בס"ד

**בחמלה רבה אמונתך - על חמלה וחמלה עצמית**

**רחלי עשור, עו"ס MSW**

**הקדמה**

בעולם בו רווחת התפיסה כי הפרט הוא המרכז, בחברה המקדשת את צרכי האינדיבידואל, רואה באדם רע מנעוריו ונסמכת על תיאוריות קלאסיות המדגישות את עיקרון העונג כמניע עולמי - המושג חמלה נראה כמעט רחוק ומעט דמיוני. לנוכח זאת, עבודתם של תיאורטיקנים כמו ויניקוט, מהלר ועוד אשר הדגישו את חשיבות הקשר ההורי ומערכות היחסים עם הדמויות המשמעותיות בילדות במרכז ההתפתחות הנפשית, נראית כמהפכנית. תיאוריות אלו סללו את הדרך להתפתחות גישות מודרניות, המעלות על נס את הקשר עם האחר ומציגות את הקשר הבינאישי כבסיס לתיקון ולריפוי עצמי.

**חמלה וחמלה עצמית**

על פי היהדות חמלה היא רגש המוביל אותנו למעשי חסד וצדקה. זוהי היכולת לחוש את צערו וסבלו של האחר ולפעול על מנת לסייע לו ולהקל מעליו.

החמלה היא התחושה שאנו מרגישים נוכח מראה כואב והיא מתוארת כ"רטט הלב". היא מאפשרת לנו 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).

קורנפילד (1994 מתוך אמיתי) הינו פסיכולוג קליני ואיש רוח. בעבודתו הטיפולית שילב ידע משני תחומים אלו ונהג לומר: "חמלה שאינה כוללת בתוכה את עצמנו, אינה שלמה".

**חמלה עצמית**היא רגש ה[חמלה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%9E%D7%9C%D7%94) המופנה כלפי העצמי. אדם יכול לחוש חמלה לאדם אחר שסובל, נכשל וחסר אונים. את אותה החמלה האדם יכול לחוש כלפי עצמו כשהוא חווה אחד מהמצבים הללו.

כריסטין נף (Neff 2003) מגדירה את החמלה העצמית כמורכבת משלושה מרכיבים עיקריים: להיות טובים לעצמנו (נדיבות עצמית), להרגיש שגם אנחנו אנושיים ויכולים להיכשל או לטעות והיכולת שלנו להכיר בחולשות ובטעויות מבלי להקטין, או להגדיל אותם:

**נדיבות אל מול שיפוטיות וביקורתיות:** זוהי עמדה הנכונה לקבל את החוויה כמו שהיא, על כל הרגשות והמחשבות שהיא מעוררת. זאת במקום לחוש כלפיה אשמה מוגזמת ומייסרת. כנראה שלא בכדי קיים גם קשר פונטי בין המילים 'חמלה' ו'מחילה'.

**רשות להיות אנושי**: הכרה בכך שחוסר שלמות, טעויות וקשיים הם חלק מהחוויה האנושית המשותפת לכולנו. ניתן לומר כי כולנו יחד מהווים רקמה אנושית אחת שלמה באי שלמותה, דבר שמעניק תחושה של חיבור לעומת נבדלות ובידוד.

**קשיבות ומיינדפולנס**: מיינדפולנס היא שימת לב מכוונת ובלתי שיפוטית כלפי החוויה המורכבת מתחושות גופניות, רגשות ומחשבות. הקשיבות היא כלי דרכו אנחנו מנסים למצוא איזון בין לגיטימציה ורשות לחוש תחושות שעולות מצד אחד, לבין שמירה על מרחק מסוים מהם מצד שני, כך שאנחנו לא נבלעים בתוכם או הולכים בהם לאיבוד Neff 2003) מתוך אמיתי 2020) .

קשר אנושי 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.

