

## להקשיב לקריאת המשמעות: על משמעות בחיים וקשיבות

פנינית רוסו-נצר

 תרגיל שמע התבוננות - מה משמעותי עבורי <sup>ראו עמ' 17</sup>

בחרו זמן שקט שתוכלו לשבת בו בנוחות, קחו כמה נשימות עמוקות, ואם אתם מרגישים בנוח עצמו את העיניים. שימו לב לתחושות הגוף, למנח הישיבה, לצלילים סביבכם ולמחשבות שעולות בתודעתכם. כעת הפנו את המבט פנימה בתשומת לב סקרנית, פתוחה, מקבלת וסבלנית, ושאלו את עצמכם: "איך אני חווה משמעות בחיי היום? מהם הדברים שמקנים לחיי משמעות? מה גורם לי להרגיש שהחיים שווים לחיותם? מה גורם לי לקום בבוקר?" נסו לתת לשאלות האלה להדהד ושימו לב מה עולה בכם - אולי תחושה גופנית, מחשבה, זיכרון, דימוי ויזואלי. אפשרו לעצמכם לשהות ככל הנדרש וקחו נשימה עמוקה לפני שתפקחו עיניים.

כעת, כתבו לעצמכם בפירוט את מה שעלה. כשסיימתם, התבוננו ברשימה ונסו לזהות: אילו מהדברים שהכנסתם לרשימה הם ערכים של יצירה, ערכים של חוויה, ערכים של גישה? איך היה לכם? מה למדתם מהתרגיל?

"לחיות זה אחד הדברים הנדירים ביותר, רוב האנשים פשוט מתקיימים".

אוסקר ויילד<sup>87</sup>

מאז שאני זוכרת את עצמי העסיקה אותי השאלה מה מבחין בין קיום הממוקד ב"הישרדות" או בתפקוד, ובין חיים מלאי משמעות. יש הרבה ניסיונות לענות על השאלות האלה, ולכל גישה השפה שלה, אך המהות היא לעיתים קרובות אותה מהות. הגרעין המשותף נעוץ לרוב בעיסוק ב"לשם מה" ולא רק ב"איך", במה עושה את החיים משמעותיים ו"ראויים לחיותם" - מדוע אנחנו קמים בבוקר ולאן אנחנו מכוונים את חיינו. מהו ה"למה" שלכם?

הפניית תשומת לב והתבוננות צלולה על עצמנו ועל העולם מאפשרות לנו בחירות מודעות יותר הנובעות מחיבור עמוק למטרות ולערכים בעלי משמעות עבורנו. המחקר והפרקטיקה הן בתחום המיינדפולנס והן בתחום המשמעות בחיים נוגעים במהותם בשאלות דומות ומשלימות, ועל כן הדיאלוג בין העולמות חשוב ומתבקש. פרק זה יציג המשגה של משמעות בחיים מבחינה תיאורטית ואמפירית ואת האופנים האפשריים שבהם קשיבות (מיינדפולנס) עשויה לשמש לכויל המצפן הפנימי שלנו, לזיהוי מה שמניע אותנו ולחידוד הקשב לקריאת המשמעות בחיי היומיום שלנו.

החיפוש אחר משמעות נחשב למוטיבציה מרכזית ייחודית לבני אדם. הוא מצוי בליבת הקיום האנושי ומהווה את אחד המרכיבים היומיומיים והבסיסיים ביותר בחוויית הקיום של בני האדם. משמעות נמצאת בלב הכוח המניע בני אדם לפעול - היא מתחילה בשאלת ה"למה" שילדים צעירים שואלים כדי להבין את העולם ואת מקומם בו ומגיעה עד למבוגרים המחפשים יותר משמעות בעבודתם או נוכח משבר או אתגר בחיים. למעשה, השאלה איננה מהי משמעות החיים שהיא שאלה רחבה, המתייחסת לכלל בני האדם וקשורה יותר להיבטים תאולוגיים-פילוסופיים, אלא למשמעות בחיים המתייחסת לחוויה האישית של משמעות או למשמעות החיים שלנו. במילים

אחרות, אנחנו לא בהכרח צריכים להבין את משמעות החיים, אלא למצות את פוטנציאל המשמעות הקיים בכל רגע ורגע בחיינו.

### **הצורך במשמעות ומקומו בחיים**

שאלת המשמעות היא עתיקת יומין ואוניברסלית. משחר האנושות חיפש האדם משמעות לחייו – דרך מיתוסים, מסעות חיפוש, אמנות, פילוסופיה ודת. בעוד בעבר היו מסורות שהציעו לאדם מבנה ערכי ומסגרת של תפיסת עולם על מנת להבין את מצבו ולגבש לעצמו מטרות ודרכי התנהלות, היום, עם התפוררות חלק גדול מן המסורות והמסגרות המארגנות, צפה ועולה שאלת המשמעות, שאלת ה"למה" או "לשם מה". ואכן, בעידן הפוסט-מודרני, הגלובלי והדיגיטלי של ימינו, אל מול התפוררות המסורת והמסגרות הדתיות, ובהיעדר עוגנים ערכיים, בולטים חוסר ודאות, חוסר יציבות, ניכור ואובדן משמעות.<sup>88</sup> מחקרים מהעשורים האחרונים מצביעים בעקביות על עלייה ניכרת ברמות החרדה והדיכאון על אף העלייה הניכרת בשגשוג הכלכלי וברמת החיים.<sup>89</sup>

