

# "איפה אני ואיפה התודעה שלי"

ד"ר ריקרדו טרש, 53, חוקר מוח וחינוך שעוסק בהשפעות של מדיטציה על למידה, מסביר מדוע חשוב לתרגל מיינדפולנס בבתי ספר, איך מתרגלים עם ילדים ומה אומר על זה המחקר המדעי



## טלי גולדשמיד

דיטציה ורוחניות נקשרים לעולם תוכן שונה מאוד מזה של מחקרי מוח מדעיים. ד"ר ריקרדו טרש מצליח לחבר בין שני העולמות האלה. טרש, 53, הוא חוקר ומרצה בבית הספר לחינוך ובבית

הספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. תחומי המחקר שלו נסבים על חקר המוח, התמודדות עם לחץ ובחינת השפעותיהן של התערבויות חינוכיות. בין השאר, טרש חוקר גם את ההשפעות השונות של מדיטציה על ילדים ובוגרים.

השילוב הלא שגרתי הזה של רוחניות ומדעים קונקרטיים החל אצלו כבר בצעירותו בצ'ילה, אז

תרגל מדיטציה טרנסצנדנטלית תוך כדי לימודי הנדסה, לימודים שונה, כשעלה לארץ בגיל 19, לטובת לימודי פסיכולוגיה וחינוך ומאוחר יותר סטטיסטיקה, אך גם שיאצו. טרש מספר שמצא את עצמו מתרחק מהמדיטציה בגלל עומסי החיים לפני כמה שנים, והגיע למסקנה שהדרך הטובה ביותר להחזיר אותה לחייו היא דרך העבודה האקדמית

שלו ואז פיתח קורס בשם "מדיטציה: תאוריה, פרקטיקה ומחקר". הקורס משלב בין למידה של טכניקות מדיטציה שונות שהסטודנטים והסטודנטים מתבקשים לתרגל באופן יום יומי, קריאת מאמרים על השפעות של מדיטציה על המוח, הקוגניציה והרגש ועבודה מחקרית-מעשית שעוקבת אחר התערבויות של מדיטציה בקרב

ריקרדו טרש.  
"חיפוש עצמי זה משהו שמפחיד אנשים"  
צילום: דן חייטוביץ'

קבוצות שונות.

הפיכת המדיטציה לחלק אינטגרלי מהעבודה האקדמית מאפשרת, לדברי טרש, "להיות נוכח ברגע הזה עצמו". למה חשוב להיות נוכח ברגע הזה? "אנחנו מנסים להיות מולטיטסקינג אבל אנחנו לא באמת יכולים. אנחנו עוברים כל הזמן משימה אחת למשימה אחרת והמעבר הזה דורש משאבים קשביים שאנחנו משלמים

עליהם. אנחנו הולכים ולא שמים לב לדרך שאנחנו הולכים בה. אנחנו אוכלים מבלי לשים לב למה אנחנו אוכלים ואיך אנחנו אוכלים. אנחנו מגיבים מבלי לשים לב לתגובות שלנו ואחר כך אנחנו מצטערים על זה שצעקנו או שלא היינו מספיק רגישים. יש מישהו שסובל לצדנו ורק מאחר יותר אנחנו מצטערים שלא נתנו יד. אבל ככל שאנחנו יותר פה, קשובים

למה שקורה עכשיו, אנחנו יותר שמים לב לדברים. ואז יש לנו אפשרות גדולה יותר לשנות את המציאות שלנו ושל האחר."

**איך מיינדפולנס קשור לזה?**

"מיינדפולנס זה היכולת לשים לב למתרחש ברגע הנוכחי בצורה לא שיפוטית. להיות כמה שיותר עכשיו. אנחנו מאוד עסוקים בלכתכנן את העתיד ולהצטער על העבר ומעט מאוד זמן אנחנו כאן, בהווה. וככל שהטכנולוגיה שלנו מתקדמת, אנחנו עוד יותר נמצאים במקום אחר ולא במה שקורה עכשיו."

**מה ההבדל בין מיינדפולנס לבין מדיטציות אחרות?**

"יש מדיטציות מכוונות או בייקט, אם זו מנטרה או אם זו דמות מסוימת או צליל מסוים – והמטרה היא להיות שם. במיינדפולנס המטרה היא דווקא להיות כמה שיותר מחובר למציאות. לאפשר את הדברים השונים שעולים ברגע הנוכחי, כמו מחשבות, רגשות, תחושות, צלילים שבחוץ, מראות של דברים שקורים עכשיו. להיות יותר ערני ומודע למה שקורה מסביב. בהתחלה זה תוך כדי תרגול ואחר כך תוך כדי החיים."

