

האמפתיה

שמרית היימן, המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי

כביבה אמפתיתית יתקשה להיות אמפתי לאחר

רוזנהיים (2003) מוסיף, שאמפתיה הינה חוויה רגשית בה האדם השומע משתתף בתהליכים רגשיים והנעתיים המתרחשים בעולמו של הזולת. כלומר, האמפתיה היא התהודה הרגשית המתעוררת אצל השומע לנוכח התנסויותיו והרגשותיו של המספר. רוזנהיים מסכים שאמפתיה במהותה היא תהליך אינטואיטיבי בלא כוונה מודעת מראש. התחושה היא 'שאם אני מרגיש כפי שאני מרגיש' כנראה זו תוצאה של הרגשות שהמספר עורר בי וייתכן וגם אצלו קיימים אותם רגשות.

ישנה הבחנה בין שני המושגים: הזדהות ואמפתיה. ניתן לתאר זאת באופן מטאפורי כאשר 'הזדהות' עם הזולת היא מצב בו כולך 'בנעליו שלו' ולכן אינך יכול לעזור לו. לעומת מצב 'אמפתי' בו אתה נמצא 'בנעליו שלו' רק באופן זמני ומיד לאחר מכן חוזר 'לנעליך שלך', עם המטען שקלטת כאשר היית בתוך נעליו.

קניאל (2013) מציג שלושה רכיבים לאמפתיה:

1. תהליך דינאמי בו יש מדרג של רמות, 2. תהליך רב ממדי המכיל רגשות מחשבות והתנהגויות, 3. תהליך מעגלי בין שני אנשים, כאשר האחד הוא המעניק את האמפתיה והשני הוא המאשר שקיבל אותה. על מנת לחוש את הזולת על איש החינוך להתחבר לפנימיותו (רפלקסיה), להתחבר לרגשותיו ולמחשבותיו הדומים לאלו של העומד מולו.

קניאל (שם) מבחין בין אמפתיה פסיכית בה האדם רק מקשיב לבין אמפתיה אקטיבית בה האדם המקשיב מביע הבנה למצוקות הזולת. באמפתיה פעילה השומע משתף את המספר במחשבותיו, רגשותיו והבנתו באשר לביטוי התנהגותו של המספר.

ניתן לומר, שתהליך האמפתיה הוא כעין סרט בו ישנו 'השחקן' ואתה השומע, הצופה בו מבחוץ, מזדהה עם מכאוביו ומצוקותיו כמו עם אהבותיו ושמחותיו, אך עדיין 'הסרט' הוא שלו ואתה מחוץ לו. הסיפור (הנרטיב) שבסרט, אותו מביא המספר משקף את עולמו הפנימי, ומאפשר לך השומע 'לעבור' בין העולמות השונים שלך ושל המספר.

נשאלת השאלה האם יש להתייחס לאמפתיה כמושג שלם אחד או שניתן להבחין בדרגות שונות של אמפתיה? איב' (Ivey, 2006) מבחין בשלבים שונים של האמפתיה משלב החסר הגמור של האמפתיה ועד מצב של אמפתיה גבוהה. לדעתו, רוב ביטויי האמפתיה נמצאים בין שני הקצוות הללו. המילים, שבהן משתמש כל אחד מן הצדדים השותפים בתהליך האמפתיה, יוצרות למעשה את הביטוי האמפתי שבתהליך.

עד לאחרונה ייחסו את מושג האמפתיה בעיקר לאנשי המקצוע העוסקים בטיפול כגון: עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ויועצים חינוכיים. כיום ישנה הבנה כי אמפתיה אינה נחלת אנשי מקצוע טיפוליים אלה בלבד, אלא אמפתיה היא כלי לתקשורת בין אנשים במצבי חיים שונים.

מהי אמפתיה? כך (1976) מניח תשתית רעיונית בסיסית להבנת מושג האמפתיה. הוא מגדיר ארבעה שלבים עיקריים בתהליך האמפתיה.

שלב ההזדהות (identification) - בשלב זה מזדהה השומע עם סיפורו של הזולת. מטיל את חוויותיו האישיות 'לתוך' הזולת, לרגע הוא נבלע בתוך סיפורו של האחר תוך כדי איבוד זמני של תודעת עצמו.

שלב ההכללה (generalization) - שלב זה הינו חלק אינטגרלי בתוך שלב ההזדהות, בשלב ההכללה חלה הפנמה של הזולת ושל חוויותיו כאילו היו חוויותינו. ניתן לומר, שכאשר אנו מזדהים אנו מתנסים במה שהזולת מרגיש, ואילו כאשר אנו מכלילים אנו חשים את חוויות הזולת כאילו היו חוויותינו אנו.