בעידן השפע הדיגיטלי יש לנו, מצד אחד, יותר הזדמנויות ואפשרויות מתמיד, ומצד אחר, הלחצים להשיג ולהצליח רק גוברים ומציבים בפנינו אתגרים גדולים. אולם התפיסה המקובלת של הצלחה חומרית כמובילה לרווחה נפשית, משמעות ואושר הופרכה במחקרים רבים. הסיבה המרכזית לכך טמונה בתופעת ההסתגלות ההדוניסטית, שלפיה בני אדם מסתגלים במהירות לשינויים גופניים או חושיים. תיאוריה זו המכונה בספרות גם "מרוץ נהנתנות" או "מרוץ עכברים" היא דוגמה לתופעה רחבה יותר של התרגלות והתאמה של האדם למצבים חדשים, בין שחיוביים ובין ששליליים.

במילים אחרות, השינויים בנסיבות ובתנאי החיים החיצוניים – מעבר דירה, ניתוח פלסטי, תאונה, זכייה בלוטו, קידום בעבודה וכדומה – יוצרים השפעה זמנית בלבד על רמת הרווחה הנפשית שלנו (מעלים או מורידים אותה), ולאחר מכן אנו מסתגלים לשינוי ומתייחסים אל המצב החדש כאל מובן מאליו. למעשה, ככל שאנחנו צוברים רכוש רב יותר או משיגים הישג נוסף, כך אנו מתרגלים אליו יותר ורמת הציפיות שלנו עולה. יתרה מזאת, לא רק שהחומרנות אינה מביאה עימה בהכרח יותר רווחה נפשית, מחקרים אף הוכיחו כי היא עלולה להוביל לאומללות רבה יותר. למשל, סדרת מחקרים שבחנה את "הצד האפל של החלום האמריקאי", דהיינו את השפעתה של מטרת חיים מרכזית המגולמת בהצלחה חומרית ועושר כלכלי, הראתה כי אנשים שהמטרה המרכזית שלהם בחיים הייתה הצלחה חומרית היו בעלי חוסן נפשי ירוד יותר, הסתגלות ותפקוד חברתי נמוכים יותר ורמות דיכאון וחרדה גבוהות יותר.<sup>90</sup>

נמצא כי חוסר משמעות קשור גם בדיכאון, בהתנהגות עבריינית ובהתמכרויות. חשיבות המצפן הפנימי בולטת עוד יותר בעידן הנוכחי שיש בו יותר חירות ובחירה, אך עם זאת גם עודף בחירה המאופיין בפרדוקס של שיתוק, הימנעות, תחושת פספוס וחרטה, התמכרות למכונת העונג ההדוניסטי, שאינה מספקת לאורך זמן, או להפך, למשל באימוץ נוקשה של מסגרת אידאולוגית שאין בה גמישות או היסחפות לתשובות "מן המוכן" כמו בדת רדיקלית, כתות וכדומה.

כאשר מדברים על רווחה נפשית (well-being), מתייחסים למעשה לשילוב בין שתי תפיסות משלימות: הראשונה מתמקדת בהגברת רגשות חיוביים והפחתת רגשות שליליים והימנעות מכאב. היא ממוקדת בעיקר ב"כאן ועכשיו" ופעמים רבות קצרת טווח ונחוות דרך החושים שלנו. התפיסה השנייה נוגעת להיבטים הקשורים בחיים

בהלימה לערכים ול"עצמי האמיתי" שלנו. היא נוגעת בממד הרחב של רווחה נפשית - מימוש, צמיחה ומשמעות - הנובעת מחיבור אותנטי של האדם לערכיו, וממחויבות לדברים בעלי משמעות, המאפשרים לו לממש את יכולותיו.

חוויית הרווחה במקרה זה היא לטווח ארוך. היא קשורה פחות בהפקת רגשות חיוביים של הנאה ועונג לטווח קצר, ויותר בסיפוק העולה מהתמודדות עם אתגרים, השקעת מאמץ וחוויה של משמעות ומימוש. גידול ילדים, למשל, או השגת תואר אינם בהכרח נעימים ומהנים בכל רגע ורגע אך הם משקפים חוויה של צמיחה ומימוש עמוקים. היבטים אלו משלימים וחשובים לחיים מלאים ומספקים. למעשה, אם נדמה את החיים למסע - ניתן לראות את ההיבט הראשון כדלק ההכרחי לתפקוד שלנו, ואת ההיבט השני כמצפן המכוון את המסע שלנו. אם "מכל הדלק" שלנו מרוקן מאוד, קשה לנו לחשוב על מימוש העצמי האמיתי שלנו. אולם גם אם "מכל הדלק" מלא, אך אין לנו תחושת מטרה ומשמעות, כלומר מצפן שמנחה את דרכנו, לא נרגיש מסופקים ומאושרים. כי ללא כיוון או מטרה משמעותית, אין טעם והנעה לפעול.

