

אנחנו יודעים



על מה אתם חושבים

מה קורה בתוכנו כשאנחנו חושבים, זוכרים או מדמיינים?
במעבדה של פרופ' עמית ברנשטיין פורצים דרכים נסתרות לעולם
התודעה בעזרת כלים חדשניים שמשתמשים במדיטציה. לא רק
שהגילויים הללו מאששים עד כמה מדיטציה משפרת את הבריאות
הנפשית, הם גם חושפים כיצד בדיוק היא פועלת

דני בר־און





ברנשטיין. לדבריו, במשך מחצית מזמן הערות שלנו, הקשב שלנו מופנה פנימה / צילום: הילה שילוני / האקדמיה הצעירה הישראלית

11 עצום עיניים", אמר פרופ' עמית ברנשטיין, "דמיין שאתה נמצא במטבח שלך, ויש לך לימון ביד. חתוך אותו באמצע וגרד קצת את הקליפה. עכשיו תקרב את הלימון לאף. פתח את הפה. נגוס בלימון". הפנים שלי התכווצו וברנשטיין חיך חיך קטן כמנצח. "אין לך לימון ביד! אין לך לימון, אבל הפה שלך התמלא רוק. למה? בגלל יכולת השפה שלך, יכולת ההפשטה שלך. זה אחד הדברים הכי מדהימים בתודעה האנושית. אנחנו יכולים לנדוד קדימה ואחורה בזמן באמצעות המחשבה. זה מקנה לנו יכולות אדירות, אבל לתכונות האלה, שנבררו במהלך האבולוציה, יש מחיר עצום". אפשר לומר שכשם שהודקפות האדם פינתה לו את הידיים אבל הפכה אותו לרגיש יותר לכאבי גב (כפי שטוענים אנתרופולוגים), השתכללות יכולת החשיבה שלנו פתחה בפנינו אפשרויות אינסופיות אבל גם הכניסה לא מעט אומללות לחיינו. קשה לדעת על מה כלבים חושבים, אבל סביר להניח שהם לא מוטרדים מהאובדן שלם שלהם. בני אדם כן.

ברנשטיין ועמיתיו במעבדה לתודעה מתבררת ננת באוניברסיטת חיפה חושפים בהדרגה את הדינמיקה של עולם המחשבות. הם מקווים שכך יוכלו לפעול לצמצום המצוקה האנושית באותו המרחב הפנימי שבו היא נוצרת. בלי להזדקק לתרופות פסיכיאטריות או לטיפולים פסיכולוגיים גייס ארוכים ויקרים – האם אפשר לשחרר את המחשבות התקועות, המציקות, באמצעות חיוק או הרפיה של שרירי קשב נסתרים? ולמה בכלל המחשבות האלה נתקעו מלכתחילה, בעוד שמחשבות אחרות גלשו להן במורד הורם בלי בעיה? "בשנים האחרונות אנחנו בעיקר חוקרים איך בני אדם מעבדים כל מיני חוויות פרטיות שאי אפשר להתבונן בהן מבחוץ", מסביר ברנשטיין. "מחשבות, זיכרונות, דמיונות, תחושות גופניות". את כל אלה הוא מכנס תחת כותרת הגג "תודעה שמופנית פנימה" (IDC – Internally directed cognition). "אנחנו רוצים להבין מהם המנגנונים של IDC, כיצד התודעה מעצבת את החיים המנטליים שלנו. כיצד היא מעצבת את הסבל שלנו".

ברנשטיין הוא לא "חוקר מדיטציה". אבל המדיטציה, או ליתר דיוק מדיטציית מיינדפולנס, היא אמצעי מפתח במחקר שלו, כי הוא חושב שיש לה יכולת רבת עוצמה להשפיע לטווח ארוך על מנגנוני התודעה המופנית פנימה. הגדרה מקובלת למיינדפולנס, או בעברית "קשיבות", היא "המודעות שמופיעה כשמים לב בכוונה, בהווה, ובאופן בלתי-שפוט לחוויה המתפתחת רגע אחרי רגע".

מחקר המיינדפולנס, שנטוע במסורות מזרח-אסייתיות כמו מדיטציית ויפסאנה, צמח במהירות בשני העשורים האחרונים, וכיום עוסק קו בו עשרות מעבדות ברחבי העולם. ממצאים ברמת איכות משתנה מראים השפעה חיובית של התערבויות מבוססות-מיינדפולנס על הפרעות ומחלות רבות, ממעי רגיו ועד לפסוריאזיס. יש גם סימני שאלה, ישנם גם ממצאים פחות מעודדים. אבל לצדם הצטברו מחקרים חזקים ומבוססים, למשל בנוגע לדיכאון. בנובמבר האחרון התברר שמשרד הבריאות הבריטי עומד לעדכן את מדיניות הטיפולים ולהציע למי שסובל מדיכאון קל ובינוני סדנת מיינדפולנס כאחד

