



סופי ברזילי. "התרגול לא מיועד רק להתפתחות אישית, אלא גם למודעות ולהתפתחות סביבתית"



אסף אל-בר. "בתכניות שאני מכיר ומעורב בהן אני לא מרגיש שיש שרלטנות"



עמוס אבישר. "מיינדפולנס לא מגיע עם ערכים או תרבות מסוימת"



עמיר פריימן. "ראוי שחינוך יעסוק, בין השאר, בדברים החשובים ביותר בנפש האנושית"



מתי ליבליך. "אני לא באה ללמד אותם על 'רוחניות', אלא איך ניתן לפגוש את עצמנו במובנים נוספים"

"כל מערכת החינוך צריכה לנשום"

חינוך רוחני הוא הלהיט החם של מערכת החינוך. מאות אנשי חינוך במכללות להוראה ובאוניברסיטאות עוברים לאחרונה הכשרה בשיטות ובכלים מגוונים, כגון מיינדפולנס, חמלה עצמית, רפלקסיה ומדיטציה. מדריכי המורים מספרים איך זה עובד ולמה זה נחוץ

57, מנכ"ל משותף (עם פרופ' ישעיהו תדמור) של התנועה להעצמת הרוח בחינוך, עורך משותף של שני ספרים בנושא ומנחה השתלמויות. "אני מעדיף לא להגדיר מה זה בדיוק, כי כל אחד יכול להגדיר את זה בצורה שונה. ראוי שחינוך יעסוק, בין השאר, בדברים החשובים ביותר בנפש האנושית."

ליבליך: "אם להיות כנה, אני לא יודעת מה זה הדבר הזה [רוחניות]. בהשתלמות אנחנו מדברים על תהליכים קונקרטיים, מאוד מובנים, מאוד יישומיים. אנשים מקבלים מענה פרקטי שהם כל כך זקוקים לו. זו בעיניי רוח הדברים."

משמעותי, אומרת מתי ליבליך, 45, ממקימות התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בראילן ומנחת השתלמויות "מיינדפולנס וחמלה עצמית", למורות ויועצות בבית הספר לחינוך באוניברסיטת תל אביב. היא, יחד עם דמויות אחרות המובילות את הנושא במוסדות השונים, מדווחת שהביקוש עולה על ההיצע.

אבל מהי בכלל רוחניות בהקשר של הכשרת מורים – מדיטציה? בודהיזם? אמונה דתית כזו או אחרת? את זה, מתברר, קשה יותר להסביר. "המילה רוחניות מצביעה על הדברים המהותיים והחשובים ביותר בנפש וברוח האנושית", אומר עמיר פריימן,

אמתי מור

היעדר דימוי אחר, אפשר לומר שרוחות של רוחניות מנשבות לאחרונה בעולם (המחנך לעתים) של לימודי ההוראה והשתלמויות המורים. יותר ויותר מוסדות, ובהם סמינר הקיבוצים, מכללת אורנים, אוניברסיטת תל אביב, המרכז הבינתחומי בהרצלייה ואחרים, מציעים לאנשי חינוך קורסים שעוסקים ברוחניות בצורות כאלו ואחרות. השטח סוער. פרחי הוראה, מורים, מפקחים ויועצות מגיבים בהתלהבות. "אנחנו מזהים מהשטח צורך

חמלה עצמית, מיינדפולנס ורפלקסיה

להכשרות מורים ברוחניות יש שלושה נדבכים עיקריים. "הדבר המרכזי והעדכני ביותר נקרא בעברית חמלה עצמית", מסביר אסף אל־בר, 41, דוקטורנט החוקר חינוך רוחני לאור הפילוסופיה הבודהיסטית ומכשיר מורים במסגרות שונות. "זה לא התרגום הכי טוב, אבל מדובר בפרקטיקה רוחנית שמטרתה לפתח חמלה ואכפתיות לעצמי ולאחרים. זה תהליך של עבודה פנימית שמתייחס לאהבה, לחמלה ולאכפתיות כאל מיומנויות רגשיות שאפשר לפתח. אנחנו מבינים שזה חלק מהתפקיד שלנו כמורים לאהוב את הילדים, אבל אנחנו לא יודעים איך עושים את

ד"ר סופי ברזילי: "יש מורים שאומרים לי: 'תקשיבי, אני צריכה להפיק דוחות, יש לי מטלות, מה פתאום לשבת, להתבונן, לנשום?' זה אנטיזה להתנהלות השוטפת"