### **משמעות בחיים - הגדרות, המשגות ומחקר**

משמעות, ככל חוויה בחיים, היא דינמית, מורכבת ומשתנה, ועל כן דורשת מודעות. לפני שנכיר את ההגדרות המקובלות בתחום, שאלו את עצמכם - מהי משמעות? אילו הייתם צריכים למצוא לה דימוי, מה הוא היה? מה אתם יכולים ללמוד מהדימוי הזה ביחס לחיים שלכם? איפה הוא נמצא ואיפה הוא מנחה אתכם?

אנחנו יכולים ללמוד הרבה על עצמנו דרך מטאפורות, בייחוד ביחס למושג כמו משמעות בחיים. ויקטור פרנקל, פסיכיאטר, נוירולוג

וניצול שואה, ייסד את תורת הלוגותרפיה, תרפיה באמצעות משמעות, וידוע כראשון שהתייחס למשמעות כאל הכוח המניע המרכזי באדם.<sup>91</sup> בעוד קודמיו בזרם הווינאי, פרויד ואדלר, ראו בשאיפה לעונג ולעוצמה את הכוח המניע המרכזי, פרנקל טען כי השאיפה האנושית למטרה ולמשמעות היא הכוח המניע הבסיסי, ואת שאר השאיפות תפס כאמצעי בדרך למטרה. לתפיסתו, נטייתם הטבעית של בני האדם היא חיפוש משמעות, ולכן האושר על נגזרותיו הוא תוצר לוואי של תהליך השגת משמעות בחיים. התעלמות מהשאיפה לפֶּשֶׁר או דיכוייה ייצרו תחושת ריקנות או ריק קיומי, המתבטא בשיעמום, ניכור, דיכאון, אלימות ואף אובדנות. בספרות התיאורטית והמחקרית בתחום מדעי החברה התפתחו הגדרות מגוונות למושג המשמעות. הגדרות אלו מקיפות היבטים רגשיים, קוגניטיביים, מוטיבציוניים, התנהגותיים, חווייתיים, קיומיים ועוד, וממחישות את האתגר שבהמשגת מבנה מופשט, מורכב ורב-ממדי מעין זה. בשנים האחרונות החלו להתגבש הגדרות תיאורטיות אינטגרטיביות,<sup>92</sup> הכוללות שלושה ממדים מרכזיים בהקשרי משמעות: פשר והבנה, תכלית ומטרה, ותחושת ערך.

1. **פשר והבנה:** הכוונה היא לתחושה של האדם כי חייו מובנים ויש בהם סדר, קוהרנטיות והמשכיות. זהו המרכיב הקוגניטיבי יותר, הקשור לתחושה שאנו חלק מרצף, מהיסטוריה, ממשוה גדול מאיתנו. האדם חש שחוויות חייו משתלבות יחד לכדי שלם קוהרנטי, ש"הנקודות" בעבר-הווה-עתיד בחייו מתחברות לכדי שלם אחד שיש בו היגיון. קחו רגע לחשוב על סיפור החיים שלכם, על הבחירות שעשיתם שהביאו אתכם עד הלום. למשל, עבודת חקר אישי, משפחתי או תרבותי כדוגמת עבודת שורשים מאפשרת לילדים לחוש חלק מרצף היסטורי ומשפחתי רחב ומחזקת את המודעות העצמית ואת תחושת השייכות שלהם.

2. **תכלית ומטרה:** זהו המרכיב המוטיבציוני שמניע לפעולה. נסו להיזכר לרגע במטרה שהייתה חשובה לכם, בתחושת תכלית שנתנה לכם סיבה, כיוון, מוטיבציה לקום בבוקר ולהתאמץ עבורה, גם אם הדרך לא הייתה פשוטה. אחת האמרות המפורסמות של הפילוסוף ניטשה היא "כשיש לשם מה, כל איך אפשרי", והיא משקפת את ההבנה, שתוקפה במחקרים מגוונים, כי ללא כיוון או מטרה משמעותית, אין טעם והנעה לפעול. כאשר יש לאדם מטרה משמעותית שמניעה אותו, כשברורה לו תכלית מעשיו, הוא מסוגל לשאת תסכול, מאמץ ואתגר. נמצא כי תחושת מטרה ותכלית קשורה קשר הדוק עם אריכות ימים ועמידות פיזית ונפשית חזקה יותר.