צריך להיות מסוגל לחקור את המחשבות שלך". הבעיה היא שאת הקשב פנימה קשה הרבה יותר לחקור. כיצד תגלה כמה תשומת לב אדם מקדיש למחשבה אחת לעומת אחרת? זה האתגר האדיר שלקחו על עצמם ברנשטיין ועמיתיו, ובשנים האחרונות יש להם הצלחות. עלה בידיהם, למשל, לפתח כלי חדשני שמאפשר ליצור מעין מחשבות בראשם של אנשים ולבדוק את התגובה הרגשית שלהם לכל מחשבה. כלי אחר שפיתחו הוא המקבילה המדיטטיבית של מסלול הריצה במעבדת לב, רק שבמקום לבדוק דופק וקצב נשימה בפעילות גופנית, הוא בודק את המרכיבים של החוויה הפנימית בזמן מדיטציה. באמצעות הכלים האלה מקווים במעבדה לפתח התערבויות מדיטטיביות עתידניות שיהיו תפוצות לפי מידתו של המתרגל והבעיה שיש לו. אך העבודה לא נותרה רק במסדרונות האפולו-ליים של החוג לפסיכולוגיה. אפיק נוסף

מטיפולי הקו הראשון, בעוד תרופות יוצעו כקו שני בלבד. אין כבר כמעט ספק שמדיטציה מועילה, אבל מה שקורה מתחת למכסה המנוע שלה נותר במידה רבה בגדר תעלומה. כשברנשטיין ניגש לחקור את עולם התודעה, הוא פעל במרחב פסיכולוגי שבו רוב המחקר התמקד בקשר בין תופעות נפשיות מסוימות, לבין מאפייני הקשב החיצוני, כלומר למה אנו מקדישים תשומת לב בעולם שסביבנו. יש תלי תלים של מחקרים שמראים, למשל, שאנשים דיכאוניים נוטים להסתכל יותר זמן על פרצופים עצובים. אבל לדעתו של ברנשטיין, מחקרים כאלה (שגם הוא היה שותף להם בעבר) לא מועילים הרבה, כי הם מחפשים את המטבע מתחת לפנס. "עשרות שנים התמקדו הפרדיגמות המחקריות בקשב חוץ, אבל אם אתה מתעניין בחיים המנטליים של בני אדם, אני מהמר יותר על ההשפעה של קשב פנים", אומר ברנשטיין. "אני

ומשמעותי של המחקר הוא התאמת התערבויות קיימות, מבוססות מיינדפולנס, לאוכלוסייה עם רמות סבל קיצוניות במיוחד – מבקשי המקלט האפריקאים שחיים בישראל. רבים מהאנשים האלה, שעברו זוועות שקשה לדמיין, חיים בינינו עם רמות מבהילות של דיכאון, חרדה ותסמינים פוסט-טראומטיים. בעבודה שהתקדמה עקב בצד אגודל בעשור הקודם וממצאה העיקריים התפרסמו במאי האחרון, הצליחו החוקרים להראות כי צד סדנת מיינדפולנס מותאמת הפחיתה באופן משמעותי את רמת הסימפטומים של מבקשי המקלט. כעת הם מנסים לשחזר את הפרויקט הזה בתקווה להקל על סבלם של עשרות מיליוני פליטי חרב ועקורים, בעולם שעובר את משבר הפליטים החמור ביותר מאז מלחמת העולם השנייה.

ברנשטיין נולד ב-1976 בירושלים לאם כימאית ואב פיזיקאי וגדל בחיפה. בכיתה ב' הוא היגר עם הוריו לארה"ב, שם חי עד גיל 32. לכן קולחת האנגלית שבפיו יותר מהעברית, והוא מחליף ביניהן בתדירות גבוהה, לעתים באותו משפט. זה לא מקל על המעקב אחרי רעיונותיו, המורכבים ממילא. אחרי שהשלים תואר ראשון בפסיכולוגיה, נסע לטיול גדול של חיפוש עצמי במזרח. "הגעתי לאי קטן בתאילנד", הוא מספר, "הכרתי זוג ששאל אותי מה היו חלומות הילדות שלי. זה חירפן אותי כי לא זכרתי, וחשבתי על זה כמה ימים. בסוף נזכרתי שילד חלמתי להיות ימאי. נסעתי לפוקט, עמדתי שם על המזח, וחיפתי שתי עבודה על יאכטה".

