

יפעת מידע תקשורתי

הירקון 3 בני ברק, מגדלי LYFE בניין 8 טל. 03-5635050 פקס. 03-5617166

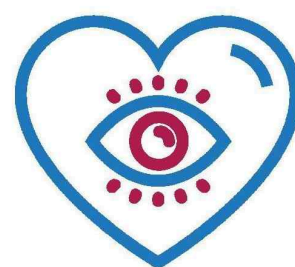
26.58x36.4	1/4	עמוד 8	שבת - מקור ראשון	01/2026	96676660-6
נוך קשוב ואכפתי עמיה ליבליך - חוקרת פסיכולוגיה וחבר - 20146					

תיאוריית הקשב :



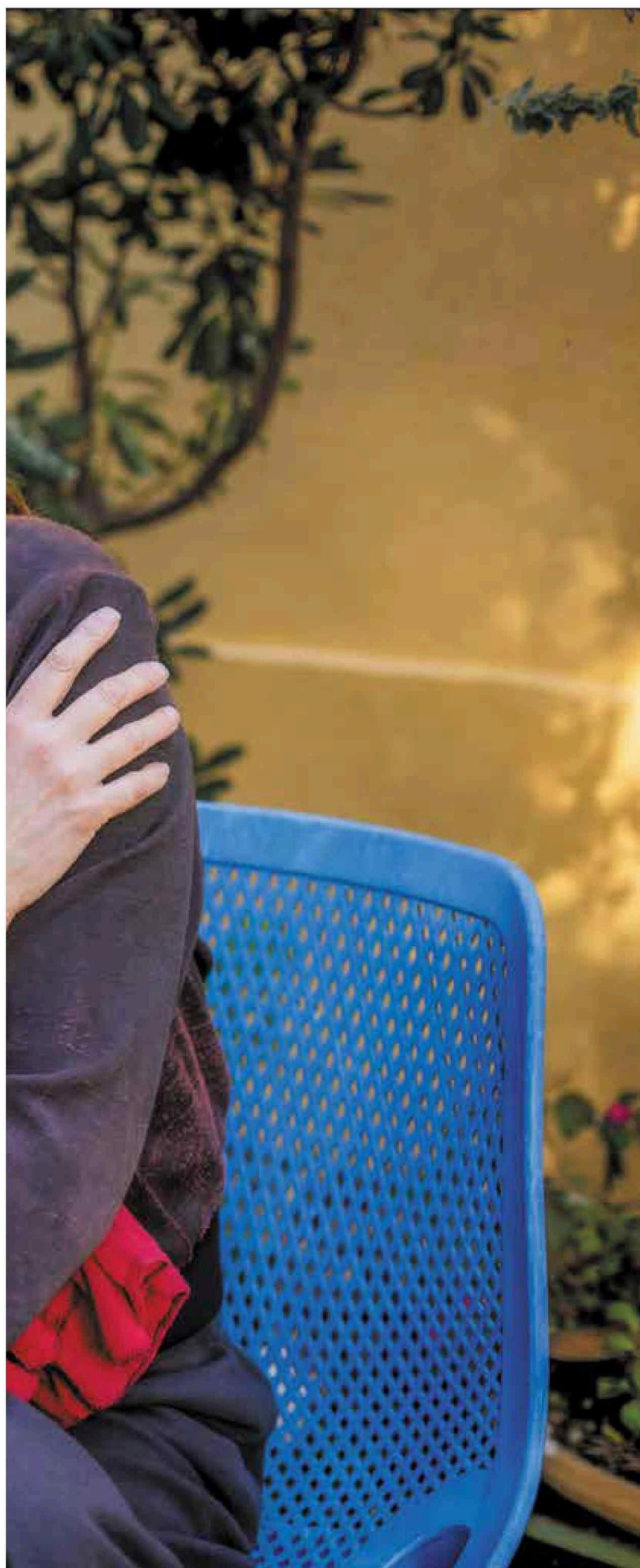
צילום: אריק סולטן

”אני שותפה לתחושה שהדור הוותיק מגלה חוסן גבוה יותר בממוצע, משום שאנחנו דור של ניסים, תקומה ופלא גמור
פרופ' עמיה ליבליך, עמ' 8



