

ריאיון עם כריסטן נף

מחברת הספר Self-compassion: The proven
power of being kind to yourself



**"ככל שניתן יותר לעצמנו, כך
נוכל לתת יותר לאחרים"**

הורים מרגישים לעיתים כאילו הם מפעל ילידהם הם המוצר: כל המאמצים המעשיים והמיומנויות הרגשיות שלהם מכוונים לגידול ילדים טובים ונדיבים שיודעים להסתגל היטב. כשהורים טועים, באופן בלתי נמנע, הם מרגישים שהתגובה הרגשית הנכונה אינה חמלה עצמית אלא אשמה ותסכול. כריסטן נף טוענת שהדפוס הזה פוגע בכל המשפחה. נף, פסיכולוגית ומחברת הספר: *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (2011), מבקשת לפרק לגורמים את הגישה המוטעית שלפיה חמלה כלפי עצמנו מסכנת את יכולתנו לגלות חמלה כלפי אחרים.

בריאיין שערבה עם אליסה שטראוס, עורכת אורחת במגזין *Early Childhood Matters* ומחברת הספר *When You Care* (2024), נף מספרת על התפתחות המחקרים שנוגעים לחמלה עצמית, מדוע חמלה עצמית של ההורים היא חיונית לרווחתה של המשפחה כולה, וכי ההורים כבר מחזיקים במיומנויות שהם צריכים כדי להתנהג בנדיבות גדולה יותר כלפי עצמם באופן מכוון ואפקטיבי.

התחלת לחקור את נושא החמלה העצמית ולכתוב עליו בשנת 2003. מה השתנה מאז?

כשהתחלתי לכתוב על נושא החמלה העצמית ב-2003, זה היה מושג שנוי במחלוקת: אנשים עדיין לא קיבלו את הרעיון שלפיו היחס שלנו לעצמנו בזמני קושי ומשבר יכול לשנות מאוד את יכולתנו להתמודד עם המצב. כיום, אנשים מבינים שזהו אחד מכלי החוסן הנפשי החשובים ביותר שלנו.

עד היום נערכו כ-7,000 מחקרים שמבססים את ערכה של החמלה העצמית. אנחנו לא באמת זקוקים למחקרים האלה, כי הרעיון עצמו הגיוני מאוד באופן אינטואיטיבי, אבל אני שמחה שהם נערכו.

למה הכוונה בתרגול חמלה עצמית?

לא קשה לתרגל חמלה עצמית. אין צורך בדוקטורט. הדרך הקלה ביותר לחשוב על כך היא שעלינו להתייחס לעצמנו באותה מידה של נדיבות, תמיכה, דאגה ועידוד שהיינו מתייחסים לאחרים שחשובים לנו. אם אתם יודעים איך להיות חברים טובים, יש לכם כבר את המיומנויות הנדרשות. כל מה שצריך הוא להשתמש בהן כלפי עצמכם. במודל שלי יש שלושה אלמנטים. הראשון הוא קשיבות (מיינדפולנס), או המודעות לכך שאנחנו מתקשים. אנחנו יכולים להתמקד כל כך בהגשת עזרה לאחרים, עד שאנחנו לא קולטים שגם אנחנו צריכים עזרה.

השני הוא ליכוד את ההווה האנושית המשותפת שלנו. לפעמים כשאנחנו טועים, אנחנו חושבים – בצורה לא הגיונית – שאף אחד אחר לא טועה מלבדנו. אנחנו מרגישים שמהו לא בסדר איתנו.

נכון שהמילה "עצמי" מופיעה במושג "חמלה עצמית", אבל בסופו של דבר, תרגול חמלה עצמית דווקא מפחית את תחושת הבידוד והעצמי הנפרד. חמלה עצמית עוזרת לנו להבין שטעויות הן חלק מהמסע האנושי בחיים ולהרגיש מחוברים לאנשים אחרים – מה שמפחית את תחושת האשמה.

עלינו להבחין בין חמלה לרחמים. רחמים הם מצב שבו אנחנו מרגישים צער כלפי אנשים אחרים, בעוד שחמלה כוללת בתוכה את ההבנה שכולנו עברנו או נעבור את זה בשלב מסוים. חמלה היא חלק בלתי נפרד מהאנושיות שלנו. אנחנו לא צריכים להרוויח את הזכות לחמלה עצמית. כשאנחנו מרגישים חמלה כלפי עצמנו, אנחנו מבינים שאך טבעי להיות מתווכים ולטעות – כולם מתקשים.

