מבוססי-גוף כיוגה וטאי-צ'י (ארגו, יפורסם; Barbezat & Bush, 2014; Sarath, 2006; Zajonc, 2009). מרחב אפשרויות זה מציע משמעויות רבות, חלקן יומיומיות וחלקן נשגבות יותר. על אף ריבוי זה, כאפיון ראשוני ניתן בפירוש להיווכח שאלו הן פעילויות שבכולן תשומת לבו של האדם מופנית פנימה – אל מה שיכונה כאן "מרחב פנים האדם". בניגוד לפעילויות שבהן תשומת הלב של האדם מופנית החוצה – קריאת עיתון, הוראה ולמידה של מתמטיקה בכיתה או משחק תופסת בהפסקה שבין שיעורים – תוכני הקונטמפלציה הם מכלול המופעים של חייו הפנימיים של האדם, ובכלל זה מחשבות, תחושות, רגשות, תמונות ומצבי רוח.

כמטפורה להרחבת הבנתנו הראשונית את החינוך הקונטמפלטיבי ישמש המונח "ספורט":

א. הקונטמפלציה כעץ בעל ענפים<sup>2</sup> כפי שכתחום הספורט יש הבדלים בין ענפים שונים, למשל כדורסל, טניס וסיף, כך נבדלים זה מזה "ענפים" במרחב האפשרויות הקונטמפלטיביות. המושג קונטמפלציה הפך במשך ההיסטוריה, ובעיקר בתקופתנו, למושג-על המיוחס לפעילויות שונות הכוללות בין היתר אימון בריכוז וביכולות קשב (Jha, Krompinger, & Baime, 2007), טיפוח מצבים מנטליים מיטיבים שונים, של חמלה ואהבה, למשל (Eppert, 2013; Zajonc, 2009), וכן פעילויות כדמיון מודרך, כתיבת יומן אישי, ופרקטיקות מבוססות-גוף ובהן יוגה, טאי-צ'י וצ'י-גונג. מגוון זה הוא גם אחת הסיבות לכך שהמושג קונטמפלציה נוח יותר לשימוש בעברית מתרגומו. לפי שעה, המשותף לכל הפעילויות החוסות תחת מושג זה הוא הדגש על הפניית תשומת הלב פנימה, למה שיכונה בהמשך "התבוננות". תיאורם של תרגולים אלו מחייב

2 ראו גם את עץ התרגולות הקונטמפלטיביות הממחיש את המגוון הגלום בקונטמפלציה: [www.contemplativemind.org/practices/tree](http://www.contemplativemind.org/practices/tree)

אפוא העמקה במהותה של פעולת ההתבוננות הפנימית שמבצע האדם ב"מרחב פנים האדם", כפי שיובא בהמשך.

ב. הקונטמפלציה כאימון: קונטמפלציה היא נדבך מרכזי במסורות חוכמה עתיקות כמו הפילוסופיה היוונית ופילוסופיות מזרח-אסיאתיות (Roth, 2006), הרואות בה אימון או תרגול (אדו, 2011; ראהולה, 2004), כלומר פרקטיקה (practice). קונטמפלציה כפי שאתייחס אליה כאן היא פעילות הנעשית במכוון, שהחזרה עליה באופן מושכל מטפחת יכולות שונות לאורך זמן. על חלקן אעמוד בהמשך.

הבנת הקונטמפלציה כתרגול מתמשך מופיעה גם בהקשר העכשווי של מה שמכונה "המדע הקונטמפלטיבי" – contemplative science – (Roth, 2006), שבמסגרתו בוחנים חוקרי מוח ופסיכולוגים את ההשפעות של פרקטיקות קונטמפלטיביות על האדם. חוקרים אלו אכן משתמשים בהקבלה שבין "אימון מנטלי" לאימון בספורט. בעשרים השנים האחרונות הולכת ומתבססת הטענה, שכפי שהרמת משקולות חוזרת ונשנית מפתחת את שרירי הזרוע, כך פעולה מנטלית מכוונת חוזרת ונשנית, כמו קונטמפלציה, מיטיבה עם תפקודים ומבנים מוחיים ועם תחושתו הסובייקטיבית של האדם. עם זאת, בעוד השינוי בגודל שריר הזרוע בעקבות האימון עשוי להיות ניכר לעין, השינוי המקווה בעקבות תרגול קונטמפלציה יבוא לידי ביטוי בתחושתו הפנימית של האדם (תחושת רווחה, ירידה ברמת המתח היומיומית, תחושת משמעות, קבלה עצמית) וביחסיו עם סביבתו (הפגנת אמפתיה לאחרים, יכולת הקשבה מפותחת יותר, סובלנות, הפחתת תגובתיות-יתר לגירויים חיצוניים) (Davidson, 2012; Jha, Krompinger, & Baime, 2007; Siegel, 2011; Shapiro, & Brown, 2011).

מן האמור עד עתה עולה, כי קונטמפלציה היא פעולה המתרחשת בעולמו הפנימי של האדם. בהקשרים החינוכיים שאנו נדון בהם, מדובר בפעולה שהאדם מתכוון אליה וחוזר עליה, וחזרה מושכלת זו מציעה אופק של שיפור.<sup>3</sup> הגדרה זו מאפשרת לנו לבדל את הקונטמפלציה מפעולות פנימיות כמו חלימה בלילה או בהקיץ, שכן אלו אינן מתרחשות בכוונת מכוון, וגם קשה לטעון שאדם יכול להשתפר בהן.

3 חשוב להבין שהמונח "שיפור" כאן אינו מובן מאליו. תלמיד יכול לשפר את הישגיו האקדמיים וגם את האופן שהוא חווה כישלון אקדמי. החינוך הקונטמפלטיבי מכוון למהלך השני, אך הוא עשוי לתרום גם לראשון. לעיון מעמיק יותר בסוגיה זו (ראו אָרגז, 2016).