

# נוגדנים של קנאה

## קנאה בראי הבודהיזם וטיפול גל שלישי

אפרת גרינברג

ה־Brahma Vihara הוא "משכן העילאיים", הווה אומר, ארבעה מצבי תודעה עילאיים שיכולים להפוך למשכנה הקבוע של התודעה עם הכוונה והמאמץ נכון. אלו הם מצבים מנטליים שיכולים להפחית את הסבל אצלנו, אצל האחר ובמרחב הקיים בינינו, אליהם אנו יכולים לשאוף ואותם אנו יכולים לטפח. ככאלה, הם מהווים אובייקטים למדיטציה. ארבעת מצבי תודעה אלו הם טוב לב אוהב, חמלה, שמחה אוהדת ושקילות מנטלית.

**טוב לב אוהב (Metta)** הוא אותה איכות המשלבת בתוכה אהבה וטוב לב שאינם תלויים בדבר. איכות זו כוללת נדיבות ונתינה מבלי לצפות לתמורה. זו אהבה שאין בה משיכה ואין בה דחייה, כלומר, אין בה כל צורה של תשוקה. אפשר להתייחס ל־Metta כאל איכות אימהית מיטיבה הניתנת חנם. באנגלית תורגם המושג ל־Lovingkindness, שכולל בתוכו גם את האהבה וגם את טוב הלב. אין הכוונה לאהבה ללא נתינה, ואין הכוונה לנתינה נטולת רגש. בעברית, שלא כמו בפאלית, אין מילה אחת המתארת Metta.

**חמלה (Karuna)** היא מצב מנטלי שבו הסבל של האחר מדהדה בתוכנו ויש לנו רצון או כוונה מעשית להפחיתו.

**שמחה אוהדת (Mudita)** היא שמחה בשמחתו של האחר, בהצלחתו, בהישגיו, בתכונות האטרקטיביות ובטוב שיש לו. גם במקרה זה המושג המתאר את המצב המנטלי המיוחד קיים בפאלית ובסנסקריט אך לא בעברית. יהיו שיאמרו שיש בינו לבין המושג "פרגון" דמיון, אך אין זה כך. אם פרגון הוא קבלה או הסכמה לחיות בשלום עם הטוב של האחר, ה־Mudita מרחיקה עד כדי לשמוח בטוב שיש לאחר, שיש לו ולא בהכרח לי.

קיימים מצבים מנטליים שמאתגרים את השמחה בשמחתו של האחר, ואחד העיקריים שבהם הוא הקנאה. מצבי קנאה, שבהם הייתי רוצה לשמור את הטוב לעצמי (jealousy) או הייתי רוצה לקחת או להרוס את הטוב של האחר (envy), הם מצבים מנטליים מנוגדים לשמחה אוהדת. קיימים מצבים מנוגדי

לפני כשבועיים התקיימה פגישת סגנה<sup>1</sup> לפסיכולוגים חינוכיים. זה היה המפגש השני לשנה זו, שהיא השנה השלישית לקיומה של הסגנה, והנושא הנבחר היה קנאה בראי הבודהיזם וקנאה בטיפול גל שלישי. כבכל מפגש, התחלנו בתרגול מטרים לשיתוף ולשיח, רק שהפעם התרגול הנבחר היה טונגלן. התרגול היה מורכב ומפתיע והותיר את חלקנו תוהים ומסויגים. ההסתייגות לא הפתיעה אותי, נזכרתי שכאשר נתקלתי אני בטונגלן בפעם הראשונה הספק מילא אותי, וניערתי את הטונגלן מעליי אל תהום השכחה הנוחה.

טונגלן הוא תרגול בודהיסטי ללקיחת הכאב אלינו (בשאיפה) והפצת הטוב לאחרים (בנשיפה). זהו אימון מנטלי של חיזוק הרגל קיים או בניית הרגל חדש בתודעה, להתרווח ולהירגע נוכח המאזן הרעוע שבו אני מקבל פחות בתמורה לכך שהאחר מקבל יותר (צ'ודרון, 2020). עבור חלקנו, מאזן דומה מתקיים באורח קבע ביחסי הורה-ילד או מורה-תלמיד - אפילו ביון תיאר וריאציה לתהליך בתארו את ההכלה, רכיבי אלפא וביתא - אבל על פי רוב אנחנו לא מתרגלים את מצב התודעה הזה ומטפחים אותו בצורה כה מפורשת.