אחרי שבועיים של ניסיונות עקרים, הצליח ברנשטיין להיקלט כעובד ווטרינר על ספינת פאר עם השם הסימבולי Dream Keeper, ויצא להפליגה ארוכה לעבר אינדונזיה. "היה לי המון מה ללמוד על הפלגה בים עמוק, אבל החבלים לא עניינו אותי ושום דבר אחר שקשור לספינה, אלא רק הדינמיקה בין העובדים. איך הבחור מסייגל מסתדר עם הצרפתי, מה סיפור החיים שלהם, למה הם רבים, למה שני הסקיפרים כמו עט הרגו את כולנו כשהשתכרו ועלו על שרטון חול. זו הייתה אקולוגיה אנושית שלמה שצפה באמצע הים. בתחנה הבאה, בסינגפור, ברחתי". בדרכו חזרה הביתה עצר בהודו ללמוד לנגן על סיטאר, שם פגש את אשתו הישראלית. הוא שיכנע אותה לנסוע איתו לארה"ב, היא למדה הנדסת תוכנה, והוא כתב דוקטורט בפסיכולוגיה קלינית. אחרי פוסט-דוקטורט באוניברסיטת סטנפורד, התחיל לגשש אחר משרה במוסד אקדמי בצפון אמריקה, אבל פתאום נפתחה הזדמנות בחיפה והוא חזר ארצה, לגור בבית שבו גדל כילד, ברחוב שקט ליד מרכז הכרמל. הוא אב גאה לשלושה ילדים.

בחלק הראשון של הקריירה שלו חקר ברנשטיין מושג פסיכולוגי שנקרא "סבילות למצוקה" (distress tolerance). בין היתר הוא עשה זאת

כשנתן אוויר מועשר בפחמן דו-חמצני לנבדקים, כדי לעורר בהם תגובה גופנית שמוזהת עם התקף חרדה (קצב לב גבוה, למשל). ברנשטיין מצא שמה שהשפיע על הנבדקים בעיקר לא היה עוצמת התגובה הגופנית לאוויר המועשר, אלא הפיכת רשנות שהם נתנו לה – כלומר, עד כמה הם מפחדים מהפחד. הסבילות הזאת נמצאה כמנבא חזק להתפתחות של הפרעות חרדה.

נהיגה בסופת ברד, למשל, היא חוויה שתפחיד כמעט כל אדם. נהגים רבים יחוו אי-נוחות גופנית, הלב שלהם ידפוק והם יזיעו. אבל השאלה היא האם הם ימשיכו לנהוג לאט ובהירות? האם הם יעצרו בצד ויבכו? האם למחרת, כשיצטרפו לנהוג במזג אוויר יפה, הם יצליחו לעלות על ההגה?

המחקרים האלה הניבו פרסומים יפים, אבל ברנשטיין הרגיש שהוא מתעניין יותר בבסיס שנמצא מתחת לכל זה. בעיניו, השאלה איך הנפש מגיבה לאיתותים מהגוף מאוחרת מדי. הוא חתר אל המקום בתודעה שבוחר מלכתחילה כמה להתמקד – האם בתחושות הגופניות, במחשבות, ברגשות, או בשום דבר מיוחד?

"הרגשתי שאני עובד במורד הזרם, במקום במעייץ", הוא אומר. "רציתי לדעת איך אפשר להשפיע על התודעה המכוונת פנימה, לא באש דות שבסוף הנהגה, אלא במקום שבו המים פורצים מהאדמה. לכן עברנו, אני וחוקרים אחרים בעולם, להתמקד באבני הבניין הראשונות של החיים המנטליים: קשב ומודעות". בנקודה הזאת הצטלבה העבודה של ברנשטיין עם ההרגל שלו לתרגל מדיטציית מיינדפולנס, שבו הוא דבק לסירוגין מאז שהיה נער.

העיסוק המחקרי בקשב הפנימי מוצדק בין היתר בגלל נפחו האדיר. לדברי ברנשטיין, מחקרים רבים מראים שהאדם מפנה את הקשב החיצוני רק כמחצית משעות הערות שלו. אם הישראלי הממוצע ישן שבע שעות בלילה (כפי שעולה מנתוני מ"ס), זה אומר שבמשך שמונה שעות וחצי כל יום הוא מתבונן פנימה. חלק קטן מהזמן הזה מוקדש לתחושות גופניות, כמו כאב, רעב ועונג; אבל רובו נתפס על ידי מחשבות: תנועה מנטלית בזמן, דאגות, הרהורים שונים. הייתי מנחש שבעידן הסמארטפון אנשים מקשיבים פחות פנימה.

"להפך", משיב ברנשטיין. לדבריו, המחשבה נודדת הכי פחות בהקשרים שתובעים ממך ריכוז, כמו אימון הקרוספיט התובעני שלו, שבו כל טעות עלולה להיגמר בפציעה. אבל גלילה בטלפון דורשת אפס קשב. נדמה לך שאתה "בסמארטפון", אבל המיינד שלך נמצא בעצם במקום אחר. "אני לא אופתע אם יתברר שכיום אנחנו קשובים פנימה יותר מבעבר".

