

An illustration featuring a large, vibrant background of swirling colors in shades of blue, red, and purple. In the center, a large, stylized heart shape is formed by overlapping circles of red, orange, and yellow. In the foreground, numerous hands of various skin tones are raised, each wearing a different patterned or colored sleeve. Some hands are adorned with watches, bracelets, or rings. The overall composition is celebratory and inclusive.

הבסיס המוחי של אמפתיה וחמלה ד"ר נועה אלבלדה



עבור המוח, קשרים חברתיים הם צורך ביולוגי

- במוח יש מערכות ביולוגיות מולדות שמטרתן להפוך אותנו ליצורים חברתיים (להבין אחרים, לתקשר איתם)
- היתרון: הישרדותי. כוחה של הקבוצה, משאבים משותפים, עזרה הדדית וניצול הדדי
- בדידות /היעדר תמיכה חברתית - נחווה ברמה המוחית כמצב מאיים שמעורר סטרס (לכן פוגע בבריאות)
- אמפתיה וחמלה "טבועות" בנו ברמה הביולוגית: מהוות תנאי הכרחי לחיים בתוך קבוצה/קהילה



מה היא אמפתיה?

- היכולת "לשים את עצמנו בנעליו של האחר": (1) להבין את מצבו ו(2) להזדהות איתו

- אמפתיה מפעילה אזורים שונים במוח:

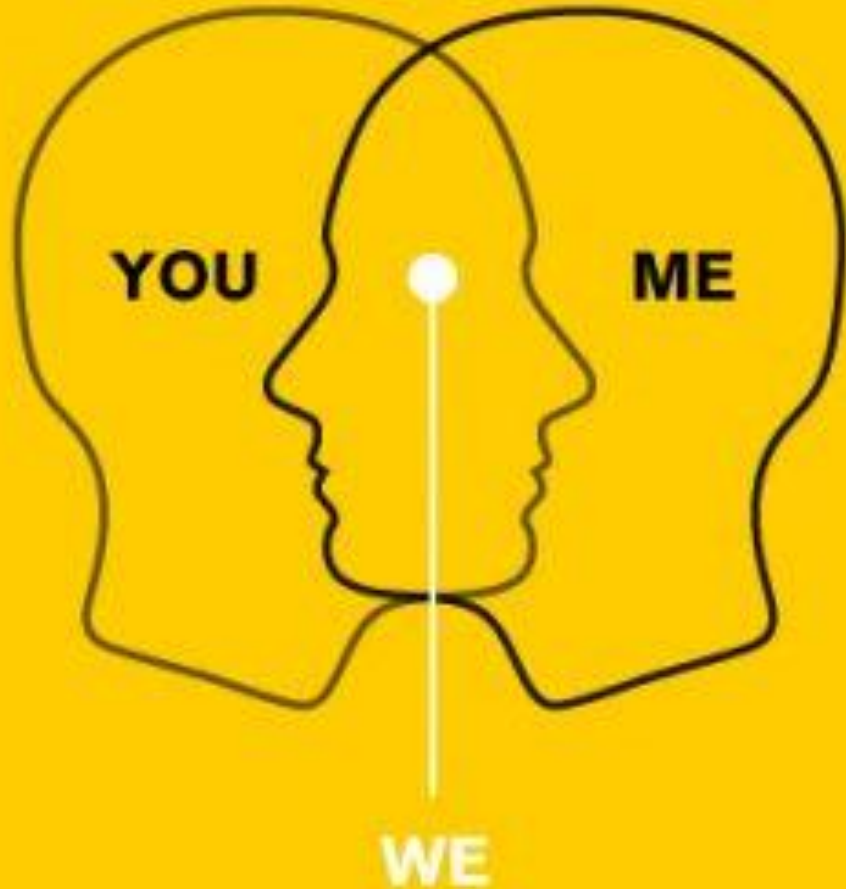
✓ אזורים ששייכים למערכת הכאב

✓ אזורים שקשורים לתחושות העולות מן

הגוף

✓ אזורי רגש

✓ אזורים קוגניטיביים



אמפתיה



מנגנוני ויסות
הבחנה בין העצמי לאחר

על החשיבות של וויסות: כשאמפתיה מתחילה להזיק

תשישות אמפתית / מצוקה אמפתית (empathic fatigue)