תיאוריית הקשב

בעידן של הסחת דעת בלתי פוסקת, שיטת המיינדפולנס צוברת תאוצה ופופולריות. קבוצות התרגול שמובילות עמיה ומתי ליבליך, אם ובתה, משלבות כתיבה יוצרת עם תשומת לב מודרכת לכאן ולעכשיו. לקראת "חודש המיינדפולנס" הן מסבירות כיצד הכלים הללו, ששימשו גם חטופים במנהרות, עשויים לפתח חוסן במצבי מתח וחירום / **פנינה גפן** / צילום: אריק סולטן



בגדר התחלה".

ההכרה בצורך הנרחב בסיוע עצמי ובפיתוח כלים להרגעה וחוסן, הובילו את מתי וחבריה לקיים שנה לאחר מכן, עדיין בשיא המלחמה, את חודש המיינדפולנס הישראלי. מדי בוקר, בעוד התותחים רועמים אישם, התיישבו כמה אלפי אנשים מול הזום ותרגלו יחד מודעות לנשימה, לתחושות הגוף ולמרחב הסובב, ותשומת לב קשובה לכאן ולעכשיו. בפברואר הקרוב יתקיים חודש המיינדפולנס השני,

חנו היינו האנשים הראשונים שהם פגשו", מספרת מתי ליבליך, ממייסדות העמותה. "נתתי להן תרגיל פשוט של הליכה מודעת. ביקשתי שילכו חמישה צעדים עם תשומת לב לכפות הרגליים והנשימות. חלקן לא היו מסוגלות לעשות את זה, כי ברגע שהן התחילו לשים לב, הכול צף. קיימנו שיחה, והיום הסתיים בתחושה שהן פתחו פתח ומודעות למצב הממשי שלהן. הן הפנימו את החוויה הרגשית, את המצב של הדריכות והחרדה. היה שם משהו שהוא

כבר בימים הראשונים של המלחמה הבינו ב"מרכז לחינוך קשוב ואכפתי" שהכלים הרגשיים שפיתחו בתחום המיינדפולנס – קשיבות בעברית – עשויים לסייע בעת הזו. אנשי העמותה ירדו דרומה כדי לסייע לצוותים החינוכיים בעוטף, ולאחר מכן עשו זאת בצפון הארץ. המתנדבים ישבו עם הצוותים ולימדו אותם תרגול מיינדפולנס בסיסי.

"אני זוכרת קבוצה של גננות משרדות, שאני

96676661-7	01/2026	מקור ראשון - שבת	עמוד 9	2/4	25.91x32.29
נוך קשוב ואכפתי עמיה ליבליך - חוקרת פסיכולוגיה וחבר - 20146					

תיאוריית הקשב :



"כבני אדם מתורבתים, הרבה פעמים אנחנו מזלזלים בממד של החושים". עמיה ומתי ליבליך

באוניברסיטת בריאילון; היא כתבה וערכה כמה ספריים שעוסקים במיינדרפולנס. אימה, פרופ' עמיה ליבליך (86), היא פרופסור אמריטה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית, ובעבר ראש בית הספר לחברה ואמנויות בקריה האקדמית אונו. מעבר לעבודתה האקדמית היא עוסקת בהנחה של כתיבה אוטוביוגרפית. ספריה לאורך השנים הוקדשו לחקר קבוצות שונות בחברה הישראלית, מיתומי כפר עזיון במלחמת העצמאות, דרך שבויי מלחמת

רת קבוצתית, גם אם היא מקוונת, יוצרת מחויבות: כולם מתכנסים באותה שעה, סביב אותה פעולה, והחווייה נבנית מתוך הרצף וההצטברות.