זה. ההנחה היא שצריך ללמוד את זה ולהתאמן בזה. זה שריר. אפילו אם אני טוב בזה, אני צריך להתאמן. כמו עם ריצה וכושר". לדעתו, זו הפרקטיקה החשובה ביותר. הנדבך השני הוא מיינדפולנס – "תשומת לב, קשב, קשיבות" – שהוא השער לעולם של עבודה פנימית ושל היכולת לשים לב לדברים. מעין בסיס. "המחקר המדעי", חשוב לאל־בר לציין, "מראה שתרגול מיינדפולנס משפר בצורה דרמטית את השלומות, ה־wellbeing, של מי שמתרגל. זה מפחית סטרס ומשפר קשרים חברתיים. עצם התרגול מפחית שחיקה. זה משפר גם את הרווחה שלי כמחנך ומשפיע על הקשר שלי עם הצוות והתלמידים. אחד הדברים המדהימים במיינדפולנס הוא שלכאורה זו פרקטיקה שבה אתה נכנס פנימה ומתנתק, אבל הממצא

הכי מובהק, בטח במחקר במערכת החינוך, הוא שזה משפיע על היחסים הבין־אישיים שלך. זאת אומרת, לא רק שהמתרגל לא מתנתק, אלא שהיכולת שלו לבוא במגע עם הזולת משתפרת. וברגע שאני פחות שחוק ופחות מפחד להישחק, אני יכול להיות יותר מעורב, יותר אכפתי, יותר משולב". הנדבך השלישי הוא לא בדיוק תרגול, אלא יותר עבודה קוגניטיבית, רפלקסיה על המעשה החינוכי. "להזכיר לעצמי מה חשוב, בשביל מה אני עושה מה שאני עושה. בפרגוגיה הדיאלוגית, או בפרגוגיה של האכפתיות, חשובה מאוד היכולת לעבור תהליכים פנימיים שבהם אני מוכיח לעצמי מה חשוב בעולם. זה לצקת משמעות לפרקטיקה שאני חווה לעתים כלא משמעותית. זה חיוני למורים. לעצור ולראות רגע על

מה חלמתי, על מה אני עדיין חולם, מה קורה בפועל, איך אני בונה גשר בין הפערים האדירים האלה ואיך אני עושה תיאום ציפיות עם המציאות, בלי לוותר על החלומות".

• • •

עבודתו של פריימן בסדנאות עם מורים ממחישה את העניין הזה. פריימן מספר שהוא מבקש מכל משתתף בסדנה לכתוב בין חמש ל־15 שאלות גדולות בחיים, כאלה שראוי שכל אדם ייגע בהן. אחר כך הוא מבקש לסמן את השלוש החשובות ביותר, ואז כותב על הלוח רשימה של השאלות החשובות ביותר שהעלו המשתתפים. "ואני שואל אותם", הוא מספר, "אם הם רואים קשר בין השאלות האלו, הגדולות והמשמעותיות בחיים, לבין

אסף אל־בר: "יש הנחה מקובלת שמורה צריך להשתלם. מחייבים לעבור השתלמויות. אבל הן מכוונות ידע וכלים בהוראה, ולא מכוונות בכלל לתהליכים הנפשי, להפנימים"

מה שהם עושים בכיתות ובתכנות בית הספר. אני גורם להם לחשוב על זה". והם רואים קשר? "הרבה מורים אומרים 'כשביל זה באנו להיות מורים'. אבל יש גם כאלה שמתחמקים קצת, כי יש גם הרבה התנגדות פנימית לעיסוק בדברים האלה. יש מי שמעדיפים להתעסק בנושאים בטוחים וצפויים, שהתוצאה בהם ידועה מראש. פה אנחנו מדברים על משהו מסוכן, במידה מסוימת, כי אתה לא יודע לאן זה ייקח אותך". לפריימן אין הכשרה פורמלית בחינוך. "אני כשבע שנים בתחום", הוא אומר, "המסקנה שלי היא שצריך להתחיל מהכשרת המורים".

"אם יגיעו לשטח אנשים שהם עצמם נוגעים, באיוושה צורה, במהות ובמשמעות של החיים שלהם ושל

החוויה שלהם כבני אדם, אז גם אם לא ניתן להם שום פרקטיקות פרגוגיות ספציפיות, אני מאמין שבמגע שלהם עם התלמידים, משהו מהסוג הזה כבר יקרה".

אל־בר: "יש הנחה מקובלת שמורה צריך להשתלם. מחייבים מורים לעבור השתלמויות. אבל הן מכוונות ידע וכלים בהוראה, ולא מכוונות בכלל לנפש, לתהליכים הפנימיים. מורה הוא מישוה שמתקשר עם בני אדם, אפילו אם הוא 'רק' מורה מקצועי. יש לו תקשורת עם ילדים, וכנראה שהוא אוהב ילדים בבסיס. המיומנויות הרוחניות מנסות לענות על השאלה איך להמשיך לאהוב ילדים ולהיות אכפתי ולצקת משמעות למעשה החינוכי בתוך מציאות מסובכת".