שלב ההדהוד (reverberation) - שלב ההדהוד בתהליך האמפתיה הוא במהותו פעולה לא רצונית שניתן למקמה בסמוך למודע. {אנו מבחינים בשלושה מצבי תודעה: תת מודע, סמוך למודע והמודע} ההדהוד יוצר כעין הד פנימי על חלקים מניסיון החיים האישי שלנו כך שחלק מחוויותינו מתמזג בזהותו של הזולת בעוד שהחלק האחר מסוגל להגיב על חוויה זו כעל דבר חיצוני, כפי שהיא באמת.

שלב הניתוק (separation) - בשלב זה על השומע לסגת מהשלבים הקודמים: ההזדהות ההכללה והדהוד, ליצור אינטגרציה בין ידע קודם לבין האינטפורמציה החדשה שנוספה, ובו בזמן לגבש לעצמו תפיסה, מתוך פרספקטיבה לבעייתו של הזולת, תוך כדי הכרה בנבדלותו של הזולת.

לסיכום: על מנת שיתפתח תהליך אמפתי, על השומע לפתח גמישות של 'גבולות האני' תוך הפעלת הדמיון למצבים המתוארים בפניו. בתהליך ההפרדות - הנבדלות מהזולת, על השומע לקחת 'צעד אחורנית' ולהתבונן על התהליכים הסובייקטיביים במבט 'הצופה מלמעלה'. הצלחתו של תהליך האמפתיה תהיה מותנית באיזון בין הזדהות יתר לבין חוסר הזדהות.

(קוהוט, 1971; אצל הדר 2001), אבי פסיכולוגית ה"עצמי" טוען שהצורך לקבל אמפתיה חיוני לשם התפתחות התקינה של 'העצמי'. האמפתיה מאפשרת לאדם לראות את עצמו בדמות זולתו ובמקביל "לפגוש את עצמו" מזווית ראייתו של הזולת. התפתחות התקינה של האדם מושפעת ישירות מתגובותיו של הזולת (כגון: הוריו משפחתו וחבריו). אי לכך, אדם שלא חווה

דוגמה מן המקורות: ממקורותינו:

הסיפור הראשון, "ומתא רחל כי לא ילדה ליעקב ותקנא רחל באחיה ותאמר אל יעקב הנה לי בנים ואם אין מתה אנכי: ויחר אף יעקב ברחל ויאמר הנתח אלהים אנכי אשר מנע ממך פרי בטן" (בראשית פרק ל' פסוקים א'-ב').

הסיפור השני, "ויהי איש אֶחָד מן-הַקְּמָתִים... וַשְּׁמוֹ אֶלְקָנָה... וְלוֹ, שְׁתֵּי נָשִׁים--שֵׁם אַחַת חַנָּה, וְשֵׁם הַשְּׁנַיִת פְּנִינָה; וַיְהִי לַפְּנִינָה יְלָדִים, וְלַחַנָּה אֵין יְלָדִים... וַיִּזְבַּח אֶלְקָנָה; וַנִּתְּנוּ לַפְּנִינָה אֲשֶׁתוֹ, וְלִכְל-בְּנֵיהָ וּבְנוֹתֶיהָ--מְנוֹת וְלַחַנָּה, יְתוֹ מְנָה אַחַת אֲפִים: כִּי אֶת-חַנָּה אֶהַב, וַהֲשֵׁם סָגֵר אֶת רַחֲמָה. וַיִּכְעַסְתָּה צָרְתָה גַם-כַּעַס, בְּעֵבֹר הַרְעָמָה: וְגַו יַעֲשֶׂה לְשָׁנָה לְשָׁנָה... וְגַו, תִּכְעַסְנָה; וַתִּבְכֶּה, וְלֹא תֵאָכֵל. וַיֹּאמֶר לָהּ אֶלְקָנָה אִישָׁה, חַנָּה לָמָּה תִבְכִּי וְלָמָּה לֹא תֵאָכְלִי, וְלָמָּה יָרַע לְבַבְךָ: הֲלוֹא אֲנִי טוֹב לְךָ, מִעֲשָׂרָה בָּנִים" (שמואל א' פרק א' פסוקים א'-ח')

בשני הסיפורים, לאיש יש שתי נשים, האחת יולדת בנים והשנייה האהובה, עקרה. האחת מגשימה את אימהותה למרות היותה הפחות אהובה והשנייה למרות היותה הנאהבת, בוכה וכואבת את היותה עקרה. בסיפור הראשון באה רחל בטענות לאישה יעקב, ותגובתו כעס וחוסר הבנה מוחלט למצוקתה של רחל (חוסר אמפתיה). ואילו בסיפור השני, חנה בוכה בלבה ובעלה אלקנה ניגש אליה תוך גילויי הבנה למצוקתה ומביא לה מנה כפולה. הוא פונה אליה בשאלה רגישה ומתחשבת. אלקנה אמנם מבין את מצבה אך עדיין אינו מבין לעומק את הצורך שלה בבנים לעומת אהבתו אותה (אמפתיה ברמה בינונית).