ממזרח למערב

שתי הנשים שאני משוחחת עימן עוסקות בקשב ובסובלנות, כל אחת בדרכה: מתי ליבליך (55) היא ממייסדות עמותת "המרכז לחינוך קשוב ואכפתי", והתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדרפולנס

ובמהלכו ייערכו מדי יום, באופן מקוון, תרגולי בוקר ושיחות ערב.

לקראת האירוע אני פוגשת את מתי ליבליך, מיוזמי הכנס, ואת אימה, פרופ' עמיה ליבליך, שתי קח גם היא חלק בפעילויות. "הרבה אנשים שמעו על מיינדרפולנס, אבל להפוך את התרגול להרגל יומיומי זה כבר אתגר אמיתי", אומרת מתי. "בעולם מוצף הסחות, שבו הטלפון כמעט אף פעם לא נסגר – תרגול זה דבר שהולך נגד האוטומט. דווקא מסג

96676663-9	01/2026	מקור ראשון - שבת	עמוד 10	3/4	24.4x30.55
נוך קשוב ואכפתי עמיה ליבליך - חוקות פסיכולוגיה וחבר - 20146					

תיאוריית הקשב :



צוותים חינכיים מיישובי העוטף בימי הפוגה ליד ים המלח צילום: מתי ליבליך

– כל מה שנמצא בבסיס הסבל החברתי שלנו. יש מחקרים על תוכניות מיינדרפולנס בבתי ספר שהי פחיתו אלימות והובילו לשינוי בסטריאוטיפים על האחר. פרקטיקות שהן שילוב של מיינדרפולנס עם למידה חברתית רגשית מביאות תוצאות ממשיות. יש פה חזון רחב, ובגלל זה הוא קשור לעשייה חבי רתית. זה לא רק לשבת בעיניים עצומות ולהרגיע את עצמנו”.

היפוך תפקידים

קבוצות התרגול שמתי פתחה והובילה התקיימו בבית אימה. “אני לא יודעת כמה הורים מקבלים את ההודמנות הזאת לחוות היפוך תפקידים של מי כאן ומורה ומי תלמיד”, אומרת עמיה. “התרגול התחבר לי עם ידע ואסוציאציות מעולמות הפסיכולוגיה, הפילוסופיה והיהדות”.

במשך שנים כל אחת מהן לימדה את התחום שלה – מתי עסקה בהוראת מיינדרפולנס, עמיה בתי רגול כתיבה. בשלב מסוים הן החלו לשלב את שני התחומים, כאשר מפגש מתחיל בתרגול מיינדרפולנס ואז עובר לכתיבת סיפורי חיים. מתי: “שאלנו את עצמנו איך שילוב כזה יעבוד, עשינו ניסויים, והגי ענו לפורמט שבו אנחנו מלמדות יחד כתיבה משולבת מיינדרפולנס. קורים דברים מדהימים. אחרי תרגול, קורה משהו לאופן שבו אדם כותב את סיפור חייו. ‘נולד’ לנו תחום שקשה להסביר אותו, אבל הוא חווייתי מאוד ותומך בכותבים”.

עמיה: “הכתיבה מתקיימת אחרי תרגול עמוק, וזה מכניס אנשים למצב תודעתי אחר. היכולת לפי גוש חלקים מהחיים ומהזיכרון מתרחבת. הם יותר שמים לב לחוויות של ההווה, ותשומת הלב הזו מחוללת קשב אחר. כשעולה לנו זיכרון, כזה שכבר חשבנו אותו הרבה פעמים, לרוב נזכור אותו בצורה קבועה ותבניתית. התרגול, שמושך לכאן ולעכשיו, מייצר גמישות לגבי העצמי ולגבי הסיפור.