התרגול קשור לקנאה - אקדים ואומר עשוי לייצר "נוגדנים" לקנאה - כיוון שהוא מטפח את הרצון שלאחר יהיה טוב יותר אפילו במחיר אישי. התרגול מחליש חוצצים בין־אישיים, מפתח חמלה, טוב לב אוהב ושמחה אוהדת, כמו גם שקילות מנטלית לנוכח המאזן המאיים, ובכך מטפח את ארבעת מצבי התודעה העילאיים, ה־Brahma Vihara.

### ארבעת מצבי התודעה העילאיים

"מיהו האויב שלכם? התודעה היא האויבת שלכם.

מיהו ידידכם? התודעה היא ידידתכם.

למדו את דרכי התודעה. טפלו בה בתשומת לב".

(הבודהה אצל קורנפילד, 2009, עמ' 152)

ד"ר אפרת גרינברג היא פסיכולוגית חינוכית מומחית. חברת צוות במרכז לחינוך קשוב ואכפתי ובוגרת קורס מנחי MBSR. עוסקת בהנחיה ובהכשרה במערכות חינוך ובשירותים פסיכולוגיים חינוכיים בנושאים של מיינדפולנס, בודהיזם והגל השלישי של טיפול קוגניטיבי התנהגותי. מנחת סגנה לפסיכולוגים חינוכיים. עוסקת בטיפול בקליניקה פרטית ובכתיבה. [efratgreenberg.co.il](mailto:efratgreenberg.co.il), [Greenberg.efrat@gmail.com](mailto:Greenberg.efrat@gmail.com)

מכירה תודה לכם, שותפי לדרך, על היותכם מקור השראה, צמיחה והתפתחות; לחברי הסגנה ולמנחי הסגנה, רביד בוגר, גלעד וייס ועדי ארד. למנהלות השפ"ח שסייעו בהקמת המרחב המיוחד והמיטיב, מירב טמיר (מנהלת שפ"ח פתח תקווה) וד"ר מיכל אורגלר (מנהלת שפ"ח תל אביב), ולחבריי היקרים במרכז לחינוך קשוב ואכפתי. סגנה - פירוש המונח הוא אספה או קהילה של אנשים ההולכים יחד בדרך ושותפים לתרגול ולדרך חיים של התבוננות, חקירה, הקשבה וחופש.



השמחה האוהדת או מתבוננים בשמחתו של האחר, הקרוב והרחוק, בעיניים טובות. בטונגלן או מתחברים לסבל במקום להודפו ומפעילים בליבנו חמלה. או מקיימים גשר דמיוני בינינו לבין האחר שדרכו ניתן להעביר לו שפע וכל טוב. באמצעות התרגולים או יכולים להשריש ולהפנים הרגלים מנטליים מיטיבים, שיהוו גם חלק מבנייתה של "מערכת חיסונית מנטלית" בהתמודדות עם קנאה והשלכותיה.

צ'ודרון כתבה בספרה: "תרגלו טונגלן בכל פעם שבה אתם חשים התנגדות. עשו זאת כל הזמן בנוגע לדברים הקטנים. כך תהיו מוכנים לעבוד על דברים הגדולים כאשר הם יתעוררו" (צ'ודרון, 2017, עמ' 99).