מחויבות למטרה פנימית שיש לה משמעות אישית עבור האדם מחזקת את ההערכה העצמית ומספקת תחושת מסוגלות עצמית ושליטה בחיים,<sup>93</sup> מאפשרת מענה על הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים ביותר שלנו, בהם הצורך באוטונומיה, במסוגלות עצמית ובתחושת שייכות<sup>94</sup> ומעלה את רמות הרווחה הנפשית, החיוניות ותחושת התרומה למשהו גדול יותר מהעצמי הפרטי.<sup>95</sup>

3. **תחושת ערך:** מרכיב זה מתייחס לתחושה שהקיום הוא בעל ערך וחשיבות. זהו המרכיב הקיומי והרגשי, המשקף את התחושה שיש למעשים שלנו נראות בעולם, שאנחנו לא "שקופים", שעצם הקיום שלנו בעל ערך וחשיבות. במצב של תחושת חוסר ערך, האדם חש שמאמציו אינם נראים וראויים, והדבר מוביל לתחושת ניתוק וניכור, ובמקרים קיצוניים אף לביטויי אלימות או בעיות התנהגות המעידות פעמים רבות על צורך ואף זעקה אנושית להדהוד, לערך ולמשמעות שאינם מקבלים ביטוי. נסו להיזכר לרגע באדם שגרם לכם לחוש שלקיומכם יש ערך,

שהאמין בכך עוד לפני שהאמנתם בעצמכם. כיצד הרגשתם?  
עבור אילו אנשים בחייכם אתם חשובים?

חשוב שיהיו לנו מקורות משמעות מגוונים בחיינו. למשל, אם עבודה היא מקור משמעות מרכזי עבורנו, ונאמר לנו שעומדים לפטר אותנו, עצם העובדה שיש לנו עוד מקורות משמעות כגון משפחה או התנדבות, יכולה לפצות על האובדן הזמני של עבודה כמקור משמעות. בהתייחסות למרכיבי המשמעות שהוצגו, אפשר לטעון כי תרגול מיינדפולנס משמש כמעין "פנס" השופך אור על חוויות משמעותיות מהעבר וההווה ומאפשר לנו להבין טוב יותר את עצמנו ואת הערכים המובילים אותנו (המרכיב הראשון של תחושת משמעות - פשר והבנה), לסייע לנו למצוא כיוון, הנעה ומטרה (המרכיב השני - תכלית ומטרה), ולהעמיק את התחושה שקיומנו בעל ערך שאינו מותנה בנסיבות חיצוניות (המרכיב השלישי - תחושת ערך).

### **משמעות בחיים וקשיבות (מיינדפולנס)**

פוטנציאל המשמעות קיים בכל רגע ורגע בחיינו, אך המודעות שלנו אל המשמעות מתעוררת רק אם קיימת בנו מכוונות כלפיה. כשאנחנו קשובים ופתוחים לעולם שסביבנו אנחנו מתחילים להבחין ולשים לב לרגעים, למצבים ולחוויות שטמון בהם פוטנציאל למשמעות. עוצמתם של החיים מפעמת בכל רגע, ולא רק ברגעי השיא. רק כשאנו אומרים כן לחיים וחיים אותם כאן ועכשיו, אנחנו נתונים בדיאלוג איתם, קשובים להזמנות העדינות שלהם לחיות ולחוות משמעות. לפי שיטת הלוגותרפיה, כמו במוזיקה - גלי הקול ממלאים את האוויר אבל אפשר לשומעם רק אם יש לנו מקלט. במילים אחרות, המשמעות אינה יכולה להינתן או לעבור בתורשה על ידי ההורים או החברה,



עליה להתגלות מתוך חיפוש, ביטוי הייחודיות שלנו ומתוך הערכים והבחירות. תהליך זה דורש התכוונות פעילה ומודעות עצמית. פרנקל מדמה את החיים לתשבץ שמאחוריו חבוי תמונה – עלינו להפוך את התמונה מצד לצד עד שמתגלה המשמעות. זיהוי "משמעות הרגע" והיכולת להגיב אליה כרוכה במודעות שלנו. האחריות שלנו היא לזהות את קריאת החיים המיוחדת הטמונה בכל מצב ורגע בחיים – מה אנחנו נקראים להיות או לעשות. תחושת משמעות מתבססת על נוכחות והשתתפות בחיים, המתאפשרת באמצעות קשב פתוח וסקרן. אף על פי שחיבור זה בין מיינדפולנס למשמעות נראה טבעי ומתבקש, בספרות התיאורטית והמחקרית הוא עדיין בחיתוליו. מחקרים מצאו קשרים חיוביים בין תחושת משמעות בחיים למיינדפולנס<sup>96</sup> אך עדיין אין מחקר שיטתי ומגובש הממפה כיצד מיינדפולנס עשוי לתרום לתחושת משמעות. עדויות אמפיריות רבות מצביעות על כך שהן מיינדפולנס והן משמעות בחיים הם מרכיבים מרכזיים התורמים לבריאות ולרווחה נפשית,<sup>97</sup> ויש חוקרים הסוברים כי התרומה של מיינדפולנס להשלכות פסיכולוגיות ופיזיות מיטביות נובעת בחלקה הגדול מחיזוק תחושת המשמעות.<sup>98</sup> אולם על אף ממצאי מחקרים המראים שהתערבויות הממוקדות במיינדפולנס מגבירות תחושת משמעות בחיים,<sup>99</sup> חסרה הבנה מספקת אשר למנגנונים האפשריים באופן שיוכל לכוון התערבויות ומחקרים עתידיים.

במחקרים שהחלו להצטבר עד כה בשאלה כיצד מיינדפולנס עשוי להגביר משמעות בחיים הוצעו שני תהליכים בולטים ששיפורם מועיל בהקשר זה: גמישות מחשבתית והגברת מודעות.

