

"חמלה שאינה כוללת בתוכה את עצמנו אינה שלמה" (Kornfield, 1994).

מגישה  
רונית נווה

מרכז שילוב  
מוגש לגב' איילת קלטר במסגרת הקורס  
"שפת האכילה"



# המסע שלי לחמלה עצמית

## ראשי פרקים

מבוא.....	עמוד 2
מהי חמלה עצמית.....	עמוד 5
חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים.....	עמוד 7
זרקור מן המחקר.....	עמוד 9
טיפוח חמלה עצמית.....	עמוד 14
סיכום.....	עמוד 16
ביבליוגרפיה.....	עמוד 19

## מבוא

ההחלטה להתחיל השנה את לימודי שפת האכילה הגיעה מתוך הרצון שלי להבין טוב יותר את יחסי עם אוכל ועם אכילה בכלל... לאחר שנים ארוכות שאני מתמודדת עם משקל גופי בדרכים שונות, ולאחר שלוותי ע"י מס' דיאטניות, קבוצת שומרי משקל, טיפול פסיכולוגי, אפילו סיימתי לימודי "בריאות טבעית" במכללת אלימה מתוך מחשבה שאם אשנה את התזונה שלי אז אולי ארד במשקל. המטרה שעמדה לנגד עיני בכל המסע הזה הייתה אחת ויחידה **להוריד במשקל!** ואכן בכל אחת מהפעמים שהתחלתי תוכנית מסוימת ירדתי במשקל רק שהבעיה הייתה שעם סיומה העליתי אותו בחזרה... אפילו יותר מהנקודה שבה התחלתי. יש משהו במסע הזה שעייף אותי, משהו בדרך שהלכתי בה היה כ"כ לא מתגמל ההיפך חשתי כישלון ושפטתי עצמי על כך, עד ששמעתי את איילת קלטר באחת מתוכניות הבוקר מציגה גישה שונה בתכלית... גישה הניגשת לנושא ממקום של קבלה.

בעבודה זו אתיחס למס' אירועים משמעותיים בחיי שאני מתרשמת שהייתה להם השפעה ניכרת על תפיסת הגוף שלי, על הדימוי העצמי, ועל היחסים שפיתחתי עם אוכל. לאורך השנה החשיפה לנושאים השונים שהועברו במסגרת הקורסים השונים בלימודים והתרגילים שבהם התנסו העלו והציפו מחדש אירועים אלו ואני מעוניינת לבחון אותם דרך "העיניים" של שפת האכילה.

מאז שזוכרת עצמי חווית השונות מלווה אותי, אף פעם לא ממש הרגשתי שייכת לקבוצה או שאני חלק ממנה. אני שונה בגלל צבע העור שלי, הכי שחומה בגן, הכי כהה בבה"ס וכמעט לכל מקום שהגעתי אליו. בעיני אז כילדה גם שווה פחות. זוכרת רגע בכיתה א' שהמורה חילקה אותנו לזוגות תוך שהיא פונה לתלמידה אחרת בכיתה ומציעה לה להיות שותפתי למשימה שכולנו התבקשנו לבצע ואותה ילדה סירבה... ( לימים הסתבר שמדובר בילדה שכפי הנראה היום הייתה משולבת במסגרת החינוך המיוחד ) אבל אז באותם רגעים מאוד נפגעתי וכמובן שקישרתי זאת לצבע העור שלי, לעולם לא אשכח את תחושת העלבון שנצרבה בי ... זה מדהים איך בגיל כ"כ צעיר כבר הפנמתי דימוי ותפיסת גוף כ"כ מעוותת ובעייתית...

אני ילידת הודו, הורי עלו ארצה כשהייתי בת 10 חודשים. אבי גדל והתחנך תחת שלהי השלטון הבריטי בהודו ושפת האם שלו הייתה אנגלית... הוא גדל בעיר הגדולה, מומביי ושולב בבה"ס במסגרות יוקרתיות שרק בעלי אמצעים יכלו לאפשר לעצמם, זוכרת שלא פעם כילדה הוא היה מתרברב בפנינו בחוויות מנעוריו על בילויים וריקודים בחברת נערות נוצריות לצלילי מוסיקת הביטלס ואלביס פרסלי.... בניגוד לחינוך ה"ליברלי" לו זכה אבי, אמי הגיעה מפרברי מומביי, מאזור כפרי ממנו הגיעה רוב הקהילה היהודית ( שנקראת "בני ישראל" ).

השנים הראשונות בארץ היו קשות, מתוך המשפחה המורחבת הורי היו הראשונים לעלות כך שלא הייתה להם תמיכה משפחתית או ליווי כלשהוא, הם לא דברו את השפה העברית ויש לא מעט זיכרונות על איך השנים הראשונות בארץ נראו, איך התנהלו במכולת השכונתית, ברחוב וכמעט בכל פעולה אפשרית הם סיפרו שנעזרו בפנטומימה. הם גם ידעו לצחוק על עצמם, על האופן בו בחרו להתמודד בסיטואציות הללו. המצב הכלכלי בארץ היה לא פשוט ושניהם נאלצו לצאת לעבודה היו עסוקים בלפרנס את המשפחה ולא יכלו לפנות עצמם ללמוד השפה העברית. ואנחנו, אני ואחיי כדוברי השפה נאלצנו לא פעם לתווך עבורם, להסביר להם, לדבר בשמם...

אבא היה כהה עור, אמא הייתה בהירה ( אף פעם לא חשבו שהיא ממוצא הודי ) המסרים בבית היו ברורים...הבהיר יפה הכהה נחות. אבא היה מפרגן לאמא ( שלכל הדעות אכן הייתה אישה יפה בצעירותה ) אבל במונחים של שחור/לבן הוא היה מצהיר "איזה אישה לבנה יש ליי" ... אף אחד מהם לא עצר לחשוב איך משפט כזה יכול להשפיע על ילדה שחומה ???

זוכרת חוויה כילדה בת 4 או 5 שאני עומדת מול מראה ומרגישה שכיף לי ואני נהנית להסתכל על עצמי ואפילו מאוד אוהבת את מה שאני רואה. הסתרקתי לי בהנאה ובנינוחות אולי אפילו רקדתי או שרתי מול המראה לא ממש בטוחה אבל לבטח זה היה רגע שמח שלי עם עצמי אבל אז אימא נכנסה לחדר והשביתה את כל השימחה שחוויתי. אמא אמרה לי : "לעולם אל תתייחסי לעצמך כיפה !! אם את יפה אנשים/הסביבה יגידו לך זאת, לך עצמך אסור לחשוב כך על עצמך, את צריכה לחשוב שאת קוף"....גם כשאני כותבת את השורות הללו אני מצטמררת... ולא פשוט לי עם הדברים שנאמרו. באותה התקופה חשתי שעשיתי דבר שאסור לעשות , כ"כ נבהלתי מעצמי והפנמתי היטב את המסר שאימא העבירה לי . בהמשך , כשהתבגרתי והבאתי עצמי לטיפול היו שנים ארוכות של כעס כלפי אמא שלי, איך הייתה מסוגלת להגיד דבר כזה לבת שלה ?? לא הצלחתי להבין מה גרם לה לומר דברים מזעזעים כ"כ. לא די בזה שהיא מעולם לא פרגנה... או החמיאה לי היא פשוט "שיתקה" אותי, החוויה הזו נחרטה עמוק בליבי ובתודעתי...ועם כל ההכרה והמודעות שפיתחתי לאורך השנים נראה שלא הצלחתי לשחרר את המקום המבוהל הזה שנוצר בי.

היום כאישה בוגרת ולאחר שנים ארוכות של טיפול ועיסוק בעצמי אני מאמינה שאימא שלי חשבה שהיא מחנכת אותי נכון, ושהיא פעלה מתוך דאגה, אולי אפילו חרדה. אני חושבת שהיא כילדה שגדלה בכפר בהודו בו נשים נאלצו ל"שמור" על עצמן ועל "כבודן", דרך הסתרה והצנעה הפנימה היטב שעל הנשים לא להבליט עצמן, להצטנע לא לחשוף את יופיין כדי שלא יהוו מטרה ל"טורף" הגברי. אין צורך להרחיב על היחס לנשים בתרבות ההודית, על חוסר השוויון והדיכוי שנשים בהודו חוות. היא בוודאי לא הכירה את התרבות המערבית ולא הבינה את ההשלכות שעוללות להיות למשפט כזה עלי. היא חשבה שהיא מחנכת אותי לצניעות זהירות ובעיקר לשמירה על עצמי בכלים שעמדו לרשותה.

