



**אמפתיה:**

**משאב טבעי רב ערך לשלום**

2020

# אמפתיה: משאב טבעי רב ערך לשלום

## תוכן העניינים

- אמפתיה לשלום ..... עמוד 2
- מבוא ..... עמוד 3
- מה היא אמפתיה ..... עמוד 3
- מה עושה אותנו פחות אמפתיים ..... עמוד 3
- כיצד נטפח אמפתיה רבה יותר? ..... עמוד 4
- ניטור אמפתיה ..... עמוד 6
- הערות סיכום ..... עמוד 6
- תודות ..... עמוד 7
- הפניות ..... עמוד 7

# אמפתיה לשלום

ארגון **אמפתיה לשלום** מוקדש לבניית קהילות הוגנות, צודקות, החיות בשלום. אנו עושים זאת על ידי שיתוף מדע חוצה-תחומי בנושא האמפתיה עם אנשים וארגונים שעובדים ליצירת עולם שיש בו יותר שלום.

במיוחד, אנו תומכים בקבוצות קהילתיות ובארגוני שלום ומאתגרים אותם למנף את חקר האמפתיה לבניית גישות מבוססות-ראיות לפתרון סכסוכים, לבניית שלום ותהליכי פיוס. בדרך זו אנו יוצרים הזדמנויות עבור פרויקטים מעשיים מבוססי-ראיות עם יישומים והשפעה בעולם האמיתי.

**אמפתיה לשלום** הוא ארגון צדקה רשום בקנדה המופעל על ידי מתנדבים, שהוקם ב-2015 על ידי קבוצת מדענים חוקרי אמפתיה ופעילים לבניית שלום מפלסטין, ישראל, אירופה, קנדה וארצות הברית.

**אמפתיה לשלום** שואף להעלות את רמת המודעות לחשיבותה של אמפתיה בבניית קהילות בריאות ובטוחות יותר, עם רווחה ושגשוג משופרים, ולעודד אמפתיה ככלי לצמצום סכסוכים באזורים כמו המזרח התיכון.

**אמפתיה לשלום** ערך ועידה ב-2016 באקדמיה הבריטית בלונדון, השתתף בסמינר של האומות המאוחדות בנושא פלסטין ב-2017, וערך ועידה ברומא ב-2017, בה כונסו קבוצות של בוני-שלום מהשטח ביחד עם אנשי אקדמיה במטרה לבחון מה הדרך הטובה ביותר לרתום אמפתיה ליצירת שינוי חברתי חיובי וקהילות של שלום. ב-2019 וב-2020 אנו מתכננים לערוך סדנאות אמפתיה המיועדות לקבוצות מקצועיות שונות כדי לעזור להן להפיץ את העשייה האמפתית וכן כלים לטיפול אמפתיה בעבודתן לקידום השלום.

מידע נוסף ניתן למצוא באתר האינטרנט שלנו: <https://www.empathy-for-peace.org>

BN 896568417RR0001

## מבוא

אמפתיה היא משאב טבע רב ערך ליצירת שינוי בסכסוכים. עם אמפתיה, ביכולתנו לבנות חברה טובה יותר מכיוון שאמפתיה מאפשרת לבני אדם להעריך את נקודת המבט של אחרים ולהגיב למחשבותיהם ולתחושותיהם עם רגש מתאים. אמפתיה משמשת גורם מעכב לתוקפנות ולקונפליקט, גורם מזרז להתנהגות חברתית חיובית, ויש בה פוטנציאל לבניית שלום בר-קיימא בין קהילות הנתונות בסכסוך.

מסמך זה דן באחדים מגורמי המפתח שתורמים לאמפתיה במטרה להבין טוב יותר את תפקידה החשוב ביצירת שינוי בסכסוכים ובקידום השלום.

## מה היא אמפתיה?

אמפתיה היא היכולת לזהות את מחשבותיהם ותחושותיהם של אנשים אחרים ("אמפתיה קוגניטיבית") ולהגיב אליהן עם הרגש המתאים ("אמפתיה רגשית")<sup>1</sup>.

## מה עושה אותנו פחות אמפתיים?

מחקרים מדעיים זיהו מספר גורמים שיכולים להוריד את רמת האמפתיה הקיימת באדם.

