

מערך 3:

"פשוט להיות שם", נוכחות, קשב ועדות

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.

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 ובהוויה, 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.

מטרות המערך

- אנשי הצוות יכירו מושגי יסוד בליווי הרוחני- נוכחות, קשב ועדות
- אנשי הצוות יבינו את החשיבות של נוכחות בקשב עמוק עבור המטופל
- אנשי הצוות ילמדו "פשוט להיות" עבור המטופל מבלי לרצות לתקן או לשנות, למרות הקושי
- אנשי הצוות ירכשו כלים בהם יוכלו להשתמש ברמה האישית להמשך תרגול עצמי כמו גם למען עבודתם עם אחרים.

משך המערך

שעה וחצי

למה חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

- בין ה-being ל -doing: אנו עובדים בסביבה רוויית קושי, כאב ובכי. עבודתנו מלווה בלחץ לפתור בעיות, למצוא פתרונות, לייצע - להיות ב- Doing באופן מתמיד.
- המפגש יחזק את ההבנה של חשיבות ה- being, "פשוט להיות שם", לכן ניתן לקיים מפגש זה בכל זמן.
- מפגש זה מתאים לתהליך היכרות של הצוות עם הליווי הרוחני.
- מתאים במיוחד בתקופות בהן אנו חשים כי הצוות נמצא בעשייה מוגברת ללא זמן הפוגה וזקוק לחיזוק. כתזכורת לחשיבות ההשתתפות והחשיבות של "פשוט להיות", להאט, להקשיב לעצמנו ולאחרים, לפתוח מרחב לנפש.

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 שיקשו 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 בפתחה, כלומר בשלב הנשימות לכניסה לאווירת המפגש.
- מומלץ לאסוף את כל הפלאפונים על מצב שקט ולשים אותם בצד.
- מומלץ לבדוק מראש אם מישהו מחברי הצוות שרוי במצב של רגישות יתר בנושא המפגש בעת קיומו? כדאי גם לברר אם קרה משהו חריג בנושא כדי להתכונן מראש כיצד להתייחס לכך במפגש.

ציוד נדרש:

- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"שיר נחמה" לסיכום
- דפי לימוד ושיר נחמה בהתאם למספר המשתתפים (נספח 2,3)
- לוח וטוש
- להכין מראש טישו (במהלך המפגש ניתן גם לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")

מבנה המערך:

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
שלב 1	4 דקות	<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 לעצמנו."</p>	מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<p> לאחר מכן הקריאי את נספח 1 :</p> <p>" קחו נשימה עמוקה ..</p> <p>בשפות שונות, ממד הרוח מחובר לנשימה והמושגים קשורים זה לזה באופן עמוק.</p> <p>בעברית המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. בערבית "נפחה", משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית המילה "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath".</p> <p>בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר ,</p> <p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים.</p> <p>הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.</p> <p>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה.</p> <p>כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח -</p> <p>קחו נשימה עמוקה.....</p> <p>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." (מספר דקות של שקט)</p>	
פתוחה	דקה אחת	<p> הציגי את מטרות המפגש:</p> <p>"לעיתים קרובות כאשר עולים קשיים מתוך רצון להקל על מטופלינו ולהרגיש שאנו באמת מצליחים לסייע, אנו ממהרים להציע מיד פתרונות/עצות או לשתף דוגמא מתוך פתרון מקרה שקרה לנו בעבר ולא מצליחים להיכנס לנעליו של האחר.</p> <p>אנו עלולים לחוש שהקשבה לכשעצמה מעלה בנו חוסר אונים ומחייבת נוכחות עם הכאב של האדם.</p> <p>יחד עם זאת חשוב להבין שהנוכחות והקשב העמוק לאדם הם הכח המשמעותי שיכול לסייע לו יותר מכל. האדם מרגיש שרואים אותו, שהוא מובן, מקובל"</p> <p>"בשעה הקרובה ננסה להזכיר לעצמנו את החשיבות של העצירה וההשתתפות, היכולת "פשוט להיות שם" בלי למהר לפתור, היכולת להקשיב באופן עמוק גם לעצמנו וגם לאחרים."</p>	
למידה בחברותות	45 דקות	<p>דף לימוד - למידה בחברותא:</p> <p> הציגי: " נתחלק לזוגות או שלשות ונקרא יחד את הטקסטים. חישבו: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני."</p> <p>הטקסטים בדף כוללים:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אם תראה אדם שבור - שב איתו על סף השבר הארור (נוכחות) ○ טביעות רגליים בחול ○ על ההקשבה של רוג'רס ○ חכמה משולחן המטבח של ד"ר נעמי <p> הזמיני את המשתתפים לחזור למעגל</p>	דפי מקורות לכל משתתף (נספח 2)