מה נמצא שם, בפנים? מקובל להמשיך את רצף המחשבות לרכבת: מחשבה רודפת את רעור תה, על פסים שבהם יש תמיד מקום רק לקרון אחד. זה נכון ולא נכון. מצד אחד, כנראה

שהמונולוג או הדיאלוג הפנימי מתרחשים באמת רק בערוץ אחד, כי המוח משתמש באותם המנגנונים כדי להפיק דיבור רגיל ודיבור פנימי. במוך בן הזה, מסביר ברנשטיין, יש רק מחשבה בודדת ברגע נתון. מצד שני, יש כל הזמן ניסיונות להשתלב בזה בזה התנועה. לכן הדימוי המדויק יותר מרכבת הוא כביש עירוני חד-נתיבי שחוצה צמתים בזה אחר זה. בכל צומת מנסים להיכנס לתור דעה וזיכרונות, חלומות בהקיץ, תחושות גופניות וגם גירויים מבחוץ. "יש הרבה אובייקטים שרוצים ללכוד את תשומת הלב, והמוח נדרש כל הזמן לעשות סלקציה", מסביר ברנשטיין, "הקשב שלך נלכד בשכריר שנייה. במהירות האור".

כדי לחקור באופן אמפירי, סטטיסטי, את מה שמתרחש בעולם הפנימי, פותחו במעבדה לתודעה מתבוננת שני כלים מרכזיים: אחד שעוקב בזמן אמת אחרי תהליך המדיטציה (MAT – Mindful Awareness Task) ואחד שמדמה מחשבות (STP – Simulated Thoughts Paradigm).

ההתנסות בסימולטור המחשבות היתה חוויה חזקה. ישבתי במעבדה והאזנתי באוזניות לסדרה ארוכה של משפטים. אוזן ימין שמעה משפטים שליליים: "קשה לי להתרכז. אני כל כך כועס על עצמי. אני חסר תועלת". אוזן שמאל שמעה משפטים ניטרליים: "אני יושב מול מחשב. בסופו של דבר, אני מצחצח שיניים כל בוקר". המשימה היתה לזהות מתי ובאיזה צד אני שומע רצף של שני משפטים זהים. המשפטים הושמעו במקביל בשתי האוזניים וזה היה מבלבל. אבל הכי מבלבלת היתה העובדה שהקול שנשמע בהקלטה היה שלי. התחושה שנועדה להיווצר, והיא באמת נוצרה במידה רבה, היא שאני שומע את המחשבות של עצמי. זה היה מוזר כל כך עד שפירצתי בצחוק.

כמה ימים לפני הניסוי החוקרים שלחו לי רשימה של 80 משפטים. התבקשתי להקליט את כולם בקולי ולדרג את השכיחות של מחשבות כאלה אצלי והתחושה שלי לגביהן. כך הרכיבו החוקרים סט משפטים שמותאם אישית לעולמי הפנימי. אחרי ההקלטה בושלו הקבצים בתוכנת סאונד כדי לגרום להם להישמע פחות "חיצוניים" ויותר "פנימיים". לדברי הדוקטורנט יפתח עמיר, שפיתח את ה-STP עם ברנשטיין, הסיבה שבגללה אנשים מרגישים מוזר כשהם שומעים הקלטה של עצמם היא שקולם נשמע להם גבוה מדי. זה קורה מכיוון שכשאתה שומע את עצמו מדבר, חלק גדול מהצליל עובר דרך הגולגולת, וזה מדגיש את התדרים הנמוכים. צוות המחקר חתך את התדרים הגבוהים והתוצאה משכנעת. "אני לא טוען שזו המחשבה של מישור", מדגיש ברנשטיין, "אבל זו סימולציה של מחשבה ורבי-לית, והיא מאפשרת לנו להסיק מסקנות". יש כמה סיבות להאמין שהשמעת הקלטה של

"אני צריך לחקור את המחשבות שלך", אומר ברנשטיין. "אנחנו חוקרים איך בני אדם מעבדים חוויות פרטיות שאי-אפשר להתבונן בהן מבחוץ: מחשבות, זיכרונות, דמיונות, תחושות. אנחנו רוצים להבין איך התודעה מעצבת את החיים המנטליים שלנו. איך היא מעצבת את הסבל שלנו"



למודטים עשוי לעזור למורה המדיטציה לה-
תאים למודט תרגול מותאם אישית. בדיקת ה-
MAT שלי, למשל, הניבה מסקנות יקרות ערך
יותר מהרבה מסקנות שהגעתי אליהן בריטרי-
טים של מדיטציית ויפאסנה שהשתתפתי בהן
בעבר. הבדיקה העלתה שאני מצטיין בתחום
תשומת הלב לנשימה ולמחשבות, בודהה מושלם
כמעט. החולשה שלי, אם אפשר לקרוא ככה
לביצועים במדיטציה, היתה שאני שם לב רק
לחויות שליליות.

גם יתר הנבדקים במחקר שמו לב לחוויות
שליליות הרבה יותר מאשר חיוביות (פי שמונה
ליתר דיוק), אבל המקרה שלי היה חריג במיוחד
— שמתני לב ל-16 חוויות לא נעימות, ואפס
חיוביות. העולם הפנימי שלי, כפי שהשתקף בר-
געים הנדירים והמתועדים האלה שבהם התבר-
רנתי לתוכן, הוא חור שחור של תחושות
מחורבנות, בלי אף רגע חסד אחד. "זה פער
ששווה להתעכב עליו", העיר חדש בעדינות.

