

## מדיטציה כאמצעי עזר לגוף ולנפש

בעבודה זו אשאף לבחון את תועלת המדיטציה כאמצעי עזר לגוף ולנפש, באמצעות סקירת מאמרים בתחום. ראשית אציג רקע ומושגים כללים ואגע באופן כניסתה של המדיטציה לעולם המערבי. בהמשך, יוצגו שיטות המדיטציה הנפוצות, כפי שהן משתקפות בספרות המחקרית, זאת תוך מתן הגדרות רלוונטיות. לבסוף, אציג נקודת ביקורת ואסכם את הממצאים שעלו.

### רקע

מדיטציה היא שיטת תרגול רוחנית ותרפויטית, אשר בחלקים מסוימים בעולם קיימת כבר מעל 5,000 שנים (Ospina, M, Bond, K, Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Buscemi, N., Dryden and D., Klassen, T., 2007). המילה מדיטציה (באנגלית: MEDITATION) מקורה במילה הלטינית MEDITARI שמשמעותה לעסוק בהתבוננות או בהשתקפות. מבחינה היסטורית, המטרות הרוחניות והדתיות היו מובנות ומהותיות בכל סוג של מדיטציה. התרגולים המסורתיים הציבו כמטרות עיקריות, בין היתר, גדילה רוחנית, הארה וטרנספורמציה אישית.

במהלך 40 השנים האחרונות, תרגול המדיטציה הפך פופולרי בתרבות המערבית, אשר התאימה אותה לאינטרסים ולכיוון שלה, כאסטרטגיה טיפולית משלימה עבור מגוון של בעיות בריאותיות (Ospina et al, 2007). הן הצורות ה"חילוניות" של המדיטציה והן הצורות שמקורן במערכות דתיות ורוחניות יותר, היוו מוקד עניין עבור קלינאים, חוקרים ועבור הציבור הרחב, וזכו להכרה וקבלה כהתערבות "גוף נפש" ברפואה האינטגרטיבית (שהיא שילוב של גישות קונבנציונליות ואלטרנטיביות המבוססות על ראיות, אשר מתייחסת להיבטים ביולוגיים, חברתיים, ורוחניים של בריאות וחולי). הנתונים מראים כי ישנם 10 מיליון מתרגלים בארצות הברית ומאות מיליונים ברחבי העולם. מדיטציה הינה ההתערבות הגופנית-נפשית הראשונה שאומצה על ידי מערכות הבריאות בזרם המרכזי, והיא שולבה במגוון תכניות טיפוליות בבתי חולים ובמרפאות בארצות הברית.

עדות משמעותית לתנועתה של המדיטציה לעבר העולם המערבי ניתן למצוא בכתבה שנערכה במגזין "טיים" בארצות הברית, אשר בחנה את המחקר על ההיבטים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים של מדיטציה (Haynes, 2004). מאז, פורסמו כתבות וסיפורים רבים על הממצאים המדעיים הקשורים ביתרונותיה של המדיטציה; מחקר שנערך על ידי מדענים באוניברסיטת ויסקונסין הראה כי מדיטציה מפעילה את החלק במוח הקשור לרגשות חיוביים; מחקר שפורסם בשנת 2004 בבית הספר לרפואה בג'ורג'יה ארה"ב, מצא כי שני תרגולי מדיטציה ביום של 15 דקות, עזר לבני נוער להוריד את רמת לחץ הדם שלהם, ומעבר לכך, מחקר זה דיווח על תוצאות ותועלת נוספת עבור בני הנוער, כאשר נצפתה ירידה בהיעדרויות שלהם וירידה בבעיות התנהגות. מדיטציה הופכת יותר ויותר נפוצה בבתי ספר אמריקאים. הראיות הולכות ומצטברות כי מדיטציה, המשמשת כרפואת גוף נפש, היא אפקטיבית גם בשימוש בלעדי- כלומר רק בה, וגם כהשלמה לרפואה הקונבנציונלית, בהקלת מתח כאב ומצבים פיזיים ונפשיים אחרים. במהלך המאה העשרים

חוקרים רבים מתחומים שונים כגון רפואה סוציולוגיה ופסיכולוגיה מתעניינים במדיטציה והמחקר בתחום חווה שגשוג משמעותי.