החוויה מהאירוע הזה הותירה בי תחושת אימה, תחושה המלווה בהרגשת פחד שעשיתי דבר שאסור לעשות, סוג של "חטא", ומאותו היום כבר לא נעמדתי מול המראה...מאז, החוויה הזו של להסתכל על עצמי במראה תמיד גורמת לי לחוסר נוחות, חוסר שקט ולצערי עד היום אינני מסוגלת לעמוד בנחת מול המראה. אני מקנאה בנשים הללו שנעמדות בביטחון מול המראה, לוקחות את הזמן ובוחנות את גופן כיצד הבגד "מונח" עליהן, הנשים הללו שנראה שנוח להן עם עצמן עם גופן ואני מאחלת לעצמי את החוויה הזו.

השגרה של השנים הראשונות בארץ אופיינה בכך שהורי שהו רוב שעות היום מחוץ לבית , שניהם עבדו שעות ארוכות והיו עסוקים בדאגה לפרנסת המשפחה, הייתי מה שקראו אז ילדת מפתח הראשון מביננו הילדים שחזר מבה"ס או הגן היה זה שפתח את הבית ועד השעה 5 אחה"צ היינו לבד גם ללא ארוחת צהרים חמה. בבוקר אמא הכינה לנו כריכים לבה"ס ועד שבע שמונה בערב היינו אמורים להסתפק בכך. אני זוכרת את שעות אחה"צ לבדי, רעבה, מאלתרת...קשה לקרוא לזה כריך אבל זה היה חלק גדול מהקצה של כיכר הלחם שהייתי פורסת לעצמי מרוקנת את

ה"בפנים" מורחת שוקולד מחזירה את החלק שהוצאתי ושוב מורחת מעל שוקולד. זה היה מין טכס כזה שלי עם עצמי שגרם לי לנחמה... ויותר מזה גם קבלתי על כך חיזוקים מהסביבה. אבא היה אומר "איזו ילדה עצמאית יש לנו, לא צריך לדאוג לה, היא ממש יודעת לדאוג לעצמה" אף פעם לא נשאלתי אם הייתי רעבה....

אני אוסיף ואציין כי לאורך השנים החוויות שתיארתי לעיל עובדו ודוברו, היה בי כעס גדול על הורי על האופן בו גדלתי, על הערכים שהעבירו לי ועוד... אך לצד זה יש בי אהבה רבה וגדולה להורי, כאדם בוגר אני מבינה שהם נתנו לי את מה שיכלו ואני מוצאת שלמרות שאין בי כעס האירועים והחוויות שעברתי חיים ונוכחים בתוכי.

השנה האחרונה במסגרת לימודי שפת האכילה מצאתי שהחוויות שתיארתי לעיל עדיין חיות ופועמות בתוכי... לפני החשיפה לתכנים מהשנה הזו חשבתי שהמטרה בטיפול היא לזהות את האירועים המשמעותיים בחיי ולהכיר בהשפעתם ובאופן בו עיצבו את חיי. הייתה בי מחשבה כי עצם זיהוי האירועים והחוויות יובילו לשינוי המיוחל, תוך שחרור האירועים הללו מתוכי. אך בעצם אני מגלה כי המטרה לא צריכה להיות לשחרר אותם אלא לחיות עימם, לחיות לצידם. בעבודה זו אני סקרנית לגלות כיצד חמלה עצמית יכולה לסייע לי לחיות בשלום עם חוויות אלו.

## מהי חמלה עצמית ?

בספרות הבודהיסטית מתוארת המילה חמלה כרטט הלב למראה כאב, כיכולת לפגוש את הקשיים שלנו ושל אחרים בעיניים טובות ולא לברוח מהם. עמדה זו היא תחילתו של תהליך ריפוי הכאב, והיא המאפשרת לנו להתמודד עם הקשיים ולצמוח מהם. זאת בניגוד לעמדה של התגוננות מפניהם בכיווץ ובפחד, או שקיעה בהם (קורנפילד, 2009).

חמלה מוגדרת כ"מודעות לסבל של אחרים ושל עצמינו, המלווה ברצון להקל על הסבל" (Germer & Neff, 2013). ביחס לכך, חמלה עצמית היא אותה הפעולה של חמלה עם הבדל אחד- היא מופנית פנימה (compassion directed inward). כלומר, היא כוללת שימת לב לכך שאני סובל ברגע נתון, מתן אפשרות לחוויה להתקיים ומוטיבציה להקל על הסבל ולהטיב עם העצמי. ממחקריה הרבים של פרופ' נף על הנושא, עולה כי לחמלה העצמית שלושה מרכיבים מרכזיים, שכל אחד מהם יהווה ציר עליו האדם ממוקם בין שני קטבים:

### Kindness (נדיבות עצמית) לעומת ביקורתיות

המרכיב הראשון של חמלה עצמית הוא אדיבות ביחס לעצמינו. כלומר נקיטת גישה מיטיבה כלפי עצמנו והעדפתה על פני גישה של ביקורת עצמית. בפועל, מדובר בגישה סובלנית ביחס למצוקות, חולשות ופגמים שלנו. מרכיב זה כולל את הנכונות לקבל את רגשותינו, במקום "להיתקע" בהאשמה עצמית מופרזת או להשתמש בהפחתה מערכנו אל מול מצבים של כאב, גילוי חולשות או חשיפה לכישלון. אנשים בעלי חמלה עצמית מסוגלים לנהוג כלפי עצמם בנדיבות, כיוון שהם מכירים בכך שהם בלתי-מושלמים. לכן, הם נוטים להיות עדינים יותר עם עצמם כאשר הם מתמודדים עם חוויות כואבות, ולא להתבצר בהלקאה עצמית כאשר החיים נמצאים בפער מן המצב האידיאלי שהם מדמים בעיני רוחם. כאשר אין לנו את אותה הנדיבות כלפי עצמנו והחיים מפגישים אותנו עם כאב או אכזבה, אנו עשויים להגיב בצורה של התכחשות, מאבק וביקורת עצמית, המובילים לסבל מיותר. לעומת זאת, קבלה, מובילה ליותר גמישות בהסתגלות למציאות משתנה.

### חיבור לאנושיות משותפת לעומת בידוד

המרכיב השני של חמלה עצמית הינו תחושת חיבור לאנושיות משותפת. כלומר, הכרה בכך ש"כולנו בני אדם", שכוחותינו אינם אינסופיים, אלא מוגבלים, ושחוויות קשות הינן חלק בלתי נמנע מהיותנו אנושיים ("בן אדם הוא רק בשר ודם"). המרכיב הזה של חמלה עצמית כולל תחושת מחוברות (connectedness) ליתר האנושיות, בשונה מחוויה של נבדלות, בידוד ונתק מיתר העולם. לרוב, כאשר אנו חשים תסכול מכך שהדברים לא מתקיימים בדיוק כמו שאנחנו רוצים, הדבר ילווה בתחושת בדידות - כאילו אנחנו האדם היחידי שסובל או עושה טעויות. החיבור לאנושיות משותפת עוזר לנו להבין כי כל בני האדם סובלים. לכן, חמלה עצמית כוללת הכרה בכך שסבל וחוסר יכולת אישית הם חלק מהחוויה האנושית המשותפת – דבר שכולנו מתמודדים איתו בחיינו האישיים.