ביניהם גורמים חברתיים כגון:

- 1) ציות לסמכות<sup>2</sup>, כאשר אנשים פועלים ברוע משום שהם פשוט "ממלאים פקודות";
- 2) אידיאולוגיה<sup>3,4</sup>, כאשר אנשים עשויים לפגוע באחרים מכיוון שהם נתונים להשפעת מערכת אמונה חזקה אשר על פיה הם צודקים מוסרית;
- 3) יחסי קבוצת פנים/קבוצת חוץ<sup>5,6</sup>, כאשר החברים בקבוצה חולקים אמונה מוצקה<sup>4</sup> שהקבוצה שהם חברים בה (קבוצת הפנים) עליונה על קבוצתו של אדם אחר (קבוצת החוץ), ואשר, במקרים קיצוניים, יכולה להוביל אותנו לדעה-הומניזציה של הקבוצה האחרת.
- 4) הזנחה והתעללות בגיל צעיר<sup>7</sup>, שיכולות לגרום לאדם לגדול עם ההרגשה שלאחרים לא אכפת ממנו, ולכן אין צורך שיהיה לו אכפת מאחרים; וגם
- 5) טראומה<sup>8</sup>, כאשר אם אדם מרגיש מאוים, או באמת נמצא תחת איום, יתכן שלא יהיה מסוגל לחוש אמפתיה כלפי אחרים מכיוון שכול שביכולתו לעשות הוא לחשוב על דרכים להגן על עצמו ועל היקרים לו.

וכן קיימים גם גורמים ביולוגיים, כגון:

- 1) גנטיקה<sup>9</sup>, כאשר יתכן שקיימים גנים שמשפיעים על תפקוד המוח וגורמים קושי ביצירת אמפתיה אצל אנשים מסוימים; וגם
- 2) הורמונים (כגון סטטוסטרון ואוקסיטוצין)<sup>10,11</sup>, אשר עשויים להשפיע על יכולתו של אדם לחוש אמפתיה בקלות.

## כיצד נוכל לטפח אמפתיה רבה יותר כמשאב טבע?

חשוב להבין את הגורמים הפנימיים המהותיים שיכולים לגרום לשחיקת אמפתיה, אם ברצוננו לחשוב על דרכים להגברת הפוטנציאל שאמפתיה מאפשרת בהקלה על ו/או שינוי במצב סכסוכים.

### יחסים בין-קבוצתיים

מחקרים<sup>12-14</sup> מראים שבסכסוך בין קהילות, אינטראקציה בין-קבוצתית מובילה לצמצום הפחד מאחרים, מקטינה את הסיכון לדה-הומניזציה של האחר, ומרככת את המתח בן הקבוצות היריבות בצורה אופטימלית, כאשר שלושה התנאים להלן מתמלאים:

- 1) לשתי הקבוצות מעמד שווה בסביבת האינטראקציה;
- 2) הקבוצות פועלות לקראת מטרה משותפת; וגם
- 3) למגע הבין-קבוצתי ניתן תוקף על ידי סמכות כלשהיא.

אולם, אפילו במקרה שהאינטראקציות האלה לא מגיעות לכדי אמפתיה, לכל הפחות, הן מובילות לעתים קרובות לפסילת עוינות בקבוצת הפנים ולצמצום ההתגרות כלפי החברים בקבוצת החוץ.

לעומת זאת, גורמים חברתיים אחרים עלולים להעצים את הקונפליקט, כגון סמכות ו/או מוסד שמתנגדים לקיום אינטראקציות בין קבוצתיות. אולם, ניתן להפחית את השפעתם של אלה בעזרת אמצעים<sup>15</sup> שונים, למשל:

- 1) יש לוודא שאינטראקציות כאלה חוזרות ונשנות בטווח הארוך;
- 2) יש לתת לחברי קבוצת החוץ קול בספרות, באמנות, ובקולנוע של קבוצת הפנים, מכיוון שאלו יכולים לייצג קול סמכותי בתוך התרבות;
- 3) יש להקים יותר בתי ספר משולבים, מכיוון שהם מאפשרים אינטראקציה יום-יומית בין חברי קבוצת הפנים וקבוצת החוץ אשר יתכן שלא היו פוגשים אלה את אלה בקהילתם;
- 4) יש לגייס מוסדות ולעודדם להעסיק יותר חברים משתי הקבוצות בפרויקטים משותפים, וכן להגדיל את ייצוגם של חברי קבוצת החוץ בתוך המוסדות; וגם
- 5) יש לאתגר את החוקים והמנהגים שמקדמים הפרדה, מכיוון שהפרדה יכולה להוביל לשחיקת אמפתיה.

## כיצד נוכל לטפח אמפתיה רבה יותר כמשאב טבע?

### דינמיקת כוח

לעתים קרובות, הדינמיקה בין קבוצות הנתונות בסכסוך מונעת על ידי הדרך שבה כוח פועל ביניהן, כגון הדינמיקה הקיימת בהקשר של כובש ונכבש. שיקולי כוח (למשל, שמירת הסטטוס קוו של שליטה אסימטרית במשאבים) עלולים להוביל להנצחת הסכסוך. יתרה מכך, קבלת ויתורים הניתנים על ידי הצד החלש עלולה להזין ולקדם את עליונותה של הקבוצה המחזיקה בכוח, מכיוון שזו עשויה להתפרש כהסכמה עם הסטטוס קוו. וכאשר הקבוצה הדומיננטית מציעה ויתור או סיוע המוכווון על ידי תלות, יתכן שהיא למעשה עושה כך במטרה לבסס או להפעיל את עליונותה לעומת הקבוצה החלשה<sup>16</sup>. לפיכך, אם אנו רוצים שאמפתיה תהיה אפקטיבית ודו-כיוונית, יש להפנות תשומת לב להפרש הכוחות. גישור על הפרש כוחות כזה במונחים של אמצעים צבאיים או כלכליים מהווה אתגר ניכר, אולם קיימות מספר גישות שיכולות לשמש ולסייע ביצירת שינוי במצב הסכסוך:

- ❖ **אמת ופיוס:** דרך אחת לחיזוק אמפתיה היא באמצעות מאמצי אמת ופיוס<sup>17</sup>. דרך זו הוכיחה את עצמה במצבים של אחרי-סכסוך, למשל, בדרום אפריקה לאחר האפרטהייד. אולם, מאמצים כאלה עלולים לכלול נרטיבים שקשה לדבר אודותם והם יכולים להיות מאוד מוגדרי-תרבות. יתרה מכך, וזה תלוי בדרך שבה המידע מועבר, חברי הקבוצות המסוכסכות מעבדים בצורה שונה מידע שקשור לסכסוך. מחקר בתחום האמפתיה יכול לתת הדרכה<sup>18-20</sup> על האפשרויות למסגר את הדיון בנרטיבים האלה באופן שיהיה פרודוקטיבי. מציאת מכנה משותף, כגון הקשר הנוצר על ידי הצער על אובדן אדם אהוב יכול לשנות תחושת איבה לידידות. קיים צורך דחוף במחקר אמפתיה על זיהוי "נקודות כניסה" מעין אלה.
- ❖ **הגבלות חירות:** הזכות לחירות היא זכות-אדם אוניברסלית, וסכסוכים גורמים ליצירת מצבים המגבילים במידה קיצונית את תחושת החרות של חלק מהאזרחים. הטלת מגבלות על חירותם של אחרים יכולה להוביל לשחיקת אמפתיה. הסרת מגבלות מעין אלו על ידי הקבוצה הדומיננטית עשויה להפוך שחיקה מעין זו<sup>21</sup>.
- ❖ **מידות חלוקת הכוח:** זיהוי אזורים או תחומים בהם ניתן לחלוק את הכוח בין הקבוצות המסוכסכות מהווה מצע חשוב לטיפוח אמפתיה בעוד הקבוצות עובדות ביחד להשגת פתרון. חלוקת כוח יכולה גם להוות תרומה משמעותית לשימור היציבות לאחר סיום הסכסוך<sup>22</sup>.
- ❖ **בניית תרבות של עושי-שלום:** מחקרים מצאו שאמפתיה אצל ילדים קשורה במידה רבה לצורה בה הוריהם גידלו אותם ולרמת השלום והיציבות ששררו בבית ובקהילה בהם גדלו<sup>7</sup>. גידול ילדינו עם אמפתיה מבטיח לא רק שלום בבית אלא גם מניח את היסודות לקהילות צודקות ושוחרות שלום, סביבנו ומסביב לעולם.

כוחה של אמפתיה נמצא לא רק בפוטנציאל שלה להביא לשינוי במצבי סכסוך, אלא גם בפוטנציאל שלה למנוע סכסוכים מלכתחילה. ממש כפי שאמפתיה יכולה להישחק, אפשר גם לחזק אותה.

## ניטור אמפתיה

בשלב זה לא קיימים אמצעים למדידת אמפתיה ברמה הכלל-עולמית (בקהילה, באזור, במדינה). לדעתנו זה נושא מחקר שיש לתת לו עדיפות גבוהה. כיוון אחד שניתן להתקדם בו הוא מינוף משתנים דמוגרפיים, כלכליים וסוציו-פוליטיים אשר מאפשרים לצפות מראש אמפתיה כלפי חברי קבוצת-חוץ. כלולים בהם משתנים הקשורים למידת ההפרדה בתוך קהילות, תעסוקה צולבת בין קבוצות, מידת הייצוג של חברי קבוצת החוץ בכל המגזרים ובעמדות כוח או השפעה. אחד היתרונות של מערכת ניטור מסוג זה הוא בגיוס והקצאת משאבים לטיפול אמפתיה באופן ממוקד ומוגדר.