בודהיזם לא, מדע כן

בחינה של התכנים בפעילויות השונות מלמדת כי אלה לא קורסים בבודהיזם, אין בהם נגיעה באמונות דתיות ואין בהם שום קשר ל"רוחניות" במובנה הניו אייג'. "כל קשר בין התפיסות המוטעות של תרגול רוחני, נניח לשכב על מחצלת במדבר ולשמוע מוזיקת עולם, לבין רוב הדברים שקורים בתחום מקרי בהחלט", אומר אל־בר. "כל דבר שרלטני ולא רציני יכול לגרום יותר נזק מתועלת. אבל בתכניות שאני מכיר ומעורב בהן, אני לא מרגיש שיש את השרלטנות הזו". מה עם החיבור למקורות של השיטות האלה?

"לפעמים גם הפרקטיקה כשלעצמה, במנותק מהפילוסופיה, יש בה טוב. קח לדוגמה יוגה, שכולם מכירים. היוגה המערבית, שהיא אימון כושר, היא חלק זעוריר מתוך תפיסה רחבה ועמוקה של המזרח, ועדיין היא דבר טוב. הלוואי שכולם יעשו יוגה. התחום עבר 'חילון' ו'אקרמיזציה', והרבה מקומות לוקחים אותו ככה. המחקרים מוכיחים שזה עושה טוב, בלי רקע, בלי פילוסופיה. באים, מתרגלים וזה עושה למורים טוב. הם מתקשרים טוב יותר, הופכים למורים טובים יותר. אין בזה רע".

גם ליבליך, בסדנאות שלה, לא מדברת על המקור המזרחי או



מורות בסדנה. המוקד בפירוש במשתתפות עצמן ולא בתלמידים או במנהל צילום: דן חיימוביץ'

תני דוגמה.

"למשל סיטואציה שבה תלמיד מתפרץ פתאום על המורה באלימות מילולית קשה. הוא שמע איזה משפט וזה הקפיץ לו את הפיוזים והוא קילל קללות איומות. מה שעלה בקבוצה זה שהמורה שמה לב שלמרות התחושה הלא נעימה שהיא חוותה, התעוררה אצלה תשומת לב מידית למצוקה של התלמיד. בעבר, האוטומט היה מביא מיד תחושה שהיא חייבת לעמוד על הגבולות ועל המשמר, להיות חזקה מול התלמידים ולהגיב ממקום חריף. אבל באותה סיטואציה היה מין רגע קצר שהאוטומט לא נכנס לפעולה, ששום דבר בעצם לא נכנס לפעולה. הייתה שהיה".

ומה קרה?

"התלמיד המשיך לצרות, אבל הוא ראה שהוא לא מקבל את התגובה שהוא רגיל אליה. לא הייתה לו הקונטרה הרגילה, לא היה שם מי שמפחד ממנו, מי שנבהל. הרגע הזה שינה את התגלגלות הדברים והוביל לשיח משמעותי עם הילד".

גלגולו של שיעול

ביקור קצר באחת מסדנאות ההכשרה

במפגש האחרון לפני יציאה לחופשת סמסטר בהשתלמות למורות של מתי ליבליך באוניברסיטת תל אביב אפשר לקבל מושג על הצורה שבה נפגשים התרגול, השיח המשתף והמדע. המפגש מתחיל בארבע אחר הצהריים, שעה קשה למורות, שמגיעות מעוד יום עבודה מתיש ומהפקקים של תל אביב. אבל רוב המשתתפות נראות ערניות ונלהבות. זה לא מצב שכיח בהשתלמויות מורים. בדרך כלל מורים בהשתלמויות עייפים ומרוכזים, כמו תלמידיהם, בעיקר בטלפון הסלולרי.

ליבליך, המנחה, מבקשת מכולן להסתדר כרגיל במעגל, והמפגש נפתח בתרגול מדיטטיבי בן כעשרים דקות. חוויית השקט בקבוצה של כעשרים משתתפות, ועוד במסגרת השתלמות, עושה את שלה. האווירה הופכת לרגועה ואינטימית.

לאחר התרגול מגיע השיתוף או מה שאפשר לקרוא לו במקרה זה: "גלגולו של שיעול". כדי להימנע מחשיפה של דברים שנאמרו באינטימיות של הקבוצה, אומר רק שאחת המשתתפות סיפרה שהרגישה לא נעים כאשר השתעלה במהלך התרגול והרגישה שזה הפריע לאחרות. מכאן החל שיח מרובה דוגמאות על האופן שבו אנשים בכלל, ואולי מורות בפרט, מרגישים בקלות יתרה שההתנהגות שלהם, ולפעמים אפילו עצם הנוכחות שלהם, מפריעה לסביבה.

המורות הגיעו מבתי ספר שונים ולא הכירו מחוץ למסגרת ההשתלמות, אך שיתפו בחופשיות וגילו אמון הדדי רב מהרגיל

הבורהיסטי של הפרקטיקות הרוחניות. "אצלי לפחות", היא אומרת, "לא שומעים על זה מילה, ולא כי אני לא יודעת. אבל אני מאמינה שאנחנו צריכים לדעת לתרגם ולאסוף דברים באופן שיהיה ישים לכולם".