בינתיים מתנהל בימים אלה מחקר גדול, שמ-
שתמש במגוון כלים שפיתחה המעבדה כדי להבין
לעומק מה קורה למוח בריטריט של מדיטציה.
ממצאים ראשוניים מלמדים שהסדנה מפחיתה
את התגובתיות למחשבות שליליות, ולצדה מתר-
חב מנעד החוויות של המשתתפים. "מה שמדהים
במצא הזה הוא שהריטריט לא הפחית את הח-
ויות השליליות", אומר ברנשטיין, "הוא פשוט
הרחיב את הספקטרום של החוויה כך שהיא כו-
ללת יותר סיגנלים נעימים". באחת משיחותינו
הוא הפציר בי פתאום לחפש חוויה גופנית
חיובית בתוכי. "סרוק את הגוף", אמר, "עצור במ-
קום שבו יש עכשיו חמימות, או רגיעה. נסה את
זה שנייה. אתה מוצא חוויה כזו?"

לא.

"תמשיך לנסות. זה שם. זה בדיוק העניין.
אתה צריך לאמן את המיינד שלך למצוא את זה.
למה הוא לא מוצא את זה לבד? כי זה לא ממש
מועיל. הרבה יותר מועיל לזהות כאב
ואי-נוחות".

אחד מימות 2010 היה יום גורלי במעבדה
לתודעה מתבוננת. הפסיכולוג הקליני ד"ר קים
יובל, שהיה אז דוקטורנט במעבדה, סיפר לבוס
בדרך אגב שהוא הביא חומס למבקשי מקלט
אפריקאים שגרים מתחת לדירתו בתל אביב.
יובל התעניין אם מישו באקדמיה, בארץ או
בעולם, חוקר את בריאות הנפש של הקהילה
הזאת. "הם חוו חוויות בלתי-אנושיות", אמר בר-
נשטיין, "עיניים, לראות את קרובי המשפחה
שלך נאנסים או נרצחים, לראות את הכפר שלך
נשרף עד היסוד, סחר בבני אדם, חטיפות". ברנ-
שטיין ויובל חשבו להוציא לדרך מחקר פסיכו-
לוגי-אנתרופולוגי שנועד לגלות את גורמי
החוסן בקהילה הזאת. "תראה אותם, איך הם
מסתדרים היטב", נזכר ברנשטיין בחיך מר

נבדק לעצמו תעורר בו תחושה, מסוימת לפחות,
שזו מחשבה שלו. ידוע שהמוח מתייחס באופן
שונה לקול של בעליו מאשר לקולות אחרים;
למעשה, אותם אזורים של ייחוס עצמי נדלקים
במוח כשאתה שומע את הקול שלך וכשאתה
חושב מחשבה מילולית על עצמך. במובן מסוים,
אפשר לומר שעמיר וברנשטיין מצאו דרך לפ-
רוץ למוח.

התוצאות הן אישוש לתוקף השיטה: מחקרם
של השניים, שפורסם בכתב העת Scientific
Reports לפני שנה, הראה שה"מחשבות" השלי-
ליות הפריעו לנבדקים לבצע מטלות של קשב
חיצוני שהוטלו עליהם, כלומר הן דימו מחשבות
"דביקות" שנתקעות בתודעה. יותר מזה: הנבד-
קים שהמחשבות השליליות הפריעו להם
במיוחד היו בעלי נטייה לחשיבה שלילית חזר-
תית, כלומר כאלה שנהגו לאכול לעצמם את
הראש. הנטייה הזאת קשורה ליותר דיכאון
וחרדה.

במקרה האישי שלי, נמצא הבדל ממוצע של
55 מילישניות — נצח במונחים של מחקר קוגני-
טיבי — לרעת המשפטים השליליים, שנאחו
בתודעתי כמו כינים בשערה. כיכבו במיוחד "שום
דבר לא מרגיש לי טוב" המעודן ו"אני לא שווה
כלום" הקלאסי. מעניין לציין שלקולקציית המ-
חשבות הדביקות הסתנן גם משפט אחד שסימנ-
תי כניטרלי — "הלילה אלך לישון מוקדם",
שבחשבון אחרון עם עצמי אני מבין שהוא לא
ניטרלי כלל ועיקר.

לדברי עמיר, ל-STP עשויות להיות השלכות
טיפוליות. למשל, אפשר יהיה להשתמש בו כדי
לאמן מטופלים להפנות פחות קשב למחשבות
שמציקות להם. "אשמיע לך את המחשבה, אמ-
דוד זמן תגובה, ואם תהיה אטי, המחשב ייתן לך
פידבק ותוכל להשתפר".