Edvard Munch, 1907, Green-Eyed Monster is Never Satisfied

### שלושה רעלים, שתי אשליות, קנאה אחת

... מכיוון שרוב הבריות נוטים לקנאה, מגרעת משותפת לכל ונפוצה מאוד, ומכיוון שמקנאים באדם מצליח ובר מזל במיוחד, הרי שיש להבטיח בכל מחיר שאמונת הבריות במזלו הטוב תקטן ושהצלחתו תהיה בעיניהם מהולה בעמל ובצער. (קיקרו, "קנאה", ויקיציטוט)

המקור לסבל, כפי שמתואר באמת הנאצלת השנייה\*\*, מצוי **בשלושת הרעלים** אשר כרוכים זה בזה באופן הדוק. שלושת הרעלים הם ההשתוקקות, הסלידה והבורות. **ההשתוקקות** היא פועל יוצא מהיותנו יצורים חיים, והיא הופכת בקלות לכוח משעבד. כמעט שאין רגע שבו תודעתנו אינה עסוקה בהשתוקקות (לאוכל, כבוד, מנוחה, גרייה, צמיחה ועוד), ועל אף שהיא מצב מנטלי חשוב, שכן ללא השתוקקות אין הנעה, היא גם עלולה להוביל לרגשות של חוסר סיפוק ותסכול. "אם רק היה לי..." הוא משפט המתאר אותה היטב.

Mudita אחרים, כמו, למשל, שמחה לאיד. במצב של שמחה לאיד או שמחים בתבוסתו או במפלתו של האחר. לעיתים קרובות תהליכי הקנאה מובילים אותנו לשמחה לאיד, כמו למשל: חבר שתפס לעצמו את הבחורה המושלמת ועכשיו הם נפרדים, הגאון של הכיתה שקיבל ציון נמוך במבחן במתמטיקה, דוגמנית-על שניכרים בה סימני הזדקנות ועוד. הקנאה וצרות העין עלולים להוביל לתחושת ניצחון קלה והתרווחות נוכח ההפסד של האחר, אותו אחד שלפי תפיסתנו עקף אותנו. כעת משהו נלקח ממנו ואנחנו מרוצים.

**שקילות מנטלית** (Upekkha) היא מצב של איזון פנימי שמאפשר שיקול דעת ומקנה חוסן מנטלי. מצב שבו נשאר התודעה יציבה ומאוזנת, חפה מטלטולים אמוציונליים, משוחררת מהמרדף אחר העונג ובריחה מהכאב, איתנה מול סערות המושכות אותנו אל הקצוות. השקילות המנטלית היא מצב מוצא שממנו מתפתחים שאר מצבי התודעה העילאיים. סטודנטית נבונה אמרה פעם באחד השיעורים: "אי אפשר למלא כוס מלאה. כדי למלא כוס צריך קודם כול לרוקן אותה". אותה ריקות מנטלית איתנה, נטולת השתוקקות וסלידה, מאפשרת את פתיחות הלב ומהווה קרקע לצמיחתם של טוב לב אוהב, חמלה ושמחה אוהדת (ליבליך, 2018; פלד, 2007).

## באמצעות התרגולים או יכולים להשריש ולהפנים הרגלים מנטליים מיטיבים, שיהוו גם חלק מבנייתה של "מערכת חיסונית מנטלית" בהתמודדות עם קנאה והשלכותיה

מצבי התודעה לא ניתנים לאדם במתנה, ולו ישאף לטפחם יזדקק ככל הנראה לאימון ממושך נוסף לתהליכי לימוד והקניית ידע. השינוי התפיסתי יעמיק ויתייצב בעקבות הזמן והתרגול. התרגולים הקונטמפלטיביים הרלוונטיים הם תרגולי טוב לב אוהב (Metta), תרגולים לטיפוח השמחה בשמחתו ובהצלחתו של האחר (Mudita) ותרגולים לביסוס חמלה כאלה ואחרים (Karuna). בתרגולים השונים של טוב לב אוהב וחמלה או מפנים אכפתיות, דאגה, אהבה וטוב לב כלפי הסביבה הקרובה והרחוקה, העצמי והאחר, האהוב והשנוי במחלוקת. בתרגולי

\*\*אמת נאצלת שנייה - הבודהה ביסס את תפיסת עולמו על ארבע אמיתות יסוד (ארבע האמיתות הנאצלות) שאותן לימד עד יום מותו. האמת הנאצלת השנייה היא אטיולוגית, ועוסקת בשרשי הסבל ומחולליו.