עמוס אבישר, 35, מנהל הפעילות בקהילה של מכון מודע למיינדרפולנס, מדע וחברה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצלייה: "מיינדרפולנס לא מגיע עם ערכים או תרבות מסוימת. מדובר בפיתוח

חמישים מ"ר בסביבה של טבע

בסמינר הקיבוצים הולך ומוקם מרחב התבוננות ייחודי שפתוח לכל הפקולטות

במכללת סמינר הקיבוצים עובדים בשנה האחרונה על פרויקט רוחני ייחודי: הקמת מרחב התבוננות שאמור להיפתח בימים אלה ומטרתו "לטפח התבוננות תוך־אישית והתפתחות רוחנית, והוא מהווה נדבך נוסף בעשייה החינוכית־הומניסטית". לדברי יוסי בן־אשר, המנהל האקדמי של המכללה, מדובר במרחב פיזי של כחמישים מ"ר בסביבה של טבע. "יהיו שם", הוא אומר, "מרצים, סטודנטים ואנשי מנהלה שיעבירו דברים, יעברו דברים. יהיו שם שיתוף, למידה הדדית, למידת עמיתים, מרצים אורחים. יהיה אפשר לבוא עם הכיתה ולערוך במרחב פעילויות חופשיות".



יוסי בן־אשר. י"ש פתיחות וצימאון למרחב מהסוג הזה

לדבריהם, הרעיון להקמת המרחב עלה מהשטח – סטודנטים, סגל, מנהלה. "אנחנו תופסים את המכללה כמשהו הוליסטי", אומר בן־אשר. "יש הבנה שיש צורך במקום כזה, ובמיוחד בזמן הזה, עם הטכנולוגיה, כשה'מיינר' מתרצץ".

לדבריהם, מרגע שהעניין החל לצבור תנופה הם הבינו שבהרבה פקולטות שונות – הגיל הרך, לשון, חינוך ועוד – עוסקים למעשה בהתבוננות בדרכים שונות. "אצל חלק מהמרצים נוצרה דיכטומיה בין הלימודים לבין הפרקטיקות של ההתבוננות. אנחנו רוצים לשלב. התחלנו ליצור שפה משותפת. המרחב לא שייך לשום פקולטה, הוא פתוח לכולם".

נוסף על הפעילויות שיתרחשו במרחב תוקם גם קבוצת חקר שתחקור את הפעילות בו ואת השפעתה.

בן־אשר: "אנחנו בונים את זה כבר יותר משנה בתהליך עדין והדרגתי". העבודה על המרחב, הם מרגישים, נעשית כולה בהתנדבות. בן־אשר: "יש פתיחות וצימאון למרחב מהסוג הזה".

אתם לא ממחרים להיענות לצורך מהשטח שייתכן שהוא אופנתי, אולי אפילו פופוליסטי?

ניישטט: "השאלה לא מטרידה אותי, כי אני יודעת מתוך אילו מניעים אני ומי שמסביבי פועלים. אולי רוחניות זה אופנתי, אבל בעיניי זה לא מזהם את הכנות וההתכוונות האמיתית של המהלך הזה. הוא מתהווה כרגע, ונחכה ונראה איך הוא יצמח. החזון שלי הוא שהפרקטיקות של ההתבוננות, הקשב, הסובלנות והאווירה יהיו משהו שהסטודנטים יוכלו לקחת מכאן לבתי הספר שהם יעברו בהם".

מערבי של טכניקה ותפיסה מזרחית שנשענת על בודהיזם, זן וויפאסנה. כל המדריכים שלנו מגיעים מהרקע הזה. בהכשרה של המנחים יש חלק שלם שעוסק בקשר לבודהיזם. אנחנו לא מסתירים את זה, אבל האמירה היא שגם בלי זה – זה עובד. לא נדרש הרקע הזה כדי להגיע לאפקט הרצוי. אין שום אלמנט בודהיסטי בקורסים, חוץ מאזכור המקורות. יש אנשים רתיים שעושים את הקורס ומוצאים חיבור ליהדות. אצל המוסלמים רק עכשיו התחיל קורס, ואני מניח שמהר מאוד הם ימצאו קישורים לאסלאם. זה בסיס. אלו עקרונות אוניברסליים של החברה האנושית".

ליבל'יך: "בשנה שעברה לימדנו את המפקחות של היועצות החינוכיות. ישב שם מישו מהחינוך החרדי ומישהי מהחינוך הערבי. אני לא באה ללמד אותם על 'רוחניות', אלא איך ניתן לפגוש את עצמנו במוכנים נוספים, כאלו שאנחנו לא רגילים אליהם והם מאפשרים ותורמים לנו".

. . .

בעוד שהחיבור לפילוסופיות מזרחיות מוצנע, החיבור למחקר המדעי הערכני בתחומים כגון מדעי המוח, פסיכיאטריה ופסיכופדגוגיה מובלט בגאווה. אבישר: "מחקרים מראים שאנשים שמתרגלים הם אמפתים ומוסריים יותר. טוב להם יותר, אז הם תורמים לכך שיהיה טוב יותר".