...

טרש מנחה יחד עם ד"ר רוני ברגר את התכנית "הזמנה לנתינה", שנועדה לפתח אמפתיה וחמלה בקרב תלמידי

**"יש ילדים שנורא קשה להם להתחבר לזה, ולכן אני חושב שזה לא צריך להיות חובה. אנחנו מאפשרים לילדים שלא רוצים לתרגל להישאר בצד"**

בית ספר באמצעות מיינדפולנס, והוא גם מלווה אותה מחקרית. במסגרת הזאת, כמו גם במסגרת פרקטיקום שהוא מלמד באוניברסיטת תל אביב ובו סטודנטיות וסטודנטים עושים התנסות מעשית בבית ספר במרכז תל אביב, הוא חווה מקרוב תרגול עם

ילדים.

**איך נראה תרגול של מיינדפולנס בבית ספר?**

"אתן דוגמה אפשרית. למשל, מתחילים את השיעור באכילה מודעת. לוקחים איזשהו פריט אוכל, נניח תפוח. מריחים אותו, מסתכלים עליו, שמים לב לצבעים, למרקם, שומעים את הצליל המסוים שיש כשנוגעים בו. לפעמים חושבים מאיפה מגיע

**"לילדים קשה לעשות תרגילים שקטים לאורך זמן כך שהתרגילים הרבה יותר קצרים ומשלבים הרבה תנועה, כמו ריצה, יוגה, טאי צ', צ' קונג"**

התפוח, מה הוא עבר עד שהגיע אליי, כמה אנשים השקיעו בו, עד כמה גדל הזרע הקטן הזה עד שהפך לתפוח והגיע לירדים שלי. ואז מכניסים אותו לפה. נתנים ביס קטן ושמים לב למניפת הטעמים שנפתחת. פתאום יש הרגשה של חמוציות וגם של מתוקות ואולי גם של מליחות מסוימת, ושמים לב לפעולה של השיניים והלשון. עוברים מתהליך מאוד אוטומטי לפחות אוטומטי, שאותו אפשר אחר כך להכליל לדברים אחרים שאנחנו עושים."

**איזה סוג של הכללות?**

"המודעות הזאת יכולה לעזור בבעיות אכילה באופן ספציפי, כי שמים לב יותר למה שאוכלים ואיך אוכלים וכמה אוכלים. אבל היא יכולה לעזור באופן רחב יותר בהקשר של תגובות אוטומטיות במצבים מאתגרים. למשל כשילד אחר מעצבן אותי התגובה הטבעית שלי היא להריב, לכבות או לברוח. אבל אם אני מתרגל התבוננות אני יכול טיפה לשנות ולהרחיב את רפרטואר ההתנהגות הזה."

**למה מתרגלים גם יוגה?**

"כי ביוגה אנחנו מאוד קשובים לתנוחת הגוף שלנו ולקשר שבין הנשימה לבין התנועה. בכל תנועה אני שם לב מאיפה היא מגיעה ולאן היא הולכת. וגם פה יכולות לעלות תוך כדי מחשבות ואני מנסה להחזיר

את הקשב לתנועה כמו שתוך כדי מדיטציה אני מחזיר את הקשב לנשימה. או כמו שתוך כדי אכילה אני מחזיר את הקשב שלי לדרך שבה אני אוכל. כל פעם יש לנו עוגנים אחרים. המטרה היא לא העוגן עצמו, אלא הוא משמש אמצעי כדי לשים לב מתי אני לא כנשימה ואם אני לא שם, אז לשים לב איפה אני ברגע הנוכחי."

**זאת תמיד המטרה – לחזור לרגע הנוכחי?**

"כן, לשים לב איפה אני ואיפה התודעה שלי. אנחנו מאפשרים לה לנדוד ולאחר מכן מחזירים אותה כדי לאפשר לה ללכת למקום אחר. זה טיול, הלוך ושוב. מחשבה, מחזיר אותה, ציפור מסביב, מחזיר, מרגיש טעם מוזר בפה, מחזיר. נניח שכואב לי הגב התחתון והמחשבה שלי נודדת לכאב. הרעיון הוא לא להישאר כל הזמן שם בגב התחתון, אלא לשים לב לעצם המחשבה שלי עליו. הנה, הגב שלי עכשיו תופס את תשומת הלב שלי, כואב לי קצת הגב, שמת לי לב, ואני מחזיר את המחשבה כדי לאפשר למשהו אחר להיכנס. זה התרגול."

