

מיינדפולנס וחמלה מבודהיזם להתערבויות פסיכולוגיות עכשוויות, סקירה ושאלות עומק ליישום

מתי ליבליך

בעלות מנעד רחב: החל מתמיכה ברווחה כללית והרגעה ועד לשילוב עם עקרונות של טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בדיכאון, חרדה, הפרעות אישיות, התנהגויות אכילה לא מאוזנות ועוד. ישנם כיום כמה תאוריות רחבות העוסקות בקשר שבין מיינדפולנס לבין בניית משמעות ורווחה ואף עיסוק חשוב בנושא העצמי הנמצא בעומקה של התפיסה הבודהיסטית (ליבליך, 2018).

ממצאי המחקרים סביב מיינדפולנס מראים השפעה רבה על יחסים בין-אישיים, חרדה, יחס לכאב, טיפוח אמפתיה, שיפור יכולות זיכרון ולמידה ועוד (Goyal et al., 2014). טכניקות של מיינדפולנס כוללות תרגול של תשומת לב לגוף, לנשימה, לטון הרגשי ולתהליכי המחשבה. ישנן כיום טכניקות רבות של מיינדפולנס מערבי. חלקן דומות לטכניקות בודהיסטיות, וחלקן מודרניות וכוללות דימויים ומטאפורות המקלים על הבנת המונח ויישומם גם בקרב אוכלוסיות שאינן מתרגלות פרקי זמן ארוכים, כמו ילדים בבתי ספר, חולים במחלקות בבתי חולים ועוד.

ניתן לומר כי יש שלוש דרכים כלליות שבהן מיינדפולנס משולב בחדר הטיפול:

- תרגול של המטפל עצמו מחוץ לחדר הטיפולים - ההשפעה של תרגול המיינדפולנס על הנוכחות של איש הטיפול משפיעה על המתרחש ביחסים שבחדר הטיפולים. זהו הבסיס לזרם המיינדפולנס ההתייחסותי העוסק במיינדפולנס כמאפשר הרחבת התרגול אל מודעות למרחב האינטרסובייקטיבי בין מטפל למטופל (Schuman, 2017).
- תרגול משותף של מטפל ומטופל - כאן המטפל מנחה מטופלים בתרגול מיינדפולנס, כולל עבודה עם מטאפורות ואימון של קשב.

בשנים האחרונות מקומה של ההגות הבודהיסטית בשילובים בתוך חדר הטיפולים הולך ומתרחב. המונחים "מיינדפולנס" ו"חמלה עצמית" העולים מתוך הגות זו נהפכו לנפוצים כטכניקות המשולבות בתוך זרמים פסיכולוגיים של התערבויות מבוססות מחקר. במאמר זה אגע במונחים אלו, בדגש על נקודות מתוך הרקע הבודהיסטי העשוי, לדעתי, לסייע לנו בשילובים מעמיקים וטרנספורמטיביים יותר. ארשה לעצמי לא לעסוק כאן בסקירה רחבה של המחקר על מיינדפולנס וחמלה עצמית למעט הגדרות קצרות. את ההרחבה לגבי המנגנונים שבבסיס שני המונחים הללו, סקירה היסטורית שלהם ופירוט ההתערבויות הפסיכולוגיות, ניתן לקרוא בפרקי הספר, "מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו" (ליבליך, 2018).

מיינדפולנס - יותר מ"קשב חשוף"

במערב נהוג להגדיר מיינדפולנס, או קשיבות, כ"מודעות העולה מתוך הפניית תשומת הלב במכוון, בהווה ובאופן לא שיפוטי אל עבר דברים כפי שהם" (Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn, 2007 p.47, תרגום שלי). מיינדפולנס אינו רק הבאת קשב אל החוויה בהווה: תחושות הגוף והחושים, הטון הרגשי ותהליכי המחשבה, אלא הוא גם פיתוח של מרחק פסיכולוגי מאוזן מהחוויות הללו (Bishop et al., 2004). או בשפה פשוטה, לפי ד"ר קרן ארבל (תקשורת אישית, 2019), היכולת "לזהות ללא הזדהות".

