

חמלה עצמית מהי?

לעיתים קרובות כשאני משתמשת במושג חמלה או חמלה עצמית ישנם אנשים המקשרים זאת לרחמים וייתכן שמשם נובעת חוסר הבנת החשיבות של חמלה עצמית בחיי היום יום. אם כן, מהי חמלה עצמית ומה מרכיביה?

חקר החמלה והחמלה העצמית הוא חדש יחסית בחברה המערבית וזוכה לתשומת לב רבה לאחרונה. על פי התפיסה הבודהיסטית חמלה עוסקת במודעות והבנה של הסבל או המצוקות והרצון להקלה מהם- ההכרה שבישלונו וקשיים הם חוויות אנושיות אוניברסאליות ויש לקבלם בפתיחות לב במקום להתכחש או להתעלם מהם (Golstein & Kornfield, 2001). כלומר, כדי לחוות חמלה, ראשית, על האדם להיות מודע לקיומו, לצאת מהסיטואציה ולבחון אותה מנקודת מבט של צופה, מתבונן חיצוני. חמלה עצמית זוהי חמלה שמופנית פנימה (Neff & Germer, 2013).

במסורת הבודהיסטית חמלה נובעת מההבנה שכולנו רוצים להיות מאושרים וחופשיים מסבל (Chödrön, 1994). הדלאי-לאמה טען כי חמלה הינה מחשבה ורגש, המאופיינים בשאיפה וברצון מעשי ומחויב לעשות מעשה על מנת להקל על סבלם של אחרים ולסייע להם להשיג שחרור מוחלט מהסבל.

הפסיכולוגיה הבודהיסטית טוענת כי חמלה עצמית מייצרת אפקט של הבנה עצמית, סובלנות ואיזון במהלך התמודדות עם אירועים קשים, ומזכירה לנו שהסבל הוא מוכר והוא נחלת הכלל. מק'קי ופנינג (Mckay & Funning, 2000) טענו כי חמלה היא שלוש מיומנויות קבועות: הבנה, קבלה וסליחה. חמלה עצמית תושג באמצעות הבנה כיצד תובנות לגבי התנסויות, מחשבות, רגשות והתנהגויות משפיעים אחד על השני באופן הגיוני; באמצעות קבלה המתייחסת להכרה מלאה בעובדות הסיטואציה מבלי לשפוט או להעריך; ובאמצעות סליחה עצמית המתעוררת מתוך הבנה וקבלה, וכוללת זיהוי הטעויות, למידה מהם, שחרור אשמה עצמית והתקדמות הלאה עם כוונה מלאה לפעול יותר טוב בעתיד.

הגדרה נוספת לחמלה עצמית היא של גילברט ועמיתיו (Gilbert, 2000; Gilbert & Irons,)

(2005; Gilbert & Procter, 2006), הטוענים כי התפיסה לגבי חמלה עצמית מושרשת בנו ביולוגית ומבוססת ביכולות שלנו לדאוג לאחרים התורמים להישרדות שלנו. יכולות אלו הן: רגישות וסימפטיה כלפי מצוקות הפרט ודאגה לרווחה עצמית, הכלת המצוקות והקשיים ללא ביקורת עצמית ושיפוטיות, הבנת הבסיס והגורמים למצוקות והקשיים וקבלתם. על פי התפיסה המערבית, ההגדרה לחמלה עצמית, הקרובה ביותר לתפיסה הבודהיסטית היא של נף (Neff, 2003a), הטוענת כי חמלה עצמית היא מודעות לסבל של עצמנו, המלווה ברצון להקל על הסבל. חמלה עצמית היא האופן בה אדם נוהג בטוב לב כלפי עצמו, כמו שהיה מתנהג כלפי חבר טוב. כשאדם נתקל בקשיי החיים, או מתעמת עם טעויות אישיות, כישלונות וליקויים, בהימצא חמלה עצמית התגובה לכך תהיה בנעימות, בטוב לב כלפי עצמו, בהכרה שהסבל הוא משותף לכולם, ולא בשיפוט עצמי וביקורת (Neff & Dahm, in press). נף (Neff, 2003a, 2003b) טוענת כי לחמלה עצמית יש שלושה מרכיבים עיקריים הקשורים זה לזה ומשפיעים זה על זה:

1. **kindness** - גישה מטיבה כלפי עצמנו: פיתוח טוב לב והבנה כלפי עצמי. גישה סובלנית ביחס

למצוקות, לחולשות ולפגמים שלנו. מרכיב זה כולל את הנכונות לקבל את רגשותינו, לדאוג ולטפל בעצמנו, במקום להיות במקום של ביקורת עצמית, האשמה עצמית מופרזת או "פיחות" עצמי במצבים של כאב, גילוי חולשות או חשיפה לכישלון. כלומר, במקום להאשים את עצמינו שאנו לא טובים מספיק, אנו מבינים שעשינו את המיטב שיכולנו (Neff & Dahm, in press).

2. **Common humanity** - הרשות להיות אנושי (אנושיות משותפת): ההכרה בכך שסבל הוא

חלק מהחוויות האנושיות האוניברסאליות ובכך ש"כולנו בני אדם", שכוחותינו אינם אינסופיים אלא מוגבלים, ושחוויות קשות הינן חלק בלתי נמנע מהיותנו אנושיים. הבנה שטעויות, כישלונות וקשיים הם חלק שכיח מהחוויות האנושיות ואף אחד הוא לא מושלם. כשאנו זוכרים את חוויות האנושיות המשותפת, אנו מרגישים פחות מבודדים כשאנו בכאב וכשאנו צריכים להתמודד עם מאבקים וכישלונות (Neff & Germer, 2013).

3. **mindfulness** – מיינדפולנס - קשיבות: כרוכה בקשב לתהליכים גופניים, למחשבות ולרגשות

כגון כעס, פחד וחרדה, מבלי להזדהות יתר על המידה איתם, מחד-גיסא, ומבלי להתעלם מהם, מאידך-גיסא (Neff, 2003a). במסורת הבודהיסטית, מיינדפולנס וחמלה נחשבות לשתי כנפיים של ציפור (Krause & Sears, 2009), ולכל אחת מהן יתרונות חופפים אך ייחודיים לרווחה. מיינדפולנס מתוארת כ"מודעות מכבדת ונטולת שיפוט" (קורנפילד 2009), מודעות שמתפתחת מתשומת לב שפוגשת את החוויות שבבאן ועכשיו, ברגע הנוכחי, כולל גם תופעות פנימיות כמו תחושות, מחשבות, רגשות, מראות, קולות וריחות, תוך קבלתן ללא שיפוטיות (Kabat-Zinn, 2006). עמדה של קשיבות מול חוויות מתמשכות היא הכרחית על מנת לחוש טוב לב עצמי ושותפות אוניברסאלית. על מנת להגיב למחשבות ורגשות כואבים באופן חומל, זה הכרחי לחוות אותם, להתבונן ולהכיר בהם, מבלי לדכא אותם או להזדהות עימם (Neff, 2003b). הגדרת המושג חמלה במילון העברי (אבן-שושן, 2003) היא: "רחמים, רגש של אהדה ורצון לעזור לזולת בצרתו". לעומת זאת, רחמים עצמיים יכולים להשכיח את אותו סבל שגם אחרים סובלים או יכולים לגרום להזדהות יתר עם הסבל, המייצרת רגשות שליליים וקושי לראות את הדברים בפרספקטיבה אובייקטיבית (Neff & Vonk, 2009). חמלה עצמית נתפסת בעיני כדרך חיים לחיים טובים יותר ומאושרים יותר מאחד וחמלה עצמית אמיתית כוללת את השאיפה להשתפר, לשנות התנהגות על מנת לתקן טעויות או חולשות הגורמות נזק או קושי לאדם או לאחרים. למרות שהרבה אנשים חושבים שנוקשות כלפי עצמינו היא הכרחית על מנת להשתפר, להשתנות, גיבוי עצמי עלול להיות לא נעים ולהוביל להימנעות מהתבוננות ומודעות עצמית. מי ייתן וכולנו נוכל לחוות כמה שיותר חמלה עצמית.

יפית אורבך
B.Ed בחינוך M.A בהנחיית קבוצות.
מנחת קבוצות וחוקרת חמלה, מטפלת באמצעות בעלי חיים.
לקראת דוקטורט העוסק בחמלה עצמית.