הגורם השלישי הוא נדיבות עצמית, כלומר, הפגנת חמימות ועידוד כלפי עצמנו בזמנים קשים ושימוש בביקורת בונה לעומת בשיפוטיות הרסנית.

כדי להתחיל לתרגל את זה בקלות, אפשר להניח את הידיים על הגוף באופן תומך. מחקרים מראים שאנשים שעושים זאת במשך 20 שניות ביום יכולים להגביר את תחושת החמלה. הגוף שלנו מגיב למגע ומתייחס אליו כסימן לדאגה ולטיפול. אפשר גם לעצור ולנשום. לשאוף בשביל עצמנו, ולנשוף בשביל הילד או הילדה שלנו. להניח יד אחת על עצמנו, ויד אחרת על הילד או הילדה שלנו. זה יכול לחזק אותנו.

נראה שלא קל לנו לתרגל חמלה עצמית. למה היא לא שכיחה יותר?

יש לכך סיבה פסיכולוגית. כשאנחנו מרגישים מאוימים, תגובת המתח שלנו היא להילחם, לברוח או לקפוא. האינסטינקט שלנו להילחם בחזרה מתבטא בביקורת עצמית, או בניסיון לשלוט בעצמנו, כדרך להגן על עצמנו מפני סכנה או שיפוטיות. אנחנו מנסים לפתור את הבעיה, או מרגישים תקועים בלולאה של שיפוטיות עצמית. כשלאנשים סיבבנו כואב, למשל לילדים או לחברים, קל לנו יותר להתחבר לתגובה הטיפולית הטבעית אצל יונקים. זו הסיבה לכך שאנשים נוטים יותר לגלות חמלה כלפי אחרים מאשר כלפי עצמם.

האם הולדת ילדים משפיעה על היכולת שלנו לגלות חמלה עצמית?

כשמדובר בהורים במיוחד, האמונה הרווחת היא שחמלה עצמית היא אנוכית. אנחנו חושבים שיש לנו כמות מוגבלת של חמלה, ואם ניתן אותה לעצמנו לא נוכל לתת אותה לאחרים. אבל זהו רק מיתוס. חמלה היא לא משחק סכום אפס, אפשר לפתח אותה. ככל שניתן יותר לעצמנו, כך נוכל לתת יותר לאחרים. ברגע שאנחנו מבינים שהתבנית הטיפולית כבר מובנית בתוכנו וכל מה שצריך הוא לכוון אותה כלפי עצמנו, הכול נהיה קל יותר.

“כשמדובר בהורים במיוחד, האמונה הרווחת היא שחמלה עצמית היא אנוכית.”

כיצד תרגול חמלה עצמית יכול להועיל להורים במיוחד?

באופן בלתי נמנע, הורות מביאה עימה רגעים קשים. אנחנו עושים טעות, הילד שלנו צורח ובוכה, זה עלול להיות מציף. יש לי ילד אוטיסט והיה לי קשה מאוד לעזור לו לווסת את עצמו. אבל בכל המשפחות יש רגעים של סבל. האופן שבו אנחנו מתנהגים ברגעים המלחיצים האלה משפיע על האופן שבו אנחנו מתמודדים איתם.

אם אנחנו מתנהגים בצורה שלילית, המתח עשוי להחמיר ואנחנו עלולים למצוא את עצמנו בסחרור כלפי מטה. אם נתנהג לעצמנו כבני ברית ונגיד לעצמנו שזה בסדר, אנחנו פועלים באופן הכי טוב שאנחנו יכולים, הגישה הזו תחזק אותנו.

הילד או הילדה שלנו ישקפו גם הם את המצב המנטלי הזה. אנחנו צריכים לזכור שרווחת הילדים ורווחת ההורים קשורות זו לזו. המוח האנושי התפתח כך שאפילו בני אנוש צעירים מאוד קולטים כיצד אחרים מרגישים. אם אנחנו מלאי חמלה וחמימות כלפי עצמנו, הילדים שלנו יקלטו זאת וירגישו יותר חמלה וחמימות כלפי עצמם.