## Mindfulness (קשיבות) לעומת הזדהות יתר

המרכיב השלישי של התייחסות חומלת של אדם ביחס לעצמו כולל התייחסות מאוזנת לתהליכים גופניים, למחשבות ולרגשות כגון כעס, פחד וחרדה. זאת, מבלי להזדהות איתם יתר על המידה, להעצים או להפריז בחשיבותם, או לחילופין לדכא אותם ולהתעלם מהם. לפיכך, ניתן להגיד כי חמלה עצמית מבוססת גם על היכולת "לתפוס מרחק" ולנקוט גישה מאוזנת יותר כלפי הרגשות השליליים שלנו. איזון זה מאפשר לנו להתבונן במחשבות ורגשות שליליים בפתחות וביתר בהירות. כלומר, מיינדפולנס הוא מצב תודעתי לא שיפוטי, בו אנו מלווים במבט את המחשבות והרגשות כפי שהם, מבלי לנסות להדחיק או להכחיש אותם. בפועל, משמעות הדבר היא שאיננו יכולים להתעלם מכאבנו ולהרגיש כלפיו חמלה בעת ובעונה אחת - בכדי להעניק חמלה לעצמנו, עלינו ראשית להכיר במצוקה שאנו חווים.

חמלה היא הבסיס האנושי הטבעי שלנו הנובעת מתחושה של שייכות ואחריות גורל משותפת. אמירה זו עשויה להישמע מהפכנית אל מול תפיסות עולם כמו "יצר לב האדם רע מנעוריו", או אל מול הגישה הפרוידיאנית הקלאסית, לפיה האדם מונע מתוך חיפוש עונג, והאחר הוא טוב רק במידה בה הוא משמש פורקן או אמצעי למטרה זו. אמירה זו אולי אף מהפכנית במידה דומה לאמירתו של ויניקוט "אין דבר כזה תינוק" בישיבת החברה הפסיכואנליטית הבריטית ב-1942, אמירה שהציבה את הטיפול ההורי במרכז ההתפתחות הנפשית, וסללה את הדרך להתבוננות על הסביבה והקשר עמה כאלטרנטיבה להתמקדות, באופן כמעט בלעדי עד אז, במלחמות הפנימיות בתוך נפשו של האדם. כלומר, גישות מודרניות יותר, אשר מציבות את הקשר הבינאישי כמוקד התיאורטי והטיפול, למעשה חוזרות אחורה לחוכמות עתיקות יומין מהמזרח, ומעלות על נס, במעין "רגרסייה תיאורטית לתלות", את הקשר עם האחר. קשר מהווה מעין "רחם נפשי" להתפתחות אישית ובינאישית, המקיימות ביניהן יחסי גומלין מתמשכים. תיאוריית ההתקשרות, ומחקרי אורך שנעשו במסגרתה, הדגימו באופן אמפירי את השפעותיו רחבות היריעה של בסיס בטוח, שהוא תוצר של טיפול הורי ראשוני אמפתי, וביניהן: היכולת להיות בקשר זוגי, הצלחה אקדמית ומקצועית וחוסן מפני משברים וטראומות (Colins & Feeney, 2000; Consedine & Magai, 2003; Corwin, 2012; Svanberg, 1998; Tummala-nara).

לגישות תיאורטיות אלו הצטרפו עדויות אמפיריות רבות שמאששות את קיומו של בסיס נוירולוגי מולד ליכולת שלנו לחוש הזדהות ולהיות בקשר. באמצעות תאי מוח בשם "נוירוני מראה" אנחנו חשים ברגשות ובמחוות של האנשים סביבנו ומעריכים את כוונותיהם (Gallese and Goldman, 1998; Iacoboni, 2009), כמו כן, אנחנו מכירים כיום במוכנות המולדת לרכישת שפה (Arbib, 2005), ובצורך האינהרנטי שלנו כבני אנוש בקשר עין ובמגע מהלידה ועד המוות (Bush, 2001; Duhn, 2010). אם כן, ניתן לומר שאמפתיה וחמלה הלכה למעשה מהוות רכיבים מרכזיים בחיי הגוף והנפש שלנו.

## חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים

חמלה כלפי אחרים וכלפי עצמנו שלובות זו בזו ותלויות זו בזו, אך נקיטה של עמדה חומלת אינה מעשה פשוט ליישום. בספרו "הלב הנבון", קורנפילד (2009) מספר על מקדש גדול בתאילנד בו עמד פסל עצום מחימר של בודהה. יום אחד, בשל תנאי מזג האוויר, הפסל נסדק, ומתחת לפני השטח בצבץ זהב טהור, ממנו היה עשוי הפסל המקורי. לפי הסיפור, הנזירים שגילו את הסדקים הבינו כי הפסל כוסה עם השנים בחימר ובבוץ כדי להגן עליו בימים של סכסוכים ואי שקט.

גם אנחנו, כמו פסל הבודהה, מתחספסים פעמים רבות במפגש עם המציאות, מקשים את ליבנו ועוטים עליו שכבות של הגנה מפני הפגיעות הנובעת מעצם היותנו אנושיים, לא מושלמים, ותלויים זה בזה לקיומנו, דבר אשר לעיתים קשה עבורנו מנשוא. הרבה פעמים אנו מרגישים שכדי להיות שייכים ובטוחים עלינו להתחרות, להילחם על משאבים, להקטין אנשים אחרים וכדומה. אנחנו מייצרים על ידי כך תופעות של ניכור, צרות-עין ותוקפנות, ובכך נלחמים לא רק באחרים, אלא גם בעצמנו, מחרבים את מה שעשוי היה להיות קרקע מזינה, רשת תמיכה אנושית אחת גדולה. המלחמה הזו מחלחלת גם עמוק יותר פנימה, ואנחנו מודדים את עצמנו במדדים כמותיים, בנתונים יבשים, ובכך מתרחקים מהמהות שלנו ויוצרים גם ניכור עצמי ושנאה עצמית. התוצאה העגומה היא – מלחמה בחוץ ומלחמה בפנים.

כמה סבל אנחנו פוגשים במטופלים שלנו, ובתוכנו עצמנו, כתוצאה ממלחמות אלו, מתוך "פרעה פנימי" מייסר שמענה גם את הסובבים לפעמים, פרעה שיש המכנים אותו סופר אגו נוקשה, וכמה אנחנו זקוקים שיהיה מישהו שיראה את השלמות שבאי השלמות שלנו, ולא רק שלא יירטע ממנה, אלא יכיר ויעריך גם את יופייה. כפי שמיטיבה דור אלה גבע לתאר בצורה מרגשת כל כך את התהליך הזה בטיפול :

כדי לדעת / דור אלה גבע

אולי בסופו של דבר

הייתי צריכה לטפל עשרים שנה

כדי לדעת

שמעולם לא היה אדם

זקוק לטיפול

אלא לאהבה.

שמעולם לא היה אדם

צריך להשתנות

אלא להירפא.



שְׁמַעוּלָם לֹא הָיָה צְרִיף

אָדָם דָּבָר

מִלְבָּד עֵינֵי הָרְאוֹת

אֶת שְׁלֵמוֹתוֹ

בְּפָנִים הַסֵּדֶק.

חמלה מצריכה אומץ, היות והיא מבקשת מאיתנו "לנקות מעלינו את החימר", להיות פגיעים ולבטוח בעצמנו ובמי שמולנו. באופן שאולי אינו אינטואיטיבי, דווקא בפגיעות, יש הזדמנות להחלים, יש הזדמנות לחיות.

לצד זאת, חמלה אין פירושה למחול על כל דבר, להסכים עם כל דרישה, לתת בלי קץ. חמלה מכילה את האפשרות ל"כן" וגם את האפשרות ל"לא". חמלה שמה גבולות ממקום אמפתי. אחד מסיפורי הילדים המוכרים ביותר הינו "העץ הנדיב" מאת של סילברסטיין. בסיפור הזה מסופר על עץ שנתן לילד קטן, ודי דרשן, את הכל ומעבר לכך, עד שלא נשאר לו עצמו דבר. זוהי לא חמלה, זוהי הקרבה, וכזו שאינה מלמדת את הילד לראות את האחר, לתת ולא רק לקחת. חמלה אמיתית מכירה בהזדקקות ונענית לה ברוחב לב אמיתי, אך זאת עם הבחנה חשובה בין נתינה לניצול.