דבר האני משתנה בכל רגע ורגע - ובהפרכת היותו בלתי תלוי ונפרד (פלד, 2007; קורנפילד, 2009, 2019).

## קשה לנו להודות בקנאה, היא מקושרת לחולשה ולכן אין זה מפליא שהיא יכולה לעלות כתמה במפגש טיפולי

הקנאה היא תופעה מנטלית הנוצרת ומשתמרת באמצעות הרעלים והאשליות הללו. מבנה התודעה המשתוקק ורוחנו הלא שבעה הם פתח לפורענות בשעה שלאחר יש את מה שלי חסר. כלומר קנאה היא במרחק פסע מהשתוקקות וסלידה. כשאנו רוצים משהו עבור עצמנו - משתוקקים שיהיה לנו או משתוקקים שלא יהיה לנו - והאחר מקבל את מה שאנו תופסים כדבר שבדיק רצינו, התגובה הצפויה היא קנאה. כשאנו נאחזים במושא התשוקה שלנו ומתקשים להבין את הטבע החולפי שלו, את אי־קביעותו, גם עבורנו וגם עבור האחר, אנו צפויים להתאכזב ולקנא. יכול להיות מצב שבו מושא תשוקתי נכון להיום לא יעניין אותי מחר, ויכול להיות מצב שבו האחר זכה במושא תשוקתי היום, ממנו ייאלץ להיפרד מחר. כל כך הרבה פעמים אנו מקנאים במישהו אחר, משוכנעים שהדשא שלו ירוק יותר, ואיננו מודעים לסבל שלו ולקשיים שלו, שוכחים את טבעה הארעי של הצלחתו, מתעלמים מעמלו ומצעריו.

בתודעתנו אנו גם מחלקים את העולם ל"אני" ו"אחר" בלתי תלויים זה בזה, והקנאה גוברת. אם לי ולו אין קיום אנושי משותף, למה שיהיה לו ולא לי? לעומת זאת, אם אני והוא בעלי קיום בלתי נפרד ה"יש שלו" עשוי להתרחב במעגלי אדוות קרובים או רחוקים, עמוקים או רכים, גם אל. מוטב אפוא להכיר בכך ששינוי שותפים למערכת אחת גדולה, ולזכור את הטבע ההפכך של הקיום האנושי.

אם נבין את טבעם של הרעלים והאשליות, ונוכל לזהות אותם ברגע האמת, לקבל אותם ללא שיפוטיים, בעין חומלת, ולא להזדהות עימם או להיטמע בתוכם, נוכל לחזק את "המערכת החיסונית המנטלית" בהתמודדות עם קנאה והשלכותיה.

### קנאה בגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי

"We spend a lot of time judging ourselves harshly for feelings that we had no role in summoning. The only thing you can control is how you handle it."

("Dan Harris", goodreads.com)

**הסלידה**, לעומת זאת, היא הצד השני של המטבע, והיא מבטאת את הצורך להימנע מכאב, להיפטר מהלא נעים ולהדוף אותו. "אם רק לא היה לי..." הוא משפט המתאר את הסלידה היטב. במהלך היום אנו נעים מסלידה להשתוקקות, ושוב לסלידה ועוד פעם השתוקקות וכן הלאה. נהדפים מצד לצד במטוטלת הרגשית של סלידה והשתוקקות, ממצב קיצון אחד לשני, עם מידה קטנה של שקט ושחרור. אלה מזכירים לנו ללא הרף שאנחנו לא נמצאים במקום שבו, על פי תפיסתנו, אנחנו אמורים להיות, ומעוררים אצלנו סבל מנטלי מתמשך (ליבלר, 2020; פלד, 2007).



השלישי בשלושת הרעלים - יצרן סבל חמקמק - הוא הבורות (Moha), המכונה גם תעתוע, אשליה או מחשבת שווא. זוהי איננה בורות במובן האינטלקטואלי אלא תפיסה לא מדויקת של המציאות והחזקת אמונות שאינן תואמות מציאות, כשבראשן שתי אשליות אופייניות: אשליית הקביעות ואשליית הנפרדות. לפי הבודהיזם, אדם יכול לבלות את חייו מיום לידתו ועד מותו כשהוא אחוז באשליה.

