

מערך 1: מבוא לגישת הליווי הרוחני

כללי - רקע

רקע - גישת הליווי הרוחני - למי שעוד לא מכיר

בעתות מצוקה, משבר ואובדן וכן בתקופות מחלה ועצב נוטים בני האדם לחפש מקורות שיעניקו לחייהם משמעות, תקווה ונחמה.

תחושות אלו גוברות בעיקר אחרי חוויות כמו אובדן, בדידות וההכרה בכך שהמוות הולך ומתקרב. בתקופות אלו, יש והאדם מחפש חיבור ל"מה שמעבר", מעבר ליומיום, מעבר לעצמו ושגרת חייו. בחברות מסורתיות בעבר וגם כיום, ישנה נטייה לפנות במצבים כאלו למנהיגים רוחניים ולהיעזר בהם. בעולם המערבי-טיפולי לעומת זאת, הממד הרוחני נשאר לרוב "מחוץ לתחום". מתוך ההכרה בצורך של האדם בהתייחסות למרחב הרוחני, מתרחב בעשורים האחרונים החיפוש אחר מענה מסוג אחר, אליו נוכל להיחשף כאן ולאמץ כאנשי מקצוע.

ליווי - הצטרפות לאחר בהליכתו	רוחניות - חיפוש משמעות וביטוי עצמי
ליווי הוא הנוכחות עם האדם במקום שבו הוא נמצא, ברגע ובהוויה, ככאן ובעכשיו, בכאב ובקושי, בייסורים ובכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בתודה. כלומר, ההליכה והדרך הם שלו והמלווה מצטרף אליו.	רוחניות היא הדרך בה בני האדם מחפשים ומבטאים משמעות, ייחוד, חיבור לרגע, לעצמם, לאחרים, לעולם ואף למקודש, זאת תוך תחושה והבעה של פליאה, שמחה, אהבה, אמון ותקווה. הרוחניות אינה בהכרח קשורה לדת. מקובל להגדיר אותה כמושג רחב המתייחס לחיבור אל "המעבר", חיבור לתפיסות, חוויות ואמונות.

דרך הליווי הרוחני

בלב הליווי הרוחני מצויים הנוכחות, ההקשבה והעדות המאפשרים תחושת ניראות וקשב עמוק. הנוכחות יוצרת סביבה שהאדם מרגיש בה חופשי להביע את עצמו, את רגשותיו ואת תחושותיו. בנוסף, הליווי הרוחני עושה שימוש בארגז כלים עשיר ומגוון בהתאמה לתרבות ולחיבור האישי של האדם: נשימות, מדיטציות, דמיון מודרך, יצירת תפילה אישית, קריאה משותפת בטקסטים מסוגים שונים, מוסיקה ומנגינות, תמונות, קלפים או שאלות. חשובה מכל אלו היא הנוכחות העמוקה עם האדם.

מטרות המערך

- היכרות חווייתית עם גישת הליווי הרוחני
- מפגש פתיחה לסדרת מפגשים בנושא

משך המערך שעה

חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

- להיכרות וכפתיחה לסדרת מפגשים בנושא
- יצירת אירוע אחר, חד פעמי, חווייתי ומעצים עבור הצוות

דגשים לקראת העברה:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
 - יצירת אוירה מרגיעה וכיבוד נעים
 - דאגה למרחב נטול הפרעות
 - הקדשת מספיק זמן לשיח
- חשוב ליצור מרחב מאפשר לכלל המשתתפים שביקשו להתבטא ולדבר ולתת לגיטימציה לחוויה האישית של חברי הצוות השונים ללא שיפוטיות.
- חשוב לשמור על הדיסקרטיות של המשתתפים והנושאים העולים במהלך המפגש.
- הודעות במהלך המפגש: מומלץ להימנע מניצול זמן המפגש להעלאת נושאים שוטפים, זאת על מנת לאפשר ולהבטיח את קיומו של מרחב מסוג אחר. אם קיים צורך חיוני להעלות נושאים אחרים נעשה זאת בקצרה לפני תחילת המפגש ונשתמש בפתיחה, כלומר בשלב הנשימות לכניסה לאווירת המפגש.
- מומלץ לאסוף את כל הפלאפונים על מצב שקט ולשים אותם בצד.