**גמישות מחשבתית** (decentering) היא היכולת להתבונן על המחשבות ועל הרגשות כזמניים וחולפים. יכולת זו מתחדדת בעקבות תרגול מיינדפולנס ותורמת בתורה לתחושת מטרה בחיים.<sup>100</sup> הגמישות

המחשבתית מאפשרת גם הערכה מחודשת חיובית, המסייעת, באמצעות רגשות חיוביים, לחוות יותר משמעות.<sup>101</sup> כלומר באמצעות אימוץ גישה לא שיפוטית וגמישות ביחס לאירועים מעוררי לחץ, מתרחש תהליך "ייחוס חיובי מחודש" המאפשר לשחרר את תשומת הלב שלנו המופנית לסביבה הרחבה שלנו. המודעות המורחבת תורמת לזיהוי ההיבטים החיוביים של העצמי שלנו ושל העולם, המעוררים יותר רגשות חיוביים, ייחוסים חדשים ומתן משמעות, ומרחיבים את המודעות שלנו עוד יותר. תהליך נוסף שתרגול מיינדפולנס מאפשר הוא הגברת המודעות ביחס לעצמנו, התורמת בתורה לתחושה של מטרה בחיים. למשל, נטען כי מיינדפולנס תורם להגברת מודעות עצמית אותנטית, שהיא חיונית לפיתוח יכולת הבחירה בהתנהגויות ההולמות את הערכים ותחומי העניין של האדם.<sup>102</sup> מודעות מורחבת זו עשויה לסייע בחידוד מטרה ומשמעות בחיים. תיאורטיקנים אחרים גרסו כי מודעות פתוחה לחוויה הנוכחית עשויה לסייע להערכה ברורה של הערכים, ההתנהגויות והאמונות שהאדם בוחר בהם<sup>103</sup> ובכך להוביל לרמה גבוהה יותר של אינטגרציה של העצמי ולהלימה רבה יותר בין התנהגויות לערכים, וכתוצאה מכך למשמעות רבה יותר. לפיכך, אף על פי שהיחסים בין מיינדפולנס למשמעות נבחנו תיאורטית ואמפירית כמושגים רחבים, יש לשער כי המודעות המורחבת המתפתחת באמצעות קשיבות ותשומת לב עשויה לאפשר לאנשים לבחון את עצמם ואת חייהם בבהירות.<sup>104</sup> מיקוד ברגע הנוכחי עשוי לסייע לזהות תשוקות, תחומי עניין וערכים, ולחוות את החיים באופן משמעותי יותר.<sup>105</sup> על ידי הרחבת המודעות והיכולת לחוות לעומק ולנצור חוויות חיים עשוי מיינדפולנס לתרום לפיתוח תהליכי משמעות כגון הבנה מלאה יותר של החיים, זיהוי חוויות משמעותיות ומקורות משמעות, ומטרות בעלות ערך.

## להקשיב לקריאת המשמעות

בעידן שאנחנו חיים בו היום, של מהירות שיא, מיצוי מהיר, חשש מהחמצה (FOMO), לחץ, שחיקה והסחת דעת, אנחנו כמעט לא מסוגלים לעצור ולחוות את הדברים לעומק. אנחנו לא לגמרי נוכחים ומחמיצים הזדמנויות לחוות את החיים במלואם ולהיות מודעים לרגעים ולחוויית משמעותיים. למשל רגע שעשוי להיות משמעותי כמו חיבוק של ילד, עלול להיחווה כסתמי אם אנחנו לא נוכחים ומודעים למלאותו של המפגש הבינאישי והחיבוק אלא כ"תחנה" ביומנו עמוס המשימות והמוסח. זאת ועוד, סוקרטס אמר פעם: "חיים שלא נבחנו הם חיים שלא ראוי לחיותם", והנרי דייוויד ת'ורו הוסיף: "הנפש מתפתחת על ידי הסרה, ולא על ידי הוספה". כלומר לעיתים קרובות דווקא ציפיות של אחרים, רעיונות שקיבלנו מאחרים ושאינם מתאימים בהכרח למה שחשוב לנו או תפיסות מגבילות שקיימות אצלנו ואנחנו לא מודעים אליהן עלולים לחבל שלא במודע בתהליך של חיפוש וגילוי משמעות.

