



פרופ' עפרה מייזלס ראש המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם (בהקמה)

בעריכת נחמה רפאלי

והוראה, ויישומים בשדות מגוונים כמו חינוך, פסיכותרפיה, ארגוני בריאות, ארגוני עסקים וקשר בין קבוצות. הפעילות נעשית במשותף עם עמיתים מהמרכז ומחוצה לו.

ספרי לנו על הרקע המוקדם שלך והאם יש לך קשר למסלול האקדמי שעשית

אני ילידת הארץ להורים שהיו חלוצים ועלו ארצה מן השואה באירופה לבנות כאן עולם טוב יותר. עד גיל 3 חייתי בקיבוץ בלינה משותפת ואחר כך בכפר הנוער בן שמן. את מרבית ילדותי ונעורתי עשיתי בפתח תקווה כשעוד הייתה עטורת פרדסים וחולות. אבי הינו איש חינוך, והיה מורה, מנהל בית ספר ומפקח, ואף עסק בפרויקטי חינוך שונים בארץ ובעולם, ואימי ניהלה חנות של כלי כתיבה וספרים והייתה מורה לצרפתית. הסקרנות אפיינה אותי מאוד בילדותי והייתי בולעת ספרים אמיתית. עניין אותי מאוד לדעת על העולם ולהבין אותו. ולכן היה ברור לי שאלך ללמוד באוניברסיטה וגם בחרתי תחומים כמו פיזיקה, פסיכולוגיה, סוציולוגיה ופילוסופיה שאפשרו לי ללמוד על העולם, על אנשים ועל אידאות.

מה משך אותך לתחום הפסיכולוגיה?

כבר בתואר הראשון ידעתי שארצה להמשיך הלאה ולהיות חוקרת, ומתוך תחומי הלימוד השונים פסיכולוגיה ריתקה אותי יותר מאחרים. רציתי להבין אנשים ואת ההתנהלות שלהם וגם לטפל, אבל המוטיבציה העיקרית הייתה לדעת ולהבין. עם זאת היה ברור לי שאם לא אלמד פסיכולוגיה קלינית ואת עולם המשגות הקליני על התובנות שבו, אחמיץ משהו מאוד חשוב, ולכן בחרתי ללכת לפסיכולוגיה קלינית, למרות שאחרי סיום ההתמחות עסקתי בכך מעט יחסית.



בחרנו להציג בפינת הפרופיל את פרופ' עפרה מייזלס, פסיכולוגית קלינית ופרופסור מן המניין לפסיכולוגיה בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה. כיהנה בעבר כדיקן הפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה (2006-2012) וכיו"ר המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך (2012-2013). תחומי המחקר שלה עסקו במערכות של יחסים קרובים (יחסים רומנטיים, יחסי חברות ויחסי הורים וילדים), וברבים מפרסומיה בולטת נקודת המבט של תאוריית ההתקשרות. פרופסור עפרה מייזלס התמקדה בתהליכי

המעבר מהתבגרות לבגרות בהקשר הישראלי תוך דגש על השירות הצבאי והשלכותיו וכן התמקדה בדמות המטפלת (caring figure) במסגרת מערכות יחסים קרובים כמו הורים, מורים ואף מנהיגים.

עפרה הדריכה עשרות סטודנטים לעבודות גמר ודוקטורט, פרסמה שני ספרים ערוכים וכ-100 מאמרים ופרקים בספרים. כמו כן פרסמה ספר שעוסק ברצון שלנו להיטיב The Caring מחקרית רחבה מאוד ומצביע על האוניברסליות ורוחב ההיקף של המוטיבציה שלנו לסייע, לתת, לטפל ולהיטיב שבאה לידי ביטוי בקשר שלנו עם בני אדם (קרובים וזרים), עם בעלי חיים, עם צמחים, עם הטבע ואף באכפתיות כלפי דברים מופשטים כמו אידאות (הקטנת הסבל בעולם או דאגה לסביבה, למשל).

לפני כעשור ומחצה עפרה עברה לחקור את נושא הרוחניות ובכלל זה חוויות רוחניות ותהליכי התפתחות רוחנית וחיפוש משמעות. בהמשך לכך יזמה והקימה ב-2018 את המרכז הרב אוניברסיטאי לחקר וטיפוח רוח האדם שממוקם באוניברסיטת חיפה. במרכז זה יש כבר כיום פעילות ענפה בתחומים של מחקר

נחמה רפאלי, חברת מערכת פסיכוארטואליה, פסיכולוגית שיקומית ורפואית מומחית ומדריכה שיקומית. המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לנחמה רפאלי nechamaraph@gmail.com

אותם מחוץ לאדם ולעולמו הגשמי, יש כאלו המתארים אותם בתוכו ומכנים אותם נשמה או נפש (Spirit, Soul) ויש כאלו שמתארים מערך מורכב שבו היבטים אלו קיימים גם בתוך האדם וגם מחוצה לו; (2) לאדם יש אפשרות לזיקה וקשר עם ממד זה; (3) דרך הקשר לממד זה נבנית ונוצרת משמעות החיים בעבור כל אדם.

האם אדם יכול להתחבר לממד הרוחני לבדו וכיצד, או שהוא צריך מדריך, מנחה או מטפל?

כפי שאמרתי, לכל אדם יש אופציה לקשר למרחב מקודש זה. למעשה, אחת ההגדרות האהובות עלי של רוחניות שהציע פרופ' קנת פרגמנט היא שרוחניות הינה "החיפוש אחר המקודש". אבל, לא כל אחד מחפש קשר לנשגב וישנם הבדלים רבים בין אנשים במידה שבה הם פתוחים לרוחניות בחייהם או שהיא בכלל מעניינת אותם, ובמידה שבה הם משקיעים באופן אקטיבי ומכוון בהתפתחות רוחנית שניתן להתייחס אליה כמקבילה להתפתחות אישיותית ופסיכולוגית.

