

העיקרון הפדגוגי המכונן את הקונטמפלציה והקשרו החינוכי

ההגדרה של קונטמפלציה כפעולה שמתרחשת ב"מרחב פנים האדם" מצביעה על חלוקה בסיסית שלאורה ניתן להסביר את ההקשר שבו מופיע החינוך הקונטמפלטיבי – החלוקה בין פדגוגיה שהאוריינטציה שלה היא הפניית תשומת הלב החוצה לבין פדגוגיה שמפנה את תשומת הלב פנימה. במקומות אחרים תיארתי תפיסה זו בהרחבה (ארגז, 2016; Ergas, 2015). בשורות הבאות אבהיר חלוקה זו באופן נגיש ומתומצת. מכל מקום, מבט־העל שאני מציע במאמר ימקם את החינוך הקונטמפלטיבי כתחום שהוא בראש ובראשונה פדגוגי. הבשורה שהוא נושא עמו אינה במטרות חינוכיות שטרם הופיעו בשיח החינוך לדורותיו, אלא בדרכים פדגוגיות למימוש מטרות רבות, ששיח החינוך בכללו ומובילי החינוך הציבורי בפרט מצהירים עליהן כעל מטרות חינוכיות.

מעשה החינוך וחויית החיים הנשקפים מתודעת האדם

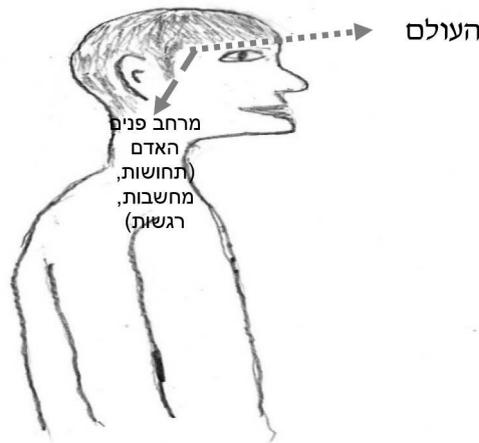
קשה להקיף במילים את חויית החיים העשירה והמורכבת. מה שניתן לעשות הוא לתאר רגעים שאנו חווים בהם תכנים שונים – מראות, קולות, ריחות, טעמים, מחשבות ועוד. באופן גס ניתן לחלק את תוכני החוויות לשני המרחבים שמהם הם מגיעים למודעות שלנו: מה שמגיע אלינו מן החוץ, כמו מראות, ריחות וקולות וצלילים – מן ה"עולם", ומה שמגיע מבפנים – מחשבות, תחושות, רגשות, תמונות דמיוניות – "מרחב פנים האדם".

אם תעקבו ברגע זה אחר תוכני החוויה שלכם (למשל רחש המחשב, מחשבה שחולפת בראשכם), תראו כי תוכלו לסווג לאחד המרחבים הללו כל תוכן שתחוּו. אתם עשויים לקרוא מילים אלו (ולזהותן כמגיעות מבחוץ) ולחשוב עליהן (ולזהות את מחשבותיכם כמתחוללות בפנים), לשמוע קולות מן הרחוב (חוץ) ולחוש תחושת רעב בבטנכם (פנים) וכן הלאה. ה"תנועה" בין הפנים לחוץ מתרחשת באופן שוטף.⁴ מדובר בתנועה של תשומת הלב, שניתן לדמותה לדלת: בכל רגע נתון אנו שמים

4 חוקרת המוח יוליה גולנד ועמיתיה (Golland et al., 2007) זיהו שתי רשתות מוחיות שונות שמקיימות קורלציה הפוכה בהתאם לכיוון הפניית תשומת הלב: רשת אקסטרינזית (קשב חיצוני) ורשת אינטרינזית (קשב פנימי). בהקשר זה ראו Buckner, Randy, & Schachter, 2008. וכן Raichle et al., 2001.

לב לתוכן מן ה"עולם" או מ"מרחב פנים האדם" בהתאם לכיוון פתיחתה של דלת תשומת הלב, כפי שממחיש הציור.

דלת תשומת הלב



כיצד קשור כל זה לחינוך? כל מעשה חינוכי, כל הוראה וכל למידה מושתתים על הפניית תשומת הלב לאחד משני הכיוונים האפשריים – פנימה או החוצה. מורה יכול להפנות תלמידים החוצה לתכנים של היסטוריה, ספרות, כימיה, תנ"ך או כל מקצוע אחר, ואלו עשויים להימצא בספר הלימוד, על הלוח, או בדבריו. הוא גם יכול לבקש מהם לחשוב על שאלה ששאל, ובכך יפנה את תשומת לבם פנימה כדי לחשוב על התכנים הנלמדים.