קה של השתתפות בקבוצות, וגיליתי הרחבת דעת והרגעה”, היא מספרת. “בתקופות קשות כמו הקור רונה, כשהיינו כל כך מבודדים, ואחר כך במלחמה, הרגשתי באופן ממשי את התועלת בעיסוק במה שהמיינדר קולט כרגע. הבלגן קיים בחוץ, העולם סוער, אבל כאן יש טריטוריה אישית; מקום שבו אפשר להטעין את עצמי, לקבל כוחות ולהתמודד טוב יותר עם עניינים אחרים. כל חיי אני מתרת גלת פעילות פיזית, יוגה או התעמלות, אבל כאן היה תרגול מסוג אחר – תרגול של משהו שמתרחש בתוך המוח. המדע מדבר על זה כבר שנים, ויש הסי כמה רחבה שאפשר לתרגל את המוח: להרגיע אותו, להשפיע על דפוסי חשיבה, ולייצר שינוי שיש לו המשך והשפעה על החיים עצמם”.

פיתוח הקשב ומיקוד תשומת הלב משיגים כמה מטרות. “זה מרחיב את הדעת”, אומרת עמיה. “את פותחת את הערשה של המצלמה שלך, וקולטת עולם יותר עשיר. כשאת עוסקת בעכשיו את לא עוסקת בסכנות מאידאן, כי המיינדר לא יכול לעשות הרבה דברים יחד. ההרחקה הזו מרגיעה. בנוסף, התרגול הוא לא רק להיות בנוכחות של כאן ועכשיו, זה לא מספיק. הוא גם מלמד איך לקחת צעד קטן אחורה מהמחשבות, ואיך לפגוש רגשות בצורה מיומנת יותר – כמו גל שחולף, ולא כמצב קבוע שאין ממנו מוצא. התרגול מפתח חוסן של יכולת להתאושש ממצוקה ולשאת חוויות קשות בלי לקרס. תרגול קבוע עוזר לאנשים להתמודד טוב יותר עם מה שהחיים מביאים”.

אז זה לא רק בלי להרגעה זמנית, כמו שנוטים לחשוב.

“ישנו כמובן העניין של הפחתת סטרים, אבל הייתי קוראת לה תופעת לוואי”, אומרת מתי. “אני חנו חיים בעולם לחוץ, וטוב להירגע, אבל המטרה של התרגול היא הרבה יותר עמוקה. לשנות את הפרספקטיבה שלי על עצמי, על העולם ועל האחר

« ההתשה ועד חברי קיבוץ בית־השיטה. אנחנו נפגשות בביתה של עמיה, בפאתי יפו. מול הבית נפרש מרבד כחול בוהק של הים התיכון, ובחצר הבית עצי פרי רוכנים מעל שולחן מתכת עגול. ביתה של עמיה משמש כבר שנים גם כמרחב התכנסות למפגשי מיינדרפולנס, כתיבה ומעגלי שיח נוספים.

מיינדרפולנס הוא תרגול של הפניית תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות המתרחשות ברגע הנוכחי. מדובר בשיטה פשוטה לכאורה של התמקדות במה שיש – בתחושות הגוף, בקולות, במראות ובמחשבות – ללא ניסיון לשנות או לפרש את מה שהחושים קולטים.

“כבני אדם מתורבתים, הרבה פעמים אנחנו קצת מזלזלים בממד של החושים”, אומרת עמיה. “כשאני מפנה אותך להתבונן ושואלת אילו צבעים את רואה, אילו צלילים את שומעת – אני גורמת לך לפתוח את הקשב ואת כל החושים למה שנוכח עכשיו, בלי שיפוטיות. זה נשמע קל, אבל כשפוגשים את זה מבינים כמה זה חסר בחיים שלנו. אני עצמי הגעתי לזה מאוחר”.