תחילתו של תחום המיינדפולנס המערבי בשנות השבעים של המאה הקודמת עם ההתערבות הקבוצתית MBSR (הפחתת לחצים מבוססת מיינדפולנס) שיצר ד"ר קבאט-זין¹. בינתיים הוא הפך לתחום פועם ומתרחב של מחקר והתערבויות טיפוליות

מתי ליבליך היא ממקימי ומרכזי התוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בר-אילן, היחידה ללימודי המשך, בית הספר לעבודה סוציאלית וממקימי המכון לחינוך קשוב ואכפת. היא לומדת ומתרגלת בהקשרים הבודהיסטיים כ-30 שנה ומלמדת את השילוב בין הגישות המערביות מבוססות המחקר על מיינדפולנס לבין התרגול הבודהיסטי. ערכה וכתבה חלק מפרקי הספר "מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים".

דרכי התקשרות: www.maty-lieblich.com www.mindful.co.il maty_lieblich@yahoo.com

¹להרחבה על גישה זו ראו: פדרמן, א' (2018). מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי. פרדס הוצאה לאור.



מטופלים לומדים ומתרגלים מחוץ לחדר הטיפולים, כחלק מהמהלך הטיפולי - במודל זה נבנית שפה משותפת סביב התרגול ללא הנחיה ישירה של המטפל עצמו.

בהגות הבודהיסטית, ממנה עלה המונח, יש למיינדפולנס (הנקרא sati בפאלי, שפת הכתבים הבודהיסטיים המוקדמים) כמה הקשרים שאפרט כאן בקצרה. מיינדפולנס "נכון" הוא אחד משמונת הנתיבים המתוארים בדרך כפולת השמונה לשחרור מסבל של הבודהיזם. מיינדפולנס מופיע שם כאחד משלושה מונחים הנוגעים בטיפוח התודעה: מאמץ נכון, מיינדפולנס נכון וריכוז נכון (גתין, 2014). ניתן להגדיר "נכון" בהקשר זה כמוביל לשחרור מסבל בעוד ש"לא נכון" יהיה מה שמוביל לסבל עודף.

חמלה - מהבודהיזם למערב

חמלה אף היא עברה מסע דומה מעומקי ההגות הבודהיסטית אל גישות מבוססות מחקר עכשוויות. בעוד שמיינדפולנס מאמן אותנו להפנות סוג קשב פתוח, ער וסקרן אל עבר החוויות החיצוניות והפנימיות, חמלה (עצמית) מכוונת את מבטנו אל היחס המורגל שלנו אל עצמנו ואל האחר בזמנים של קושי, אתגר או מה שנתפס בעינינו ככישלון.

ב-2003 נוצר סולם החמלה העצמית הפסיכולוגי על ידי ד"ר קריסטין נף (Neff, 2003a). הסולם כולל שלושה צירים: נעימות וידידותיות (kindness), אנושיות משותפת (common humanity) ומיינדפולנס. כיום קיימות התערבויות פסיכולוגיות מבוססות חמלה כמו גישתה של נף Mindful Self Compassion (MSC) וטיפול ממוקד חמלה Compassion Focused Therapy (CFT) של פול גילברט (Gilbert, 2014), שנוצר בהשראת התרגול הבודהיסטי בשילוב פסיכולוגיה אבולוציונית וטיפול קוגניטיבי-התנהגותי.

גם חמלה, כמו מיינדפולנס, הפכה לתחום למחקר הולך וגדל. בין היתר מחקרים אלו מראים מתאם שלילי בין חמלה עצמית לבין מצבי מצוקה פסיכולוגיים רבים. הם אף מראים כי ניתן "להתאמן" בחמלה עצמית ולפתח אותה (Baer, Lykins & Peters 2012; Neff, 2003b). טכניקות של חמלה עצמית המשולבות בטיפול מערבי, כמו טכניקות של מיינדפולנס, הן רבות. בין היתר הן כוללות עבודה עם מדרג דימויים של דמות יקרה או מיטיבה כדי ללמוד לזהות וליצור תחושות של מבט שיש בו בטחה, חום ויציבות, תרגילי כתיבה, תרגילים התנהגותיים ועוד.