מערכים לישיבות צוות - ערכת ליווי רוחני לאנשי מקצועות הטיפול

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
	25 דק'	בקשי מכל משתתף לשתף: "במשהו אחד שאני לוקחת מהלימוד בזוגות"	
סיכום	10 דק'	<p>שיר סיכום: נחמה מאת רחל שפירא</p> <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים וקראו אותו יחד</p> <p>בקשי מהמשתתפים: כעת אבקש מכל אחד לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום.</p> <p>לסיכום - השמיעי את השיר.</p>	<p>ביצוע של חגית קליש ואביחי מליחי-פרויקט "הרמוניה ישראלית"</p>

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. דף לימוד חברותא: "פשוט להיות שם" - נוכחות, קשב עדות

לפניכם קטעים מסוגים שונים בנושא, אנא קראו את הקטעים, וחישבו: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני.

אם תראה אדם שבור:

אם תפגש אדם שבור
שב אתו

על סף השבר הארור
אל תנסה לתקן

אל תרצה שום דבר
ביראה ובאהבת הזולת

שב אתו

שלא יהיה שם לבד

(צל עריות | סמדר וינשטוק)

ג'ובראן ח'ליל ג'ובראן

כשחברך משתק ואינו מדבר..

אל יפסיק ליברך מלהקשיב לרחשי ליבו..

שהרי ידידות אינה זקוקה למילים או לדיבור

מתוך "על ההקשבה" - קרל רוג'רס

"אני מנסה להתבונן בבני אדם כפי שאני מתבונן בשקיעת חמה, למשל.

ואני מגלה שאנשים יכולים להיות נפלאים בדרך כלל, לא פחות משקיעת חמה נהדרת.
כשאני מתבונן בשקיעה יפה, אני לא מנסה למתוח עליה ביקורת.
אני צופה במחזה השקיעה ביראת כבוד, כפי שהיא מתגלה לעיני.
אני מרגיש התעלות אם אני מסוגל להתבונן באנשים ולאהוב אותם כפי שהם מתגלים!
כך הם פורחים ומפתחים את המיוחד במינו שבאישיותם.
כאשר אני מקבל את האדם כפי שהוא, אז אני מסוגל להקשיב לו בכנות,
אני מסוגל לשמוע את הדברים שנאמרים, ולהקשיב גם לדברים שמאחוריהם...
מאחורי מילים בלתי חשובות לכאורה, אני שומע לפעמים זעקת אנוש עמוקה, צעקה דוממת, המונחת קבורה ובלתי ידועה,
הרחק מתחת לפני השטח...

כאשר מתברר לאדם ששמעו אותו בעמקי־עֵיניו מתלחחות. סבורני שבמובן מסוים הוא בוכה משמחה. הוא כאילו אומר:
"תודה לאל, מישהו שמע אותי. מישהו יודע מה פירוש הדבר להיות אני."