בהתבסס על הטענה כי היעדר חולי נפשי וסימפטומים אינו בהכרח ערובה לחיים משמעותיים ומספקים,<sup>106</sup> החלה להתגבש במחקר בשנים האחרונות ההבנה כי התערבויות מיינדפולנס צריכות להתמקד לא רק בהפחתת מצבי לחץ, אלא גם בטיפוח ובהגברת רוחה נפשית פסיכולוגית. לאור העדויות המחקריות הרבות המצביעות על חשיבותה של משמעות בחיים לבריאות נפשית ופיזית, אריכות ימים והתמודדות עם משברים לצד חיים מלאים ומספקים, בולטת החשיבות שבפיתוח התערבויות מיינדפולנס הממוקדות בטיפוח תחושת משמעות בחיים. התוכנית הראשונה עד כה שעשתה מאמץ לחבר בפועל בין שני העולמות החשובים הללו באופן מעשי היא תוכנית משמעות מבוססת מיינדפולנס (קשיבות) Mindfulness Based Meaning Program: (MBMP) שפיתחתי בשיתוף עם ד"ר איתי איבצן.<sup>107</sup>

התוכנית מהווה למעשה מסע בן שמונה מפגשים. סדרת המפגשים מתחילה בהפניית זרקור למפגש בין עולמות המשמעות והמיינדפולנס, הן ברמה התיאורטית (הגדרות וממצאי מחקר) והן ברמה החווייתית-התנסותית. היא נמשכת ב"יציאה למסע" הכולל את כיול המצפן הפנימי (הצבת כוונה אישית באשר לתוכנית), זיהוי משאבים פנימיים וחיצוניים ואתגרים אפשריים, והצבת מטרות אישיות. במהלכה המשתתפים מוזמנים לזהות וללכוד רגעים משמעותיים ממפגש למפגש תוך חיבור לאיכויות ולערכים בעלי משמעות על בסיס אימון בתרגילי מיינדפולנס.

על בסיס התשתית הזו, התוכנית מתמקדת בהתבוננות המשלבת מיינדפולנס ומשמעות בחוויות העבר, ההווה והעתיד. **בפריזמת העבר** המשתתפים מוזמנים "לחבר את הנקודות" בסיפור חייהם עד כה ולזהות בחירות, צמתים, דמויות, תובנות שהפיקו מאירועים חיוביים ושליליים, וערכים כמקורות משמעות. **בפריזמת ההווה** הדגש מופנה להעמקת החוויה החושית והנוכחות בהווה, תוך התייחסות לארעיות ולחשיבות נצירת החוויה (savoring), כמו גם לחידוד ההקשבה לפוטנציאל המשמעות ברגע הנוכחי. **בפריזמת העתיד** המוקד הוא מבט אל העתיד בהתייחס לחיים של מטרה ותכלית, מורשת אישית וחידוד "המגדלור" האישי המכוון לעשייה מוכוונת ערכים מובילים והטבעת חותם ייחודי.

המפגשים הבאים נוגעים בחריגה עצמית (self-transcendence) מעבר למשמעות אישית, המרחיבה את המודעות העצמית אל עבר טיפוח תחושת חיבור רחבה אל העולם והאחר, חמלה (loving kindness meditation) והיכולת לחוות את המקודש שבחולין. בסיום התוכנית המשתתפים מחברים את כל החלקים יחד לכדי מסע משמעות קוהרנטי, תוך עיבוד התכנים, בחינה מחדש של הכוונות והמטרות שהוצבו בתחילת המסע ובניית תוכנית פעולה להמשך תרגול.

בפרפרזה על דבריו של מרסל פרוסט כי מסע תגליות אמיתי אינו

מורכב ממציאת נופים חדשים, אלא מהתבוננות מבעד לעיניים חדשות, הקו המנחה בתוכנית זו, ובכתיבת פרק זה, הוא כי שאלת המשמעות היא יסודית לכל אדם באשר הוא. המסע לגילוי משמעות ול"חיבור הנקודות" בחיינו הוא ייחודי וכרוך בהתבוננות על העולם בקשב פתוח ובעיניים סקרניות.

### **כיצד ניתן לעשות זאת?**

מעבר למרכיבי המשמעות שנדונו המהווים סמן חשוב לבחינת שאלת המשמעות באופן אישי ומקצועי, לפי הלוגותרפיה, אפשר למצוא משמעות בשלושה נתיבים מרכזיים: **יצירה** - מעורבות בעשייה, יצירה, נתינה, עבודה המהווה ביטוי לייחודיות ול"עקבות" או לחותם שלנו בעולם; **חוויה** - של יופי, אמנות, טבע, מערכות יחסים משמעותיות; **נקיטת עמדה** - כיצד אנחנו מתייחסים ומגיבים למה שקורה לנו, בייחוד לדברים שאין ביכולתנו לשנות.

העמדה שלנו חשובה במיוחד במצבי משבר, אתגר וסבל. בנסיבות אלו האדם מסוגל למצוא משמעות לחייו בזכות העמדה שהוא נוקט. תהליך זה שלעיתים דורש זמן ועיבוד, עשוי להוליד תובנות חדשות והזדמנויות להתפתח ולגלות משמעות חדשה ואף לצמוח ממנה, או במילים אחרות, להפוך טרגדיה אישית לניצחון אנושי.

כל אחד משלושת הנתיבים הללו דורש מודעות והקשבה פנימית. מיינדפולנס מסייע לנו לחדד את הקשב, לנצור את הרגע ואת החוויה, להוקיר אותם ולכיל את המצפן הפנימי שלנו באשר למה שמוביל ומנחה אותנו, באמצעות יצירה ונתינה המבטאות את תרומתנו הייחודית לעולם, ביכולת לחוות לעומק את מתנות העולם או ביכולת לנקוט עמדה נוכח אתגר.