מקורה של השיטה במסורות מהמזרח, ובעשורים האחרונים היא זוכה לגיבוי נרחב במחקרים מדעיים, שהובילו לשילובה בתחומי החינוך, הטיפול והארגונים. את תרגול המיינדרפולנס במתכונתו המערבית גיבש ג'ון קַפְטִינ'ין בסוף שנות השבעים. כסטודנט באוניברסיטת מסצ'וסטס הוא נחשף למריטציה והעמיק בלימוד עם מורים בודהיסטים. לאחר מכן, כמרצה צעיר בבית הספר לרפואה, הוא פיתח תוכנית קלינית בת שמונה שבועות להפחתת לחצים בשם MBSR (הפחתת לחצים מבוססת קשיבות), עבור מטופלים שלא נמצא מענה רפואי לסבלם. התוכנית, שנוסתה תחילה בבית חולים אוניברסיטאי טאי ב־1979, ביקשה לשנות את יחסם של מטופלים לכאב ולמצוקה באמצעות מדיטציה ויוגה, והפכה לאבן היסוד של המחקר המערבי על מיינדרפולנס. הגישה שואבת השראה מהבודהיזם, ואפשרה את המעבר מהתרגול בתוך מגזרים אל עולם המחקר והיישום הפסיכולוגי המודרני.

מתי הגיעה אל המיינדרפולנס בגיל צעיר מאוד. אביה, ישראל ליבליך, נפטר בפתאומיות כשהייתה בת 16. “זה זרק אותי לנסות ולהבין משהו על החיים

מתי ליבליך: “תוכניות מיינדרפולנס בבתי ספר הפחיתו אלימות והובילו לשינוי בסטריאוטיפים על האחר. יש פה חזון רחב, ובגלל זה הוא קשור לעשייה חברתית. זה לא רק לשבת בעיניים עצומות ולהרגיע את עצמנו”

האלה, ולמולי הטוב היו לי חברים קרובים שפגשו את התרגול הרבה לפני שזה נכנס לאופנה”, היא מספרת. “התחלתי לתרגל בקביעות, ומהר מאוד הבנתי שזה משהו משמעותי. בגיל עשרים כבר הגעתי לתאילנד, מתוך רצון למפגש אותנטי עם התחום. מה שמשך אותי היה השילוב בין התפיסות שמגיעות מהמזרח ובין המערב. בעיניי, משהו שמגיע מהמזרח ולא משולב בפסיכולוגיה המערבית – הוא חסר”.

עמיה, שהייתה נטועה כל השנים בעולמות הפסיכולוגיה המערבית, עמדה מן הצד והתבוננה בסקרנות במסע הרוחני של בתה. בשלב מסוים החליטה להצטרף כמתרגלת. “התחלתי מהפרקטי

96676662	01/2026	מקור ראשון - שבת	עמוד 11	4/4	25.04x29.75
נוף קשוב ואכפתיעמיה ליבליך - חוקרת פסיכולוגיה וחבר - 20146					

תיאוריית הקשב :

"הפסיכואנליזה גורסת שכדי ליצור יצירה מקורית, האדם מעלה תכנים מרובים פנימיים עמוקים, שניתן לכנותם בלתי מודע. גם אם לא נקבל את הרעיון הזה כפשוטו, רבים מעידים שבתרגול מוצלח של מיינדרפולנס נפתחים 'שסתומים' שחסמו כניסה של תכנים או צורות מעומקי התודעה, או מהעולם החיצוני. לאחר מכן זה מתבטא בסיפור, ציור או מוזיקה מקוריים. היצירה היא בעצם סובלימציה של הרברים הללו. היו יוצרים גדולים שניסו גם סמים כדי להגיע אל המקומות האלה. זה לא תמיד הצליח, והשאלה היא גם איך חוזרים אחר כך למציאות".

מתי: "יצירתיות בהגדרה זה להצליח לפרוץ חשיבה חזרתית מקובעת, ומיינדרפולנס מאפשר לנו לזהות תבניות ולהתבונן בהן באופן רחב. איך זה מיתרגם ליצירה זו שאלה אחרת, אבל הסיפור האישי שלנו מפסיק להיות מקובע. בעבר כשדיברו בפסיכולוגיה על יצירתיות, דיברו על סבילות לעמימות, על תכונה של יוצרים שהם יכולים לשהות. זה מה שהתרגול עושה – הוא עוזר לשהות במצבים, בלי לסגור ולהגיב מיד".