מאמפתיה לחמלה

אמפתיה

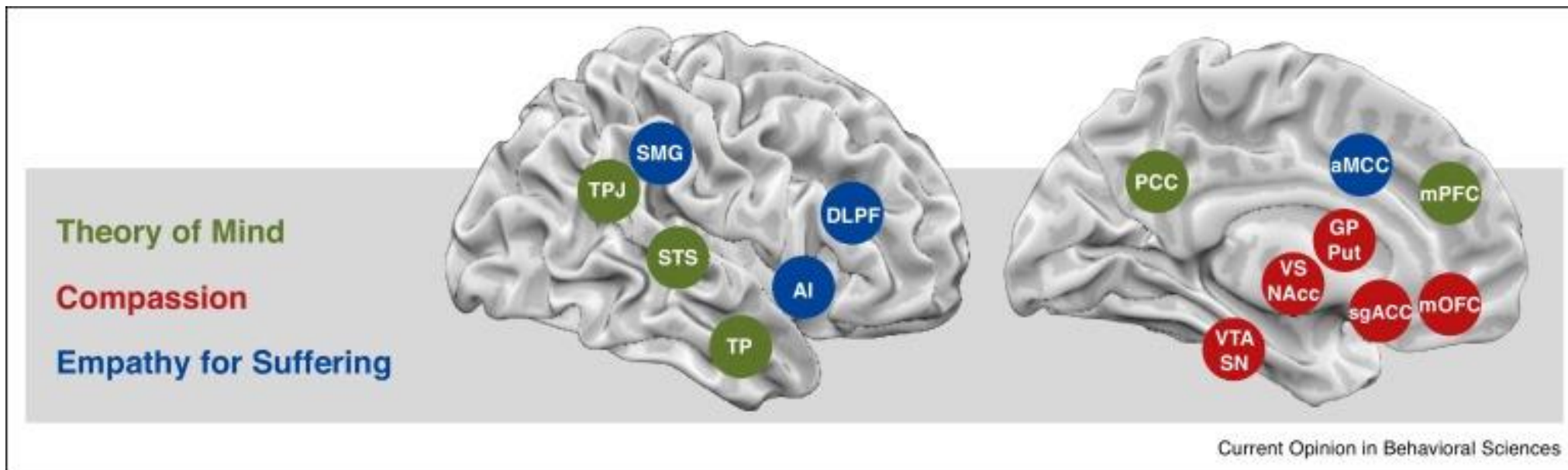
וויסות, יכולת הכלה

חמלה

- רגשות שמופנים כלפי האחר
- חוויה רגשית חיובית, למשל תחושות של אהבה, אכפתיות וחום (לא רחמים)
- בריאות משופרת
- התקרבות והתנהגות פרו-חברתית

מצוקה אמפתית

- רגשות שמופנים כלפי העצמי
- חוויה רגשית שלילית, למשל תחושות של הצפה או סטרס
- פגיעה בבריאות, שחיקה
- התרחקות והתנהגות לא חברתית



הפרדה במוח בין רשתות של אמפתיה לחמלה

בתמונה: רשתות של קוגניציה חברתית ומנטליזציה, אמפתיה וחמלה



חמלה: אמפתיה שמניעה לפעולה

למה כדאי לנו לפתח חמלה?

- אימון חמלה מעורר רגשות חיוביים, ומחזק משאבים אישיים התורמים לרווחה נפשית
- מסייע בוויסות רגשי, מפתח חוסן ועמידות, ומגביר יכולת להכיל ולהתמודד עם מצבי לחץ, שחיקה וקושי
- חמלה מעוררת תחושת חיבור, שותפות וקשר בין אנשים, מעודדת התנהגות פרו-חברתית ושיתוף פעולה
- חמלה בולמת מעגלים מתרחבים של כאב שנאה והרס