באופן גס, את הגישה הפדגוגית המכוננת בחינוך הציבורי במתכונתו בת־זמננו ניתן לאפיין כהפניית תשומת הלב ללמידת העולם שבחוץ. אם נעקוב אחר שיעור בית ספרי סטנדרטי נמצא בו שני מהלכים פדגוגיים עקרוניים ברמת תשומת הלב: או שתלמידים נדרשים להפנות את תשומת לבם החוצה כדי לרכוש ידע על העולם ומיומנויות שונות, או שעליהם להפנותה פנימה כדי לחשוב על תכנים שקשורים בעולם שבחוץ. האוריינטציה הכללית של החינוך הציבורי היא אם כן לימוד החוץ. את החינוך הקונטמפלטיבי אפשר לתאר כתמונת ראי לכך. פדגוגיות קונטמפלטיביות עוסקות בהפניית תשומת הלב של התלמיד אל מרחב פנים האדם

(כמו במדיטציות מסוגים שונים), או שהן משתמשות בתכנים מן החוץ (כמו במקרים של קריאת שירה, עיון בתמונה, הקשבה למוזיקה), אך במקרה השני אלו הם בראש ובראשונה אמצעים לפתח בתלמיד הבנה של האופנים שבהם הוא תופס את העולם. האוריינטציה הכללית כאן היא לימוד הפנים.

מהו ההיגיון בכך? התפיסה שרובנו התחנכנו לאורה, וזו שאנו עדים לה במערכת החינוך הציבורית, היא שבמעשה החינוכי עלינו להפנים גופי ידע הנחלקים לדיסציפלינות רבות. גופי ידע אלו ומיומנויות החשיבה הנלוות אליהם הם בגדר כישורים בסיסיים שיידרשו לנו בחיינו הבוגרים. תלמידים אינם נולדים עם ידע ומיומנויות אלו, שמזוהים עם העולם שבחוץ, ולכן בהחלט מתקבל על הדעת שנשתית את חיי בית הספר על גישה פדגוגית של הפניית תשומת הלב של תלמיד החוצה. מהו אם כן ההיגיון שבשילוב הפניית תשומת הלב פנימה בעזרת פעילויות כמו אימון מנטלי, תרגול קשב, מיינדפולנס, יוגה, כתיבת יומן ואחרות, שעליהן מבוסס החינוך הקונטמפלטיבי? דבריו של הפסיכולוג מיהאי צ'יקסנטמיהאי מציעים הסבר אפשרי אחד:

קיימות שתי אסטרטגיות עיקריות שאנו יכולים לאמץ על מנת לשפר את איכות החיים. האחת היא לנסות להתאים את התנאים החיצוניים כך שיהלמו את מטרותינו. האחרת – לשנות את האופן שאנו חווים תנאים אלה (Csikszentmihalyi, 1990, p. 43). התרגום שלי).

החינוך הציבורי (ואולי אפשר לומר – האתוס החברתי הרווח כיום בכללותו) מייצג במידה רבה את האסטרטגיה הראשונה שמתאר צ'יקסנטמיהאי. הוא מפנה אותנו החוצה ללמידת העולם ולרכישת כלים שיאפשרו לנו לממש מטרות שונות בתוכו. אתוס זה הוא במידה רבה האתוס שעל בסיסו התפתח המדע המערבי המודרני – הניסיון לנבא את התנהגות הסביבה ולשלוט בה. התועלת שבדפוס זה כלל אינה שנויה במחלוקת; ליישומה הראוי בחינוך ערך רב, שהרי הוא ניכר בהישגים האנושיים בכל תחומי החיים.

את האסטרטגיה השנייה מייצג החינוך הקונטמפלטיבי. הנחת היסוד שלו היא שהאדם אינו ישות סטטית שמשקיפה על ה"עולם" באופן אובייקטיבי. האדם – כל אדם – הוא לפני הכול גוף חי ותודעה חיה ורוחשת, ובאלו מקננת תחושת "אני" חזקה. הטענה כאן היא, שהתחושה של ה"עולם" שנגלה לי (ולך) בחוץ תלויה לחלוטין גם במצב העניינים במרחב הפנים שלי – בשאלה איך אני מרגיש, במצב

רוחי, במחשבותיי. מרחב פנים זה נמצא בתנועה מתמדת הן ברמה הביולוגית והן ברמה התודעתית. תנועות אלו משמען שבכל רגע ורגע אנו מרגישים, חושבים, חשים, כמהים, רוצים – חיים. לכל ההתרחשות הסובייקטיבית הזאת אני קורא "קליידוסקופ פנימי". מצביו המנטליים-גופניים של האדם, המשתנים מאדם לאדם ומשתנים גם מרגע לרגע אצל אותו האדם עצמו, יוצרים קליידוסקופ שמבעדו משקיף האדם באשר הוא על העולם. האדם המתבונן צובע את העולם שהוא מתבונן בו, וכל שינוי בקליידוסקופ הפנימי משנה את תמונת העולם.