החוסן של הדור הוותיק

בהקשר של אירועי השנים האחרונות בישראל והשפעתם הנפשית, אני שואלת האם עיסוק במיינדרפולנס הוא לא פלסטר במקום שדורש ניתוח לב פתוח. "זה ממש לא פלסטר", סבורה מתי. "לא מעט חטופים סיפרו איך התרגול עזר להם בשבי. נועה ארגמני, למשל, שיתפה לא פעם איך התרגול עזר לה לעבור את הזמן הקשה הזה. אנשים נעזרים בכלים האלה גם בסיטואציות קיצוניות מאוד. לא אחר ולא שניים שחזרו מהשבי סיפרו איך הקפירו להגיד תודה כלשהי בכל יום על משהו. גם זה אחד מכלי התרגול".

"אני באמת מאמינה שכשאנשים מסוגלים לנהל חת מתוך ההתלהמות הפנימית והרעות שלנו, אל מפגש ישיר עם הרגע הנוכחי – יש יכולת אמפתית גדולה יותר. יש על זה עדויות מחקריות. זה קורה כמובן בעזרת תרגול ועוד דברים, זה תמיד צריך להיות משולב. כדי שנוכל לפתור את המצבים המסובכים שאנחנו מצויים בהם, אנחנו צריכים להיות מסוגלים לראות את עצמנו כבני אדם שיושבים במפגש ישיר ונטול כל מגבלה של עמדה או צד, וזה קורה בקבוצות. בתוכניות של העמותה יש לנו בתי ספר קשים באזורים שמתמודדים עם לא מעט אלימות ומצוקה, וגם שם, עם הכלים הכי פשוטים, כשנותנים לאנשים לנחות, להירגע, לווסת ולראות את האחר – משהו קורה ביכולת להכיל ולהימנע מטינה נואה".

במציאות שבה הקשב מוסח ללא הרף בהתראות, עדכונים ומסכים מתחלפים, השוחקים את יכולת הריכוז הבסיסית – המיינדרפולנס צובר פר פולריות הולכת וגוברת. מחקרים מצביעים על קשר הדוק בין היכולת להיות ממוקדים ובין תחושת רווחה נפשית. ככל שאנשים חווים את עצמם אסופים ומרוכזים יותר במה שהם עושים, כך מצב רוחם טוב ויציב יותר; ואילו ככל שהם מוסחים יותר, כך גוברת המצוקה הרגשית. בעולם שפועל בקצב מסחרר, לא מפתיע שרבים מחפשים תרגול המאפשר לעצור לרגע, להתכנס ולחזור, ולו לכמה דקות ביום, לתשומת לב מכוונת למה שמתרחש כאן ועכשיו. הפופולריות של התחום הביאה אותו לאחרונה גם למסך. בנטפליקס עלתה הסדרה "רצח עם מודעות", שבה ראש ארגון פשע מתרגל מיינדרפולנס. אני שואלת את בנות שיחי האם הן רואות במיינדרפולנס כלי לניהול תודעה, או שיש בו גם ממד מוסרי. "זו שאלה נהדרת וגם פרקטית", אומרת מתי.

"תרגול מיינדרפולנס לא אומר ש'הכול הולך'. בצבא האמריקאי, למשל, הכניסו תרגול מיינדרפולנס לצי לפים. על פניו אפשר להגיד 'טוב, זה נועד לעזור לו לתרגל קשב', אבל מצד שני זה כביכול תרגול שתומך בפגיעה. ומהכיוון החיובי, זה אמור להפחית מהנפגעים הלא מעורבים; כשאדם יכול להיות יותר בשליטה, יורד הסיכון שהוא יירה כאשר הוא לא צריך לירות. השאלה האתית המורכבת של לאן התרגול מוביל, מלווה אותנו כל הזמן. גם בשדה החינוך, יש לנו דף עמדה שמשרטט גבולות אתיים בהתערבויות מבוססות מיינדרפולנס".