בספרות המדעית, המדיטציה אופיינה במספר דרכים ולא קיימת הגדרה חד משמעית והסכמה גורפת לגביה (Ospina et al. 2004). גיוון זה של הגדרות, יש בו לשקף את האופי המורכב של תרגול המדיטציה ואת קיומן של נקודות מבט רבות, שאומצו כדי לתאר ולהסביר את המאפיינים של התרגול. לכן, חשוב להכיר בעובדה כי כל הגדרה יחידה שתעמוד בפני עצמה מגבילה באופן מלאכותי את התרגול וחוטאת בהתחשבות בניואנסים הרבים המבדילים בין סוג אחד של מדיטציה לאחר.

עם זאת, חשוב במסגרת עבודה זו, להציג מספר הגדרות, כפי שהן מופיעות בספרות המחקרית. קרדוסו ושות' (Cardoso et al, 2004 in Ospina et al. 2004) סיפקו הגדרה אופרטיבית מפורטת, כזו שתהיה רחבה מספיק כדי לכלול בה שיטות ואמונות אשר פותחו במיוחד לשימוש במסגרות קליניות. הם הגדירו כל תרגול כמדיטציה באם: (1) הוא עושה שימוש בטכניקה מסוימת מוגדרת (בבירור 2) הוא כרוך בהרפיית שרירים במהלכו (3) הוא כרוך ב"הרפיית ההיגיון" (לדוגמא: לא "להתכוון" לנתח את ההשפעות הפסיכופיזיולוגיות, לא "להתכוון" לשפוט את התוצאות הרצויות, לא "להתכוון" ליצור כל סוג של ציפייה בנוגע לתהליך ו-4) הוא עושה שימוש עצמי מיומן בתשומת לב.

מנקודת מבט פסיכולוגית קוגניטיבית וולש ושות' (Walsh et al, 2006 in Ospina et al. ) (2004) מגדירים מדיטציה כמשפחה של שיטות לוויסות עצמי שמטרתם להביא את התהליכים הנפשיים לכדי שליטה רצונית תוך מודעות והתמקדות בתשומת לב (Ospina et al., 2004).

כפי שהוזכר לעיל, מספר ההגדרות הקיימות למדיטציה רב כמעט כמו מספרם של הכותבים בנושא, החוקרים ואנשי המקצוע (Haynes, 2004). ייתכן כי עבור רבים מאתנו, המושג מדיטציה מעלה תמונה במוחנו של אנשים הלבושים בגלימות רופפות, היושבים שעות בתנוחת הלוטוס, בעיניים עצומות ובשקט. אולם מדיטציה יכולה להיות מתורגלת גם תוך כדי הליכה, שירה, פעילות גופנית, או ישיבה מול שולחן כתיבה. היא יכולה להתבצע ביחידות או עם קבוצה, היא יכולה להיות כמה דקות ביום או כמה שעות אבל היא בדרך כלל במקום כלשהו באמצע. שורשיה של המדיטציה נעוצים ברוחניות, ועבור רוב האנשים מטרת התרגול המדיטטיבי הוא להביא לצמיחה רוחנית.

### כניסתה של המדיטציה לעולם המערבי

חלק ניכר מן האוכלוסייה מתמודד עם סימפטומים ונכות הנובעים ממחלות כרוניות (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004). עם זאת, הניסיון לטפל באופן ביו פסיכוסוציאלי בחולים במחלות כרוניות, הוא ניסיון אשר ממשיך לגבות מחיר ומשאבים רבים מהרפואה הקונבנציונלית, ומעט מן המקצועות מקדישים לכך זמן או אימון. תכניות אשר כן קיימות על מנת לשפר את רווחתם (well being) ואת בריאותם של חולים אלו הן עדיין בחיתוליהן והן פונות למחלות ספציפיות ולטווח מוגבל של סימפטומים. לכן, ישנו עניין רב וחשיבות גדולה