חמלה היא לא החלטה חד פעמית, וכרוכה גם בהכרה שזהו תהליך שחלק אינהרנטי מהצלחתו היא היכולת לשאת את הכישלון בו מעת לעת. היא כרוכה בתרגול חוזר ונשנה ומציאה מחדש של איזונים עדינים בין צרכים שונים ומנוגדים, ובין העצמי לאחר. אך על אף הקושי, חמלה היא מתנה שאנחנו יכולים לבחור לתת לאחרים סביבנו, והמתנה הזו מתחילה בנו וכלפי עצמנו.

## זרקור מן המחקר

המושג "חמלה עצמית" צבר בעשור האחרון תאוצה מחקרית והצלחות מוכחות בטיפול במגוון רחב של מצבים גופניים ונפשיים. מאז פורסמו מחקריה הראשוניים של קריסטן נף ב-2003, התפרסמו עוד אלפי מאמרים בהם נעשה שימוש בשאלון לבדיקת חמלה עצמית שהיא פיתחה (SCS- Self Compassion Scale), כמו גם מחקרים שלקחו את המושג הזה והשתמשו בו בהקשרים חדשים. אחד הממצאים החוזרים על עצמם בעקביות במחקרים אלו, הוא הקשר המסתמן בין היעדר חמלה עצמית לבין סיכון מוגבר לפסיכופתולוגיה (Curry, 2011 & Barnard). בהתאם, במטה-אנליזה של 20 מחקרים שונים מהשנים האחרונות, נמצא כי חמלה עצמית קשורה לרמות נמוכות יותר של חרדה ודיכאון (Gumley, 2012; Werner et al, 2012 & MacBeth). מעבר לכך שמדובר בממצאים מסקרנים ברמה המחקרית, הדבר מלמד אותנו על החשיבות הרבה והפוטנציאל הגדול הטמונים ביצירת תנאים לטיפול חמלה בתהליכים טיפוליים.

### חמלה עצמית וחוסן

חוסן בהגדרתו מתייחס למידה בה אנחנו מתמודדים עם מצבי לחץ ומשבר באופן שמאפשר הסתגלות ואף צמיחה. בסדרה של ניסויים ביקשו לירי ועמיתיו (Leary, Tate, Adams, Allen and Hancock, 2007), להעמיק את ההבנה של הקשר בין חמלה עצמית לבין חוסן; החוקרים ביקשו מהנבדקים להיזכר באירועים לא נעימים, בהתמודדות שלהם עם סיטואציה מביכה או לדמיין מצבים היפותטיים של כישלון, בושה או השפלה. בקרב נבדקים שהפגינו רמה גבוהה יותר של חמלה עצמית, נמצאו תגובות מתונות יותר, פחות "היתקעות" ברגשי אשם בתגובה לשגיאות וטעויות, יכולת לשמור על פרספקטיבה רחבה יותר ואף ללמוד מהקושי. בנוסף, במחקר על תגובות פוסט-טראומטיות נמצא כי ככל שאנשים מפגינים יותר חמלה כלפי עצמם, כך ניתן לזהות אצלם פחות דפוסים של הימנעות והתנהגות אוטומטית, ויותר התייחסות מקבלת וסובלנית למצוקה הפוסט-טראומטית (Waltz, 2008 & Thompson).

### חמלה עצמית והסתגלות לגירושין

מחקר שעקב אחרי אנשים בתהליכי גירושין הדגים את חשיבות החמלה העצמית בהתמודדות עם פרידה (Mehl, 2012 & Sbarra, Smith). במסגרתו, נמצא כי נבדקים שדורגו גבוה יותר (על ידי ארבעה שופטים נפרדים) כקשובים יותר, סובלניים יותר ביחס לעצמם ומחויבים לאנושיות המשותפת (שלושת המרכיבים של חמלה עצמית), הפגינו הסתגלות פסיכולוגית טובה יותר לגירושין. במחקר זה החוקרים לא הסתפקו רק בשאלון של דיווח עצמי, והשתמשו במדד של "זרם התודעה במשך ארבע דקות" (4 minutes stream of consciousness). מדד זה מבוסס על הקלטה של שיח חופשי של הנבדקים לגבי הפרידה, אותו העריכו השופטים. בנוסף, המחקר המשיך לעקוב אחרי נבדקים אלה בהמשך תהליך ההתמודדות עם הפרידה, ונמצא כי הממצאים לגבי חמלה עצמית היו תקפים גם כעבור תשעה חודשים (שם).

### חמלה עצמית וויסות רגשות שליליים

עוד נתון מעניין ומשמעותי שעולה ממחקרים הוא כי קבלה של רגשות כאב, תסכול, חרדה וכעס, שהיא חלק אינטגרלי בחמלה עצמית, מאפשר זיהוי מדויק יותר של רגשות שליליים ולכן גם ויסות יעיל יותר שלהם. זיהוי זה מפחית את רמת התגובתיות אל הרגש השלילי ותורם ליכולת להגיב בגמישות ובאופן הולם תחת נסיבות משתנות ותנאים מאתגרים. ביקורתיות עצמית מופרזת

ופרפקציוניזם, לעומת זאת, נמצאו כגורמי סיכון לפסיכופתולוגיה (סקירה ב-Shahar et al, 2012). לכן, על אף הנטייה הטבעית לנסות להימנע מרגשות מכאיבים, ישנה חשיבות רבה לבחירה לבוא איתם במגע מתוך חמלה. כזו המתבססת על נוכחות סקרנית, פתוחה ומיטיבה.

חשוב להבחין כי חמלה עצמית ביחס לרגשות קשים אין פירושה בהכרח שאנחנו אוהבים לחוות רגשות אלה, אלא שאנו נותנים לעצמנו רשות להרגיש אותם. כך, איננו צריכים "להסכים" בהכרח עם רגשותינו או לתת להם להכתיב את תגובותינו, אך נוכל לנסות לקבל אותם ולעיתים גם את העובדה שלא עלה בידינו להתמודד באופן אחר עם עוצמת הכאב. אותם קבלה ופתיחות לחוויה מאפשרים זיהוי מוצלח יותר של כעסים, פחדים, עצב או קנאה, והזיהוי בתורו מאפשר ויסות טוב יותר שלהם והתמודדות טובה יותר עם האתגרים שהחיים מזמנים.

### **חמלה עצמית, אכילה ודימוי גוף**

אחד התחומים בהם נערך מחקר נרחב ביותר לגבי ההשפעה המיטיבה של תרגול חמלה עצמית הוא בטיפול בהפרעות בדימוי הגוף והפרעות אכילה (Gorin, 2016 & Braun, Park). מחקרים מראים כי הסיכוי להתאוששות אחרי מעידות (relapse) במקרה של הפרעות אכילה, בנוסף להפחתת הסיכון לרומיניציה ולהלקאה עצמית (Leary, 2007 & Adams), הם משמעותיים במיוחד כאשר האדם מתרגל חמלה עצמית. לרוב, אנשים המתחילים טיפול בתכנית לשינוי הרגלים, שואפים באופן טבעי להגיע לתוצאות מהירות ככל האפשר. עם זאת, התייחסות סובלנית וחומלת יותר כלפי עצמם, עשויה לסייע להם לגייס אורך רוח ולהתמודד טוב יותר עם הפער שבין הציפיות לבין התוצאות בשטח. כך למשל, נמצא באחד הניסויים שבחנו את הקשר בין חמלה עצמית לבין התמדה בתכנית האכילה והפחתת בוש ואשמה סביב אכילה, כי העלאת החמלה העצמית הפחיתה, לפחות ברמה המיידית, את הסיכון לאכילת יתר נוסח "אם כבר אז כבר" (מה שמכונה disinhibition effect) אחרי מעידה/ אכילת יתר (Leary, 2007 & Adams).

הפניית מבט מיטיב וחומל אל היחסים שלנו עם גופנו אינו קל. הניסיון להתבוננות באופנים בהם אנו מתייחסים לגופנו, מפגיש אותנו עם מלחמה מתמדת המתנהלת בינינו לבין עצמנו. "המלחמה הזאת היא גם תולדה של חינוך שבמשך הרבה מאוד שנים מסית אותנו נגד גופנו, מספר לנו שהעונג הגופני שלנו הוא חטא, שהמראה שלנו אינו יפה או תואם מספיק לדימוי היופי שאנחנו מופצצים בו מכל עבר" (תנאי, 2010, "להשתחרר בגוף ראשון", ב"שבילי מיינדפולנס" בעריכת ליבליך, עמ' 90). בזכות המבט המיטיב המופנה פנימה והפנייתו של זרקור אור רך אל הקשיים, יוכל האדם לקשר בין תחושות, רגשות, והתנהגות, וכך לווסת את עצמו ולא להגיב באוטומטיות אלא מתוך בחירה "תוך כדי תנועה".