לדבריו, האקדמיזציה של הנושא מאפשרת לתחום לקבל מהממסד מקום, שלא לומר חיבוק. "זה אתגר משמעותי להיכנס למערכת החינוך", אומר אבישר. "זה לא פשוט לדבר כזה חדשני ושונה מהנוף. מדיטציה, התבוננות, תרגולים, זה לא טריוויאלי לאף אחד, בטח לא למערכת שמרגנית כמו מערכת החינוך. הדרך שבה אנחנו עושים את זה היא באמצעות המדע. יש לנו מרכז לחקר המוח [מרכז סגול למוח ותודעה]. אנחנו מגיעים עם הכובע האקדמי ואומרים, 'תשמעו, יש כאן תרגול מנטלי שמחקרים מראים שהוא מוריד שחיקה, לחץ וחרדה. משהו שעובדתית מעלה אמפתיה וחמלה. אפשר לבדוק את זה גם ברמה

התרגול והטלפון הסלולרי

"הרבה פעמים", מספר עמוס אבישר, "להשתלמויות מורים יש פן של לרפוק שעון. אנחנו מבקשים מהמורים שינסו להשתחרר, אומרים להם: 'עכשיו שמים טלפונים בצד'. זה לא קל. בהתחלה יש איזה קושי והתנגדות לשים אותם בצד".

טוב, טלפונים זה עניין רגיש.

"אבל מה שיפה במיינדרפולנס זה שכל קושי הופך לכלי עבודה. אם קשה לעזוב את הטלפון, מדברים על זה ובודקים מה זה, ממה זה נובע ומה עושים עם זה. בסופו של דבר יש הבנה שזה משחרר ונעים. אחרי כמה דקות של תרגול, כשכל אחד מכונס בעצמו, השיח אחר, האווירה אחרת. יש הרבה יותר שקט, ומתאפשר דיון שהוא לא הדיון הרגיל שבו לא תמיד יש הקשבה אמיתית ופעילה".

הפסיכולוגית חברתית וגם ברמה של המוח. שינויים במוח של תרגול מדיטציה. ולא מדובר בתרגול של ארבעים שנה במערה, אלא בשמונה מפגשים. יש דיווח עצמי ויש בחינה. זה לא צחוק. זה מאוד עוזר. וזה מקל מאוד על הבליעה של הדבר המוזר הזה".

לשים לב לרגע ולהיות בו

אימוץ השיטות האלה אינו מובן מאליו למורים. ד"ר סופי ברזילי, 54, מלמדת מודעות קשובה בחוג לחינוך, חברה וקיימות במכללת אורנים: "יש מורים שאומרים לי: 'תקשיבי, אני צריכה להפיק רוחות, יש לי מטלות, מה פתאום לשבת, להתבונן, לנשום?' זה אנטיטזה להתנהלות השוטפת. אנחנו מבקשים את ההפך מזה. את המקום להקשבה, להתבוננות".

בקורסים שהיא מלמדת יש למיינדרפולנס ולחמלה עצמית תפקיד חשוב. מודעות קשובה היא לדבריה הגדרה בסיסית למדי של העניין.

מה זה אומר מודעות קשובה?

"זו איכות של מודעות ששמה לב לדברים. האדם שם לב לעצמו, לתחושות שלו, למחשבות, בלי שיפוטיות. זו התבוננות. אין במיינדרפולנס משהו אקטיבי. אנחנו מתבוננים, נותנים לדברים להיות ורואים שתוך כדי זה הדברים משתנים. משהו קורה בנשימה. למשל: אני רגועה או לא? ההתבוננות היא חקירה לכל דבר ועניין. אני יכולה לשים לב לרגע ולהיות ברגע הזה, וזה לא מובן מאליו ולא מאוד פשוט".

קהל התלמידים שלה מגוון. קורס אחר הוא קורס בחירה לסטודנטים

("הרוב מגיעים מתואר ראשון או שני בחינוך, אבל יש גם אחרים"); שלושה קורסים אחרים מיועדים לאנשי סגל ומנהלה ("מורי מורים ואנשים שעובדים עם מורים").

מה התועלת החינוכית בכלי הזה? "התרגול מפתח עמוד שדרה פנימי שקשוב לעצמי ולאחרים. עמוד השרדה הזה נדרש בעבודה עם אנשים

מתי ליבל'יך: "אם להיות כנה, אני לא יודעת מה זה הדבר הזה (רוחניות). בהשתלמות אנחנו מדברים על תהליכים קונקרטיים, מאוד מובנים, מאוד יישומיים. אנשים מקבלים מענה פרקטי שהם כל כך זקוקים לו"

עמיר פריימן: "הרבה מורים אומרים 'בשביל זה באנו להיות מורים'. אבל יש גם כאלה שמתחמקים קצת, כי יש גם הרבה התנגדות פנימית לעיסוק בדברים האלה"

ובטח בעבודה חינוכית, כי המורה מביא את עצמו להוראה. זה יוצר מקום לפיתוח האדם. מה יותר חשוב מזה בתוך ההוראה?"