אם אתה נתון במצוקה נפשית ומישהו באמת שומע אותך מבלי לחרוץ עליך משפט, מבלי לנסות ליטול אחריות עבורך, מבלי
לנסות לעצב אותך, זו הרגשה מצינית. המתמיה הוא, שרגשות אינשים ממש - ניתן לשאתם אם מישהו מקשיב. מפתיע כיצד בעיות
שלכאורה אין להן פתרון, באות על פתרון כשמישהו שומע..."

העקבות של אלוהים - קנט בראון

ביותר בחיי יש רק זוג עקבות אחד.
אינני מבין מדוע כאשר
הצטרכתי אותך יותר מכל - עצבתי

ענה אלוהים:
"בני היקר עד מאוד,
אני אוהב אותך ולעולם לא אעזבך.
באותן תקופות שבהן כה רב היה סבלך
כשאתה רואה זוג אחד של עקבות
לא היו אלה עקבותייך..."

...
היו אלה עקבותיי שלי
כשנשאתי אותך על כפיי."

לילה אחד אדם חלם חלום
הוא חלם שהוא הולך לאורך החוף
עם אלוהים
על פני השמים חלפו במהירות סצינות מחייו.

בכל סצינה הוא שם לב לשני זוגות עקבות רגליים בחול.
זוג אחד שייך לו והזוג השני לאלוהים.
עם חלוף הסצינה האחרונה של חייו
הוא הסתכל אחורה לעקבות שבחול.

הוא שם לב שפעמים רבות לאורך דרך חייו
היה רק זוג עקבות אחד,
כמו כן הוא שם לב שזה קרה בתקופות
השפופות ביותר בחייו.

דבר זה הטרידו והוא שאל את אלוהים
בנוגע לכך:
"אלוהים, אתה אמרת
שביום שאלך אחר חוקיך
אתה תלך עמדי לאורך כל הדרך,
והנה שמתי לב שבתקופות הקשות

חכמה משולחן המטבח / ד"ר נעמי רגן

ההקשבה היא כלי הריפוי העתיק ביותר ואולי גם החזק ביותר. פעמים רבות בעזרת איכות ההקשבה שלנו, ולא בעזרת חוכמתנו או המילים שלנו, אנחנו מסוגלים לחולל את השינויים העמוקים ביותר באנשים הסובבים אותנו. כשאנחנו מקשיבים, אנחנו מציעים נוסף לתשומת הלב שלנו, הזדמנות לשלמות. ההקשבה שלנו יוצרת מקלט לחלקים חסרי הבית אצל הזולת. לכל מה שנשאר דחוי, בלתי אהוב ולא מוערך על ידם ועל ידי זולתם. לכל מה שחבוי ונסתר.

ההקשבה יוצרת שתיקה קדושה. כשאתה מקשיב בנדיבות למישהו, הוא מסוגל לשמוע את האמת שבתוכו, לראשונה במקרים רבים. בשקט שבהקשבה אתה יכול לפגוש את עצמך בכל אדם. בסופו של דבר תהיה מסוגל לשמוע בכל אדם ומעבר לכל אדם, את הבלתי נראה השר בשקט לעצמו ולך.

נחמה מאת רחל שפירא

מילים: רחל שפירא
לחן: נורית הירש

ולכאורה עסקנו בשלנו
רק בשלנו
בלי לבקש גדולות ונצורות.
שלווה מופרת
וכבר אחרת
ואין טעם לכסות
כי בפתח נכנסות -
התמורות.

מי שצמא לכל מחווה של חסד,
אוזנו תופסת -
איך הקריאות חוצות את הרחוב
שואל עדיין
שואל מאין
כן, מאין כוחות לשאוב.

זה בזו נביט
ונתמה שנית
אם ראינו נכונה
לפעמים אני
לפעמים אתה
כה זקוקים לנחמה.

מי שחווה את בערת הקיץ,
ליבו לבית
ופני הנוף ראי לחרדותיו.
את מי ישביע
את מי ירגיע
ועל מה יתפלל עד סתיו.

זה בזו נביט...