**אשליית הקביעות** היא ההטיה של התודעה האנושית אל הקבוע, אי־קבלת אופיין הארעי של תופעות שנובעת מהצורך בביטחון. אנו נוטים שלא לאמץ או להפנים את עקרון הארעיות. אנו חיים בעולם כאילו כל שהיה הוא שיהיה, ומוציאים עצמנו מופתעים או מאוימים בכל פעם מחדש נוכח שינויים. שנת 2020 תירשם בדפי ההיסטוריה כתזכורת לעקרון הארעיות.

**אשליית הנפרדות** קשורה להנחה שלדברים יש קיום עצמי ובלתי תלוי, כשלמעשה הם נובעים זה מזה. סבלו של האדם בא כתוצאה מסירובו הנחרץ לקבל את המציאות כפי שהיא, את היותו תלוי ומותנה מעצם בריאתו. כלומר, אנו מתקשים לתפוס את עקרון התלות ההדדית במערכת אחת שלמה. שנת 2020 היא שיעור טוב בקיומה של תלות זו.

שתי האשליות תופסות גם לגבי האני. מעבר לאמונה בעצמי הקבוע והלא משתנה אנו נוטים להאמין שהאני הוא בעל מהות ועצמיות הקיימת באופן בלתי תלוי. במסורת הבודהיסטית קיימות מסות העוסקות בהפרכת קביעות האני - לאמיתו של



הישגית-אינדיבידואליסטית לשמר תבניות אלה ולחזקן. אי לכך, התייחסות חומלת לעצמי המקנא - במקום הוקעה עצמית - היא התייחסות חשובה. התייחסות חומלת לעצמי המקנא אין פירושה ויתור והרמת ידיים. אנחנו יכולים לנסות להקטין קנאה ולצמצם השלכותיה. אנחנו יכולים להעלות את הקנאה למודעות על מנת להקל על מצבנו הלא רצוי. אנחנו יכולים לנסות לפתח נוגדנים כלפיה. אך כשהיא שם, חיה ובוועט, כדאי שנתבונן בקנאה כמו בשאר הרגשות הלא נעימים, במבט חומל ולא שיפוטי.

מודל RAIN הוא מודל יעיל בהתמודדות עם מצבים רגשיים קשים או לא נעימים, ובהם קנאה. השלב הראשון במודל הוא שלב הזיהוי - Recognize. בשלב זה עלינו לזהות מה קורה. עלינו להפנות את תשומת הלב ולהעלות למודעות את מה שנמצא ברגע הנוכחי. המצב הזה מנוגד למצב המנטלי שבו מתקיימים בתוכנו רגשות לא נעימים או מחשבות לא מיטיבות ואנו נתנהג אותם מבלי שנזהה שהם שם. השלב הזה הוא קריטי בטיפול בחוויות לא נעימות ובוויסות עצמי.

## במקום להיות כל כולנו קנאה, אנו מתרגלים לשים לב שעולה בנו רגש של קנאה. בשלב זה אנו פותחים מרחב בינינו לבין הרגשות והמחשבות שלנו, כך שיש להן פחות שליטה עלינו

השלב השני הוא שלב הקבלה והאפשרו - Allow. אנו נותנים לחוויות הפנימיות להיות, ולא נלחמים בהן. איננו מנסים להדוף אותן מעלינו או להקטין אותן באיזושהי צורה. השלב השלישי הוא שלב החקירה - Investigate. אנו מתבוננים בחוויות הקיימות כפי שהן בצורה סקרנית ולא שיפוטית. בשלב זה אנו מחדדים את חושינו והופכים להיות מעין "מדען חוקר". אנחנו יכולים להתבונן במחשבות, בחולפיות שלהן, בתדירות, במבנה (ספירלי, רומינטיבי, קופצני, מתפזר וכו'), ובתוצר התחושתית שלהן. אנחנו יכולים להתבונן בתנועת הרגשות ועוצמתם או למקד את תשומת הלב בגוף, בתחושות העולות, מקומן, מאפייניהן, וכיוצא באלה.