**מה מיוחד תרגול עם ילדים?**

"לילדים קשה לעשות תרגילים שקטים לאורך זמן כך שהתרגילים הרבה יותר קצרים ומשלבים הרבה תנועה, כמו ריצה, יוגה, טאי צ', צ' קונג. עם ילדים גם משלבים כמה שיותר הומור, משתמשים בצחוק ככלי עבודה. אנחנו לוקחים את החיים יותר מדי ברצינות. צריך להעלות חיוך אצל הילדים, לגרום להם להיות יצירתיים, להמציא תרגילים בעצמם."

**תן דוגמה לשילוב של הומור בתרגול.**

"למשל, 'כרטיס הביקור' שלי הוא שאני מוסיף לתרגילי ההליכה המודעת את אלמנט הבקבוק על הראש. אני הולך עם בקבוק על הראש ורוקר עם בקבוק על הראש, ורוכב על אופניים עם בקבוק על הראש. וזה מעלה חיוך אצל הילדים ורצון שלהם לעשות דברים דומים. זה לא פחות חשוב מתרגול של מדיטציה."

**כל הילדים מתחברים לזה?**  
"יש ילדים שנורא קשה להם להתחבר לזה, ולכן אני חושב שזה לא צריך להיות חובה. אנחנו מאפשרים

לילדים שלא רוצים לתרגל להישאר בצד. במפגש אחד הם לא משתתפים, במפגש השני הם לא משתתפים ולאט לאט הם בעצמם מתחילים להתחבר. צריך לנסות למצוא מהו התרגיל שהכי מתאים לכל ילד. אם זה משהו שהוא יותר אקטיבי, יותר פסיבי, יותר בקול, יותר בשקט, יותר בציור. בסופו של דבר, כמעט כל הילדים מוצאים משהו בעבודה הזאת, וצריך להיות מספיק גמישים ולהבין מה הרבר שנכון לכל אחד."

**מתרגלים את זה כל יום בבית ספר? פעם בשבוע?**

"זה תלוי בתכנית ותלוי בבית ספר. לרוב זו שעה בשבוע. לפעמים לפני מבחן המורות מתרגלות קצת עם הילדים, כך שזה מאוד תלוי במורה, בהקשר, בסוג בית הספר. זה מספיק גמיש כדי לאפשר תרגול של שעה בשבוע, אבל גם חצי שעה כל יום."

**יש מקומות בעולם שבהם זה נכנס לכל אחד מהשיעורים בבית הספר?**

"ברור. הניסיון הוא באמת לעבור מיינדפולנס בחינוך למיינדפולנס כחינוך, שהוא יהפוך לחלק מההוראה ולא למשהו שהוא חיצוני לה, כי ההשפעה המשמעותית של זה מתרחשת כשהיא גולשת מעבר לתרגול של העשר דקות. אז זה מתחיל לצבוע את היום כולו ולשנות את החיים של אנשים. עד עכשיו מיינדפולנס היה כלי עזר, אבל הוא מתחיל להיות חלק אינטגרלי מהפדגוגיה."

**אחד הדברים שהוזרים בהתייחסות החיובית למיינדפולנס בהקשר בית ספרי הוא שהוא עוזר להפרעות קשב וריכוז. איך זה קורה?**

"קיימות ארבע פונקציות קשב שונות. יש קשב מתמשך, שזה היכולת להישאר מרוכז לאורך זמן כאשר התנאים לא אידאליים, נניח שיעמום. יש הפניית קשב, שהיא היכולת להפנות את הקשב לאזור מסוים בשדה החושי, ובעת הצורך – לנתק אותו ולהעביר אותו למקום אחר. יש קשב סלקטיבי, שהוא כמו אלומה של פנס, כלומר מתמקד רק באזור מסוים בשדה החושי. ויש פונקציות ניהוליות – שהן קשורות ביכולת לווסת גירויים לא רלוונטיים או להתעלם מהם. תוך

כדי תרגול מדיטציה אנחנו מתרגלים את ארבע פונקציות הקשב האלה. כאשר אני שם לב לנשימה שלי זה דורש קשב מתמשך. אם המחשבה שלי פתאום נודדת, אני מפעיל את הפונקציות הניהוליות כדי לשים לב לכך ומחזיר את הקשב אל הנשימה בעזרת שימוש בהפניית קשב. כך שבעצם, חלק אינטגרלי מתרגול של מיינדפולנס הוא למעשה אימון קשבי."