המשתתפים לדבריה אינם הקהל הטיפוסי של סדנאות רוחניות, והם מגיבים בצורה מעניינת. "עולות המון התנגדויות. גם אם אתה מזמין

את עצמך לתרגול, בפנים מתרחשים מאבקים פנימיים, כי התודעה האוטומטית זורקת אותך לעשייה, ל־doing. כל החוויות הראשונות של הישיבה במדיטציה הן מאבק תמידי נגד הכוחות הפנימיים האוטומטיים. מה שקשה ביותר זה הגילוי הראשוני שהתודעה שלי לא נתונה לי. אתה מגלה שאתה לא יכול לנהל את התודעה. זה גילוי מרעיש. מה שנדרש זה פיתוח של רצון ונחישות לעמוד מול המאבקים הפנימיים האלה. אני מעריצה ומעריכה כל תלמיד שנשאר ללמוד".

עדיין לא ברור לי הקשר לחינוך. "טיפוח נוכחות ערה בלב פתוח ואוהר הוא תנאי לחינוך. אי אפשר באמת לחנך בלי לטפח הלך רוח פנימי כזה – מול עצמנו, מול תלמידים, מול הורים, ביחס לאנשי הצוות שעובדים אתי, המנהלת ועוד. מורה הוא אדם בשירות, אם הוא יודע ומסכים עם זה ואם לאו. לכן חשוב להעניק לו כלים שיעצימו אותו ויביאו אותו להתפתחות ולצמיחה אישית גבוהה יותר. הכלים של ההתבוננות הקשובה מאפשרים התיידדות עם מה שקיים ומצמצמים עוד קצת את הפער בינינו לבין כל דבר במציאות חיינו. מה שהשגתי בתהליך ההתיידדות לא נלקח ממני. הוא שלי, נטוע היטב בלבי, וכל מה שדרוש לי הוא להיזכר, לנשום, להתבונן, להבחין איפה אני כעת ולבחור שוב ושוב מי אני רוצה להיות כעת. אלו שאלות של החקירה המתבוננת".

אליבר: "ההנחה היא שהרכיב הכי חשוב במעשה החינוכי הוא המורה. יותר מהכיתה וממערכות התקשוב וממספר התלמידים. המורה הוא המפתח. עדיף שייתנו לו תנאים מיטביים, אבל בהינתן המצב הקיים, הוא הכי משפיע. לכן עולמו הפנימי כל כך חשוב. זה מתחבר לשאלה מה זה חינוך. האם ללמד מתמטיקה זה חינוך? ההבחנה היא גם בין חינוך לבין הוראה. זה לא אותו הדבר. נדמה לי שאנחנו עוסקים במערכת החינוך ולא במערכת ההוראה. בהקשר של חינוך, על אחת כמה וכמה, המקום של המורה עוד יותר חשוב. גם בעולם של החינוך הדיאלוגי, שממנו אני בא, יש חשיבות לעולמו הפנימי של המורה. כשהוא

נמצא במצב פנימי טוב, פתוח, מכיל, אכפתי, אז גם התפוקות שלו כמעביר חומר, כ'מורה', משתפרות."

ברזילי: "אני לא מבקשת מאנשים לשנות או להשתנות. אני לא אומרת 'תהיו אמפתים' או 'תהיו יותר קשובים'. זה שהם מתאמנים בהקשבה ובריקוד בתוך התודעה מאפשר הכול. העניין הוא לעצור רגע את הטייס האוטומטי. להשהות את התגובה."

להסתכל פנימה או להביט החוצה

קל להיסחף בהתלהבות הכנה שמפגינים העוסקים במלאכה. רובם ככולם עברו כברת דרך "רוחנית" בחייהם והם מגיעים לחינוך עם רצון עז לחולל שינוי משמעותי. עם זאת במהלך השיחות עולה תהייה: האם החינוך לא אמור להפנות מבט אל החוץ דווקא? אל "העולם האמיתי", שבו כוחות שוק וממשלות קובעים את המדיניות ואת רוח התקופה ויש בו עוולות ואתגרים שראוי לחנך לזהותם ולשנותם? ואם כן, האם ייתכן ש"חינוך רוחני", שעיקרו הפניית המבט "פנימה", משרת, בלי כוונה, את הכוחות השליליים האלו? וגם, האם נכון להוסיף לעומס, הקיים ממילא במערכת, נדבך נוסף?

אבישר: "זו ביקורת מעולה ונכונה, ואנחנו עוסקים בזה הרבה. יש לנו כנס במכון מודע שעוסק באתיקה של מיינדרפולנס, באיך לא הופכים אותו למשהו אינסטרומנטלי שתפקידו רק להביא ציונים או לנהל את הכיתה כך שיהיו בה שקט ומשמעת. המטרה עמוקה מזה. אנחנו עוסקים בשאלה איך להפוך את זה ל'מערבי' בלי לרדד את זה."

