

מערך 5 :

מוות וסוף חיים

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

- לאפשר התמודדות אמיתית עם נושא המוות במקום העבודה שלנו: איך אנחנו עושים את זה.
- הצוות יגיע להבנה על חשיבותו ומשמעותו של המוות בעבודתם המקצועית ועל המקום שיש לתת לכך
 - חברי הצוות יבינו מעט טוב יותר את החוויה האישית שלהם ואופן ההתמודדות שלהם עם פרידות ומוות
 - חברי הצוות יבינו שהחוויות והרגשות האישיים שלהם בנושא המוות עשויים להשפיע על ההתמודדות שלהם עם פרידות ומוות בעבודה
 - חברי הצוות ימצאו את השפה המתאימה לצוות על מנת לדבר על המוות

משך המערך

75 דקות עד שעתיים

חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

- באופן כללי כהרחבת הדעת והכלים.
- בתקופה שאנחנו מרגישים שהנושא רלוונטי במיוחד על רקע ריבוי פרידות, ריבוי אובדנים, לקראת פרידה או מוות צפוי.
- בתקופות בהן נושא המוות וסוף החיים עולה באופן מיוחד.

דגשים לקראת העבר:

- 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 שיבקשו 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.
- מומלץ לבדוק מראש אם מישהו מחברי הצוות נמצא במצב של רגישות יתר לנושא בתקופה בה נערך המפגש. כדאי לברר מראש אם קרה משהו חריג ברמה האישית או אם נוצרה סיטואציה משמעותית במקום העבודה שלנו הקשורה לפרידה ואובדן.
- ניתן את הדעת בהתאם כיצד נכון להתייחס לרגישות:
 - ברמה האישית - נשקול לעשות בשיחה מקדימה ורגישה להכנת האדם.
 - ברמת מסגרת העבודה - כדאי לשלב התייחסות באופן מובנה בתוך המפגש ולחשוב מראש באילו חלקים, איך ומתי נעשה זאת.

ציוד נדרש:

- לוח וטוש
- דפים ועטים
- עותקים של דפי הטקסטים למשתתפים
- אפשרות להשמעת מוסיקה - מוסיקת רקע לפתיחה ו"ריקמה אנושית אחת חיה" לסיכום
- להכין טישו מראש (במהלך המפגש ניתן אפילו לציין: "יש לנו כאן את הטישו... הכל בסדר, זה המקום שלנו")

מבנה המערך

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
שלב 5	5 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 מחוץ לחדר (את היומיום והדאגות), נזמן לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לעצמנו."</p> <p>👤 לאחר מכן הקריאי את נספח 1 : " 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 "spiritus" משמעותה בלטינית "נשימה", "breath". בסיפור הבריאה התנכ"י אלוהים נושף באפו של האדם נשמת חיים וכך הוא נוצר ,</p> <p>כלומר נשימת האדם נוצרת מנשימת האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את הגוף.</p> <p>הקדשת תשומת-לב לנשימה, מאפשרת מודעות לנשמה. כהתכוונות ראשונית להיכנס לעולם הרוח - קחו נשימה עמוקה.....</p> <p>שימו לב לנשימה, שימו לב לנשמה." (מספר דקות של שקט)</p> <p>👤 סכמי: "נזכור , הנשימה היא חלק מאתנו מרגע שנולדנו ועד לרגע המוות. היום ניתן תשומת לב לסוף החיים."</p> <p>👤 הציגי את מטרות המפגש: "ננסה להבין קצת יותר כיצד אנחנו מתמודדים עם הנושא כיחידים וכצוות, ננסה להבין למה חשוב שנדבר על זה ואיך אנחנו יכולים לעשות זאת"</p>	מוסיקה מהפלאפון/ אפשרות להשמעה
שלב 10	10 דקות	<p>תרגיל פתיחה - "בואו נקרא לילד בשמו" :</p> <p>👤 בקשי מהמשתתפים לרשום לעצמם על דף את מגוון המילים שהם מכירים כדי להגיד על מישהו שהוא מת. (למנחה לדוגמא: נפטר, נקרא לישיבה של מעלה, הלך לעולמו, החזיר ציוד, נפל, כדאי לעודד את המשתתפים להוסיף ביטויים בשפות שונות, שפות אם וכדומה)</p> <p>👤 בקשי מהמשתתפים לשתף בביטויים שרשמו ורשמי על הלוח.</p> <p>👤 שאלו: מה המשמעות של הביטויים?</p>	דפים ועטים לוח וטוש