מקומה של חמלה בהגות הבודהיסטית משתנה מזרם לזרם. בזרמים אחדים היא מופיעה כאחת מארבע איכויות (יחד עם ידידות, סיפוק בשמחתו של האחר ויציבות מנטלית) שמוצגות גם כתרופות נגד למצבים מנטליים ורגשיים מכאיבים כגון

מיינדפולנס, אם כך, אינו רק קשב נטול הבחנה או השקפה. בעוד שהוא אכן אימון של קשב ש"אינו שיפוטי" (או אולי מדויק יותר להגדירו כפתוח, ער ויציב), במסורת הבודהיסטית הוא נחשב כתרגול המניח בסיס של היכרות עם שאלות העומק. אלו שאלות לגבי ההשקפות והמוטיבציות שלנו. הן משולבות בתרגול של אתיקה בחיי היומיום. כך שיש לתרגול כיווניות ברורה. לדוגמא, במסורות הבודהיסטיות המתרגל שרואה כעס שווה איתו כתחושת גוף משתנה מרגע לרגע, שם לב לנשימה, לדפוסי החשיבה המוקצנים שעולים ומשהה תגובתיות. אבל, הוא גם זוכר (המילה סאטי בפאלי מתקשרת גם לשורש של "לזכור") בזמן הראייה הזאת לחקור את ההשקפות העמוקות המובילות לחוויית הכעס עצמה (לדוגמא הפרדה בין עצמי לאחר או תפיסה של משהו ארעי כקבוע).

הוא אף חוקר את המוטיבציה שעולה ברגע של כעס (לדוגמא הרצון לפגוע באחר) ושם לב אם היא מובילה לסבל. בנוסף לכל זאת הוא שם לב לבסיס האתי של הדיבור, הפעולה ואורח החיים העשויים לעלות מרגעי הכעס. כל זה, לפי הבודהיזם, יוביל אותו לאפשרות להניח למה שיוצר עוד ועוד כאב בחייו ובחיי האחרים ולטפח את מה שייטיב וישחרר. פמה צ'ודרון, מורה בודהיסטית ותיקה, אומרת בהקשר הזה של כעס כי אנחנו מעין אומנים של הסלמה או אומנים של הפתיל הקצר (Chödron)

²המונח בפאלי הוא samma והוא מתורגם ל"נכון" או ל"מושלם".

לרווחה או לכאב, התפיסה הבודהיסטית לגבי סבל או אי נחת היא תפיסה שממקמת את המקור לחוויה בתהליכי התודעה עצמה (ליבליך 2018). זוהי תפיסה אופטימית הרואה בכל אדם שיעשה מאמץ כן לאורך זמן אדם שיכול למצוא דרך לעבוד עם המצבים המנטליים שבבסיס הסבל. כאן עושה גישה זו אבחנה חשובה בין כאב בלתי נמנע שקשור להיותנו בחיים בגוף אנושי זה, שבוודאי נתון לתהליכים של הזדקנות, חולי, מוות ופרידה מאנשים אהובים לבין סבל "עודף" או מותנה, המבוסס על שורשים תודעתיים המעכירים את הצלילות שלנו. שורשים אלו לפי הבודהיזם הם:

טשטוש בראיית עובדות הקיום (כלומר ראייה של מה שארעי כקבוע, של מה שמעורר סבל כמקור לרווחה או של מה שאינו עצמי קבוע כעצמי או כשלי), **סלידה** והדיפה על כל גווניהם (סט הרגשות של כעס, עצב, טינה ושנאה) ו**השתוקקות** (המצב שבו תמיד אנחנו מחפשים את הרגע הבא ומזדהים ונאחזים בהיבטים של חיינו). כאמור, הן מיינדפולנס והן חמלה עצמית הם חלק מהדרך הבודהיסטית לפגוש את החוויות התודעיות הללו, ללמוד להשהות תגובותיות אוטומטית ולטפח הרגלים מנטליים מיטיבים.