### **חמלה עצמית במערכות יחסים**

עוד מן המחקר בנושא החמלה עצמית עולה כי ישנו קשר חיובי בין חמלה עצמית לבין שביעות רצון מקשרים חברתיים ומהחיים בכלל (Neff, 2013). עם זאת, בהקשר של יחסים רומנטיים מצטיירת בספרות תמונה מעט מורכבת יותר. בראש ובראשונה, תרגול חמלה עצמית נמצא כבעל השפעה מיטיבה על מערכת היחסים הזוגית. ברם, במחקרם של בייקר ומקנולטי (McNulty, & Baker, 2011) נמצא שלצד תרומתה לטיפוח היחסים, חמלה עצמית אינה תורמת בהכרח למוטיבציה לתיקון "קרעים", קצרים ואי הבנות באינטראקציות בין-אישיות. לכן עולה השאלה איך זה מתיישב עם ממצאי המחקרים המראים שחמלה עצמית תורמת למוטיבציה לשינוי אותם הזכרתי

לעיל. ובכן, אפקט זה נמצא אך ורק אצל גברים ולא אצל נשים. לכן, החוקרים מייחסים את ההבדל למוטיבציה הבסיסית הגבוהה יותר אצל נשים לשמור על קשרים רומנטיים, אשר מובילה לנכונות רבה יותר מצידן לפעול למען תיקון מתחים באינטראקציות בין אישיות.

מודעות קשובה לעצמנו, לצד ראייה של המשותף לנו ולאחרים במצבים בהם אנו מרגישים פגועים, מתוסכלים, עצובים או פוחדים, מעלה את הסיכוי שנוכל לשוחח באופן פתוח וכה על רגשותינו. כך, נראה כי חמלה עצמית פותחת בפנינו את האפשרות לבוא במגע אותנטי עם רגשות של בוש, דחייה או אשמה, שמסתתרים לעיתים קרובות מאחורי הכעס, ולכן לשמר אינטראקציות חיוביות וקרובות יותר עם אחרים בסביבתנו. חמלה היא הפתיחה העדינה של ליבנו לכאב ולסבל, היא לתקשר באמת ומעומק הלב, היא להיות שם בשביל מישהו אחר אשר סובל – הילד שלנו, בן-הזוג שלנו, ההורה. חמלה משמעה לא להינעל בפני אותו אדם, ומשמעות הדבר קודם כול לא להינעל בפני עצמנו. חמלה היא בחירה אמיצה: "עלינו להיות אמיצים מספיק כדי להסתכל 'לשד' בעיניים, לראות את הדברים כפי שהם בלי לייפות אותם, ובלי לתת לעצמנו הנחות" (וייס, 2020). תחת התבוננויות אלה, קל להבין מדוע כי תרגול מודעות קשובה בחיי היום-יום ופיתוח חמלה-עצמית, תורמים לטיפוח קשרים מיטיבים עם הסביבה (Irons, 2019).

ראוי בהקשר זה לציין כי בשנים האחרונות קריסטין נף מדברת על מושג אותו היא מכנה Fierce self-compassion, חמלה עצמית נועזת או עוצמתית. באמצעות מושג זה נף מבקשת לחדד נקודה חשובה: החמלה העצמית, כמו החמלה, כיוון שמכוונת גם למניעת סבל עתידי, איננה בהכרח "רכה" או "נחמדה", לפחות לא במובן המקובל של המילה. לעיתים, חמלה תתבטא דווקא בהצבת גבולות ברורים, ביכולת לאמר "לא" בבהירות, ובנחישות במאבק על זכויות. ביחס למערכות יחסים, שוב אנו למדים מכך שחמלה עצמית איננה קוראת לקבלה פסיבית של יחס פוגעני כלפינו והיא יכולה להיות מלווה באקטים הנתפסים אסרטיביים במיוחד.

אפשר להכניס חמלה הביתה, אומר גבו וייס (2020). אין סתירה בין חמלה עצמית לבין חמלה ביחס לאחרים; אדרבא, החמלה כלפי אחרים אינה יכולה להיות שלמה אם אין בה יסוד של חמלה כלפי עצמנו. הדבר מבהיר לנו עד כמה הדוק הקשר המתקיים בין היחס שאנו מעניקים לעצמנו ובין מערכות היחסים שאנו מקיימים עם אחרים. מסקנה זו מקבלת ביסוס נוסף מממצאי מחקרים המצביעים על הקשר בין פתיחות לכאב שלנו לבין הפתיחות לכאב הזולת, קשר שמתחזק ככל שאנחנו מחוברים לאותנטיות שלנו (Joseph, 2020-Bayer & Topper, Sellman). במסגרת המחקר, אנשים שקיבלו דירוג גבוה ברמת אותנטיות וחמלה-עצמית היו קשובים ורגישים יותר בתגובותיהם למצוקת האחר. האותנטיות היא מרכיב מפתח. אם אנחנו רוצים לתרום לעולם חומל יותר, מסכמים החוקרים, חשוב להתחיל בתוך עצמנו, בחתירה לחיבור אותנטי לעצמנו. ממצא מעורר מחשבה ובעל השלכות קליניות מרחיקות לכת, המדגיש את הקשר בין חמלה, אותנטיות וחיוניות בחדר הטיפול ובהדרכה (טולמץ' ופרדס, 2020). בנוסף, נמצא גם קשר הדוק בין הפחד מחמלה עצמית (Fear of self-compassion) לבין הפחד מחמלה כלפי אחרים (Fear of compassion towards others) במחקרם של גילברט ועמיתיו (Gilbert et al, 2011). שוב, ממצא המבהיר כי אם נחמול על עצמנו נוכל להעניק יותר חמלה גם לאלו הקרובים לנו.

לסיכום, חלק ניכר ממקור הסבל האנושי נובע ממערכות יחסים, אך זו היא גם אותה הזירה בה ניתן להתיר ולפרוס אותו (זוהר, 2018; ליבליך, 2018). אין ספק כי חמלה היא גורם מפתח במערכות יחסים וקיים צורך עמוק בהמשך מחקר בנושא בכדי להעמיק את ההבנה שלנו אותו, כמו גם את הדינמיקה התוך-אישית והבין-אישית המתקיימת אצל אנשים שונים בכל הקשור לחמלה עצמית ולמוטיבציה להניע שינויים במערכות יחסים (Irons; 2019).

### **חמלה עצמית ומוטיבציה לשינוי**

על אף יתרונותיה הברורים, לעיתים קרובות חמלה עצמית עשויה להיות מפורשת בטעות כהזמנה לקבלה פסיבית של המציאות כפי שהיא. הדבר עשוי להעלות את השאלה האם חמלה עצמית עלולה לפגוע ברמת המוטיבציה שיש לאדם לשינוי התנהגות? שאלה חשובה ורלוונטית במיוחד למי מאיתנו העוסקים בטיפול נפשי. עם זאת, המחקר מראה כי במצבים רבים חמלה עצמית עשויה דווקא לסייע להעלאת המוטיבציה לשינוי, להגברת הנכונות לקחת אחריות על תהליך השינוי, ולהתמיד בו גם כשהדרך רצופה קשיים (Chen & Breines, 2012). מעניין בהקשר הזה לציין גוף מחקר הולך וגדל המאיר את התרומה של חמלה עצמית למוטיבציה ולהתמדה בהתמודדות עם קשיים (Mosewich, 2020). זאת ועוד, ביקורתיות עצמית מופרזת יכולה לפגוע בביצוע של ספורטאים, בעוד תרגול של חמלה עצמית נמצא כתורם לביצועים אופטימאליים (שם).