ציוד נדרש:

- קטעים מודפסים כמספר המשתתפים: ליווי רוחני מהו, השיר "כולנו זקוקים לחסד" (נספחים)
- לוח וטוש
- אפשרות להשמעת מוסיקה, מוסיקת רקע לפתיחה ו-"כולנו זקוקים לחסד" לסיכום

מבנה המערך

הערות/עזרים	תוכן	זמן	שלב
מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה	<p>קודם כל לנשום: נפתח בפסק זמן קצר לנשימה. מומלץ להשמיע מוסיקת רקע עדינה (מוסיקה רייקי, מדיטציה וכדומה)</p> <p>הזמיני את המשתתפים: "בואו ננסה להתחבר יחד לחוויה שלנו בכאן ובעכשיו ולהשאיר את הדברים האחרים מוחץ לחדר (את היומיום והדאגות), נזמן לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לב לעצמנו."</p> <p>לאחר מכן הקריאי את נספח 1: "קחו נשימה עמוקה .. בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק. בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath". בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר,</p>	4 דקות	פתיחה

שלב	זמן	תוכן	הערות/עזרים
		<p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף. הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה. כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח - קחו נשימה עמוקה..... שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." (השאירו מספר דקות של שקט בחדר)</p>	
פתחה	10 דקות	<p>סבב בין המשתתפים: "מה זה רוחני עבורך?" רשמי על הלוח את האסוציאציות השונות.</p> <p>♥ שימי לב: בדרך כלל משתתף אחד או שניים מתחברים פחות וחשוב מאד לתת גם להם מקום מאפשר.</p> <p>👥 בסיום הסבב הקריאי את הדברים שנאספו על הלוח. סכמי: "יש כאן מגוון רחב של תפיסות אבל גם דמיון ביניהן - ניתן ללמוד מכך עד כמה יש למילה 'רוחני' מרחבי אסוציאציות שונים עבור כל אדם. על הלוח מופיע מה שנכון לנו, ברגע זה. לכן גם כשאנחנו רוצים להתייחס לנושא בקרב חברינו לצוות, אצל בני משפחה או מטופלים, ננסה תמיד להבין מה רוחני עבורם. השפה, התרבות והמילים המדויקות חשובות מאוד כדי לאפשר פתיחות מול האדם שמולנו." "אדם שמגיע מרקע דתי מסורתי למשל ירגיש יותר בנח עם המינוח "הקדוש ברוך הוא והבורא", ואולי אדם אחר ידבר יותר על גורל, על הטבע או היקום."</p>	לוח וטוש
אוכן	8 דקות	<p>מבוא לגישת הליווי הרוחני</p> <p>👥 הציגי את מטרת המפגש: "היום נכיר טעימה מגישה קצת אחרת המצויה ביסוד הליווי הרוחני. במהלך המפגש ננסה לחוות מעט מהגישה".</p> <p>👥 חלקי את נספח 2 והקריאי: "ליווי רוחני מהו"</p>	עותקים של נספח 2 - מבוא לליווי רוחני
	8 דקות	<p>מבוקש / אדמיאל קוסמן (נספח 3)</p> <p>👥 הקריאי את השיר מבוקש</p> <p>👥 שאלו: "לאיזו מילה, שורה או רעיון אתם מתחברים בשיר?"</p> <p>👥 הסבירו: "הנה יש כאן שיר שמבטא היטב מהו מרחב רוחני ומהי הכמיהה, מהו הרצון שלנו להיות במקום הזה"</p>	נספח 3 - מבוקש
ליווה	22 דקות	<p>חוויה - לברך ולהתברך</p> <p>👥 חלקי את המשתתפים לזוגות. "כל אדם בתור שלו יספר לבן זוגו משהו אחד שמעסיק אותו כאן ועכשיו, בן הזוג השני רק מקשיב (ואינו שואל שאלות)", "בסיום, בן הזוג השני נותן לו ברכה שתיתן לו כוח להתמודד עם מה שמטריד אותו", "שימו לב למילים יש כוח עצום, כולנו יכולים לתת ברכה לזולת"</p> <p>👥 הנחי בעבודה בזוגות, "נקדיש 3 דקות לשיתוף ו3 דקות לברכה".</p> <p>♥ חשוב להדגיש: ברכה טובה היא ברכה שאינה מנסה לשנות או לתקן את האדם אלא ניתנת מלב פתוח ובאהבה.</p>	

שלב	זמן	תוכן	הערות/עזרים
		<p>♥ לאחר 6 דקות נתחלף.</p> <p>♥ טיפ למנחה: חשוב להקפיד על רצף הזמנים: סיום השיתוף הראשון, הברכה, ואז שיתוף האדם השני.</p> <p>👤 לסיכום התרגיל - נחזור למעגל ונאסוף שתיים-שלוש תגובות: "איך זה הרגיש?"</p> <p>סכמי: "שימו לב שהקשב למה שמעסיק כאן ועכשיו ומתן ברכה מלב פתוח הוא כלי שתוכלו להשתמש בו גם בהמשך עם חבריכם לצוות, בני המשפחה שלכם או עם המטופלים שלכם."</p>	
סיכום	8 דקות	<p>👤 כולנו זקוקים לחסד - שיר סיכום (נספח 4)</p> <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים והקריאו אותו יחד: בקשי מכל אחד לבחור מילה או שורה ויוצר בעזרתה ברכה בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום.</p> <p>👤 לסיכום השמיעי את השיר "כולנו זקוקים לחסד" של נורית גלרון"</p>	דפי השיר לחלוקה למשתתפים והשיר להשמעה בסיום

נספחים

1. קחו נשימה עמוקה :

"קחו נשימה עמוקה - בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק. בעברית: המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. בערבית: "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית: "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath". בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר, כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמטנו עוזבת את הגוף. הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה. כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח - קחו נשימה עמוקה..... שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." (לתת מספר דקות של שקט בחדר)

2. מהו ליווי רוחני?