הרהור: אם הכאב הבלתי נמנע של החיים הוא כמו חץ ראשון שנורה לעברנו, האם ניתן להישאר במגע רק עם החץ הראשון? לשים לב לכאב ולהישאר בנוכחות לחוויה הכואבת עצמה ולא לפרשנויות שלנו סביבה? כיצד אנו מרגישים כשאנו ממשיכים לירות חיצים נוספים אל תוך הכאב (ביקורת עצמית, שיפוטיות, הרהורים על העבר ועל העתיד, כעס ועוד)?

2. האדם הוא יצור מותנה, תגובותיו הן תולדה של הצמדה בין גירוי לתגובה.

איך נוצר הסבל העודף? בתפיסה הבודהיסטית תהליך מאוד משמעותי הוא הצמדה או התניה בין גירוי לתגובה. הצמדה זו היא בעלת "תנופה", כלומר מתוקף החזרה המתמשכת על צמדי גירוי-תגובה לאורך שנים (ויש יאמרו לאורך מספר גלגולי חיים) אנו מייצרים נתיבים בחיינו הפנימיים כמו תוואי של נחל. הדבר דומה לתפיסה העכשווית של "ניורופלסטיות" או גמישות של המוח. המים של חיינו נוטים לנוע בנתיבים המותנים הללו באופן שיש בו מידה של אוטומטיות וחוסר מודעות. כל גירוי מוביל לתגובה, והיא בתורה מחזקת את ההופעה של התגובה הבאה. זהו המודל הבודהיסטי להבנת התודעה. המבט מרגע לרגע מאפשר לנו לראות שההתניות האוטומטיות הללו, כאשר הן מבוססות על חוסר מודעות או חוסר הכרה בעובדות הקיום האנושי שלנו, הן מקור להבניות של סבל אשר בתפיסה הבודהיסטית ניתן להשתחרר

כעס, פחד, קנאה, שנאה ורצון לפגוע (ליבליך וקמחי, 2018). חמלה לפי הבודהיזם היא איכות שאפשר לטפח. בזרמים המאוחרים בבודהיזם חמלה מקבלת מקום רחב עוד יותר והיא נתפסת כחלק מתהליך מעגלי של העמקת התבונה שלנו. ככל שאדם רואה בראייה צלולה יותר את העולם, את הארעיות ואת היות העצמי תהליך תלוי תנאים ונסיבות רחבים המשתנים מרגע לרגע, כך ההפרדה בין עצמי לאחר או בין אובייקט לסובייקט מתחילה להתפוגג ולהתרחב אל תוך מבט שרואה את התלות ההדדית ויחסי הגומלין. מבט זה הוא מבט חומל מכיוון שהוא יכול לזהות מהו סבל ומהם מקורותיו ולתת את המענה המיטיב המיומן.

הפופולריות הרבה של מיינדפולנס וחמלה עצמית במערב בשנים האחרונות הן במחקר הפסיכולוגי והן בהתערבויות טיפוליות היא תהליך מרתק ברמה התרבותית. אם ברצוננו לשמור על העומק והאופק של מונח השחרור הבודהיסטי, עלינו ליצור דיון משמעותי בכדי שהיישומים העכשוויים של מיינדפולנס וחמלה עצמית יובילו לתהליכים שיש בהם בסיס של אתיקה והתבוננות שמעבר לעצמי המצומצם הממוקד ברגשות ומחשבות אישיים. בחלקו הבא של המאמר אדון בכמה נושאים שסייעו לנו לעשות כן. זהו דיון מצומצם, כהצעה, ואינו ממצה את שאלות העומק בנושא.