פריימן: "הנגיעה בדברים המהותיים והמשמעותיים בחיים לא עומדת בסתירה, ודאי לא בכמות הזמן שהיא לוקחת. כשהלימודים מתחברים לדברים המשמעותיים ביותר, בן אדם שמבין למה ואיך יהיה מונע יותר ללמוד את מה שהוא צריך ללמוד בבית הספר."

ברזילי: "התרגול לא מיועד רק להתפתחות אישית, אלא גם למודעות ולהתפתחות סביבתית. בסופו של דבר, אני מביאה את עצמי לכל מקום

שאני מגיעה אליו."

אליבר: "יש באמת מאמר מפורסם של סלבו ז'יז'ק שקוטל את הופעת הבורהזים כמערב כשותף לקפיטליזם – בוא נזרוק מורים עם ארבעים תלמידים לכיתה, ניתן להם שכר נמוך ועבודה בלתי אפשרית, אבל ניתן להם פרקטיקה רוחנית שתקל עליהם כך שלא יישחקו לגמרי. ברור שהשינוי שנדרש הוא שינוי מערכתי. לדעתי, כל מערכת החינוך צריכה לנשום ולתרגל מיינדרפולנס. מדברים על שעות שהייה? אז שיהיה זמן לשהות באמת. שיהיה זמן לדבר עם תלמיד בלי לחשוב על עשרות מבחנים שיש לבדוק. כל המערכת צריכה להפחית סטres, להיות מערכת שיש בה יותר אכפתיות וחמלה, כמשהו שמכונן אותה; שתהיה בהירות שהמעשה החינוכי, לפני המתמטיקה והאנגלית, הוא מעשה של אכפתיות וראגה לתלמידים; שבית הספר יהיה מקום שבו התלמידים לומדים לפגוש את

ד"ר סופי ברזילי: "התרגול מפתח עמוד שדרה פנימי שקשוב לעצמי ולאחרים. עמוד השדרה הזה נדרש בעבודה עם אנשים ובטח בעבודה חינוכית, כי המורה מביא את עצמו להוראה... מה יותר חשוב מזה?"

אסף אל-בר: "היוגה המערבית, שהיא אימון כושר, היא חלק זעירי מתוך תפיסה רחבה ועמוקה של המזרח, ועדיין היא דבר טוב. הלוואי שכולם יעשו יוגה"

העולם ולמצוא בו משמעות עמוקה. בעיניי בבית ספר טוב יש למחנכים ולמחנכות זמן להסתכל על המציאות. הם לא עוסקים רק בלהגיד לילדים מה לעשות, אלא בלחשוב יחד אתם מה טוב להם ולעולם."

תמי אומנסקי, סגנית מנהלת אגף ייעוץ במשרד החינוך והממונה על פיתוח מקצועי וייעוץ בגני ילדים, משוכנעת ביכולתו של מיינדרפולנס להועיל למערכת החינוך. כל המחקרים על רווחה נפשית מצביעים על כך שזו אחת התפיסות שמקדמות אותה"

נאוה דקל

מערכת החינוך יכולה להרוויח בענק מהכנסת מיינדרפולנס לבתי הספר, אומרת תמי אומנסקי, סגנית מנהלת אגף ייעוץ במשרד החינוך והממונה על פיתוח מקצועי וייעוץ בגני ילדים. "הקצב במערכת החינוך מוטרף, ותרגול של מודעות קשובה יהפוך אותה ליותר שפווה ומאפשרת."

היא עצמה יזמה וארגנה הכשרות במיינדרפולנס ליועצות, אחרי שעברה הכשרות הוליסטיות שונות ובהן גם מיינדרפולנס.

די מפתיע שמשרד החינוך פתוח לביוון רוחני בזה.

"בהתחלה, הכיוון הרוחני הזה באמת לא היה מקובל במשרד החינוך, וגם היום אנחנו עדיין בתחילת הדרך. בהנהלת שפ" (השירות הפסיכולוגי-ייעוצי) יש היכרות עם התחום כבר כמה שנים, ולפני שנה וחצי החלטנו לפתוח קבוצה ראשונה במיינדרפולנס למפקחים על הייעוץ, המתמודדים עם אירועי לחץ וחירום רבים. ההתחלה הייתה מתוך מבט אישי, בהקשבה לעצמנו, ובהמשך התמקדנו בהתמודדויות המקצועיות. ההכשרה הזו נתנה לי את הדחיפה להמשיך ולהרחיב את ההשתלמויות בנושא."

בר בכר, היא מספרת, אחרי הקיץ הקשה של צוק איתן, ביקשו מפקחות מהדרום קבוצת מיינדרפולנס ובהמשך "החלטנו להציע הכשרות במודעות

קשובה גם ליועצות במסגרת הפיתוח המקצועי, דרגות 7-9, באוניברסיטת תל אביב. קיבלנו את האישור והתמיכה של המנהל להכשרת עובדי הוראה ושל האגף לפיתוח מקצועי במשרד החינוך."