שלב	זמן	תוכן	הערות/ עזרים
		<p>♥ דגשים למנחה: לעיתים קרובות הביטויים השונים למילה מוות יעוררו צחוק, הומור שחור, חשוב לציין שזה חלק מהקושי הטבעי שלנו והצורך בהקלה.</p> <p>👥 סכמי: ניתן לראות שאנחנו מבטאים תפיסות שונות על המוות, על מה קורה אחרי שמתים. לדוגמא "הלך לעולם שכולו טוב" - מייצג תפיסה שקיים עולם אחר, "נטמן בעפר", "נגמר" - לא מדבר על משהו שקורה אחרי.</p>	
ישיבת מוסמט	25 דקות	<p>החוויות שלי עם מוות - בפן האישי:</p> <p>👥 חלקי דף עם שני טקסטים</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ אדם חי בלבבות / אסא כשר ○ רקמה אנושית אחת חיה / מוטי המר <p>קראו את הטקסטים יחד.</p> <p>👥 שאלו: נסו לחשוב האם מילה, שורה או משהו אחר בטקסט מתחבר עם תפיסה או חוויה אישית שלכם עם מוות?</p> <p>👥 קיימי סבב כדי שכל אחד בתורו יתייחס לשאלה המשותפת.</p>	דפי טקסטים למשתתפים
חלוקת מוסמט	25 דקות	<p>כיצד אנחנו כצוות מתמודדים עם מוות במקום העבודה:</p> <p>👥 שאלו:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ כיצד אתם מרגישים לגבי האופן שבו אנחנו שבו כצוות מתייחסים או מציינים את המוות המתרחש במקום עבודתנו? ○ האם אנחנו מרגישים שזה מספק? איך היינו רוצים לשנות? <p>👥 חישבו יחד על אפשרויות ליישום המתאימות למקום עבודתכם לדוגמא: קיום טקסים קטנים של פרידה, ציון על לוח המודעות ז"ל עם תמונה של המת, הדלקת נר ושכל אחד יגיד משהו או ציון מותו של מטופל עם בני המשפחה.</p> <p>♥ למנחה: חשוב להקדיש זמן לחלק זה, לרגישויות של המשתתפים השונים</p> <p>♥ מומלץ לצאת עם תכנון מעשי של משהו קטן שנוכל ליישם בפועל</p>	לוח וטוש
סיכום	10 דקות	<p>שיר סיכום - כולנו רקמה אנושית</p> <p>👥 הסבירו: נחזור לשיר "רקמה אנושית" שקראנו יחד, נקרא אותו שוב</p> <p>👥 בקשי מכל אחד לבחור מילה או שורה וליצור בעזרתה ברכה, בה הוא מברך את עצמו בעקבות המפגש היום</p> <p>👥 לסיכום השמיעי את השיר</p>	ציוד להשמעה כולנו רקמה אנושית

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 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." (לתת מספר דקות של שקט בחדר)

2. דף טקסטים

אדם חי בלבבות מאת פרופ' אסא כשר

"אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים מעבר לכריכה האחרית של ספר חיי עלי אדמות .
אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים, כגיבור, כבן בית, בן הכריכות, בתוך ספר החיים של זולתו .
אדם חי בלבבות, במותו, הוא אדם שיש לו חיים בתוך משמעות החיים של אדם קרוב, בחייו .
אדם חי בלבבות, במותו, מקבל חיים עלי לבבות, באין לו חיים עלי אדמות .
אדם חי בלבבות, במותו, נותן חיים בעלי משמעות עלי אדמות".

רקמה אנושית אחת מאת מוטי המר

כשאמות, משהו ממני, משהו ממני
ימות בך, ימות בך .

כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי
ימות אתך, ימות אתך .

כי כולנו, כן כולנו
כולנו רקמה אנושית אחת חיה
ואם אחד מאתנו
הולך מעמנו
משהו מת בנו -
ומשהו, נשאר איתו

אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע
את האיבה, אם רק נדע .

אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו (אם נדע להשקיט)
על אף עלבוננו, לומר סליחה .
אם נדע להתחיל מהתחלה .

כי כולנו...