האופק הבודהיסטי - מתודעה מותנית אל עבר המרחב הגדול

"התודעה (mind) קודמת לכל התופעות, התודעה היא ראש להן, כולן מעשה תודעה". (דהמפדה, עמ' 17 בתרגום מ' 2008)

"בין גירוי לתגובה יש מרחב. במרחב הזה נמצא החופש שלנו והכוח שלנו לבחור את התגובה. בתגובה תלויים הצמיחה שלנו והאושר שלנו". (פראנקל, 1970)³

לכאורה, אין מרחק גדול יותר מאשר הכתבים הבודהיסטיים המוקדמים של הדהמפדה המצוטטים פה לבין הגותו של ויקטור פראנקל מ-1946, רגע לאחר מחנות המוות של מלחמת העולם השנייה. אך בפועל שניהם מייצגים עבורי השראה לדיון בהיבטים משמעותיים סביב המונחים שבהם נגעתי במאמר זה. כל נקודה כאן מוצגת בסוף כשאלה להרהור עצמי:

1. התודעה היא המקור להבניות של סבל והיא גם המקור והדרך לשחרור ממנו.

בעוד שאין ספק בכך שנסיבות ותנאי החיים שלנו עשויים להוביל

³ בתרגום המקורי לעברית איזק משתמש במילה "חלל", אולם אני מוצאת את המילה "מרחב" מתאימה יותר לעניינינו.



לתהליך? האם נוכל לכמה דקות להניח לתוכן של המחשבה ורק לראות: אה, הנה תחושת גוף! אה, הנה טון רגשי! אה, הנה מחשבה? האם אפשר להביט בעיניים טובות אל עבר החוויה כרגע? האם ניתן לזהות כי התהליך עצמו הוא קולקטיבי, גם אם התכנים אישיים?

4. רעיון המרחב העצמי כתהליך.

מהו המרחב בין גירוי לתגובה? איזה טעם יש לתחושת העצמי במרחב הזה? התפיסה הבודהיסטית היא שניתן לחוות באופן ישיר את המרחב שפראנקל בציטוט מזהה כבסיס לחופש הבחירה שלנו. ראייה ישירה שכזאת, העולה מהתרגולים השונים שההגות מציעה, מתמירה את יחסינו לעצמי - מתפיסה של העצמי כמכלול תכנים ביוגרפיים אל העצמי כתהליך מתהווה. ההתייחדות עם המרחב שבתוך ובין הדברים, היכולת לזהות את צמדי הגירוי-תגובה ולהשהות את התגובות המורגלות היא בפועל פתח למפגש עם ה"בין לבין". זהו מפגש עם המקום שבו הישן כבר חלף והחדש עדיין לא עלה. רגעים אלו של בין לבין, אומר הבודהיזם, הם רגעים שאנו נוטים לדלג מעליהם. ייתכן שהם מעוררים בנו אימה של אי-היות. אך אלו הבזקים של חופש. בעוד שתחום המיינדפולנס המערבי בגרסאות מסוימות שלו עוסק בעיקר בתוצאות של ויסות רגשי, הפחתת תגובות, יכולת תיאור של החוויה ועוד, הבודהיזם מציג תפיסה רדיקלית יותר שמרכזתה הוא השחרור מתחושת העצמי המצומצם, המקובע, המרוכז בעצמו ובחוויותו האישיות. כאשר אנו לומדים לזהות את החוויה הנוכחת, לשהות בה באופן שיש בו יציבות, לראות את העובדה שהחוויה מותנית, בשלב הזה מתחילה להשתנות נקודת המבט שלנו על העצמי עצמו (Garland & Fredrickson, 2019; Hölzel et al. 2011). אי עצמיות זו אינה מעין התפוגגות אל תוך הלא-כולם, אלא היא הסכמה להיכנס בשער של המרחב ולגלות מהי אי אחיזה, אי הדיפה וראייה צלולה. כיצד אנו יכולים למצוא אי של יציבות בתוך המבט הישיר אל השינוי מרגע לרגע.

