

סבב ראשון שולחן 4

חמלה וחמלה עצמית בהוראה ובלמידה

גב' רייצ'ל תומס וד"ר אדוה גדרון

מרכז הנגישות ומרכז לכישורי למידה על שם לאה ונפתלי בן יהודה, המרכז הבינתחומי הרצליה

תקציר

בעשר השנים האחרונות אנחנו רואים קפיצת דרך בכמות המחקרים שעוסקים בחמלה ובתרומתה למגוון של רגשות חיוביים (גילברט, 2010). עם זאת, מערכת ההשכלה הגבוהה בחתירתה למצוינות והישגיות מבוססת על שיפוט והערכה. גישה זו מבוססת על התפיסה כי הערך העצמי של האדם נמדד על פי הישגיו, ע"י מדידה של כמות ההערכה והחיזוקים החיוביים שהוא מקבל ובאמצעות השוואה חברתית. הערכה עצמית מתמקדת בשאלה: כמה טוב אתה מרגיש ביחס לעצמך? עד כמה אתה מעריך את עצמך? והתשובה לה נמצאת בהישגים, בהערכה שאנחנו מקבלים, ובהשוואת הישגים שלנו ביחס לאחרים. חמלה מתמקדת בשאלה: איך אתה מעריך את עצמך כשדברים משתבשים? האם אתה נוהג בעצמך באכפתיות ובנדיבות כפי שהיית נוהג באחרים?

הערכה עצמית מחזקת את הנטייה למדוד את עצמי ביחס לאחרים, והיא עלולה לגבות מחיר כבד: נטייה לביקורת ושיפוט עצמי נוקשים, בדידות ומצוקה אצל מי שלא תמיד מצליחים לזכות בחיזוקים (מעצמם או מאחרים) ובניית תפיסה עצמית צרה המבוססת על דיכוטומיה של הצלחה וכישלון (Neff, 2011). כל אלה עלולים לפגוע בתפקודים לימודיים ובמוטיבציה.

חמלה מאפשרת לנו לקחת אחריות על מה שהשתבש בעדינות ובאורך רוח, לחזור לשגרה ולפעול לתיקון. מחקרים אחרונים מלמדים כי חמלה היא גישה מיטיבה לעצמי. אנחנו גדלים להאמין שללא שיפוט וביקורת עצמית לא נתקדם ולא נשתפר, שהכעס והביקורת העצמית הם כלי לטיפוח מוטיבציה. מחקרים עדכניים מלמדים על קשר חיובי בין חמלה עצמית לבין חוסן, הסתגלות ומוטיבציה- שלושה רכיבים מרכזיים בטיפוח עמידות, נחישות ויכולת התמודדות עם "תלאות הדרך" והאתגרים הלימודיים במהלך התואר האקדמי. חמלה Compassion מורכבת ממילים לטיניות: com - יחד, במשותף, ו- passion - סבל. כלומר, לשאת ביחד את הסבל. הכוונה שאנחנו נושאים ביחד עם הזולת את הקושי ואת המצוקה (<https://tovana.org.il/podcast/21589>). חמלה עצמית שונה- היא מסיטה את המבט מהזולת אל עצמי, ממוקדת במודעות לכאב של עצמנו, המלווה ברצון להקל עליו. חמלה עצמית היא האופן בו אדם מתנהג בטוב לב כלפי עצמו,

כמו שהיה מתנהג כלפי חבר טוב. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>.

נף, חוקרת החלוץ בתחום, מגדירה שלושה רכיבים לחמלה עצמית: נדיבות, תשומת לב ואנושיות. במפגש נעמוד בהרחבה על המשמעות של כל אחד מהם, ונראה כיצד הם מהווים חלופה לעמדה השיפוטית שלנו כלפי עצמנו, להתעלמות מרגשות קשים עימם אנחנו מתמודדים, לבדידות ולניכור שהיא מייצרת. בהקשר האקדמי, נבחן את תרומתה להפגת תחושת הבדידות שבתחרותיות, ליכולת להתמודד עם תחושות קשות (בושה, פגיעה בדימוי העצמי) שעולות ברגעי תסכול הנוצרים לא אחת בתהליך הלמידה, וליכולת לנהוג באחריות ולפעול לתיקון.

במפגש **נתנסה** בתרגול חמלה עצמית. נציג את העקרונות של חמלה עצמית, את תרומתה לרווחה אישית, לתחושת שלומות well being- (גילברט 2010), להישגים לימודיים של סטודנטים, לניסוח מטרות לימודיות ולהתמודדות טובה יותר עם כישלון אקדמי (נף 2005). נציג את הדרך שבה אנו משלבות אותה בעבודת מרכז הנגישות. אף כי נראה ששילובה בהוראה ובמרחב האקדמי עשוי לתרום לרווחתם של סטודנטים, לטיפול חוסן, עמידות ורווחה, עדיין מלוות אותנו התלבטויות רבות אותן נברר בשיחה משותפת בדיון בשולחן העגול:

מה בין חמלה ורחמים? אנשים עלולים לגלות חמלה כי הם רוצים להיות אהובים, אז חמלה עלולה להיות כניעות מתוך רצון לשאת חן. כמובן שלא זו הכוונה.

כיצד אם כן מגדירים גבולות? כיצד ננהג בחמלה ונשמור על סמכות? עד כמה כל אחד מכם ירגיש בנוח לפעול מתוך חמלה?

עד כמה ניתן לשלב מיומנות זו בהוראה/בעבודה עם סטודנטים? באיזה אופן? במידה וכן- כיצד ניתן להטמיע אותה בקרב הסגל? האם עמדה כזו מתאימה לכל אדם בתפקיד הוראה?

האם עמדה כזו מתאימה לכל הסטודנטים? באיזו מידה היא רגישה תרבותית? באיזו מידה היא עלולה להתפרש באופן שגוי על ידי סטודנטים?

חמלה מתקיימת במרחב בינאישי. כיצד ניתן להתאים אותה למרחב של הכיתה?