אתן אימא ובה, מדורות שונים. אתן רואות הבדל באופן שבו הדורות מתמודדים אחרת עם חוסן? יש הבדלים ביודוריים?

מתי: "הדור של עמיה מגלם חוסן בצורה מעוררת השראה. פרופ' עירן הלפרין, פסיכולוג חברתי וחוקר תקווה, אמר פעם שהדור שהיה בישראל בקום המדינה חווה כל כך הרבה תהפוכות ומצבים שהשנינו, כך שהופנם בהם ששינוי הוא אפשרי. הוא דיבר על תופעה ייחודית לישראל, שבפעילויות בעלות אופי חברתי – בהתנדבות או במחאה – רואים את הדור המבוגר באחוזים גבוהים, לעומת הדור הצעיר, שגדל בתקופה שהרברים בה היו מקובעים יותר, והם לא הפנימו את ההבנה ששינוי זה דבר שקורה, ושאפשר להיות חלק ממנו".

עמיה: "אני שותפה לתחושה שהדור הוותיק מגלה חוסן גבוה יותר בממוצע. אפשר לייחס את זה לשני דברים: ראשית לעובדה שאנחנו דור של ניסים, תקומה ופלא גמור. המיוחדות הזו נתנה לנו המון כוח. היינו מוגנים בתוך פנטיה של גאולה ומדינה צודקת וציונות, שזה דבר נפלא. הכוחות האלה שקיבלנו כילדים הם מקור לתקווה וחוסן, והם יכולים לשמש עוגן לאחרים".

אל המוות היישרנו מבט

לפני כעשור החלה עמיה לקיים בביתה מפגשי "קפה מוות". זוהי יומה שהתפשטה ברחבי העולם, ומטרתה לפרק את אחד הטאבואים הגדולים של התרבות המערבית. בעקבות הזמנה פתוחה שפרסמה, הגיע אליה גל פניות מאנשים מרקעים וגילאים שונים. הרעיון זכה לפופולריות גדולה וקבוצות רבות של המיזם מתכנסות ברחבי הארץ. לאחרונה יזמה עמיה מעגל נוסף, של "קפה הודקנות".

זה חלק מהעיסוק שלך בכאן ובעכשיו? "הכול קשור. למפגש השני הגעתי עם הליכון בעקבות נפילה. לא נדרשה הרמיה כדי להבין מה קרה בין פגישת לפגישת. השיחה נסובה על עצמאות בגיל הזקנה, העזרה שמורעפת על אנשים מבוגרים, והגבול הרק בין תמיכה ובין קבלת החלטות במקור מנו. ההודקנות היא רצף של חוויות יומיומיות קטנות, פיזיות ורגשיות, שלא תמיד יש מקום לדבר עליהן. עבור מי שמתמודד מדי יום עם מגבלות הגוף או עם קצב משתנה של החיים, עצם הדיבור המשותף הוא תומך. אנשים סיפרו כמה קשה להם לרדת לרצפה ולשחק עם הנכדים הקטנים. אנחנו מרבים לעסוק בפסיכולוגיה של ילדים, אך כמה אנחנו עוסקים בזו של קשישים?"

"גם התודעה של המוות ושל ההודקנות וגם התרגול של המיינדר באים מבורהזים, שהוא מאגר חוכמה עצום. אני רואה את המפגשים אצלי בשני הנושאים, של מוות והודקנות, בתור דיאלוג, שיחות כנות בלי הרבה הגנות, על נושאים שנוגעים בנו ושבתרבות העכשווית עוטפים אותם בהרבה עטיפות ונוהגים להרחיק אותם. הכניסה של גישות מזרחיות לתרבות שלנו מתבטאת בהרבה מישורים של היפתחות לכל מיני דברים שהיו סגורים".