הכלי השני, שנועד למדוד לראשונה את המ-
תרחש במדיטציה בזמן אמת (MAT), עושה זאת
בצורה תכליתית. הנבדק מתבקש לצלול ל-20
דקות של תשומת לב מדיטטיבית בעודו מדווח
למחשב על כל מה שעובר עליו. אין צורך לפקוח
את העיניים: בכל פעם שנושמים פנימה או החו-
צה לוחצים על מקש במקלדת. כאשר עולה תחו-
שה או מחשבה, מדווחים מהי בקצרה למיקרופון
מדונה. זה נשמע מזור קצת כמו סקס במעבדה,
אבל עבורי, בעל ניסיון מסוים במדיטציה, זה
היה די טבעי. לדברי יובל חדש, הדוקטורנט
שפיתח את הכלי עם ברנשטיין, כעת יש לרא-
שונה אמצעי שמראה מה קורה בתוך הקופסה
השחורה של המדיטציה. "עד עכשיו אנשים ישבו
בעיניים סגורות", אמר, "אני-אפשר היה לדעת
מה עובר עליהם". במחקר שעומד להתפרסם הם
מדווחים, בין היתר, שמי שמסוגל לזהות מהר
שהמחשבה שלו נודדת, הוא גם בעל יכולת
ויסות רגשית גבוהה יותר ופחות תסמיני דיכאון.
יותר מכך: כשם שבדיקת לב במאמץ יכולה
לסייע בהתאמת טיפול לחולה, גם מסלול הריצה

במחשבה שהיתה לו אז, "הם מתפקדים, מסתו-
רבים, עושים ילדים. בוא נגלה מה מאפיין
אותם".

שאלת המחקר התמימה הזאת קלעה את המ-
עבדה לבור שהם לא העריכו את עומקו. "מהר
מאוד גילינו שרמת המצוקה אצלם היא החמורה
ביותר שנתקלתי בה בספרות באוכלוסייה כל-
שהי", אומר ברנשטיין. "אני לא מדבר על מי
שפנה לטיפול, אלא על אנשים שדגמנו באופן
מקרי, ברחוב, בבתי קפה, בעמותות, בתחנה

החוקרים פיתחו סימולטור מחשבות — כלי שמאפשר ליצור מעין מחשבות בראשם של אנשים
ולבדוק את התגובה הרגשית שלהם לכל מחשבה. התנסיתי בו, וזו היתה חוויה חזקה. באמת
נוצרה התחושה שאני שומע את המחשבות של עצמי. זה היה מוזר כל כך עד שפרצתי בצחוק



סדנה שערכו החוקרים למבקשי מקלט. הקימו מעבדה בתחנה המרכזית בתל אביב צילום: Solomon Gebreyohanes

המחקר לא נותר רק במסדרונות החוג לפסיכולוגיה. החוקרים ערכו סדנאות מיינדפולנס לאוכלוסייה עם רמות סבל קיצוניות במיוחד – מבקשי מקלט מאריתריאה. הממצאים הראו ירידה מובהקת בפוסט־טראומה, דיכאון, חרדה ורווחה כללית מיד בסיום הסדנה. רוב השיפור נשמר גם חמישה שבועות אחר כך

המרכזית. היו אצלם שיעורים חריגים במיוחד של דיכאון, חרדה, אובדנות ואלימות בבית, בה תחלה לא האמנתי לנתונים". לפי אחד המדגימים, 55%-80% ממבקשי המקלט סבלו מפוסט־טראומה, פי שישה־עשרה מהממוצע בישראל.

"הבנו שאנו ממש לא מבינים מה עובר על האנשים האלה", מוסיף ברנשטיין. "רוב המחקרים על עקורים נעשו במדינות מתוקנות, שבהן הפליטים נקלטים, מקבלים מעמד חוקי, תעסוקה, שירותי חינוך ורווחה. כדי להחלים מטראומה צריך יציבות, תמיכה חברתית ותחושת שליטה. והמדיניות פה לא מאפשרת את זה. הרגשנו, כקבוצת מחקר, מחויבות לא לעסוק בבעיה הזאת רק באופן מופשט". ברנשטיין, שאמו התייתמה בשואה, רואה בפרויקט הפליטים לא רק משימה מדעית אלא גם חובה מוסרית. "יש בי הרבה תסכול וכעס על האופן שבו העם שלנו

מתייחס לעמים מדוכאים, אמה "זמן קצר כל כך אחרי שאנחנו היינו במצב דומה".

מעבדה קדמית הוקמה בתחנה המרכזית בתל אביב, החוקרים התחילו לבחון כמה פרמטרים וגילו להפתעתם שהתכונה הטבעית של תשומת לב ומודעות לרגע הגנה במידה מסוימת מפני ההשלכות של הטראומה. האנשים שהיתה להם הנטייה הזאת החלימו טוב יותר. "אם היו שואלים אותי אם מדיטציית מיינדפולנס יכולה לעזור למבקשי מקלט להתמודד עם המציאות הבלתי־אפשרית והעבר הטראומטי שלהם, הייתי צוחק", מודה ברנשטיין. "בהתחלה לא חשבנו בכיוון הזה בכלל". אבל האינדקציות מהמעבדה, לצד פרסומים בספרות המקצועית באותן השנים על כך שהתרגול עשוי לרכז את ההשפעה של סטרס כרוני, ובנוסף הצורך הברור של עשרות מיליוני פליטים ברחבי העולם בטיפול שהוא זול ופשוט ליישום, הובילו למחקר השדה בניצוחה של הדוקטורנטית אנה אייזיקרייבס.