**וזה אכן מוביח את עצמו?**

"במחקרים שאנחנו עורכים בישראל על הפרעות קשב וליקויי למידה הראינו שיש שיפור משמעותי בפונקציות הקשב השונות לאחר

**"צריך לנסות למצוא מהו התרגיל שהכי מתאים לכל ילד. אם זה משהו שהוא יותר אקטיבי, יותר פסיבי, יותר בקול, יותר בשקט, יותר בציור. בסופו של דבר, כמעט כל הילדים מוצאים משהו בעבודה הזאת"**

המוח הנקרא פיתול החגורה הקרמי], זה כבר נשמע יותר אמיתי. בנוסף זה עוזר לנו להבין מהם התהליכים המעורבים בתרגול."

**או בעצם זה בעיקר אמצעי שבנועי?**

"לא רק. אנחנו באמת רוצים להבין באופן מדעי את המנגנונים שדרכם זה עובד. נכון, יש ירידה בחרדה, אבל למה? איזה אזור במוח פעיל יותר או פחות? וככל שנבין טוב יותר את המנגנון נוכל גם להתערב במנגנונים יותר ספציפיים ולראות אילו תרגילים יכולים להשפיע ולעזור."

**ההתמקדות בתיקוף מדעי ובמדעי היעילות של המדיטציה לא עומדים בסתירה ל'רוחניות' שנקשרת בה?**

"אני לא רואה בהכרח סתירה. אנחנו רוצים לבדוק עד כמה זה משפיע על דברים מאוד רלוונטיים למערכת החינוך, כמו הישגים של ילדים, רמת הריכוז או רמת האלימות שלהם, ואלה דברים מדידים. נכון שיש דברים שקשה יותר למדוד, כמו את הרמה הרוחנית של הילד או אפילו את החוללות העצמית שלו (self efficacy)."

**עד כמה המחקר אכן מדויק?**

"מהניסיון שלי אני רואה שאצל כל אחד זה משפיע לכיוונים אחרים. חלק מהאנשים הופכים ליותר רגועים, חלק משפר את איכות השינה, את היחסים עם בני הזוג. חלק מהאנשים פתאים שמים לב לבעיות שהם לא שמו לב אליהן. לכן ההתמקדות בשאלה במה זה עוזר היא באמת בעייתית. אבל בגדול, מניסיון, לרוב האנשים זה עושה טוב באיזשהו מדר."

**במה זמן מחזיק השיפור הזה? גם אחרי שמפסיקים לתרגל?**

"זאת שאלת השאלות. רוב המחקרים בודקים את השיפור שבין התקופה שקדמה לתחילת התרגול לבין התקופה שמיד אחרי, וכמעט אין מחקרים שבודקים השפעות לטווח ארוך. המחקר של מיינדפולנס הוא מחקר חדש יחסית. הוא התחיל בשנות השמונים עם מחקרים אחרים. במספר המחקרים, והוא מגיע אפילו לאלף מחקרים בשנה. אבל בגלל

אימון של מדיטציה. זה אפילו משפר את איכות הקריאה של טקסטים בקרב סטודנטים דיסלקטים, כי זה מוריד את רמת החרדה, מעלה את רמת הקשב ובין השאר גם מעלה את הערך העצמי."

...

נושא התיקוף המחקרי של תועלות המדיטציה חוזר שוב ושוב במהלך השיחה. בתשובה על התהייה למה חוקרי מוח להוטים כל כך לחקור את ההשפעות של מיינדפולנס, קובע טרש ש"המוח הוא משהו שמשכנע אנשים. אם אני אומר לאנשים שכדאי לתרגל מדיטציה כי זה גורם להיות פחות לחוצים ולישון יותר טוב, אפשר לטעון שמדובר בחוויה סובייקטיבית. אבל אם אנחנו מראים שבזמן תרגול ניכרת עלייה בפעילות ב-Anterior Cingulate Cortex [אזור בקליפת



המספר המצומצם קודם לכן עדיין חסרים מחקרים ארוכי טווח שבודקים מה קורה אחרי שנה־שנתיים. וגם פה יש שאלה של מה בדיוק בודקים אחרי שנתיים.”

...