מחקרים עדכניים רבים מוכיחים שוב ושוב את התרומה של חמלה עצמית לרווחתנו, בייחוד כאשר אנו ניצבים בפני קשיים ואתגרים. הספרות מראה באופן עקבי כי אנשים בעלי חמלה עצמית גבוהה נוטים לשמור על בריאותם באופן כללי, ושבאופן ספציפי, חמלה עצמית עשויה להקל על סימפטומים פיזיולוגיים ונפשיים של מחלות כרוניות כגון: מעי רגיז, דלקת פרקים, פיברומיאלגיה, דיכאון, חרדה, פוסט טראומה והפרעות אכילה.

חמלה עצמית נמצאה כמשמעותית בהתמודדות עם מצבים מגוונים של משבר ולחץ, כגון גירושין ומחלות מסכנות חיים כגון סרטן. החמלה מסייעת בהתמודדות עם גורמי לחץ בעבודה, בייחוד במקצועות טיפוליים מסוגים שונים, בין היתר בקרב רופאים, אחיות, ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש. בקרב המטפלים נמצא שככל שרמת החמלה העצמית הייתה גבוהה יותר, כך הסיכוי לשחיקה מקצועית קטן יותר.

## **חמלה עצמית וחמלה כלפי אחרים**

חמלה כלפי אחרים וכלפי עצמנו שלובות ותלויות זו בזו אך נקיטה של עמדה חומלת אינה מעשה פשוט ליישום. בספרו "הלב הנבון", קורנפילד (2009) מספר פסל עצום מחימר. יום אחד, בשל תנאי מזג האוויר נסדק הפסל וכך, מתחת לפני השטח, בין הסדקים, בצבץ זהב טהור, ממנו היה עשוי הפסל המקורי. חקר ההיסטוריה של הפסל גילה שהפסל כוסה עם השנים בחימר ובבוץ כדי להגן עליו בימים של סכסוכים, מלחמות ואי שקט.

כמו הפסל, גם אנחנו, מתחספסים פעמים רבות במפגש עם המציאות, מקשים את ליבנו ועוטים עליו שכבות של הגנה מפני הפגיעוּת הנובעת מהיותנו אנושיים, לא מושלמים, ותלויים זה בזה לקיומנו, מציאות שלעיתים קשה עבורנו מנשוא. פעמים רבות 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 יירתע ממנה, אלא יכיר ויעריך גם את יופייה.

אחד מסיפורי הילדים המוכרים ביותר הינו "העץ הנדיב" מאת של סילברסטיין. הספר מספר על עץ שנתן את כל כולו לילד קטן שהופך עם הזמן להיות תובעני, עד שלא נשאר לעץ דבר לעצמו. התנהגות העץ אינה חמלה אלא הקרבה, כזו שאינה מלמדת את הילד לראות את האחר, לתת ולא רק לקחת. חמלה אמתית מכירה בהזדקקות ונענית לה ברוחב לב אך זאת עם הבחנה חשובה בין נתינה לניצול.

הבנת הסבל הרב מחד וחשיבות הקשר האנושי מאידך, מחזקת את הצורך הרב שיש לחמלה במרחב הטיפולי.

חמלה עצמית תורמת לחוסן. כשאנחנו נמצאים במערבולת בים, המאבק בה – דווקא הוא זה שעשוי להחליש את הכוחות ולהוביל לטביעה. לעומת זאת, נוכחות רגועה ונשימה עמוקה תאפשר לנו למצוא את הדרך דרכה בחזרה לחוף מבטחים. כמו בים, גם בחיים: חמלה עצמית, במובן מסוים, היא מסכת חמצן לה אנו זקוקים כדי לעמוד בפני המערבולות, הסערות והבצורות שהחיים מזמנים בפנינו.

חשוב לזכור כי 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.

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.

מקורות

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of research in personality. 41(1), 139-154. מתוך אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

Kornfield, J.(1994.( Buddha's Little Instruction Book. New York: Bantam Books. מתוך אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

אמיתי , ק. (2020). מחשבות על חמלה וחמלה עצמית. פסיכולוגיה עברית.

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.