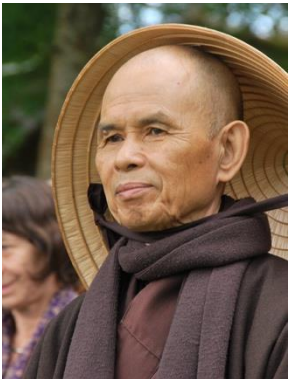
חמלה: אמפתיה שמניעה לפעולה

אימון בחמלה הוא אימון נועז ורדיקלי, שכן הוא דורש אומץ ומוכנות שלנו, לפגוש בתוכנו תחושות ורגשות של אי נחת וכאב - האימון מבקש להחליף את הרתיעה וההתנגדות האוטומטית שמתעוררת בנו לנוכח אי נחת וכאב, במפגש אמיץ ומרוכך עם הכאב שמתקיים בתוכנו ובעולמנו

"כל הברואים בכל מקום סובלים. להתאמן בחמלה משמעו ללמוד שכל הברואים שווים וסובלים באופן דומה. משמעו לכבד את הסובל ולדעת שהוא כמוני, הוא איננו שונה ממני ועל כן אינני מפחד מסבלו של הזולת."

ת'יכנאת האן

(אנושיות משותפת)



חמלה עצמית





אזורים משותפים לחמלה וחמלה עצמית:

- אזורי קורטקס המעורבים בהתבוננות פנימית, ויסות רגשי והבנת רגשות של עצמנו ושל אחרים, אזורים הקשורים לאמפתיה ומודעות רגשית, אזורי וייסות רגשות, מערכת התגמול (שחרור דופמין)

הבדלים:

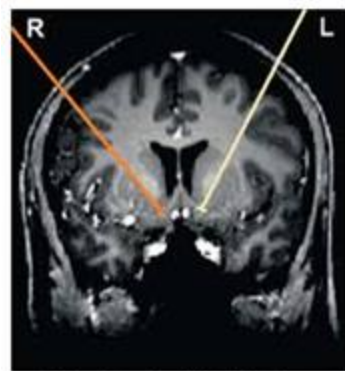
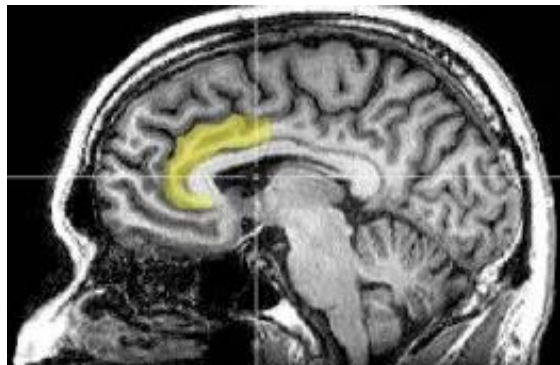
- **האמיגדלה:** חמלה עצמית יכולה להפחית פעילות באמיגדלה (קשור להפחתת תגובות פחד ולחץ). לעומת זאת, חמלה כלפי אחרים עשויה לעורר תגובה חזקה יותר של אמפתיה לכאבם, מה שעלול להוביל גם לעומס רגשי
- **פנימה לעומת החוצה:** חמלה עצמית קשורה יותר לאזורים של התבוננות עצמית. חמלה כלפי אחרים מפעילה חזק יותר אזורים המעורבים בהבנת רגשותיהם של אחרים
- **אוקסיטוצין ואינטראקציה חברתית:** חמלה כלפי אחרים קשורה יותר לשחרור אוקסיטוצין, במיוחד כאשר היא מלווה באינטראקציה חברתית. חמלה עצמית יכולה גם לעורר שחרור אוקסיטוצין, אך היא ממוקדת יותר בתחושת ביטחון אישי מאשר בחיבור ישיר לאחרים



מה חוסם את היכולת שלנו לחוש חמלה?