בעתות מצוקה, משבר ואובדן וכן בתקופות מחלה ועצב נוטים בני האדם לחפש מקורות שיעניקו לחייהם משמעות, תקווה ונחמה. תחושות אלו גוברות בעיקר אחרי חוויות כמו אובדן, בדידות וההכרה בכך שהמוות הולך ומתקרב. בתקופות אלו, יש והאדם מחפש חיבור ל"מה שמעבר", מעבר ליומיום, מעבר לעצמו ושגרת חייו. בחברות מסורתיות בעבר וגם כיום, ישנה נטייה לפנות במצבים כאלו למנהיגים רוחניים ולהיעזר בהם. בעולם המערבי-טיפולי לעומת זאת, הממד הרוחני נשאר לרוב "מחוץ לתחום". מתוך ההכרה בצורך של האדם בהתייחסות למרחב הרוחני, מתרחב בעשורים האחרונים החיפוש אחר מענה מסוג אחר, אליו נוכל להיחשף כאן ולאמץ כאנשי מקצוע.

רוחניות: חיפוש משמעות וביטוי עצמי	ליווי: הצטרפות לאחר בהליכתו
רוחניות היא הדרך בה בני האדם מחפשים ומבטאים משמעות, ייחוד, חיבור לרגע, לעצמם, לאחרים, לעולם ואף למקודש, זאת תוך תחושה והבעה של פליאה, שמחה, אהבה, אמון ותקווה. הרוחניות אינה בהכרח קשורה לדת. מקובל להגדיר אותה כמושג רחב המתייחס לחיבור אל "המעבר", חיבור לתפיסות, חוויות ואמונות.	ליווי הוא הנוכחות עם האדם במקום שבו הוא נמצא, ברגע ובהווה, בכאן ובעכשיו, בכאב ובקושי, בייסורים ובכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בתודה. כלומר, ההליכה והדרך הם שלו והמלווה מצטרף אליו.

דרך הליווי הרוחני

בלב הליווי הרוחני מצויים הנוכחות, ההקשבה והעדות המאפשרים תחושת ניראות וקשב עמוק. הנוכחות יוצרת סביבה שהאדם מרגיש בה חופשי להביע את עצמו, את רגשותיו ואת תחושותיו. בנוסף, הליווי הרוחני עושה שימוש בארגז כלים עשיר ומגוון בהתאמה לתרבות ולחיבור האישי של האדם: נשימות, מדיטציות, דמיון מודרך, יצירת תפילה אישית, קריאה משותפת בטקסטים מסוגים שונים, מוסיקה ומנגינות, תמונות, קלפים או שאלות. חשובה מכל אלו היא הנוכחות העמוקה עם האדם.

3. מבוקש / אדמיאל קוסמן

<p>מבקש מקום שקט עליו תונח הנפש. לכמה רגעים בלבד. מבקש מקום שישמש מדריך לכף הרגל. לכמה רגעים בלבד. מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח, שלא יקום</p>	<p>ויתקפל כשהיא תבוא, לכמה רגעים בלבד. מבקש דבור אחד, נקי, נעים וחם שישמש ספסל מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי שלי אשר יצאה מן התבה, לכמה רגעים, בשעות הבקר, ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.</p>
--	--

4. כולנו זקוקים לחסד / נתן זך - שיר סיכום: כולנו זקוקים לחסד

<p>נורית גלרון מילים: נתן זך לחן: אילן וירצברג</p> <p>כולנו זקוקים לחסד , כולנו זקוקים למגע . לרכוש חום לא בכסף , לרכוש מתוך מגע . לתת בלי לרצות לקחת ולא מתוך הרגל .</p> <p>כמו שמש שזרחת , כמו צל אשר נופל . בואי ואראה לך מקום שבו עוד אפשר לנשום .</p> <p>כולנו רוצים לתת</p>	<p>רק מעטים יודעים איך . צריך ללמוד כעת שהאשר לא מחייך , שמה שניתן אי פעם לא ילקח לעולם .</p> <p>שיש לכל זה טעם , גם כשהטעם תם ... בואי ואראה לך מקום שבו עוד מאיר אור יום .</p> <p>כולנו רוצים לאהוב , כולנו רוצים לשמוח . כדי שיהיה לנו טוב , שיהיה לנו כח . כמו שמש שזרחת ...</p>
--	---

<https://www.youtube.com/watch?v=rROZKLwxLss>