בשנים האחרונות, מצטברות עדויות לכך שחמלה עצמית מהווה גורם מפתח מכריע בניבוי הבריאות הנפשית ורמת הרווחה (well being) של האדם, יותר מאשר ההערכה העצמית שלו (Neff & Davidson, 2016; Neff, 2011). לטענת נף, לחמלה עצמית בהשוואה ל"הערכה עצמית", נלוות פחות תופעות של פגיעות נרקסיסטית הקשורות בנטייה לעריכת השוואות עם אחרים או הזנת הפחד להיות "ממוצע". רבים מאיתנו לא שמים לב עד כמה גבוה המחיר שאנחנו משלמים על ההיצמדות שלנו ליעדים מסוימים, ובכך החמלה העצמית מסייעת במיוחד. לא זו בלבד, אלא שלעיתים קרובות הדרישות שלנו מעצמנו לא מציאותיות, מה שמייצר מתכון בטוח לאכזבה ולהאשמה עצמית.

על מנת לשרוד בעולמנו, רובנו אימצנו הסתכלות שיפוטית ואף חשדנית ביחס לעצמנו: למדנו להתמקד בכישלונות שלנו, לומר לעצמנו שאנו לא מספיק חכמים או שאנחנו לא עובדים מספיק קשה. אנחנו הופכים מומחים בגילוי של מה לא בסדר איתנו, עד כי לפעמים אנחנו שוקעים במחשבות בלתי פוסקות של ביקורת עצמית וספקות עצמיים. להלקאה עצמית מסוג זה יש מחיר כבד. לא זו בלבד שהיא אינה מדרבנת אותנו, היא גם פוגעת במוטיבציה שלנו לשינוי ומזינה חרדות ודכאון. זאת ועוד, עצם הניסיון הקדחתני לדחות או לסלק מעלינו רגשות מכאיבים, "משכנע" אותנו שהרגשות האלה הם בלתי נסבלים. אנחנו ממשיכים כך להתכחש לפגיעות שבנו, במקום לקבל אותה ולפתח יחס אחר, מיטיב, אל התבניות המנטליות המכאיבות. ככל שאנו מגנים ומבקרים את עצמנו, הכאב הופך יותר ויותר לסבל, וכך אנחנו למעשה נפגעים פעמיים: פעם ראשונה מהכאב, ופעם שנייה מהמטענים הקשים שאנו נושאים בתוכנו בעקבות הביקורת העצמית שהיא למעשה "שכבה שנייה" של סבל שאנו מוסיפים לכאב הראשוני.

אימון במודעות קשובה והתבוננות חומלת כלפי עצמנו, מעלה את הסיכוי שהאדם יוכל להפנות את תשומת הלב אל התודעה ברגע ההווה, לזהות את הקולות הביקורתיים שלו ולפגוש את הכאב שהם יוצרים בתוכו (פדרמן, 2018). לעיתים, נדמה לנו כי מצב קשה אליו נקלענו לעולם לא יסתיים: זה

טבעי. כך אמנם מרגישים לעיתים במצבי משבר מתמשכים. אנחנו מרגישים אז שעולמנו מתרוקן ממשמעות ומתקשים לראות את האור בקצה המנהרה. החמלה העצמית מסייעת לנו במצבים אלו לקחת נשימה עמוקה, לאפשר לעצמנו לפנות מקום לרגשותינו ולהתמודד עם המציאות המשתנה, צעד אחר צעד, שעה אחר שעה. היעילות של תרגול חמלה עצמית בקידום טרנספורמציה נפשית ומוטיבציה לשינוי, מדגימה היטב עד כמה לעיתים כל מה שאנחנו צריכים הוא לנוח.

ביחס לכל האמור לעיל חשוב להבחין בין חמלה עצמית לרחמים עצמיים, במיוחד לאור הבלבול בין המושגים. רחמים עצמיים כרוכים לעיתים קרובות בהזדהות יתר עם הרגשות המעוררים באדם מצוקה. כולנו מכירים את המחיר הכבד של הזדהות זו. האדם המרחם על עצמו נוטה לרוב לפסיביות והתנערות מאחריות. הוא עלול להתכנס בתוך עצמו ולהתקשות לראות את צרכי האחרים. בחמלה העצמית, כפי שתואר לעיל, יש הכרה בפגיעות שבבסיס קיומנו, הכרה בכך שהחיים קשים לכולם. זו היא נקודת מבט שיש בה קבלה עמוקה של הסבל שבבסיס הקיום האנושי. בקבלה זאת יש גם שלוה ושוויון נפש (equanimity). לכן, רחמים אמנם כוללים תגובה רגשית ולעיתים גם נדיבות, אבל אין בהם את שלווה הנפש שיש בחמלה והם לרוב אינם מקדמים שינוי נפשי. לעומת זאת, כוללת מתן אפשרות לחוויה הרגשית להתקיים כמות שהיא, תוך נוכחות מלאה יותר עם הקושי.

## טיפוח חמלה עצמית

רוב האנשים אינם יודעים כיצד להפעיל את מערכת ההרגעה באמצעות חמלה עצמית באופן טבעי. לעומת זאת נראה שההפך מחמלה-עצמית – ביקורת-עצמית – מופעלת ללא קושי רב. ביקורת-עצמית היא דפוס חשיבה שלילי, מזלזל ומפלג. ביקורת-עצמית עלולה להפעיל את מערכת ניהול האיומים מצד אחד. מצד שני, כשמערכת ניהול האיומים שלנו פעילה, תגובה של ביקורת-עצמית כלפי משמרת את מערכת ניהול האיומים חיה.

ביקורת-עצמית היא אכזרית, הטון קר, קשה ותוקפני. סוג החשיבה הזה מתרחש בכולנו ברמות שונות והוא נפוץ מאוד. אנשים מתייחסים לעצמם כ"טיפשים", או "אידיוטים" כשהם עושים טעות קטנה. עוצמת הביקורת יכולה להשתנות מצורה עדינה יותר לקשוחה יותר. יש אנשים שממש מתעללים בעצמם מילולית ועלולים לחוות תחושות של תיעוב שנאה וגועל כלפי עצמם.

ביקורת-עצמית גורמת לנו להרגיש לא טוב. ביקורת עצמית עלולה להוביל לתחושות של חרדה, עצבות, דיכאון, אשמה, בושה, או כעס. ביקורת-עצמית נפוצה במגוון של בעיות נפשיות (כמו דיכאון, הפרעות חרדה, הפרעות אכילה, בעיות דימוי גוף, הערכה עצמית נמוכה, וכדומה), ומשמרת אותן. משום כך טיפול בביקורת-עצמית על ידי פיתוח חמלה-עצמית במקום, יכולה לשחק תפקיד בשיפור חלק מהבעיות האלה.

המרכזיות של חמלה-עצמית כגורם מפתח בניבוי תוצאות טיפול פסיכותרפויטי זכתה לתיאור במחקרים רבים ושונים (Rafaeli, & Galili-Weinstok, Chen, Atzil-Slonim, Bar-Kalifa, Peri, 2018). בין היתר, הוכחה יעילותם של כלים יישומיים מגוונים לטיפוח חמלה וחמלה עצמית, בעיקר בהפחתת חרדה ודיכאון ובשיפור החוסן והרווחה הנפשית. בין כלים אלו ניתן למצוא דמיון מונחה של דמות התקשרות מיטיבה, זיהוי הטון של הקולות הביקורתיים בשיח הפנימי, חיבור לתחושות גופניות המעניקות ביטחון, חום ויציבות, כתיבת מכתבים, ועוד.

