

27.7x33.76	1	עמוד 8	שעות 24 - ידיעות אחרונות	03/04/2018	62999719-2
אוניברסיטת בר איל - 80039					

# שעות נוספות +

גוף-נפש / שירלי גולן

במקום לרוץ, לעצור; במקום לשפוט את עצמנו, להבין מה תוקע אותנו; במקום להאשים, לחמול. קבלו את שיטת "מיינדפולנס" שמקורה בבודהיזם, אבל משתלבת נהדר בתרבות המערבית והמשמעות שלה בעברית היא "קשיבות". שירלי גולן שמעה מהפסיכולוגית מתי ליבליך שהקימה ומרכזת את התוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר-אילן מדוע מדובר בטרנד הכי חם כיום, ולמה כל אחד צריך להיות בקשיבות עצמית



# עוברים להקשב

"התרגול", היא מציינת בספר, "אינו מבקש מאיתנו לוותר על היכולת לחשוב או לדמיין. אבל הוא כן מבקש מאיתנו להתחיל להבחין בין מה שאכן קורה כרגע לבין תבניות אוטומטיות של תגובות המולידות בנו אינספור סוגי ראגה, כאב ומצוקה. בפועל, המתרגל מונחה להביא קשב לתחושות הגוף העולות ממש עכשיו ולתחושה של הנשימה הטבעית, וכשהוא מזהה מרכיבי תודעה וגוף אחרים - מחשבות, רגשות או מפגש של חושים עם העולם - הוא שם לב לזה, נותן כותרת פשוטה וחוזר לנשימה הטבעית כעוגן. תנועת החזרת תשומת הלב לנשימה היא עדינה ונחווה, והיא מובילה לביסוס הקשב במקום היחיד שבו הדברים מתרחשים - ההווה, הרגע הזה".

ליבליך ממליצה להקדיש לפחות 20 דקות ביום למשך שלושה חודשים לתרגול, כדי לראות מה קרה ל"שריר הקשיבות" שלנו. אפשר להביא קשב לנשימה, לחושים ואפילו לפעולות יומיומיות. למשל תחושת המים החמים כשאנו במקלחת או מגע כפות הרגליים על הקרקע בהליכה. התרגיל לים, היא מסבירה, תורמים לוויסות הרגשי ולכן מאפשרים יותר הכלה למצבים לא נעימים. השהיית התגובות היא בוזמנית ההנחיה הניתנת בתרגול ותוצאתו. עם הזמן, מתפתחת מודעות עצמית מבורסת הווה שמתקיימת במרחב הגמיש של העצמי - שבו האדם יכול לנוע מתוך בחירה שאינה נתונה לשלטון הפחד, התקווה וההשתוקקות.

"כדאי לבצע את התרגול בליווי מקצועי כל-שהו", אומרת ליבליך. "לפחות בהתחלה, עשויות לצוץ הרבה שאלות, לכן חשובה ההדרכה, וכדאי כמובן לברר עם המנחים בקבוצות התרגול איפה למדו ומתי הגיעו לזה, כדי לוודא שהם מקצרים עיים, מנוסים ומיומנים. כשלומדים לתת כותרות פשוטות למחשבות ורגשות היום נראה אחרת לגמרי, וזה עושה שינוי מדהים. עם זאת, חשוב לזכור שיש צורך בתרגול וזה כרוך במאמץ, ממש כמו כשמחליטים לחזק שרירים אחרים בגוף. זה תהליך, זה לוקח זמן - אבל השיפור מורגש בתוך שבועות ספורים".

אנשים במצב רגיל בחייהם, לא דווקא עם מי שסובלים מקשיים נפשיים משמעותיים. בעולם השתלכ התרגול בהתערבויות פסיכולוגיות מגוונות כבר בשנות ה-70 של המאה הקודמת, והאפקטיביות שלו מרשימה. והיא אגב נחקרה לא מעט.

**איך נראה תרגול מיינדפולנס?**  
 "אני יכולה להציע לך למשל לשים לב לתחושת המגע בין גופך לבין הכיסא שעליו את יושבת עכשיו, לנסות להרגיש את הנשימה שלך, להיכנס פנימה במקום לאפשר לרעש מייבש הכביסה שפועל אצלך ברקע לעורר מיד אסוציאציות כמו 'שכחתי להכין לילדות ארוחת צהריים', או 'מתי אעשה את הסידורים שאני רוחה כבר כמה ימים?' שפולשות לתודעה שלנו כל הזמן. בטיפו, זאת יכולה להיות הצעה לראות את המחשבות כעלים רכים שצפים באיזשהו נחל, ואז, כשאתן מחשבות יעלו שוב - המטופל יוכל להיעזר בעוגן הזה ולהשתמש בו כדי לפתוח לעצמו מרחב של גמישות במקום להיות מוצף. הקשיבות נותנת איזון, אנחנו מבינים בעזרתה שהסיפור המדאיג שלנו הוא רק סיפור, שנבנה מתוך הרגל, זרם של מחשבות שעתידות לחלוף. אנחנו לא הודפים את המחשבות הלא-נעימות מצד אחד, ולא נכנסים להזדהות יתר איתן מצד שני".