בטקסטים בודהיסטיים מסוימים יתואר המרחב או השחרור מרעיון העצמי הקבוע כחוויה של מגע עם ה"לא מותנה". אך ישנם טקסטים אחרים המתארים את השחרור באופן נגיש יותר, כשרשרת מותנית של מצבים מנטליים מיטיבים המתגלגלת ומבנה את התודעה הערה. שרשרת זו מתוארת בדרשה העתיקה על התנאי המיידי (ארבל, 2016, עמ' 150). תחילתה של השרשרת הזאת בסבל המובנה אך היא ממשיכה אל עבר אמון. אמון במה? ביכולת שלנו לשאת את החוויה שלנו, אמון באפשרות למצוא מזור לסבל על ידי ראייה צלולה, אמון בכך שאנחנו כאן בגופנו ויכולים למצוא מרחב גם בתוך הכאב.

הרהור: האם אנחנו יכולים לזהות רגעי "בין לבין"? מרווח בין

ממנו. ניתן להקל עליו. הבודהיזם מתמקד אם כך באפשרות לפתור את **הסבל המותנה העודף** שאנו מערימים על חוויות חיינו בין היתר על ידי הכרה בשרשראות של התניות היוצרות את התגובות המורגלות שלנו. מיינדפולנס מאפשר לנו לזהות את התגובות, וחמלה עצמית מאפשרת להתמיר את ההצמדה. **הרהור:** שימו לב בפעם הבאה שעולה צליל לא נעים סביבכם. תנו כותרת: "צליל" ונסו להקשיב לצליל עצמו. האם שמנו לב לתגובה של הדיפה? אפשר לחייך ולזהות זאת. מה קורה רגע אחרי הזיהוי הזה? איך התחושה? האם אפשר להניח או להשהות את התגובה המורגלת? האם ניתן לפגוש אותו במידה מסוימת של ידידותיות גם אם הוא מכאיב?

3. זה לא רק אישי - שינוי נקודת מבט:

מתוכני התודעה לתהליכי התודעה.

בניגוד לתפיסות מערביות המחפשות את מקור ההתניות בסיפורי החיים האישיים שלנו, הגישה הבודהיסטית מייצגת תפיסת אוניברסליות של תבניות התודעה. המוקד של החקירה הבודהיסטית הוא התבוננות ב"מיקרו", חוויות מרגע לרגע, ולא דווקא בסיפור הנרטיבי והביוגרפי שלנו. לדוגמא, כאשר עולה תחושה לא נעימה, כמו שאולי זיהינו בהרהור שבפסקה הקודמת, בין אם היא תחושת גוף כמו כאב בברך או תחושה רגשית כמו עצב, ההתניה האוטומטית הקולקטיבית שלנו על פי הבודהיזם היא להדוף אותה. באותו אופן, כשתעלה תחושה נעימה ננסה להיאחז בה ולגרום לה להישאר. התהליך הזה יקבל ביטוי שונה לפי ההרגלים המנטליים של כל אחד מאיתנו. הנטייה להדוף את הלא נעים עשויה להתבטא בכעס, בעצב, בחרדה או בביקורת עצמית, וכמובן שבגלל של זיכרונות או השלכות על העתיד לבוא. אך כל אלו תבניות של מה שהבודהיזם יראה כדחייה או הדיפה של ה"לא נעים". עצם הפעולה האוטומטית של הניסיון להתרחק מהתחושה הלא נעימה היא פעולה שאינה ייחודית לאדם זה או אחר. כלומר, ההזמנה הבודהיסטית תהיה להתחיל להתבונן בתהליכי התודעה ופחות בתוכני התודעה. היכולת **לזהות** את התהליך (לדוגמא אני שמה לב שעלתה תחושת גוף לא נעימה, ואז תגובה אוטומטית של כעס) תהיה בפועל ביטוי של מודעות מבוססת התבוננות בהווה מרגע לרגע (**מיינדפולנס**). אך הזיהוי הזה של התבנית **כתהליך קולקטיבי ולא כתוכן אישי**, תטפח גם את ההיבט של ראיית האנושיות המשותפת של כולנו, היבט אחד של מה שהגדרנו קודם **כחמלה עצמית**. השילוב בין הזיהוי לבין היחס החומל אל החוויה יאפשר להתרכז ולהניח למה שצריך להניח לו. מהלך בודהיסטי לעולם לא יישאר אך ורק בתכנים האישיים. הוא דורש מבט תהליכי, מעין מטא-מודעות או מטא-קוגניציה.

