

מערך 6: לתת מקום לבכי

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 ובהווה, 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

- אנשי הצוות יכירו את המקום האישי שלהם למול בכי
- אנשי הצוות יבינו את המשמעויות החיוביות של בכי
- אנשי הצוות יבינו את החשיבות של "פשוט להיות שם" לצד הבכי

משך המערך

שעה וחצי

חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

- בין ה-being ל-doing: אנו עובדים בסביבה רוויית קושי, כאב ובכי. עבודתנו מלווה ברצון להקל, ליעץ, להביא לרווחה נפשית ולמצוא פתרונות - להיות ב-Doing באופן מתמיד. לכן אנו עשויים להימנע ממצבי בכי בסביבתנו. המפגש יחזק את ההבנה של חשיבות הבכי, "פשוט להיות שם", לכן ניתן לקיים מפגש זה בכל זמן.
- ובמיוחד כתזכורת לחשיבות מתן המקום לרגשות, השתהות עם הכאב ומתן מקום לבכי, בתקופות בהן אנו חשים כי הצוות נמצא בעומס, כאב, הצפה רגשית או תחושת חוסר אונים.


דגשים לקראת העברה:

- חשוב לשים לב למרחב ולאופן בו נקיים את המפגש:
 - יצירת אורה 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 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 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'בימים שיעברו עלינו' או 'כשהלב בוכה' לסיכום
- דפי לימוד ו'בימים שיעברו עלינו' או 'כשהלב בוכה' 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
התחלה	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 מחוץ לחדר (את היומיום והדאגות). נזמן לעצמנו מרחב קצת שונה של תשומת לב לעצמנו."</p>	מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה

שלב	זמן	תוכן	הערות/עזרים
		<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, 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." (השאירו מספר דקות של שקט בחדר)</p>	
פתיחה	דקה	<p>👤 הציגי את מטרת המפגש: "בשעה הקרובה ננסה להזכיר לעצמנו את החשיבות של השהות עם בכי למרות הקושי. נאפשר לעצמנו להכיר ולזהות את המקום האישי שלנו מול בכי ולתת חיזוק ליכולת ההכלה שלנו בזמני כאב ובכי" "לעיתים קרובות קורה שכאשר אנחנו באמת מקשיבים - עולה הבכי. אצלנו או אצל המטופלים שלנו. לא תמיד פשוט /קל לנו להתמודד עם רגעים כאלה. יחד עם זאת חשוב שנזכור שהבכי מאוד משחרר מצד אחד ומצד שני הוא מעיד על רגע של רגש ועל כך שנגענו בנקודה המדויקת עבור האדם. בשעה הקרובה ננסה להעמיק מעט במפגש שלנו עם המקומות הללו על מנת להצליח לקבל את הבכי בברכה, גם את הבכי שלנו וגם את הבכי של המטופלים עימם אנחנו נפגשים"</p>	
למידה בחברותת	45 דקות	<p>👤 דף לימוד - למידה בחברותא: 🧑‍🤝‍🧑 הציגי: " נתחלק לזוגות או שלשות ונקרא יחד את הטקסטים. חישוב: לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני." הטקסטים בדף כוללים:</p> <ul style="list-style-type: none"> • שירי ילדות - דני גיבור, שיר של מיריק שניר • 'מה שיבוא עלינו' אביב בכר, הדס קליינמן • מתוך "על ההקשבה" קרל רוג'רס • "הר אדוני" של דה לוקה: הבכי מנקה - אתה רואה יותר טוב • הפיזיולוגיה של הבכי - על יתרונות הבכי כמשחרר 	דפי מקורות לכל משתתף (נספח 2)

שלב	זמן	תוכן	הערות/עזרים
	25 דקות	<p>הזמיני את המשתתפים לחזור למעגל בקשי מכל משתתף לשתף: "במשהו אחד שאני לוקחת מהלימוד בזוגות"</p>	
סיכום	10 דקות	<p>שיר סיכום: 2 אפשרויות לבחירה:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. בימים שיעברו עלינו/צח דרורי, אביב בכר, הדס קליינמן 2. כשהלב בוכה / יוסי גיספן <p>חלקי את השיר לכל המשתתפים וקיראו 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 'בימים שיעברו עלינו': אביב בכר והדס קליינמן</p> <p>ביצוע 'כשהלב בוכה': שרית חדד</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 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 לימוד חברותא:

לפניכם קטעים מסוגים שונים בנושא, אנא קראו את הקטעים, וחישבו: בשלב ראשון על המקום האישי שלכם מול בכי, כאשר עולות הדמעות. כיצד אתם מרגישים במצבים כאלה? מהי התפיסה שלכם לגבי בכי? האם בכי הוא סממן לחולשה או דווקא לחוזק?

חישבו לאיזה מהקטעים אתם מתחברים? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? שתפו אחד את השני.

<p>נזר קבאני (משורר האהבה)</p> <p>"בין הסתיו לבין החורף ישנה עונה נוספת.. עונת הבכי שמה.. ובה, יותר מאי פעם, נושקת הנפש לשערי מרום"</p>	<p>דני גיבור - מרים ילן שטקליס</p> <p>אמא אמרה לי: דני! ילדי הוא גיבור ובבן ילדי לא יבכה אף פעם כפתי קטון</p> <p>אינני בוכה אף פעם, אינני תינוק בכיין זה רק הדמעות, הן בוכות בוכות בעצמן...</p>
<p>מה שיבוא עלינו- אביב בכר</p> <p>כי מה שיבוא עלינו יבוא לעזרתנו את תראי כי בכל צער יש גם שער לאמת וכל דמעה על פני מים היא תפילה נישאת</p>	<p>מיריק שניר</p> <p>שיר בכתה שלוש שעות ומילאה שלולית דמעות ועכשיו היא שם שוחה כמה, כמה, שיר שמחה.</p>