הצוות פיתח סדנת מיינדפולנס קבוצתית שהתאמה לרקע הטראומטי של המשתתפים ולי מאפיינים התרבותיים שלהם, תוך נקיטת אמצעי זהירות מיוחדים כדי לצמצם את האפשרות שייגרם למישהו נזק. ההנחיות, למשל, איפשרו תרגול בעיניים פקוחות, מחשש שאם הם יעצמו אותן יהיו להם פלאשבקים.

לניסוי גויסו 158 מבקשי מקלט מאריתריאה שהוקצו מקרית לקבוצת ביקורת ולסדנאות. הממצאים הראו ירידה מובהקת בפוסט־טראומה, דיכאון, חרדה ורווחה כללית מיד בסיום הסדנה, ומרבית השיפור נשמר גם חמישה שבועות לאחר חור מכן. ההתערבות נמצאה בטוחה לכל המשתתפים. החוקרים מציגים במאמר על הממצאים, שפורסם לפני כחצי שנה בכתב העת Clinical Psychological Science, שהאפקטים שהשיגו לא נופלים מאלה של התערבויות קצרות טווח מוכרות אחרות, כמו פסיכותרפיה נרטיבית. אמנם, הם מסייגים, צריך לשכפל את התוצאות ולבחון את התועלת לאורך זמן, אך הם סבורים שההישג שלהם מבטיח.

"זה יפה שהם נכנסים לעבודה שם", העיר פרופ' יאיר בר חיים מבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. "אלה אוכלוסיית מוחלשות שאין בהכרח מישהו שיכול להשקיע בהן הרבה משאבים. יש בזה היגיון וגם אכפתיות".

ברנשטיין מצטייר כטיפוס מיוחד. כפי שאפ־שר לצפות מחוקר מצליח שצבר קרוב לעשרת אלפים ציטוטים בספרות המדעית, הוא עסוק מאוד, כמעט בלתי־ניתן להשגה. לכן אין להתפלא שהוא טרם התראיין לעיתונות הישראלית, אף על פי שהוא בארץ כבר 14 שנה. מצד שני, במפגש פנים אל פנים הוא נגיש מאוד וידידותי.

בהליכותיו בקמפוס הוא משדר חביבות ואפילו הומור — קורא לכולם "חמוד" (גם למוסף הארץ) ובאחד מביקוריי תפסתי אותו בנעליים בצבע חציל. אבל כשמדברים איתו על פרויקט הפליטים הוא מרציץ. "זו העבודה הכי משמעותית שאני עושה", הוא אומר בפשטות. בספר על מיינדפולנס שפורסם לפני כשנה ("שנת תשומת הלב שלי" מאת העיתונאית האוסטרלית שאנון הארווי), מובאת עדותו של דוויט הבטאי, שהגיע לישראל אחרי שעבר חמש שנים של עינויים בכלא האריתראי, השתתף בתוכנית המדיטציה וסיפר שזה הדבר הכי טוב שקרה לו בחייו. "לעזר לם לא אשכח את מי שליוו אותי בדרך הזאת", פנה הבטאי לברנשטיין, שהתרגש עד דמעות.

הקורונה שיבשה את פעילות המעבדה, אבל היא ממשיכה לפעול באינטרנט. באתר momentsofrefuge.com, שנושא את שם הפרויקט ("רגעים של מקלט"), מוצעת גרסת חירום מקוצרת של סדנת מיינדפולנס לכל המעוניין, בערבית, תיגרית ואנגלית. ברנשטיין אומר שאפילו לגבי ההשפעה של התרגול בעזרת האינטרנט יש לו ממצאים מעודדים.

כחלק מהעבודה על הכתבה וגם בתקווה להיעזר בעצמי, התחלתי להשתתף בקורס באנגלית, בקולה הנעים של ד"ר אורית רים, פסיכולוגית קלינית ומורה למדיטציה. השיעורים היו קצרים, ההנחיות לא היו תובעניות ואפשר היה לתרגל בכל זמן ובכל מקום. בנוסף היה לי תמריץ חזק: יכולתי לתרגל בשעות העבודה בלי רגשות אשמה. האונת לכתמה שיעורים ולכתמה תרגולים ואפילו היה נדמה לי שזה עושה לי טוב, ובכל זאת מצאתי את עצמי נאבק כדי להתמיד. לקראת הסוף נשרתי.

בעיית חוסר ההתמדה במדיטציה ידועה ומורכרת. למעשה, אפילו במעבדה לתודעה מתברר, ננת, שם עוסקים כל היום בהיבטים שונים של תועלת התרגול, רבים לא מתרגלים בקביעות. ברנשטיין עצמו מעיד שזה בא לו בתקופות, ולפי עמים גם הוא "נופל מהעגלה", כלשוננו. השאלה למה תרגול שאמור להיות נעים כל כך גם קשה כל כך, נמצאת במוקד עבודת הדוקטורט של אסף באר מהחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב, בהנחיית פרופ' שולמית קרייטלר.