האטה, הרחבה של הקשב ויציאה מדפוסים אוטומטיים מאפשרות

לנו להתחבר מחדש לחיים ותומכות במציאת משמעות. סיפור חיינו כולל ניצחונות ומפלות, פסגות ומצולות, רגעים גדולים ורגעים קטנים של שמחה, עצב, כעס והתרוממות רוח - כולם שזורים זה בזה. כשאנחנו מודעים ופתוחים להתבוננות פנימית, אנחנו יכולים להעמיק בחקירה עצמית, לחשב מסלול מחדש ולבחון מה באמת חשוב לנו. כשאנחנו קשובים ומכירים את עצמנו טוב יותר, אנחנו מסוגלים לזהות את המשמעות שניתן לשאוב מחוויה נוכחת בהווה, לזקק תובנות משמעותיות מאירועי חיים חיוביים ושלייליים בעבר ולכוון את עצמנו לתכלית ולמטרה משמעותיות לעתיד. על בסיס זה אציע שני תרגילי התבוננות קצרים להתנסות.

### תרגיל התבוננות - מה משמעותי עבורי

בחרו זמן שקט שתוכלו לשבת בו בנוחות, קחו כמה נשימות עמוקות, ואם אתם מרגישים בנוח עצמו את העיניים. שימו לב לתחושות הגוף, למנח הישיבה, לצלילים סביבכם ולמחשבות שעולות בתודעתכם. כעת הפנו את המבט פנימה בתשומת לב סקרנית, פתוחה, מקבלת וסבלנית, ושאלו את עצמכם - "איך אני חווה משמעות בחיי היום? מהם הדברים בחיי שמקנים להם משמעות? מה גורם לי להרגיש שהחיים שווים לחיותם? מה גורם לי לקום בבוקר?" נסו לתת לשאלות האלה להדהד ושימו לב מה עולה בכם - אולי תחושה גופנית, מחשבה, זיכרון, דימוי ויזואלי. אפשרו לעצמכם לשהות ככל הנדרש וקחו נשימה עמוקה לפני שתפקחו עיניים. כעת כתבו לעצמכם בפירוט את מה שעלה. כשסיימתם, התבוננו ברשימה ונסו לזהות: אילו מהדברים שהכנסתם לרשימה הם ערכים של יצירה, ערכים של חוויה, ערכים של גישה? איך היה לכם? מה למדתם מהתרגיל?

## תרגיל התבוננות - "האבנים הגדולות" שלי

אני רוצה לפתוח תרגיל זה במשל המפנה את הזרקור לשאלה חשובה שאנחנו לא נותנים עליה מספיק את הדעת ביומיום העמוס שלנו: היכן אנחנו משקיעים את הזמן והאנרגיה שלנו? האם אנחנו חיים בפועל בהלימה לערכים החשובים לנו?

משל האבנים הגדולות הידוע מספר על מרצה חכם שהוזמן לשאת הרצאה לקבוצת מנהלים בכירים בנושא תכנון זמן יעיל ובמהלך ההרצאה הוציא מכל זכוכית גדול והניח בתוכו, אחת אחת, כתריסר אבנים, כל אחת בגודל כדור טניס. כאשר התמלא המכל לגמרי ולא היה אפשר להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות אל הקהל ושאל: "האם המכל מלא?" כולם השיבו "אכן". המרצה המתין שניות אחדות והוסיף: "האומנם?" ואז שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא אבני חצץ. בקפדנות שפך את החצץ מעל לאבנים וניער מעט את המכל. אבני החצץ הסתנוו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המכל. שוב נשא המרצה את מבטו אל הקהל ושאל: "האם המכל מלא?" עתה התחילו מאזיניו להבין את כוונתו. אחד מהם השיב: "כנראה לא". "נכון!" ענה המרצה והתכופף והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפך את החול אל תוך המכל. החול מילא את החלל שבין האבנים הגדולות ובין החצץ. הוא שוב שאל: "האם המכל מלא?" "לא!" ענו לו המשתתפים. "נכון!" השיב להם, מילא במים את המכל עד לשפתו, ואז שאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?"

אחד המשתתפים ניסה לענות בהתייחס לנושא ההרצאה: "אנו למדים שככל שהיומן שלנו נראה לנו גדוש בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים, תמיד אפשר להוסיף עוד פגישות ועוד מטלות".

המרצה השיב: "לא. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא נכניס למכל קודם כול את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס דברים קטנים יותר אחר כך. מהן האבנים הגדולות בחייכם? בריאותכם? המשפחה? ילדיכם? הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם באמת אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה? לקחת זמן לעצמכם? משהו אחר?

"חשוב מאוד להכניס קודם כול את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול), יתמלאו החיים בדברים הקטנים, ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך לעולם אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: מהן האבנים הגדולות בחיי? וכאשר תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות למכל (החיים) שלכם."