התועלות הקונקרטיות שיש לתרגול מיינדפולנס מאפשרות להרחיק אותו מהקשרים רוחניים, שמרתייעים לא מעט אנשים. טרש מסכים עם הקביעה הזאת, ומסביר שרוחניות אכן מפחידה אנשים. בעולם המערבי־קפיטליסטי שלנו אמורים להרוויח כסף, הוא מבהיר, ו"חיפוש עצמי זה משהו שמפחיד אנשים". הוא מודה שלפעמים גם הוא מנסה לעשות את ההפרדה בין החוויה הרוחנית האישית לבין העבודה המחקרית.

האם הניתוק מהממד הרוחני לא הופך את המיינדפולנס לעוד טכניקה שנועדה לשפר את החיים?

"הוא גם וגם. היום רוב תרגול המיינדפולנס עובר תהליך של חילון, עובר להיות משהו פחות רוחני ופשוט הופך למעין פרקטיקה שמשפיעה על המוח. יש לזה יתרונות, כי זה פותח את זה להרבה אנשים שאחרת היו להם הרבה התנגדויות לתרגול דברים מהסוג הזה. אבל יש הרבה שטוענים שפספסנו משהו בדרך. ההקשר הערכי של הפילוסופיה הבודהיסטית שקיים

**"ההשפעה המשמעותית של [תרגול מיינדפולנס] מתרחשת כשהיא גולשת מעבר לתרגול של העשר דקות. אז זה מתחיל לצבוע את היום כולו ולשנות את החיים של אנשים"**

מאחורי זה קושר את המיינדפולנס לעשיית הדבר הנכון, אמירת הדבר הנכון, התנהגות בצורה נכונה. למצוא מטרה שעומדת מאחורי הרעיון של להיות בן אדם טוב יותר. וזה עשוי ללכת לאיבוד. לדעתי צריכים לשמר את הערכיות שמאחורי התרגול."

הערכיות הזאת היא הממד הרוחני של מיינדפולנס?  
"מדיטציה יכולה ליצור תחושה של השתייכות למשהו גדול יותר, הכרה בכך שיש משמעות למעשים ולשהות שלנו כאן בעולם הזה, תחושה של ייעוד אישי שאנחנו צריכים להגשים בחיים האלה. ואני חושב שהניסיון להבין מהו הייעוד שלנו נוגע בהיבט

ילדים מצליחים לדבר על הרגשות שלהם?  
"כן, ומדהים עד כמה. לפעמים מורות מצטרפות ונדהמות ממה שילדים מצליחים לומר. יש לנו נטייה להשאיר הכול בפנים כדי להיות פחות פגיעים. אבל הניסיון הזה לחסום את הרגשות מונע מאתנו להרגיש דברים. למשל, ילד מספר שהכלב שלו מת

**"אני חושב שאלמנטים ערכיים צריכים לבוא יחד עם התרגול של מיינדפולנס, כדי לא להפוך אותו למשהו שהוא רק תרגול של נשימות"**

מסוים של רוחניות".

באיזה אופן זה מוצג ופועל בבתי ספר? עד כמה השאלה הערכית נמצאת שם?

"הרבה פעמים זה באמת נכנס כמשהו מאוד פרגמטי. אבל חלק מהעבודה ומהתרגילים מכוונים את הילדים לשים לב לדרך שבה הם מגיבים למצבים מאתגרים. ואחרי התרגול יש שיחה סביב זה: איך אנחנו נוטים להגיב, האם אפשר להגיב אחרת ומהי התגובה האחרת שהיינו רוצים בה. אנחנו נותנים כלים כדי שיהיה אפשר לעצור שנייה ואולי להגיב אחרת. לזה יש ערך ערכי, חברתי, מוסרי ואולי גם רוחני. יש מחקרים שמראים עלייה ביכולת לחוש ולהביע חמלה אצל אנשים שמתרגלים מיינדפולנס, כי היכולת לשים לב לאתר מתחדדת. אני שם לב לכאב של האחר ויכול להתחבר אליו. אני חושב שאלמנטים ערכיים צריכים לבוא יחד עם התרגול של מיינדפולנס, כדי לא להפוך אותו למשהו שהוא רק תרגול של נשימות".

מה החלק של הדיבור על הרגשות בתוך כל התרגול?  
"לפחות חצי מהעבודה בכל סדנת מיינדפולנס זה שיה. מתרגלים משהו, אחר כך מדברים על מה זה עשה לי, איפה הייתי, איך זה פוגש אותי, אילו קשיים היו לי, כמה היה לי קל. כל אחד משתף את החוויות שלו. והעבודה שכולם מבינים שלא רק להם היה קשה מאוד לתרגל, אלא גם לאחרים, הופכת את זה ליותר קל".