"אחד המחקרים הראה שבזמן קורסי מיינדפולנס יש נשירה של 30%, ובמעקב של שלוש שנים, עוד 50% נושרים", אומר באר. "בכל דבר יש נטישה גדולה, גם בלימודי פסנתר. ובכל זאת רציתי לדעת אם במיינדפולנס יש משהו מיוחד". באר ראיין כ-80 איש שזה עתה סיימו קורס מיינדפולנס, עשרות מודטים ותיקים ומורי מדיטציה, ולמד מהם על קשיי ההתמדה שלהם. "חלק גדול מהם, בעיקר המתחילים, העידו שקשה להם להביא את עצמם לשבת לתרגול", אומר באר. "הם אמרו לי, זה כמו ריצה."

שאלתי — ובריצה אתם מצליחים להתמיד? רבים אמרו שכן. כלומר זה לא בדיוק כמו ריצה. "כשאתה רץ, אתה מקבל פידבק מידי", אומר באר. "אפילו אם אין לך כושר בכלל, תוך שבועיים תצליח לרוץ שניים־שלושה ק"מ. מי שמתרגל מיינדפולנס לא תמיד יודע. היו אפילו מורי מדיטציה שאמרו לי, 'אני מתרגל עשר שנים, ובכל זאת אני לא מבין מה בדיוק השתנה'. מצד שני, ישנם אנשים שיש להם בעיה ספציפית, קשיי שינה למשל. המדיטציה עוזרת להם מאוד, ואחר כך הם לא רואים טעם להמשיך. היתה משהי שאמרה לי, 'הייתי במצב נוראי, עכשיו מצאתי אהבה והחיים שלי הסתדרו. בשביל מה להתרגל עכשיו?' מדיטציה זה ללכת נגד המוח שלך, נגד הבסיס של הטבע האנושי. ה'מאנקי מיינד' (מונח בבודהיזם שפירושו נטיית התודעה לקפץ בחוסר מנוחה כפי שקוף מדלג מעץ לעץ, ד"ב) לא רוצה לוותר על השליטה שלה. היא תעשה הכל כדי לסכל את זה".

"זה קשה למדוט כל יום", ציין ברנשטיין, "יותר קל לצפות בנטפליקס".

זה באמת מה שרוב האנשים עושים כדי להתמודד עם הרגשות השליליים והמחשבות הדיכאניות שלהם, לא? הסחות דעת. "מיינדפולנס לא עושה את זה".

אבל מה רע בהסחת דעת? "כלום. מחקרים מראים שזה יכול להועיל, באופן זמני, בייחוד לגבי רגשות חזקים. אבל הסחת דעת מזיכרון טראומטי לא תעזור לך בריפוי, בשגשוג לטווח הארוך".

אחת השאלות החשובות לגבי העולם הפנימי של האדם היא כמה הוא מזדהה עם המחשבות שלו ונלחץ מהן. האם אתה רואה בהן סתם הבזק מוחי לא חשוב במיוחד, כמו שמתייחסים לעתים לחלומות מזוירים, או ביטוי הכרחי של המהות הפנימית שלך. דוגמה קלאסית של מטפלים ב-OCD היא המחשבה שיש לכל הורה מדי פעם, מה יקרה אם יזרוק את בנו הקטן מהחלון. אני שים אובססיביים כנראה לא חושבים יותר מחשבות כאלה — הם פשוט יותר מתרגשים מהן. "אחת הסיבות שאנשים מסוימים חושבים מחשבות כאלה הוא שהחשבה היא התגובתיות לתוכן שלה", מסביר ברנשטיין. "אנחנו מגיבים לנרטיב הפיקטיבי של המיינד שלנו, כאילו הוא אמיתי. זה לא שונה מהדוגמה של הלימון".

אבל ההבדל הוא שבמקרה של הלימון, אתה עוררת את התגובה באדם אחר. ואילו את המחשבות שלך אתה מעורר בעצמך.

"אתה מעורר או שהעבר שלך מעורר או שההורים שלך מעוררים, או שמישהו אחר כתב בסינטקס של הקוד שלך. הרבה פעמים אנחנו מחפשים את ההסבר בתוך האדם, אבל זה הרי בה יותר מורכב מזה. אנשים לא יוצרים את עצמם לבדם". ■

כדי לבחון סבילות למצוקה, ברנשטיין נתן לנבדקים אוויר מועשר בפחמן דו־חמצני, וכך עורר בהם תגובות פיזיות שמזוהות עם התקף חרדה, כמו קצב לב מואץ. התברר שמה שהשפיע על הנבדקים לא היה עוצמת התגובה, אלא הפרשנות שהם נתנו לה — כלומר, עד כמה הם מפחדים מהפחד