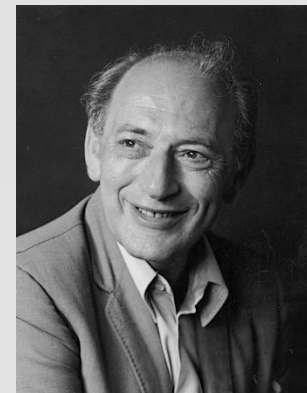
- אנחנו לא פנויים, אין לנו משאבים - אנו עסוקים מדי בהישרדות שלנו
- אנו רוצים להתרחק מכאב, גם שלנו וגם של אחרים. לא רוצים להרגיש את הכאב של מישהו אחר
- בקונפליקט: חשיבה של או-או, או שהוא צודק או שאני צודקת
- חלוקה ל"אני" מול "האחר" (קבוצות פנים וקבוצות חוץ)

מחסומים לאמפתיה וחמלה



Nucleus Accumbens (NAcc) Electrodes
Hein et al. (2010)





פרדיגמת הקבוצה המינימלית של הפסיכולוג הנרי טאג'פל

מחסומים לאמפתיה וחמלה

ניתן לאמן אמפתיה וחמלה

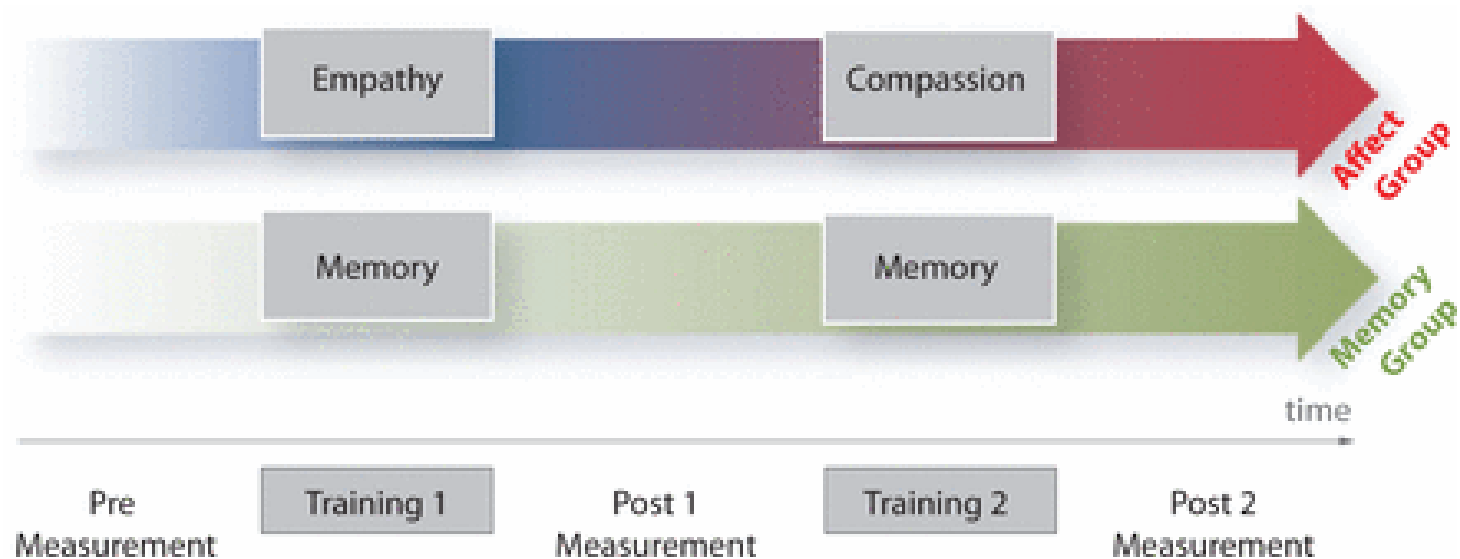
מתרגלים מנוסים של מדיטציית חמלה מגייסים מהר יותר וחזק יותר את רשתות החמלה המוחיות בעת חשיפה לגירויים בעלי משמעות שלילית



Prof. Richard Davidson

ניתן לאמן אמפתיה וחמלה

פרופ' טניה זינגר הראתה שניתן לשפר אמפתיה וחמלה באמצעות אימון קצר מבוסס מדיטציה בקרב אנשים ללא ניסיון קודם בתרגול



Prof. Tania Singer

תודה על ההקשבה

www.facebook.com/albeldanw/



www.nwna.ch



noaalbelda@gmail.com



Dr. Noa S. Albelda
Neuro-Wellness Consulting