מרבית האנשים נעזרים באחרים בתהליך ההתפתחות הרוחנית שלהם, אבל חלק לא מבוטל מהתהליך גם קורה לבד כי לכל אחד גישה ישירה לרוח.

לתפיסתי חשוב שהגישה לרוח והחיפוש אחריה ייעשו מתוך בחירה ואוטונומיה, וזאת מתוך כבוד עמוק שאני חשה לכל אדם ובחירותיו ולשוונות היפה והמרתקת שיש בינינו. אנשים שונים מגיעים לעולם הרוח דרך תהליכים ושערים שונים וגם תפיסותיהם וחוויותיהם יכולות להיות שונות מאוד.

כיצד מסייע לך הידע על הממד הרוחני ביומיום, בעבודה האקדמית ובקשר עם הסטודנטים?

אני אישית חווה קשר עם המרחב הרוחני כמעט כל הזמן, אם כי לא תמיד כ"קול מרכזי" בהמולת השיח והחוויה הפנימיים וההיצוניים, והתובנות שלי בהקשר זה מכוונות את מעשיי והחלטותי האישיות והמקצועיות, החלטות כבדות משקל וגם לעיתים החלטות טריוויאליות. מרבית האנשים סביבי יודעים זאת (כולל הסטודנטים שלי ועמיתי) כך שאני לעיתים גם חולקת תובנות אלו עימם.

מה מקומה של ישראל בתחום הרוחניות?

ישראל היא "מעצמה" בינלאומית גם בתחום זה ויש בה תהליכים מאוד אינטנסיביים של חיפוש משמעות וחיפוש המקודש בקרב דתיים וחילוניים. הזירה הישראלית הזו סואנת, רוגשת ועוצמתית ויש הרבה מה ללמוד ממנה גם במישור הבינלאומי כסוג של תגובה לחלופות האחרות שהפוסט־מודרנה הציעה כמו "התמכרות

המשך בעמוד 61

שתפי אותנו בתהליך ההגעה לנושא הרוחניות, ואיך עשית את הצעדים בדרך עד הקמת המרכז?

לפני כ־15 שנה, בני אורי, שהיה אז בן 22, נהרג בתאונת דרכים במרחבים היפים והרחוקים של אלסקה. לאורך שנים רבות התהלכתי עם האמונה שיש משהו מעבר לקיומנו כפי שאנחנו מכירים אותו, איזו אנרגיה, אינסוף, משהו נצחי, אבל לא הגיתי בכך ולמעשה זה לא ממש עניין אותי. אבל, לאחר מותו של אורי הייתי מוכרחה לדעת, יש או אין? ואם יש - מה מהות אותה אנרגיה והאם משהו מאורי החמוד, החייכני, החכם והאהוב שלי - נשאר.

באותה עת הייתי עסוקה מאוד בעשייה אקדמית משמעותית, במחקר, בהוראה ובתפקיד ניהולי רחב היקף. עזבתי את כל זאת, ומיוסרת ונסערת חיפשתי תשובות במסורות חוכמה ומיסטיקה, במחקר על רוחניות, בעשרות מפגשים עם הורים שכולים, בחלומות, במסרים שקיבלתי מקרובים ומרחוקים ובחוויות של קשר אל הרוחני. בתהליך זה התבררו לי תשובות ללא מעט שאלות, חווייתי את העוצמה, החדווה והיופי שעצורים ברוח, וגם התבהרה לי מה חשוב ונכון לי לעשות. הבנתי הבנה עמוקה שחלקי בעולם קשור להיותי בשני העולמות הללו - האקדמיה והרוח, ולשילוב שאני מוזמנת לקדם כפרופסורית וכחוקרת בין האקדמיה והשיח המחקרי, הבית המקצועי שלי עד אותה עת, ומרחבי הרוח שהפכו אף הם לבית עבורי. תהליך זה הוביל אותי בדרך לא קלה ובה ניסיונות ונפילות, אהבה וחברות להקמת המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם על כל הפעילות הענפה שכבר יש בו.

מהם ההיבטים העיקריים בתפיסת הממד הרוחני?

ראשית חשוב לדעת שרוחניות כוללת אמונות, תפיסות עולם, ידע, חוויות, רגשות, מחשבות, התנהגויות, טקסים ועוד. כמו כן מקובל להבדילה מדתיות שכן ניתן לחוות רוחניות ולעסוק בה בתוך דתות ומחוצה להן.

הוגים עכשוויים, בעיקר בתחומי הפסיכולוגיה של הדת והרוחניות, מתארים כמה היבטים וממדים שחוזרים על עצמם, אף על פי שהם משתמשים במונחים מגוונים לשם כך. תוך פישוט רב של תפיסות מורכבות אלו ניתן לתאר שלושה היבטים מרכזיים (1) "הכרה" בכך שיש ממד מעבר לגשמי שהוא נצחי ואינסופי, נעלה ונשגב ושיש בו קדושה (sacredness). "ההכרה" בקיום ממדים אלו יש בה היבט הוליסטי והיא משלבת על פי רוב תחומים קוגניטיביים כמו תפיסת עולם וידע או הבנה, תחומים חווייתיים כמו קשר ומפגש עם מופעים של הנשגב והקדוש, תחומים פיזיים כמו תחושות גופניות של אנרגיה אחרת, ותחומים רגשיים כמו תחושת התעלות וחדווה עקב הביטוי של ממדים נשגבים אלו בהוויית אותו אדם. גישות רוחניות שונות חלוקות לגבי "מיקום" של ממדים נשגבים אלו. יש המתארים