הרהור: בפעם הבאה שזיהינו התניה, האם ניתן להביא קשב

- נשימה החוצה לנשימה פנימה שלאחריה? מרווח בין צליל אחד לצליל הבא? בין רגעי תחושת גוף שדעכה עד לתחושה הבאה? בין מחשבה למחשבה שלאחריה? מיהו המתבונן ברגע הזה? האם אפשר לנוח לתוך תחושת המגע עם המרחב?
- **ליסיכום**, במאמר זה סקרתי את המונחים מיינדפולנס וחמלה עצמית הן בזרמים הפסיכולוגיים המערביים והן במקורותיהם הבודהיסטיים. הצעתי כמה היבטים להעמקה. ניתן לסכם היבטים אלו בשלוש שאלות:
- מהו סבל מובנה? כיצד הוא נוצר ומושפע על ידי תהליכי התודעה?
- כיצד ניתן לזהות את ההצמדה בין גירוי לתגובה ולהטות את התודעה אל עבר המיטיב? איך ניתן לעשות זאת מעבר לזיהוי ההיבטים הביוגרפיים או הנרטיביים של הסבל ולאפשר לאדם לראות את התהליך שבו גירוי מוביל לתגובה כתהליך אנושי משותף?
- באיזה אופן התהליכים הללו מאפשרים לראות באופן ישיר את המרחב שבין ובתוך החוויה ולהתמיר את התפיסה של עצמי מקובע לתפיסה של עצמי כתהליך מתהווה? האם אפשר לשים לב למעברים בין מודעות עצמית מבוססת נרטיב למודעות עצמית מבוססת מגע עם החוויה מרגע לרגע?

מקורות

1. ארבל, ק' (2016). דברי הבודהה - תרגומים מתוך הכתבים הבודהיסטים המוקדמים. אוניברסיטת תל אביב, ההוצאה לאור על שם חיים רובין.
2. גתין, ר' (2014). בודהיזם - היסטוריה, הגות ותרגול. הוצאת אלטרנטיבות.
3. ליבליך, מ' (2018). כיצד זה עובד? מקשב פשוט לתהליך שינוי מעמיק. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 132-155). הוצאת כתר.
4. ליבליך, מ' (2018). המסע מהעצמי אל המרחב: אופק המיינדפולנס. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 156-182). הוצאת כתר.
5. ליבליך, מ' (2018). שורשי המיינדפולנס בהגות הבודהיסטית. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 53-94). הוצאת כתר.
6. ליבליך, מ' וקמחי, ל' (2018). מיינדפולנס וחמלה עצמית. בתוך: מ' ליבליך (עורכת), מיינדפולנס להיות כאן ועכשיו: תרגול, הגות ויישומים (עמ' 95-131). הוצאת כתר.
7. דהמפדה - פיסות של אמת (2008). תרגום ש' שוורץ. הוצאת דהמאדנה.
8. פראנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה. תרגום ח' איזק. הוצאת דביר.
9. Baer, R.A., Lykins, E.L.B. & Peters, J.R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and match nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7 (3), 230-238.
10. Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
11. Chödrön, P. & Kornfield, J. (2017). The Wondrous Path of Difficulties. *Lion's Roar*, October 15, 2017 Retrieved: <https://www.lionsroar.com/the-wondrous-path-of-difficulties/>
12. Garland, E.L. & Fredrickson, B.L. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: Extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment, *Current Opinion in Psychology*, 28, 184-191.
13. Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41.



14. Goyal, M. Singh, S., Sibinga, E.M.S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality (US). Comparative Effectiveness Reviews, 124. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK180102/>
15. Hölzel, B.K, Lazar, S.W, Gard, T. Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537.
16. Neff, K.D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
17. Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
18. Schuman, M. (2017). *Mindfulness-Informed Relational Psychotherapy and Psychoanalysis*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315517056>
19. Williams, J.M., Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way through Depression*. New York: Guilford Press.