לצד ההבנה ההולכת ותופסת תאוצה כי חמלה עצמית היא גורם רב עוצמה, הולכת ומתבהרת גם המורכבות שביישומו על עצמנו. אחת התרומות המשמעותיות של עבודתם של גילברט ועמיתיו קשורה למיפוי של הגורמים המעכבים והגורמים החוסמים מתן חמלה לאחרים, קבלת חמלה מאחרים והפגנת חמלה כלפי עצמי. גורמים אלו מופו באמצעות שאלון שהם פיתחו להערכת הפחדים מחמלה. בשאלון ניתן למצוא שאלות כגון: "אני מרגיש שלא מגיע לי להיות נעים וסלחני ביחס לעצמי"; "אני נעצב כשאני חושב על להיות נעים ועדין עם עצמי"; "עלי להיות קשוח עם עצמי כדי להתקדם בחיים". המחקרים שהם ערכו מראים שאנשים רבים עלולים לחוש מאוימים תוך כדי התרגול של פיתוח חמלה עצמית וקבלת חמלה מאחרים. בתוך כך, אנשים המגיעים מרקע של חסך או הזנחה, מראים ביטויים רבים יותר של פחד מפני חמלה וחמלה עצמית (Gilbert, 2007; Procter, 2006 & Gilbert). כמו כן, חשיפה ממושכת לטראומות, ובפרט טראומות הקשורות למערכות יחסים עם דמויות התקשרות, עלולה לפגוע ביכולתו של הפרט להרגיש "ראוי" לחמלה הן מצד אחרים והן מצד עצמו (Gilbert, 2017).

לפיכך, ההתמקדות בחמלה במסגרת תהליך טיפולי יכולה לעורר תחושה מוגברת של פגיעות ועצב על רקע התעוררות כמיהות עמוקות שלא קיבלו מענה או בושה סביב משאלות שלא באו על סיפוקן. עבור מי שגדל בסביבה נוקשה וביקורתית, שיפוט עצמי מחמיר ו"פיחות" עצמי יכולים לשמש

כמנגנוני הישרדות ראשוניים וכדרך להגנה עצמית, כך שרגשות חיוביים, ובפרט רגשות של חמימות ורכות, יכולים לערער את חווית הבטחון (safeness), להוביל ל"עמידה על המשמר" ולעורר פחד ואף אשמה (Dupasquier, 2016 & Kelley). מחקריו של גילברט על הנושא מלמדים אותנו כי החמלה היא בחירה אמיצה, המוכנה לפגוש את היותנו אנושיים, להכיר בחסמים לחמלה אצלנו, ולבחור מה אנחנו מטפחים. זאת מתוך הבנה כי התודעה שלנו היא תוצר של המוח שלנו, והמוח שלנו הוא תוצר של החוויות שעברנו (Gilbert, 2017) - לכן כל מה שקורה לנו הוא טבעי, והוא לא באשמתנו. כלומר גם החלקים המועילים וגם המזיקים שבהתנהגות שלנו הם טבעיים לדרך פעולתו של המוח שלנו. המודעות לכך תאפשר לנו לבחור לטפח את החלקים הבריאים והמקדמים ביותר עבורנו, והמיינדפולנס הוא כלי מרכזי לעבודה זו. במיוחד, העמדה המקבלת והלא שיפוטית שהמיינדפולנס מגלם באמירה – "זה כך כי זה טבע התודעה".

גישתו של גילברט לטיפול חמלה תרמה להופעתן של טכניקות מרובות לפיתוח מיומנויות של חמלה, תודעה חומלת וחיבור לעצמי החומל (Gilbert & Irons, 2019; , Irons, 2015). מן ההשתלמויות בהן השתתפתי לאחרונה בהנחיית כריס ארונס, אפשר ללמוד על הקשת הרחבה של היישומים שגישה זו הובילה לפיתוחם, ושאפשר לשלבם גם בהכשרה ובהדרכה של מטפלים העובדים במגוון של גישות טיפוליות. בעוד קריסטין נף מתבססת בעיקר על גישות בודהיסטיות לחמלה, הגישה של גילברט לפיתוח חמלה-עצמית מתבססת על [תיאוריית ההתקשרות](#), ומעניקה פרספקטיבה אבולוציונית להבנת שורשיה של החמלה. לשתי הגישות תרומה משמעותית לשדה הטיפול ולתחום ההדרכה. דומה כי ככל שמטפלים ומטפלים מכווצים יותר בשל חרדה, בושה או אשמה, כן נדרשת מאיתנו כמטפלים וכמדריכים גמישות ויצירתיות רבה יותר בדרכנו. זיהוי של החומות לחמלה ושל הפחדים מחמלה-עצמית יכול לסייע לנו כמטפלים ליצור מרחב בטוח בתוכו יוכל המטופל או המודרך לפגוש את עצמו, ומתוכו לנוע ולהניע תהליכי שינוי.



## לסיכום

גוף מחקר הולך ומתרחב בתחום החמלה העצמית, מעיד שטיפוח יכולתו ונכונותו של אדם להתייחס אל עצמו בחמלה מפחית חרדה ודכאון, ותורם להגדלת החוסן והרווחה הנפשית שלו. מחקרים מתחום מדעי המוח הוסיפו נדבך נוסף להבנת המנגנונים הפיזיולוגיים ותרמו לתנופה בפיתוח כלים ליישום חמלה עצמית המותאמים לקשת רחבה של אוכלוסיות קליניות ולא קליניות בגילאים שונים. לאחרונה גם נוספו עדויות לחשיבות של תרגול חמלה-עצמית בהתמודדות עם אתגרי איום הקורונה (Coyne et al, 2020). טיפוח החמלה העצמית במסגרת פסיכותרפיה נמצא כגורם משמעותי ביותר בניבוי תוצאות טיפול מעבר לגישות שונות בטיפול (Galili-Weinstok et al, 2019). עלייה ברמת החמלה העצמית אחרי מפגש טיפול ולאורך תקופת הטיפול נמצאה קשורה ליכולת טובה יותר לזהות רגשות שליליים, ותרמה לניבוי פרמטרים רבים של הצלחה בטיפול (Galili-Weinstok et al, 2019). כל הממצאים הללו, לצד כל אלו שהבאתי לאורך המאמר ואלו שקצרה היריעה מלהכיל - מצביעים בבירור על החשיבות הטיפולית של חמלה עצמית.

לחמלה העצמית גם חשיבות מרכזית בהתמודדות של מטפלים עם האתגרים המתעוררים בעבודה הטיפולית (פרדס, 2018) חמלה-עצמית תורמת לחווית של התחדשות, סיפוק וצמיחה בעבודה הטיפולית, והיא רלוונטית ביותר עבור מטפלים העובדים בתנאים של מציאות טראומטית משותפת (כהן וסתר-רון, 2020; Pardess, 2020). היא תורמת לאכפתיות שיש בה איזון בין דאגה לעצמי ודאגה לאחר (טולמץ ופרדס, 2020) למיתון ציפיות לא מציאותיות וליכולת להציב גבולות ברורים יותר. מחקרים רבים מצביעים על התרומה של פיתוח חמלה עצמית להפחתת ביקורתיות של מטפלים ביחס לעצמם, לריכוך ספקות עצמיים, בושה ואשמה, למניעת שחיקה ולטיפול סיפוק ומשמעות בעבודה הטיפולית (Buchanan, 2011 & Patsiopoulou).

נוכחות קשובה מול כאב, צער או פחד, של עצמנו או של אחרים, איננה אתגר פשוט - מדובר בבחירה אמיצה. לרבים מאיתנו קל יותר לגלות חמלה ביחס לאחרים מאשר ביחס לעצמנו. עם זאת, בתהליך הדרגתי ולעתים אף לא צפוי, נוכל לשים לב כי בכל רגע ורגע יש לנו חופש לבחור לפתח את ההקשבה העמוקה והשקטה של התודעה החומלת, זו המאפשרת לנו לאזן בין התבוננות מיטיבה בעצמנו והתבוננות מיטיבה באחרים.

במבט לאחור אני מבינה שחוויות החיים שעברתי פיתחו אצלי ביקורת עצמית מוגברת. בניגוד לחמלה, אדיבות לב וטיפול שנעדרו מחיי פעלתי מתוך חוסר מודעות באופן הביקורתי שהפנמתי שעובד אצלי על "אוטומט". שנים של חשיבה שביקורת עצמית היא דרך יעילה לשיפור התמודדות עם בעיות מה שהוביל בסופו של דבר להארכת הסבל ותחושה של תקיעות.

המקום ממנו פעלתי בהתמודדות מול משקל גופי הגיע ממקום רציונלי, חיפוש אחר הסברים לוגיים שיספקו לי את ההסבר לאופן בו אני מתנהלת, חשבתי שאם אבין, שאם אצליח לקשר בין סיבה לתוצאה, אז השינוי יתחולל מעצמו, היום אני מבינה שניסיתי לעקוף את הכאב לדלג מעליו מתוך מחשבה שאם הרציונל ברור אז ההבנה לכשעצמה מספיקה כדי לעשות שינוי.....