השלב הרביעי הוא שלב אי-ההזדהות - Non-Identify, הידוע גם כ"די־סנטרינג". בשלב זה אנו מתבוננים בדבר מבלי להתאחות איתו או להיטמע בתוכו. במקום להיות כל כולנו קנאה, אנו מתרגלים לשים לב שעולה בנו רגש של קנאה. בשלב זה אנו פותחים מרחב בינינו לבין הרגשות והמחשבות שלנו, כך שיש להן פחות שליטה עלינו.

הקנאה פוגעת בתחושת המיטביות והרווחה הנפשית. היא משבשת מערכות יחסים. אין לנו שליטה עליה. במצבים מסוימים היא קשורה לבושה ולאשמה. השם הרע שיצא לקנאה חוצה עמים ותרבויות, והיא אפילו קיבלה צבע. קשה לנו להודות בקנאה, היא מקושרת לחולשה ולכן אין זה מפליא שהיא יכולה לעלות כתמה במפגש טיפולי.

## כשהיא שם, חיה ובוועט, כדאי שנתבונן בקנאה כמו בשאר הרגשות הלא נעימים, במבט חומל ולא שיפוטי

בגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי המבוסס מיינדפולנס, נטפח בראש ובראשונה את העצמי המבחין (me noticing). נתרגל מודעות למה שקורה ברגע הזה, נתבונן בתופעות המתרחשות כאן ועכשיו ומשתנות מרגע לרגע במבט אוהד ולא שיפוטי. הרעיון הוא לפתח מודעות לקנאה כמו גם להשלכותיה, אלה ההתנהגויות (תוקפנות, הימנעות), הפיזיות והמנטליות (מתח בגוף, כיווצים, כאב, רומינציות, מחשבות טורדניות, רגשות סוערים וכיוצא באלה).



חמלה עצמית היא תמה חשובה בטיפול באופן כללי, גם בהקשר הספציפי הזה. התייחסות סלחנית כלפי תכונה אנושית כה רחבה ושכיחה יכולה להיות מיטיבה, וראוי שתעלה בטיפול. קנאה מופיעה כבר בגילים מוקדמים. אנחנו נתקלים בקנאה גם אצל בעלי חיים. יש בקנאה מרכיב אבולוציוני: המוח המשווה המכונה "The comparison machine" הוא תוצר אבולוציוני שהייתה לו חשיבות הישרדותית בעידנים קדומים, והוא עצמו עלול לחולל קנאה. כלומר אנו באים לעולם עם תבניות מולדות שלתוכן נוצקת הקנאה, ובכוחה של תרבות מערבית-

נדידה בזמן (Time travel) או פגיעה עצמית (Self-Harm); (4) לשים לב ולחזק את הפעולות וההתנהגויות שאנו מבצעים על מנת להתקדם ולנוע אל עבר הערכים והמטרות שלנו (החלק הימני העליון של המטריצה) (Turrell, & Bell, 2008). במודל הגמישות הפסיכולוגית של אקט ההתייחסות לרגשות הלא נעימים, ובהם קנאה, תהיה מקבלת ומתקרבת על פני נמנעת והודפת (ציר אחד של ההקספלקס). נוכל לנוע גם על צירים אחרים, כמו, למשל, איחוי קוגניטיבי מול Cognitive Defusion (הייז, סטרוסאל ווילסון, 2012; ליבליך 2018). נוכל לשים לב בסלחנות לעובדה שהעצמי אינו צבוע כולו בירוק אלא משתנה בהקשרים השונים, ושרק בזמנים מסוימים עולה בנו רגש של קנאה.

במרחב הטיפולי, עבודה מנטלית עשויה להתפתח על מנת להקל על הסבל שלי, של האחר ועל זה הקיים בינינו. וכפי שאמר הבודהה, התודעה יכולה לשמש לנו כידידה או כאויבת. עלינו ללמוד דרכיה ולטפל בה בתשומת לב ובאהבה.