והיה לו כל כך עצוב שהוא לא רוצה יותר כלבים. אבל מתוך הדיבור אפשר להגיע לזה שהמחיר של הניסיון להימנע מפחדות מראש הוא להימנע מהדבר האמיתי – מלאהוב, מלהרגיש, מלחיות".

...

מעבר לחשיבות התרגול של ילדים, טרש מאמין שמיינדפולנס יכול לעזור מאוד למורות ולמורים עצמם. הוראה, הוא מזכיר, היא "מקצוע מאוד קשה. רמת השחיקה של מורים דומה לזו של אחיות בחדרי מיון, וחמישית מהמורים פורשים במהלך חמש השנים הראשונות שלהם".

כיוון ששחיקה נובעת מעומס יתר ומחוסר יכולת להתמודד אתו בצורה יעילה, טרש טוען ש"אם למורים יהיו כלים טובים יותר להתמודד עם הלחץ והעומס הרגשי, זה יכול לא רק להקל עליהם אלא גם לעזור להם להישאר זמן רב יותר במערכת. כך שזה אפילו מועיל לה כלכלית".

אז בעצם זה כלי שעוזר להתמודד טוב יותר עם הדרישות התובעניות של המערכת, להיות פרודוקטיביים יותר?

"לא בהכרח. מיינדפולנס מאפשר לנשום נשימה עמוקה ולשים לב למחשבה טורדנית שיש בעקבות העבודה ולהיות מסוגלים להיפרד

ממנה, במקום לארח אותה ולהישאר תקוע עם המנהל שרבתי אתו והוא עכשיו מלווה אותי הביתה ולא מאפשר לי לתקשר עם הילדים שלי וגורם לי לקום למחרת עייף ועצבני. הוא מאפשר לעשות הפרדה בין העולמות. וגם להיות מסוגל לקבל את מה שאין לי אפשרות לשנות".

יש הבשרות כאלה גם למנהלים?  
"יש הרבה ביקוש להכשרות מורים, אבל למנהלים עדיין לא. אני חושב שזה נורא חשוב, כי אנחנו לא רוצים רק להיכנס לבית ספר, להפעיל תכנית, ללכת ושהדבר הזה יתפוגג. אנחנו רוצים שזה יישאר, ולשם כך דמות מרכזית בבית הספר צריכה להיות בעינינו".

יש מחשבות רחבות היקף יותר, אולי מול משרד החינוך?

"חלק העבודה שאנחנו עושים עם מורים בבתי ספר היא דרך מרכזי פסג"ה, ששייכים למשרד החינוך. כדי שנוכל לבוא בבקשה למשרד החינוך לחשוב איך מכניסים את זה ליותר ויותר בתי ספר אנחנו רוצים שקודם יהיו לנו יותר הצלחות מוכחות מחקריות. אבל ההכשרה החשובה ביותר היא בתוך מכללות להוראה ובתוך בתי ספר לחינוך כחלק מהכשרת מורים".

יש עבודה של מיינדפולנס גם עם הורים?

"כן, 'הורות קשובה' מתחילה להיכנס לתוך השיח. בדרך כלל מתחילים עם אוכלוסיות מיוחדות כמו הורים שיש להם ליקויי קשב ושלחלקם יש יותר בעיות של אימפולסיביות והכלה או הורים לילדים על הספקטרום האוטיסטי.

ריקרו טרש.  
"מיינדפולנס הוא מספיק אמורפי וגנרי כדי להתאים לאוכלוסיות וצרכים שונים" צילום: דן תיימוביץ'



אבל זה משהו שמועיל להורים בכלל. הרי הורות היא אחד התפקידים בחיים שאנחנו לא לומדים בשום מסגרת, וכדאי לקבל כלים איך לעשות את זה טוב יותר".

כל סוגי האוכלוסיות מתרגלים מיינדפולנס?

"בהחלט. כולל דתיים, חרדים וערבים. היתרון של תרגול מיינדפולנס הוא שאפשר להגיש אותו נקי מרוחניות או מפילוסופיית חיים מסוימת, בדרך שתואמת עקרונות מוסריים אוניברסליים. זה מאפשר לו להיכנס למרחבים מגוונים ולקבל את הצבע של המקום ושל הצורך הרוחני או הדתי או הערכי של המקום עצמו. זה משהו מספיק אמורפי וגנרי כדי להתאים לאוכלוסיות וצרכים שונים".