## הערות סיכום

אמפתיה מתחילה במודעות לנקודת המבט של האחר אבל עליה לכלול גם את הדחף לרצות להקל את כאבם של אחרים. אנו מודעים עכשיו לגורמים שיכולים לקדם או לצמצם אמפתיה, ועלינו להגביר את המאמצים לקידומה, בייחוד באזורי סכסוך. הנחת היסוד שלנו היא שלכולנו יש אמפתיה, והורים, מורים וסוכנויות חברתיות אחרות יכולים לטפח אמפתיה או לדכאה. עד כמה החברה שלנו תהיה אכפתית תלוי, בסופו של דבר, באופן משמעותי מאוד באם נאפשר את צמיחתה ופריחתה של אמפתיה בילדים ובכולנו.

# אמפתיה: משאב טבעי רב ערך לשלום

## תודות

מסמך זה נוצר בעקבות דיונים במסגרת ועידות שנערכו בתמיכת האקדמיה הבריטית, לונדון (2016); Foundation Child, רומא (2017); והאומות המאוחדות, וינה (2017). המסמך נכתב על ידי חברים במועצת המנהלים של "אמפתיה לשלום": אחמד אבו-עקל, אווה ארמור, סיימון ברון-כהן, נהה צ'רנאליה, ג'יימס לקמן, דייוויד ראונת'ווייט, וחיפה סטאיטי. ברצוננו להודות לקיירו ערפאת, אמיל ברוננו, לילי מקגרבור, וסימון שמאי-צורי על ההערות והמשוב שהעניקו.

## הפניות

1. Shamay-Tsoory SG. The neural bases for empathy. The Neuroscientist: a review journal bringing neurobiology, neurology and psychiatry. 2011;17(1):18-24.
2. Milgram S. Behavioral Study of obedience. The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1963;67(4): 371-378.
3. Bar-Tal D. Intractable Conflicts: Socio-Psychological Foundations and Dynamics. Cambridge: Cambridge University Press; 2013.
4. Eidelson RJ, Eidelson JI. Dangerous ideas. Five beliefs that propel groups toward conflict. The American Psychologist. 2003;58(3):182-192.
5. Cikara M, Bruneau EG, Saxe RR. Us and them: Intergroup failures of empathy. Current Directions in Psychological Science. 2011;20(3):149-153.
6. Halperin E, Russell AG, Trzesniewski KH, Gross JJ, Dweck CS. Promoting the Middle East peace process by changing beliefs about group malleability. Science. 2011;333(6050):1767-1769.
7. Stern JA, Cassidy J. Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. Developmental Review. 2018;47:1-22.
8. Chaitin J, Steinberg S. "You should know better": Expressions of empathy and disregard among victims of massive social trauma. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2008;17(2): 197-22.
9. Knafo A, Zahn-Waxler C, Van Hulle C, Robinson JL, Rhee SH. The developmental origins of a disposition toward empathy: Genetic and environmental contributions. Emotion. 2008;8(6):737-752.
10. Shamay-Tsoory SG, Abu-Akel A. The Social Salience Hypothesis of Oxytocin. Biological psychiatry. 2015.
11. Knickmeyer R, Baron-Cohen S, Raggatt P, Taylor K, Hackett G. Fetal testosterone and empathy. Hormones and behavior. 2006;49(3):282-292.
12. Allport GW. The Nature of Prejudice. New York: Basic Books; 1979
13. Pettigrew TF, Tropp LR. A meta-analytic test of intergroup contact theory. Journal of Personality and Social Psychology. 2006;90(5):751-783.



14. MaInnis CC, Page-Gould E. How can intergroup interaction be bad if intergroup contact is good? Exploring and reconciling an apparent paradox in the science of intergroup relations. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(3):307-327.
15. Ditlmann RK, Samii C, Zeitzoff T. Addressing violent intergroup conflict from the bottom up? *Social Issues and Policy Review*. 2017;11(1):38-77.
16. Nadler A. Inter-group helping relations as power relations: maintaining or challenging social dominance between groups through helping. *Journal of Social Issues*. 2002;58(3):487-502.
17. Bar-Tal D. From intractable conflict through conflict resolution to reconciliation: Psychological analysis. *Political Psychology*. 2000;21(2):351-365.
18. Bruneau E, Kteily N, Falk E. Interventions Highlighting Hypocrisy Reduce Collective Blame of Muslims for Individual Acts of Violence and Assuage Anti-Muslim Hostility. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2018;44(3):430-448.
19. Hameiri B, Bar-Tal D, Halperin E. Challenges for peacemakers: How to overcome socio-psychological barriers. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*. 2014;1(1):164-171.
20. Vorauer JD, Martens V, Sasaki SJ. When trying to understand detracts from trying to behave: effects of perspective taking in intergroup interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2009;96(4):811-827.
21. Longo M, Canetti D, Hite-Rubin N. A checkpoint effect? Evidence from a natural experiment on travel restrictions in the West Bank. *American Journal of Political Science*. 2014;58(4): 1006-1023.
22. Hartzell C, Hoddie M. Institutionalizing peace: power sharing and post-civil war conflict management. *American Journal of Political Science*. 2003;47(2):318-332.