ברוח משל זה אני מזמינה אתכם להתבונן בעצמכם. קחו לעצמכם כמה רגעים לשבת בשקט ובנינוחות עד כמה שאפשר. אם אתם מרגישים בנוח, עצמו את העיניים, הפנו קשב אל הנשימה ועקבו אחריה. כעת הפנו קשב אל הגוף - המנח שלו, התחושות שעולות, הטמפרטורה, כל מה שקיים בכאן ועכשיו. כשאתם חשים מספיק בנוח, הפנו את הקשב פנימה והתבוננו בשאלות: "היכן אתם משקיעים את האנרגיות ואת הזמן שלכם? האם חייכם מלאים באבנים הגדולות או בחצץ ובחול? האם החשוב או הדחוף מנהלים את היוםיום שלכם?" נסו לזהות מה עולה בכם נוכח השאלות האלה, מה הן מעוררות בגוף, במחשבה, ברגש. תנו לכל מה שעולה מקום ונסו לשהות במרחב הזה. כשאתם מרגישים בנוח, קחו כמה נשימות עמוקות ופקחו את העיניים. כעת, רשמו לעצמכם למה שמתם לב - מה היה מסקרן, נעים,



מעורר חוסר נוחות, מטריד או אולי מפתיע? אילו תובנות עלו בעקבות התרגיל? נסו לפתוח יומן ולהתבונן על שבוע אקראי שלכם - כיצד אפשר להשתמש ברשימת המשימות שלכם או בארגון הלו"ז שלכם לשבוע הקרוב כדי להוסיף יותר משמעות לחייכם? אולי מדובר בפעילויות חדשות שיש להן משמעות עבורכם וחשוב לכם להכניס או אולי זיהיתם פעילויות שיש להסיר ממנו משום שהן תופסות את מקומן של פעילויות בעלות משמעות רבה יותר עבורכם? אולי שמתם לב שאתם מקדישים מעט מדי זמן ואנרגיה במהלך השבוע לביטוי ערכים שחשובים לכם כגון משפחתיות, צמיחה אישית או נתינה והתנדבות וכדאי לשבץ יותר זמן עבור פעולות קטנות כאלה שייצרו השפעה רחבה בחוויה היומיומית שלכם? ואולי דווקא דורשת שינוי הגישה והאופן שאותן פעילויות נחוות בו? אתם עשויים לחוות טיפול בהורה מבוגר כפעולה סדיזיפית ותובענית - אולם אם תקדישו לכך תשומת לב, קשיבות ונוכחות, תוכלו אולי לחדד את המשמעות העמוקה שיש בו.

תרגיל זה ממחיש כי ניתן ללמוד רבות מהאופן שאנשים משקיעים בו את משאבי הזמן והאנרגיות שלהם בחיי היומיום, על הערכים שלהם ועל מה שחשוב להם. גם אם האדם מודע לערכים ולמקורות המשמעות שלו, אין פירוש הדבר בהכרח שיחווה משמעות אם הוא פועל על פיהם בחיי היומיום שלו. כלומר מודעות היא חלק חשוב וקריטי בתהליך, אך התרגום של הכוונה, הערכים, הוא למעשה קריטי לא פחות. בהקשר זה, מחקר עדכני גילה כי אנשים הבוחרים לעגן את ערכיהם ולתעדף פעילויות בעלות משמעות עבורם כשהם מארגנים את חיי היומיום שלהם, חווים יותר משמעות ורווחה נפשית במדדים

מגוונים, כגון סיפוק מהחיים, רגשות חיוביים, הכרת תודה ומשמעות, ופחות רגשות שליליים.<sup>108</sup> במילים אחרות, האופן שאנשים משקיעים בו את משאבי הזמן והאנרגיות שלהם בחיי היומיום מלמד רבות על הערכים החשובים בעיניהם. הדבר דורש מודעות ותרגום מכוון של הערכים והפעילויות המשמעותיות הנגזרות מהם לכדי התנהלות יומיומית. כך שאלת המשמעות לא נותרת שאלה מופשטת, כללית או פילוסופית, אלא מהווה שאלה קונקרטית ואישית המתייחסת לאופן שאנחנו חווים בו את היומיום שלנו אשר יש לה קשר הדוק לעדיפויות שלנו, לבחירות היומיומיות שאנחנו עושים ביחס להשקעת הזמן והמשאבים שלנו.

לסיום, כדבריו של אוסקר ויילד במוטו לפרק, חיים משמעותיים כרוכים בבחירות היומיומיות שלנו, ביכולת שלנו להקשיב לקריאת המשמעות ולחיות את חיינו בהלימה לערכים שלנו ולמטרות בעלות ערך עבורנו. בכוחה של מודעות קשובה - מינדפולנס - להביא עימה מבט צלול על עצמנו ועל העולם, לחדר תובנות בעלות ערך ייחודי לפיתוח תחושת משמעות בחיים ולסייע לנו לדרוך את אוזנינו לקולם של החיים ולהזדמנויות הבלתי פוסקות שהם מציעים לנו לחוות את המצב או את הרגע כמעניקי משמעות.



בְּהָר  
מַעֲמִיק אֶת הַשָּׁקֶט  
צִיּוֹץ שֶׁל צֶפּוּר\*

---

\* יעקב רוז, לקראת מה, ספרי ירח חסר, 2017.