מחשבה נוספת שעלתה בי בהקשר זה, ( של לרצות להבין השפעת האירועים בחיי ולהכיר באופן בו עיצבו אותי על מנת שאוכל להשיג את השינוי המיוחל, ירידה במשקל ) שאולי זה סוג של שליטה שחיפשתי לעצמי, מתוך מחשבה שאם אני מבינה אז אולי אוכל לשנות את התנהלותי ללא ספק השנה שחלפה הבהירה לי שאין קיצורי דרך.... אני לומדת לעמוד מול התחושות שעולות בי לאור אירועי חיים וחוויות שעברתי רק שהפעם לצד העצב שמתעורר בי אני לומדת ושואפת לטפח חמלה כלפי עצמי, לומדת להיות נוכחת בעצב ומחפשת את הדרכים להיות שם עבור עצמי.

עם תחילת לימודי שפת האכילה והחשיפה לגל השלישי בעולם הטיפול, (לגישת ה-A.C.T, ההתמקדות, המיינדפולנס, מדיטציה) התרגול במסגרת השיעורים חיבר אותי למקומות שמהם אני נמנעת, יותר נכון בורחת, השנה הזו עוררה בי תחושות ורגשות שלמדתי לאורך השנים להתעלם לעקוף ואפילו להדחיק. לכן זו הייתה שנה קשה עבורי מבחינה רגשית. להיות בנוכחות קשובה מול העצב, הבדידות והכאב היו חוויות מאתגרות עבורי.

ההישרדות שלנו את האתגרים היא הכרחית, אך לא די בה כדי לחיות חיים מלאים. בספרו "האדם מחפש משמעות", ויקטור פרנקל (1970) בהתייחסו ליכולת לשאת את תופת השואה, מצטט משפט של ניטשה: "מי שיש לו איזה 'למה' למענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל איך" (עמוד 97). היכולת שלנו לשאת את התקופות הקשות, תלויה ביכולת לצקת משמעות לחוויות דרך התקווה ללמוד ולגדול מהן כבני אדם וכן ביכולת לחלום ולדמיין עתיד. פרנקל מוסיף: "אסיר שאבדה אמונתו בעתיד, בעתידו, גורלו נחתם. משאבדה אמונתו בעתיד, בטלה גם אחיזתו הרוחנית, הוא נידרדר וסופו ניוון הגוף והנפש".

לימודי שפת האכילה פתחו בפני צוהר, למידע כלים וטכניקות המאפשרות את החיבור לכל מה שעולה... גם כשזה קשה. אני חושבת שזה מסביר את העובדה שאני כבר לא שופטת את עצמי, עליתי במשקל ואני פחות עסוקה בזה... אני מסוגלת בשיחות חברתיות לעמוד לצד עצמי, ולטעון "ששמנים הם לא בהכרח אנשים לא בריאים" להסתכל בעיניים בשמנו פוביה שאני מוקפת סביבי ולא לתת לזה לשתק ו/או להשתיק אותי. אני לומדת להיות שם בשביל עצמי לחבק ולתמוך בעצמי גם כשדעות המושמעות מעוותות ולא תמיד קלות לשמיעה. כיום אני עסוקה בי, מנסה להתחבר ולהתיידד עם הילדה הרעבה שבתוכי, זו שהייתה צמאה למעט תשומת לב, אכפתיות ואהבה ואני לומדת לחבק את הילדה הזו.... ולהיות החברה הכי טובה של עצמי.

אסיים בשיר נוסף, שמצליח לצייר ממש, את הצורך המהותי של ציפור הנפש שלנו בחמלה כלפי עצמנו, כלפי אחרים ומאחרים, כדי למצוא מנוח ולהימצא מחדש, וכמה כוח יש בזה, בייחוד במציאות סוערת:

מבוקש מקום / אדמיאל קוסמו

מִבְקָשׁ מְקוֹם שְׁקֵט עָלְיוֹ תוֹנֵחַ הַנֶּפֶשׁ.

לְכֶמָּה רְגָעִים בְּלִבְד.

מִבְקָשׁ מְקוֹם שֶׁיִּשְׁמַשׁ מְדַרְדֵּךְ לְכַף הַרְגֵל.

לְכַמָּה רְנָעִים בְּלֶבֶד.

מִבְּקֵשׁ עֲצִיץ, עֲלֶה, גִּבְעוּל, אוֹ שִׁית, שְׁלֵא יָקוּם

וַיִּתְקַפֵּל כִּשְׁהִיא תְבוּא. לְכַמָּה רְנָעִים בְּלֶבֶד.

מִבְּקֵשׁ דְּבוּר אֶחָד, נָקִי, נָעִים וְחָם שִׁישְׁמֵשׁ סִפְסָל

מִקְלָט, לְמִישְׁהִי, קְרוּבָה שְׁלִי, יִלְדָה-יֹנָה, נִפְשֵׁי שְׁלִי

אֲשֶׁר יֵצֵאָה מִן הַתְּבָה, לְכַמָּה רְנָעִים, בְּשַׁעוֹת הַבְּקָר,

וְלֹא מִצֵּאָה מְאֹז מְנוּח לְרִנְגָה.

## ביבליוגרפיה

- וייס, ג. (2020). קשיבות וחמלה בזוגיות. בתוך ליבליך, מי' (עורכת). שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. הוצאת כתר. 248-264.
- זוהר, ד. (2018). מיינדפולנס בשדה הקשר, בתוך: ליבליך, מי' (עורכת), מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו- תרגול, הגות ויישומים, כתר, עמוד 241.
- טולמץ, ר' ופרדס, א' (2020). חתירה לאיזונים בין אכפתיות לעצמי ואכפתיות לאחר בקשר הורה-ילד. בטיפולנט. נדלה מתוך [https://www.betipulnet.co.il/particles/Striving\\_for\\_balances\\_between\\_caring\\_for\\_my\\_self\\_and\\_caring\\_for\\_others](https://www.betipulnet.co.il/particles/Striving_for_balances_between_caring_for_my_self_and_caring_for_others).
- פדרמן, א. (2018). מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. פרדס הוצאה לאור.
- פרנקל, ו. (1970). האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם. מבוא ללוגותרפיה. תל-אביב: דביר.
- קורנפילד, ג' (2009). הלב הנבון: מדריך לעקרונות האוניברסליים של הפסיכולוגיה הבודהיסטית. מושב בן שמן: מודן.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120-1144
- Arbibb, M.A (2005). From monkey- like action recognition to human language: An evolutionary framework for neurolinguistics. *Behavioral and brain sciences*, 28(2),105-124.
- Baker, L. & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131
- Bush, E (2010). The use of human touch to improve the well-being of older adults: A holistic nursing intervention. *Journal of holistic nursing* 19,(3),256-270.
- Collins, N.L., & Feeny, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78 (6),1053.

- Consedine, N.S., & Magai, C (2003). Attachment and emotion experience in later life : The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, 5(2),165-187.
- Corwin, H.L (2012). A secure attachment base is ideal to be great learner. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*,27(1),38.
- Duhn, L (2010). The importance of touch in the development of attachment. *Advances in Neonatal Care* .10(6), 294-300.
- Gallese, V., & Goldman, A (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in cognitive sciences*. 12 (2), 493-501.
- Germer, C.K., & Neff, K.D (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*,69(8),856-867.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379
- Iacoboni, M. (2009). Imitation, empathy, and mirror neurons. *Annual review of psychology*,60,653-670.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5, 1-12
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (p. 37–50). Routledge/Taylor & Francis Group
- Sbarra, D. A., Smith, H. L. & Mehl, M. R. (2012). When leaving your Ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*. 23(3), 261-269
- Svanberg P. O. (1998). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*,7(6),543-578.
- Thompson, B. L., Waltz, J. (2008) Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 556-558
- Tummala-Nara, P., Liang, B., & Harvey, M.R. (2007). Aspects of safe attachment in the recovery from trauma .*Journal of aggression, maltreatment & trauma*,14(3),1-18.