## הכל בגלל שאבא מת

ליבליך עצמה התוודעה למיינדפולנס לפני 27 שנים, בנקודת משבר בחייה. "אבי נפטר בפ"תאומיות וזה גרם לי לשאול שאלות על החיים", היא מספרת. "בהמלצת חברה קרובה הגעתי למ"נזר בודהיסטי בתאילנד ומהר מאוד חשתי שיש בגישה הזאת משהו בעל ערך עמוק. זה סיקרן אותי, ואחרי התואר הראשון בפסיכולוגיה המשכתי ללמוד באוניברסיטה שמתמחה בשילוב בין ההגות המזרחית לפסיכולוגיה המערבית. בעיניי, החיבור בין הדברים גורם לשלם שנוצר להיות משמעותי יותר, במקום להשאיר את התרגול הזה כמשהו ששייך לתרבות אחרת, עם ניוחחות אקזוטיים, כמעקף לתכנים אישיים שאנחנו כן צריכים לה"תמודד איתם".

הבאת קשב ומודעות להווה, לחוויה הנוכחת, לתחושת היותי, ללא שיפוטיות. אנחנו עסוקים כל הזמן בדאגות, בזיכרונות, במחשבות, בהשוואות, והמטרה של התרגול היא לעצור רגע את הזרם הבלתי פוסק הזה, לזהות בעזרת הקשב הפנימי דפוסי מחשבות שמקשים עלינו ובאמצעות המודעות להם לייצר לעצמנו מעין יציבות, כדי לא לקרוס לתוך החוויה".

**בעצם הכוונה היא שנצא מהתגובות האוטומטיות שאימצנו?**  
 "בהחלט. זיהוי הרפוסים האוטו-מטיים של התגובות שלנו מאפשר לנו לבחון את הדברים גם ביחסים וגם בתבניות הכאב הנפשי שאנחנו חווים. הטייס האוטומטי הזה אינו מיטיב איתנו ואנחנו לא ערים לאימפולסים של דאגות וחששות שמעוררים בנו הדברים הכי פרוזאיים בחיי היומיום, אבל בסופו של דבר הם מנהלים אותנו. ומנגד, אנחנו מנסים כל הזמן להימנע מהכאב, לעקוף אותו".

**כלומר מדחיקים. ולמה זה בהכרח רע?**  
 "משום שלרוב יש כאב בחיים, יש מצבים לא נעימים, וההימנעות לא

משפרת את המצב. לכן צריך לפתח את המגע עם המקומות האלה ולגלות שאנחנו יכולים לשאת הרבה יותר ממה שנרמה לנו. הפגישה המכוונת עם הכאב, מתוך המיומנות הנרכשת בתרגול מאפשרת לנו להישאר יציבים בתוך הגלים האלה בחיים. זה לכאורה מנוגד לאינטואיציה, נדמה לנו שעלינו כל הזמן לארגן הכל, להיות בשליטה, אבל הצלילות שמגיעה עם התרגול הזה מרגיעה ומאפשרת לנו להיות פחות תגובתיים".

בספר "מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו" שערכה ליבליך (ויצא לאחרונה לאור בהוצאת כתר) מוצעים, לצד הסברים מרתקים על הגישה, תרגילים ייעודיים לחמלה עצמית, לטיפול בחרדה ובדיכאון ולאהבה חומלת בין הורים לילדים. הקשיבות, אומרת ליבליך, מיטיבה בעיקר עם

חופשת החג, ההפוגה היוזמה מהקצב היומיומי, היא הזדמנות מצוינת לבחון את האופן התזזיתי שבו אנחנו חיים בעידן המהיר, כאשר אנחנו עסוקים וטרודים נון-סטופ. מיילים של עבודה מחירדים אפילו את דממת הלילה, חודרים לאינטימיות של חדר השינה ולא מאפשרים התנתקות ולו לרגע מהמטלות המקצועיות: התראות מהרשתות החב"רתיות גוזלות את תשומת ליבנו גם ברגעים הפרטיים ביותר, מנ"תקות אותנו מהמציאות לטו"בת עולם וירטואלי מנוכר (ולא משנה בכלל כמה לייקים מצפים לנו שם); החיים עצמם מחייבים אותנו לנהל את הזמן, לתכנן כל רגע פנוי, לרחוס לימים ארו"כים כביסות ובישולים, הסעות וסידורים, אימוני כושר ועבודה, דייטים זוגיים ומפגשים משפח"תיים וחברתיים. אנחנו עסוקים כל כך בעשייה, עד שנרמה שלא נשאר לנו רגע - או אנרגיות - להרגיש. אין לנו זמן פשוט להיות.

במקום לקרוס, ולא במקום טיפול פסיכולוגי, מציעה מתי ליבליך להתחיל לתרגל "מיינדפולנס", או בעברית "קשיבות". המושג הזה, שנעשה טרנדי מאוד בארץ בשנים האחרונות, מגיע אמנם מההגות הבודהיסטית, אבל הוא משתלב מצוין בפסיכולוגיה המערבית; בעיקר בורמים שמתמקדים ביכולת שלנו לחולל את המציאות, בעיקר על ידי אימוץ של גישה חיובית לחיים.

## לא קורסים, עוצרים

ליבליך, 47, בעלת תואר שני בפסיכולוגיה ומי שהקימה ומרכזת את התוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר-אילן ומלמדת אנשי חינוך מיינדפולנס וחמלה עצמית באוניברסיטת תל-אביב, מסבירה: "הרעיון של מיינדפולנס הוא