כוחו של הבכי

מתוך "על ההקשבה" קרל רוג'רס

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

בכי: קצת פיזיולוגיה, מתוך ויקיפדיה

מחקרים רבים מאששים את המסקנה שבכי הוא תהליך פיזיולוגי נחוץ ויעיל, המאפשר לאדם להתמודד עם מצוקות: ישנה השערה שבדמעות הנוצרות בעת בכי רגשי (בהשוואה לדמעות מסוגים אחרים, כגון אלו הזולגות על-מנת לסלק גוף זר מהעין) ישנם ריכוזים גבוהים יותר של חומרים מסוימים, ובהם ההורמון האדרנוקורטיקוטרופי, הקשור לדחק. עובדה זו מעלה את האפשרות שהבכי נועד להוריד את ריכוזו של ההורמון זה - כך ניתן להסביר מדוע אנשים מרגישים טוב יותר לאחר בכי. ...הביוכימאי ד"ר וויליאם פריי הגיע למסקנה שכאשר אנו עוצרים את דמעותינו, אנו עלולים להיעשות רגישים יותר לבעיות נפשיות וגופניות שונות. הבכי תורם לפינוי רעלים מהגוף, ומפחית מתח. במחקרים על מבוגרים נמצאו ירידה בלחץ הדם, בדופק ובחום, ודפוסי גלי מוח מתואמים יותר אחרי שעת טיפול שבה הם בכו או הביעו זעם. השינויים האלה לא נצפו בקבוצת ביקורת, שרק התעמלה במשך פרק זמן דומה.

מאסט אריקו מכווץ את עיניו, ארי דה לוקה "הר אדוני"

בגלל האבק, ובגלל סכנת השבבים, ומרוב סגירות יוצא לו סילון קמטים מהעיניים. העיניים של רֶפְנִילו לחות, הוא מוחה אותן בגב ידו. כבר יש לי אתו יחסי קרבה: דון רֶפְנִיָה, זה נראה כאילו אתה בוכה. "זה האוויר כאן בְּפְנִים", הוא אומר, "והדבק, ומונטידיו שסוחט את העיניים שלי". והוא מוחה אותן. הוא אומר שכל עיניים זקוקות לדמעות כדי לראות, אם לא הן נעשות כמו עיניים של דגים שלא רואים כלום ביבשה ומתייבשים עיוורים. הדמעות, הוא אומר, מאפשרות לראות. הן באות בלי דחף לבכות. אני מהנהן וחש במרום האף בצביטה של שתי דמעות שרוצות לצאת. הן מדגדגות אותי לבכי, אני מסתובב בזריזות, מוחט את האף באצבעות ואחר-כך זורק ארצה אל תוך הניסורת, מעביר על זה את המטאטא, עושה את כל התנועות בכוח, בגלל הבושה, ומעמיס על זה גם קצת נפוליטנית, שהיא תמיד יפה בשעת הצורך: מה פתאום הבכי, אני אומר לעצמי ויורק על הרצפה, אבל שתי הדמעות בכל-זאת ניתקות, מאסט אריקו מבחין בהן. "הי, נער, דולף לך מהשסתום של העפעף", הוא אומר לי לא לעמוד בעומק של בית-המלאכה, שולח אותי לבקש חצי-מכל שמן-מכונות בדפוס של דון ליבֶריו. וברחוב אני רואה ברור יותר את הקליפות של הפירות, את הזימים של הדגים, את דג החרב שנבקע לחצי, ואת צלחת הפח של העלוב שעומד יום שלם על הרגליים ולא יושב, כי העוברים-והשבים הולכים על הרגליים, והם מתבאסים שאחד שמצפה לנדבה ישב לו בנוחיות על הרצפה. רֶפְנִילו צודק, מספיק שתי דמעות בשביל לשפר את הראייה.

כשהלב בוכה- שרית חדר	בימים שיעברו עלינו
<p>מילים: יוסי גיספן לחן: שמואל אלבז</p>	<p>מילים: צח דרורי, אביב בכר והדס קליינמן לחן: אביב בכר</p>
<p>כשהלב בוכה רק אלוהים שומע הכאב עולה מתוך הנשמה אדם נופל לפני שהוא שוקע בתפילה קטנה חותרך את הדממה .</p>	<p>בימים שיעברו עלינו נדע לשאת יותר עצבות רכה והשמיים יחכו לנו עד שנבין</p>
<p>שמע ישראל אלוהי אתה הכל יכול נתת לי את חיי נתת לי הכל בעיני דמעה הלב בוכה בשקט וכשהלב שותק הנשמה זועקת .</p>	<p>ובלילות נרוץ מתוך עצמנו אל שדות ילדות, בארץ לא שבויה אתה המים המבקשים משיבולים לגדול</p>
<p>שמע ישראל אלוהי עכשיו אני לבד חזק אותי אלוהי עשה שלא אפחד הכאב גדול ואין לאן לברוח עשה שיגמר כי לא נותר בי כוח .</p>	<p>אלוהים ודאי מקשיב תמיד ללב כשהכאב כמו אבן שם אני כמעט כבר מת מאהבה</p>
<p>כשהלב בוכה הזמן עומד מלכת האדם רואה את כל חייו פתאום אל הלא נודע הוא לא רוצה ללכת לאלוהיו קורא על סף תהום .</p>	<p>השנים יכשילו את רגלינו , אך לא ניפול, כמו אבן נעמוד מול כל סופות החול, השלג והאש תמיד נדע לזכור שיעבור</p>
<p>שמע ישראל אלוהי</p>	<p>אלוהים ודאי מקשיב תמיד ללב כשהכאב כמו אבן שם אני כמעט כבר מת מאהבה</p>