ההשלכות של רעיון זה על היום-יום הבית ספרי הן מיידיות. בשיעור היסטוריה המתנהל בכיתה מסוימת עשויים לשבת 35 תלמידים. גם ברגעים הספורים שבהם כל התלמידים מקשיבים למורה, איש מהם אינו לומד "היסטוריה" כאילו מדובר בגוף ידע שנמצא אי-שם מחוצה להם. ה"היסטוריה" נשקפת מתוך 35 מצבי קליידוסקופ השונים זה מזה והמשתנים מרגע לרגע. רותי משקיפה על השיעור בתחושת שעמום ונמנום, רן משקיף עליו מתוך הזיכרון של השיחה שקיים עם היועצת על קשייו החברתיים, וחני משקיפה על ה"היסטוריה" מתוך חרדת ציונים שגורמת לכל גופה להתגייס לתיעוד מדויק של כל מילה שעשויה להופיע בבחינה המסכמת. ואילו המורה עצמה דוברת "היסטוריה" מתוך מצב הגירושין שעברה לאחרונה, מתוך ההתמודדות עם ילד מתבגר בבית, או מתוך כאב הראש שלה מן הרעש בכיתה.

הדפוס הפדגוגי של הפניית תשומת הלב החוצה, שמאפיין את החינוך הציבורי, מציב את ה"היסטוריה" כישות שקיימת בעולם ללא תלות באדם התופס אותה. יש עובדות ש"צריך" לדעת, ושידיעתן היא "השורה התחתונה". הדרמה הפנימית שתלמיד עובר מרגע לרגע, המכוננת על ידי הקליידוסקופ הפנימי שלו, איננה מופיעה בתעודת הבגרות. סיפורו של החינוך מסופר בציון. כאילו הסיפור שמאחורי הציון – ההתמודדות, הסבל, השמחה, תחושת הזהות, המחשבות, הרגשות, התחושות שחוה תלמיד בכל אותן שעות שהקשיב ולא הקשיב, שהתרכז ולא התרכז, שהשתעמם והתעניין, שהוצא מן הכיתה, שלח פתקים לחברים, סימס מתחת לשולחן – איננו חלק מן הסיפור שמכונן "חינוך". כאילו ה"חינוך" כולו הופך לאובייקט, שהקשר בינו לבין התלמיד שחי אותו "מצדה השני" של תכנית הלימודים הוא משני, או שאינו שייך כלל לאופן הבנתנו את המושג "חינוך" ואת המעשה שהוא כולל.

הרבה מן העובדות ההיסטוריות, הנוסחאות הכימיות והמשוואות הטריגונומטריות שיידרשו תלמידים לשלוט בהן הן גורם קשיח יחסית בלימודיהם (הרי הסיכות

לפרוץ מלחמת העולם השנייה אינן משתנות משבוע לשבוע, לכל הפחות לא בספרי הלימוד). לכאן מצטרף החינוך הקונטמפלטיבי ומסב את תשומת לבנו לכך שדווקא הקליידוסקופ הפנימי שדרכו יסקיפו התלמידים על אלו הוא שיוצר את טעמה החי של המציאות שיחוו מרגע לרגע ומשיעור לשיעור. קליידוסקופ זה נישא אתנו ממקום למקום בכל רגע מחיינו – האם לא ראוי אפוא שחלק בלתי נפרד מן החינוך יהיה עיסוק ישיר בהכרת דפוסי תנועתו, שלהם חלק מכריע בקביעת איכותם של החוויה שאנו חווים ושל האופן שאנו פועלים בעולם ומגיבים אליו? אם ניתן בדרכים כלשהן לכוונן את אותו קליידוסקופ פנימי כך שייטיב אתם ועם סביבתם – האם לא ראוי כי דרכים אלו יהיו חלק מיום הלימודים? בסופו של דבר, קליידוסקופ זה וכוונונו – מצבי רוחם המשתנים, מחשבותיהם ורגשותיהם של התלמידים – יהיו משימה שיהיה עליהם להתמודד עמה כל רגע ורגע בחייהם, אם ירצו בכך ואם לאו.