הייתה היענות?

"הקבוצה הראשונה התמלאה מיד. השנה פתחנו קורס ליועצות וקורס ליועצות ומורים באוניברסיטת תל אביב ועוד קורס במכללת אורנים. יש קורסים נוספים של מיינדרפולנס לאנשי חינוך. נדהמתי מהביקוש הרב ומההצלחה הרבה שיש לקורסים ה'רוחניים' האלו, ולשמחתי נראה לי שהיום כבר לא צריך לשכנע בחשיבותן של ההכשרות בנושא מיינדרפולנס."

...

במה המיומנות הזו במיינדרפולנס יכולה להועיל למערכת החינוך? "כל המחקרים על רווחה נפשית מצביעים על כך שזו אחת התפיסות שמקדמות אותה. מוכח מדעית שהמודעות הקשובה מפחיתה חרדה ולחצים, מפתחת גישה חומלת גם כלפי עצמך וגם כלפי האחר ומחזקת את האני. ואני חושבת על מקצוע הייעוץ, שמיועד לקדם רווחה נפשית במערכת החינוך. אין לי ספק שיועצות שעוברות הכשרה במיינדרפולנס מקבלות מתנה משמעותית גם בקידום הרווחה הנפשית שלהן כנשות מקצוע. הן יכולות לפגוש את עצמן באופן לא שיפוטי וביקורתי וללמוד לקבל חמלה מהאחר. אחרי שעברו את החוויה בעצמן הן יכולות כמובן להיעזר במודעות הקשובה בעבודה שלהן עם מורים, תלמידים והורים."

מיינדרפולנס מעולה, לדבריה,

"תרגול של מודעות קשובה יהפוך את מערכת החינוך ליותר שפווה ומאפשרת"

גם לעבודה עם ילדים עם קשיי קשב וריכוז. "אנחנו חיים בעולם עם גירויים אינסופיים, ומיינדרפולנס מאפשר לנו לא להיות תגובתיים ולא להיכנס לסחרחורת הזו. לילדים עם קשיי קשב וריכוז קשה להיות נוכחים כאן ועכשיו. תרגול של מיינדרפולנס מחזיר אותם לעצמם ולמה שהם עושים באותו רגע."

...

לדברי אומנסקי, כשמתרגלים מיינדרפולנס הוא הופך בתוך כמה חודשים לאורח חיים המשפר את כל מדרי הקיום האישיים והמקצועיים. "כשאני מתרגלת", היא אומרת, "אני הרבה יותר מחודדת, יותר רגועה ופחות מוצפת, כך שאני יותר פנויה לאחרים."



תמי אומנסקי. "כשאני מתרגלת, אני הרבה יותר מחודדת"

"מיינדרפולנס יביא ברכה גם לגננות"

"התאהבתי", אומרת מיכל עוז, מרכזת הייעוץ לגיל הרך במחוז תל אביב ואח"מ (אקלים חינוכי מיטבי) ארצי בגני ילדים בארץ. "התחלתי את ההשתלמות במיינדרפולנס באוניברסיטת תל אביב, ועד עכשיו חוויתי מפגשים שמשלבים ידע תאורטי ותרגול של מדיטציות ונשימות. זה מאפשר רגיעה, התבוננות והתחברות של האדם לעצמו. אין חוויה כזאת ביום שלנו. אנחנו נמצאים בסביבה של רעשים, ופתאום יש משהו שמחובר לצרכים, למחשבות ולנשימות שלך."

את חושבת שתשתמשי בלמידה הזו בגני הילדים?

"בוודאי. מחקרים מראים שאצל ילדים בגנים רמת הקורטיזון גבוהה, כלומר הם נמצאים במתח משום שהם צריכים להיות קשובים למה שקורה סביבם, והם נדרשים לשליטה ולוויסות רגשי והתנהגותי. המיינדרפולנס מאפשר אתגרת והתנתקות מהשגרה השוטפת של הגן. זה משהו שמרגיע וממש עושה פלאים. אם יש ילדים שהוויסות קשה להם והם מגיבים בעצבנות ובתוקפנות, אין לי ספק שכשילמדו טכניקה כזו הם יוכלו לעשות עצירה ויוכלו להבין איך לנשום ולהירגע ורק אחר כך להמשיך את היום. אני מוצאת את עצמי גם בבית אומרת לילדים שלי לעצור, לנשום ולהירגע. מיינדרפולנס יביא ברכה גם לגננות, כי כשלומדים לעשות עצירה לכמה דקות זה מאפשר שיקול דעת וקבלת החלטות ממקום ניינוח יותר. זו רווחה נפשית שחשוב לי לנסות להעביר הלאה, גם לצוותים החינוכיים וגם לילדים."