כשהילד או הילדה שלכם גדלים במחשבה שעליהם להיות מושלמים כדי להיות אנשים טובים – האם זו באמת מתנה עבורם? כשאתם מורידים את הלחץ מעצמכם, הם מקבלים את המסר שהם לא חייבים להיות מושלמים כדי לזכות באהבתכם.

איך התפיסה הזו עזרה לך כהורה?

תרגול חמלה עצמית עזר לי ללמוד איך לווסת את הרגשות של הבן שלי. כשהיה לו התקף זעם, גיליתי שאם אני מתרכזת בלהרגיע את עצמי – אם אני ממלאת את עצמי בנוכחות אוהבת ומחוברת, במקום להיות מופעלת ולחוצה – הוא נרגע.

אם אנחנו משמשים מודל לילדים ומדגימים להם מהי חמלה עצמית, הם לומדים איך להתנהג בחמלה כלפי עצמם וכלפי אחרים. עכשיו, כשקשה לי או כשהוא מתמודד עם משהו, הוא אומר דברים כמו "זה אנושי, אני רק בן אדם". אם אתם אוהבים את הילדים שלכם, חמלה עצמית היא המתנה הטובה ביותר שתוכלו לתת להם.

באילו מכשולים ההורים עשויים להיתקל כשהם מתרגלים חמלה עצמית?

רוב ההורים מבינים שאנחנו צריכים להפגין חמימות כלפי הילדים שלנו, לעודד ולקבל אותם, אך לשמור על כמה גבולות ברורים. אנחנו יודעים שציפיות, תמיכה ואהבה שאינה תלויה בדבר מועילות לילדינו, אבל לא הצלחנו להפנים שהמסר הזה נועד גם לנו, וגם לא את הגבולות שצריכים להתלוות אליו. נתקענו בלולאה נוראית של אשמה וכאב.

אנחנו זקוקים לחמלה, אבל חושבים שאין לנו פנאי לתת אותה לעצמנו. ולכן אנחנו עושים דבר מוזר: אנחנו מבקרים את עצמנו כדי לקבל את אותה חמלה מאנשים אחרים. אך מכיוון שאנחנו אבודים בתוך אותה לולאה, אנחנו לא מסכימים לקבל את החמלה שמושטת לנו.

התרבות שבה אנחנו חיים עדיין לא הפנימה שאנחנו זקוקים לחמלה עצמית. היא מתחילה להשתנות מעט, אבל זה תהליך איטי.

“תרגול חמלה עצמית עזר לי ללמוד איך לווסת את הרגשות של הבן שלי.”

מדוע תרבות ההורות של ימינו מקשה על ההורים לגלות חמלה עצמית?

הרשתות החברתיות משמשות לעיתים קרובות להפגנת חמלה חברתית, אך לא חמלה עצמית. הרשתות החברתיות אינן דבר רע מיסודו; אם אנחנו יכולים להשתמש בהן כדי לראות שכל ההורים מתקשים ומתמודדים עם משהו, נוכל לבנות תחושת אנושיות. אבל ההורים נכנסים לרשתות החברתיות וחושבים לעצמם, "איך אוכל להשוות את עצמי לאותו אדם?" – אנחנו חושבים שיש להם ילדים מושלמים והם אף פעם אינם מתקשים בדבר, מה שעלול לגרום לנו לתחושת בידוד במקום חיבור.

אחד מממצאי המחקר החשובים ביותר הוא שחמלה עצמית מאפשרת לנו להיות יותר אותנטיים. אנחנו נאמנים יותר לעצמנו, ומבינים שמה שנכון עבורנו לא בהכרח נכון עבור אחרים, וההפך. מותר ורצוי להיכנס לאינטרנט כדי למצוא מידע, אבל בסופו של דבר, אנחנו היחידים שיועדים מה טוב עבורנו ומה יעבוד בשביל הילד או הילדה שלנו.

לקריאת המאמר ברשת בקרו באתר earlychildhoodmatters.online/2025-11

מראי מקום

Strauss, E. (2024) *When You Care. The unexpected magic of caring for others.* New York: Gallery Books.

Neff, K. (2011) *Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself.* New York: William Morrow.