"חודש המיינדרפולנס" הוא חלק מן השאיפה להנגיש את התרגול ולהרחיב את האדוות שלו. הצורך להתמודד עם אתגרי העכשיו לא נעלם בתום המלחמה. בפעילות ישתתפו שורה של פסיכולוגים ואנשי רוח, ובהם המשוררת אגי משעול והסופר אשכול נבו. כל שבוע במהלך החודש יוקדש לנושא אחר: שורשי התרגול; מחשבות ורגשות; האופק של התרגול – יצירתיות, איוון, חמלה ושמחה; ולבסוף – יישום התרגול בשדה החינוכי והטיפולי.

לתרגול, אומרות השתיים, יש השפעה רחבה גם מחוץ למעגל המתרגלים. "אנחנו יצורים קהילתיים, וברגע שתרגול מתפשט זה לא נשאר אינדיווידואלי", אומרת מתי. "הההודים האלה ממשיכים הלאה. הרי אנחנו כל-כך תלויים אחד בשני ומשפיעים אחד על השני בכל רגע".

עמיה: "המושג חמלה, שהוא בן הזוג של המיינדרפולנס, הוא רכש נפלא לאנשים. כשמתחילים לאמץ גישה אל העצמי ואל האחר, זה כמו להוריד עננים מתוך תמונה מעורפלת. זו התקרר

עמיה ליבליך: "כל חיי אני מתרגלת פעילות פיזית, אבל כאן היה מדובר בתרגול מסוג אחר - של משהו שמתרחש בתוך המוח. המדע מדבר על זה כבר שנים, ויש הסכמה שאפשר לתרגל את המוח: להרגיע אותו, להשפיע על דפוסי חשיבה, ולייצר שינוי"

עות – כאן אני וזו המציאות שלי. אם יוצאים אחר כך לעבודה, למכולת או לטפל בילדים, ההשפעה מתמשכת. זה מחלחל".

המיינדרפולנס הוא תופעה עולמית. האם במהלך המלחמה הרגשתם הפניית עורף מצד קולגות בעולם, כמו שקרה בעולמות האקדמיה והתרבות? מתי: "אני חושבת שזה קשור בחברויות אמת לעומת משהו מרוחק שניזון מהתקשורת. יש מורים גדולים שנהגו לבוא והרבה מהם הפסיקו, ויש אני שים שממשיכים לשמור על קשר ובאים, כמו מייקל שוומברגר, מורה למדיטציה ולדרמה מאנגליה, שישתתף באירוע הקרוב. הסיפור של הפניית העורף ניכר לצערנו בכל מקום. מצד שני, קהילות יהודיות פנו אלינו כדי לקבל תמיכה מול האנטישמיות שהם חוו. זו הייתה חוויה מוודה, כי בשיחות שקיימנו מר חוק היינו צריכים להקדים ולומר שאם תהיה אזעקה נצטרך להפסיק את השיחה. היה בזה משהו מקסים והררי שחזק את הקשר מאוד.

"אני חושבת שמי שלא ישב פה בתקופה הזו, לא יכול להבין מה עברנו. אנשים שהרגשתי שאני מאמינה להם ויכולה להתמך על ידיהם, אלה אני שים שעברו דבר או שניים, אנשים שהתמודדו עם מציאות של מלחמה ומבינים את המורכבות. לא כל אדם שיושב במקום מוגן בעולם יכול להבין. יש ערך אינהרנטי בכך שקהילה מוצאת את המשאבים של עצמה, כי אין הרבה מקומות שעברו מה שאנחנו עברנו".

עם מה הייתן רוצות שאנשים יצאו מהחודש הזה? עמיה: "הייתי רוצה שהם יגידו לעצמם הנה, יש מצב מנטלי שאפשר לאמץ. מתוך כל הפגישות היומיות הללו, אי אפשר לצאת בלי כלום. יש לנו רפרטואר של התנהגויות ותגובות שרובן אוטומטיות, וכאן לומדים סוג אחר של תגובה. ברגע שפיגשת משהו את מרחיבה את העולם שלך, ותוכלי לזמן את התחושה הזאת כשתרצי".



מוזמנים לסרוק את הקוד ולהצטרף לחודש המיינדרפולנס הישראלי, לתרגול ולימוד יומי במהלך פברואר