לסיכום, מטענתו של צ'קסנטמיהאיי עולה, כי תמונת המציאות הנשקפת בעיני אדם משתנה באחד משני המקרים: כשאנו יוצרים שינוי ב"עולם" או כשאנו יוצרים שינוי בקליידוסקופ הפנימי המשקף תמונה זו. אם כך, על החינוך להציע לתלמידים שתי דרכים ליצירת שינוי במפגש הדיאלקטי שבין אדם לעולם – לפעול בזירת ה"עולם" ולפעול ב"מרחב פנים האדם".⁵ מערכת החינוך הכללית שבויה בפדגוגיה המבוססת על הדפוס הראשון. הפדגוגיה ותכנית הלימודים עצמן מלמדות את האדם "להסתדר" בעולם תוך כדי עיסוק בעולם, וכמעט שאיננו רואים תפיסות פדגוגיות ותכניות לימודים המלמדות אותו "להסתדר עם עצמו", באמצעות התבוננות בעצמו, אם כי קשה לדמיין תפיסה חינוכית שפיתוח מודעות למצבינו הפנימיים זר לה. תפיסות פדגוגיות קונטמפלטיביות אינן מנסות לשנות את תנאי הסביבה או ללמד אותנו לשלוט בה; הן מכוונות את תשומת הלב פנימה. חינוך קונטמפלטיבי עוסק בהכרת הקליידוסקופ הפנימי שלנו כגורם מכונן בחוויית האדם ובפיתוח מיומנויות פנימיות שבאמצעותן ניתן לסובב אותו כך שייטיב עם האדם, ושבעקבות זאת ישפיע האדם באופן מיטיב על סביבתו. בשורות הבאות מתוארים שני עקרונות-על של פדגוגיות קונטמפלטיביות. לא מדובר בעקרונות פעולה, אלא בתיאור תמציתי

5 קצרה היריעה מלהרחיב, אך רעיון זה ניתן להבנה כהרחבה של תפיסתו הדיאלקטית של פילוסוף החינוך ג'ון דיואי (דיואי, 1960): סיגול ישתייך לדפוס הראשון והסתגלות תשתייך לדפוס השני, תוך הרחבה פדגוגית שתכלול קונטמפלציה (ולא רפלקציה בלבד, כפי שהציע דיואי).

של מה שמכונן קונטמפלציה. חשוב לציין שההתנסות בקונטמפלציה הכרחית בעליל להבנתה. חלקו השלישי של המאמר, שמופיע אחרי התיאור התאורטי, יסייע בגישור על פער זה שבין תאוריה למעשה באמצעות דוגמאות מן השטח.

עקרונות על פדגוגיים בקונטמפלציה

עקרון על ראשון: עצירה

שטף חיי היום-יום במסגרות חינוכיות ומחוץ להן מאופיין בעשייה מתמדת שמכוונת ליעד מסוים. כמעט בכל רגע אנו נמצאים בדרך ליעד כלשהו, אם זה השגת כוס מים שתספק את הצמא שאנו חשים, אם זה ניסיון לפתור בעיה מתמטית בספר הלימוד, סיום התואר הראשון, מציאת פרנסה, מציאת בן או בת זוג, וכל צורך או רצון שאנו פועלים למימוש. ברוח האסטרטגיה הראשונה שתיאר צ'יקסנטמיהאיי, ניסיונותינו לממש רצונות ולספק צרכים מאופיינים בדרך כלל בתנועה שמייצגת עשייה מכוונת-מטרה, בין שהתנועה ניכרת לעין כעשייה פיזית (מזיגת כוס מים) ובין שמדובר בפעולה מנטלית – חשיבה על בעיה מתמטית, לימודים לתואר ראשון וכיוצא באלה. כנגד אלו, עיקרון שעליו מבוססות כמעט כלל הפדגוגיות הקונטמפלטיביות הוא:

ע

צי

ר

ה !

כפי שמבנה הפסקה נעצר כאן במפתיע ובלם את שטף הקריאה, כך פדגוגיות קונטמפלטיביות מייצגות עצירה בשטף החיים ובשטף העשייה. הרעיון העומד מאחורי העצירה הוא שאינני יכול לעסוק בעת ובעונה אחת הן בעשייה בעולם והן בקליידוסקופ שדרכו היא נשקפת. אינני יכול לטפל באופן ישיר גם בתנאים החיצוניים וגם באופן שאני חווה אותם. הראשון מצריך אוריינטציה חיצונית, בעוד השני מצריך אוריינטציה פנימית (Golland et al., 2007). השלב הראשון בכל פדגוגיה קונטמפלטיבית הוא מעבר מתנועה אקטיבית שתכליתה שינוי התנאים