כשאנו תקועים במצבים מנטליים שליליים קשה לנו לצאת מהפיקסל ולראות את התמונה הרחבה. יחד עם זאת, כאשר אנו מזדהים אותם, מאפשרים להם להיות, רואים בסלחנות איך הם משפיעים עלינו ומאפשרים לתודעה שלנו מרחק מהם מבלי להזדהות איתם, אנו מזמנים תהליכים של מטה-קוגניציה, ריפריימינג והבניות מנטליות חדשות ומיטיבות.

גם במסגרת העבודה האקטית (ACT: Acceptance and Commitment Therapy) נקודת המוצא תהיה האני המבחין (me noticing). מתוך התבוננות סקרנית במה שמתרחש ברגע הזה ניתן יהיה (1) לנוע לכיוון הערכים והאיכויות החשובות לנו, שאותן הגדרנו (החלק הימני התחתון של המטריצה); (2) לשים לב לחוויות הפנימיות הלא רצויות, לרגשות הלא נעימים, לקנאה, כשאנו מתקדמים לעבר מה שחשוב (החלק השמאלי התחתון של המטריצה); (3) לשים לב לטקטיקות הנבחרות (החלק השמאלי העליון של המטריצה) כדי להיפטר מהחוויות הפנימיות הלא רצויות או מהקנאה (DOTS) - נוכל לבדוק אם אנחנו נוקטים מוסחות (Distracting), הימנעות (Opting out - avoidance),

## מקורות

1. הייז, ס'צ, סטרוסאל, ק"ד ווילסון, ק"ג (2012). תרפיית קבלה ומחויבות. תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב. א' ברוורמן, תרגום. אח בע"מ.
2. ליבליך, מ' (2018). מיינדפולנס, להיות כאן ועכשיו. תרגול הגות ויישומים. כתר.
3. ליבליך, מ' (2020). שבילי המיינדפולנס: מרחבי תרגול ביומיום. כתר.
4. פלד, א' (2007). להרבות טוב בעולם. בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה. רסלינג.
5. צ'ודרון, פ' (2017). ספר החמלה. ללמוד איך לעורר את הלב בחיי היומיום. ר' ורבין, תרגום. פראג הוצאה לאור.
6. צ'ודרון, פ' (2020). לקבל ברצון את הבלתי רצוי. לחיות בלב שלם בעולם שבור לב. ר' ורבין, תרגום. פראג הוצאה לאור.
7. קורנפילד, ג' (2009). הלב הנבון. ב' גפן, תרגום. מודן.
8. קורנפילד, ג' (2019). אין זמן טוב מההווה: למצוא חופש, אהבה ושמחה במקום שבו אתם נמצאים. ל' פניאס-אוחנה, תרגום. מודן.
9. Turrell, S.L., & Bell, M. (2008). ACT for adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy. New Harbinger Publications.

### משולחן הוועד המרכזי ויו"ר הפ"י | המשך מעמוד 4

מעט נחזור אל החיים שהיו לנו קודם מעורבת בידעה שכנראה הם לעולם לא ייראו אותו דבר. נאחל לעצמנו שנחוג את ליל הסדר שוב עם כל המשפחה ללא חשש וללא מסכות ושנוכל לחייך זה לזה, ולא רק בעיניים, וסוף סוף להתחבק.

שלכם בתקווה גדולה,

**יורם**

ההדים מההשתלמות שהסתיימה בימים אלה היו מצוינים ואנו תקווה כי יפתחו מחזורים נוספים וגם השתלמות המשך. זאת ועוד, חברנו פרופ' עמירם רביב, חבר הוועד הפעיל של פורום הוותיקים והגמלאים של הפ"י, נבחר לייצג אותנו במועצה הציבורית לתחום הזקנה המייעצת למשרד הממשלתי לשוויון חברתי. נאחל לו ולנו בהצלחה רבה. החיסון, אשר לו ייחלנו חודשים רבים, כבר כאן. התקווה שעוד