כאשר אנו עוסקים בתהליך החינוכי, עלינו לזכור שהאמפתיה היא הכלי המרכזי בה מתפתחת אצל השומע היכולת לדמיין לפרטי פרטים את חווית הזולת, כפי שיתכן שהוא היה חש כך, לו היה במצבו. המשפט "אל תדון את חברך עד שתגיע למקומו" (פרקי אבות ב' ד') מבטא באופן ברור תחושה זו. יש להדגיש שבתהליך האמפתי, אינך חייב לחוות בפועל את חוויות הזולת (התנהגות אלימה למשל) ולהסכים להתנהגות זו, אולם אתה יכול להבין את נקודת מבטו של הזולת ואת הסיבות שהובילו אותו להתנהגות זו.

אמפתיה אינה וויתור על ערכיך ועמדותיך אלא יצירת חיבור רגשי לעמדת הזולת, תוך הדדיות בלמידת הקשר ביניכם מבלי לוותר על עצמיותך.

אחד הקשיים העומדים בפני איש החינוך- המטפל היא היכולת לזוז צעד אחד אחורנית ולהיות בעמדת הצופה מלמעלה המסוגל לבחון את המידע החדש שקיבל, תוך אינטגרציה בין עולמו הפנימי של הזולת לבין עולמו שלו, להיות 'מחוץ ובפנים' בזמנית.

ישנו הבדל במקומה של האמפתיה בתהליך הכשרת מורים להוראה לבין הכשרת היועצים החינוכיים. בעוד המורה הוכשר להעברת ידע ברור, ממוקד, תוך יצירת למידה משמעותית לתלמיד והאמפתיה אינה מרכיב מרכזי בהכשרתו, הרי שאצל היועץ החינוכי האמפתיה הינה מרכיב בעל חשיבות ומשמעות רבה בעבודתו מול אוכלוסיית היעד שלו (מורים, הורים ותלמידים ועוד). על 'פרח הייעוץ' ללמוד לפתח את מידת האמפתיה בתוך

עצמו, בשביל עצמו ובשביל הגורמים אתם הוא נפגש. לדעתי, יש לשאוף שהתהליך האמפתי יתפוס מקום נכבד גם בהכשרתם של המורים ויאפשר להם לבנות גשרים וקשרים בונים, חיוביים ומשמעותיים עם תלמידיהם.

לסיכום ניתן לומר, שהתהליך האמפתי במערכת החינוך, אינו מובן מאליו. גם המורה וגם היועץ החינוכי נדרשים ללמידה ולאיוון בתהליך זה, מתוך הבנה שהכרת העצמי תיתכן רק אם כל אחד מהם יפגוש את השונה ממנו. התהליך האמפתי דורש גמישות מחשבתית, הקשבה פעילה ללא שיפוטיות, והבנה מעמיקה לתהליכים המתרחשים בינו לבין עצמו ובינו לבין זולתו וסביבתו. כיום חלק נכבד בשיח החינוכי מתייחס ליחסי מורים/תלמידים/ הורים יש לעשות הכל על מנת שמורה יהווה דמות רלבנטית ומשמעותית בחיי התלמיד בהווה ולעתידי.

מקורות

הדר א. (2001) השיח הטיפולי, פסיכותרפיה אנאליטית כתהליך תקשורתי. זמורה ביתן, ישראל

כץ, ר', ל' (1976) האמפאטיה – מהותה ושימושיה. בתוך: הייעוץ בחינוך עקרונות וגישות – אנתולוגיה. בעריכת רינה הורשובסקי. האוניברסיטה העברית, ביה"ס לחינוך. עמודים 59-35.

קניאל, ש. (2013). אמפתיה בחינוך חינוך באהבה. מכון מופ"ת ישראל.

רזנהיים, א. (2003). תצא נפשי עליך, הפסיכולוגיה פוגשת ביהדות. ידיעות אחרונות, ספרית חמד. עמודים 114-73.

Ivey, A. E. (2006) *Intentional Interviewing and counseling*. Thomson, Brooks/Cole, Publishing Company Monterey, California.