

מערך 7:

"איך זה יכול להיות?!" - מפגש בעת קשה מנשוא

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 יחוו זמן לעצירה ושהות עם הכאב
- אנשי הצוות יעבדו את החוויה הרגשית והרוחנית האישית שלהם סביב האירוע
- אנשי הצוות ישאבו נחמה מהשיח וההתמודדות המשותפת
- אנשי הצוות יתחילו להתחבר לכוחות הפנימיים שסייעו להם בהמשך הדרך

משך המערך

שעה וחצי

חשוב שנשים לב

מתי נשתמש:

- במצבי קיצון מסוגים שונים: זמני אסון, אובדן פתאומי ושכול.
- בין ה- being ל- doing: לפעמים דווקא במצבי קיצון אנו נוטים לעשייה ומנסים לסייע לאחרים ולא מאפשרים לעצמנו לשהות ולהתמודד עם הכאב האישי שלנו.
- תמיד חשוב להקדיש זמן לטפל בעצמנו ולהימנע משחיקה ו"תשישות חמלה", ובמיוחד במצבי קיצון ומשבר.
- המפגש יאפשר לתת מקום לצוות להיות ביחד, לשהות עם הכאב ולהתחיל לעבד את המקום האישי של כל אחד. להיחשף להתמודדות של יתר חברי הצוות ולהתחיל לאסוף נחמה וכוחות להמשך.
-

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 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"ימים של שקט"

- לסיכום
- דפי לימוד ו"ימים של שקט" 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 |
|------------|---------|--|--------------------------------|
| פתיחה | 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> <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> | מוסיקה מהפלאפון ואפשרות להשמעה |
| פתיחה | דקה אחת | <p> הציגי את מטרות המפגש: "בשעה הקרובה ננסה לעבד קצת את התחושות, החוויות והמחשבות שלנו מאז האירוע הכואב והנורא. בתוך השבר, העצב, והיגון עולות בנו גם שאלות רוחניות ביניהן: "איך דבר כזה יכול לקרות?!" ננסה היום להתחבר לשאלה הזאת ממקום עמוק בתוכנו ולמצוא מעט נחמה להמשך."</p> | |
| סדנת כתיבה | 15 דקות | <p> הציגי את מבנה סדנת הכתיבה: "נשתמש בכלי של כתיבה אישית רציפה, ללא תכנון וחשיבה. פשוט לתת למילים לצאת אל הדף. בעוד רגע נקריא משפט, אנא כיתבו אותו בראש הדף. כעת נבקש מכם להחזיק את העט ולכתוב במשך 6 דקות רצופות בהמשך למשפט הפותח. מידי פעם תוך כדי הכתיבה נוסיף משפט בכל רם, אנא כיתבו אותו והמשיכו ממנו את רצף הכתיבה."  הדגישי: "אין כאן נכון ולא נכון, אל תחשבו. פשוט כתבו כל מה שעולה בדעתכם."</p> | |

| שלב | זמן | תוכן | הערות/עזרים |
|---------------------|---------|---|---|
| | | <p> הוסיפי משפט מידיי דקה וחצי :</p> <ul style="list-style-type: none"> • משפט פותח - " איך זה יכול להיות?.." ~ 1.5 דק' כתיבה~ • " הכאב גדול ואין לאן לברוח.." ~ 1.5 דק' כתיבה~ • "וכל מי שהיה שם ביקש לו ניחומים" ~ 1.5 דק' כתיבה~ • "הנה הם באים ימים של שקט" ~ 1.5 דק' כתיבה~ <p> סכמי: "ועכשיו קחו לכם מספר דקות עברו על מה שכתבתם, בחרו מתוך מה שכתבתם כחמש עד עשר שורות שאותן תרצו לשתף בקבוצה"</p> | |
| שיתוף וקריאה משותפת | 25 דקות | <p> כעת נעבור לשלב השיתוף והעיבוד - אם הקבוצה היא מתחת 15 משתתפים, ניתן לשתף במעגל. אם יותר- חלקי את המשתתפים לשיתוף בזוגות :</p> <p> הציגי: "כעת נתחלק לזוגות ונקרא יחד את הטקסטים שכתבנו . נסו לחשוב ולשתף : למה אתם מתחברים במצבים כאלה ומדוע? האם יש משהו שנותן לכם כוחות? האם יש מילה או שורה מסוימת שמדברת אליכם במיוחד? איזה אסוציאציות עולות בכם? האם ישנן מילים/ אסוציאציות שמהדהדות מתוך כתיבתכם? שתפו אחד את השני."</p> | |
| עיבוד | 25 דקות | <p> במידה והשיח התקיים בזוגות - הזמיני כעת את המשתתפים למעגל ואפשרי:</p> <ul style="list-style-type: none"> • הקראה של הכתיבה האישית המקוצרת. • שיח במעגל על חווית הכתיבה והשיתוף. | |
| סיכום | 10 דקות | <p>שיר סיכום: ימים של שקט/ ירדן בר כוכבא</p> <p> הקריאי את השיר שבחרת לכל המשתתפים</p> <p> הזמיני את המשתתפים להתייחס בסבב במילה לתהליך שעברו ולתחושה שלהם כעת או למילה או שורה שהם לוקחים איתם מהמפגש היום.</p> <p> לסיכום - השמיעי את השיר.</p> | <p>ביצוע: ימים של שקט/ ביצוע של להקת לולה</p> |

נספחים

1. קחו נשימה עמוקה :

" קחו נשימה עמוקה -

בשפות שונות, מודד 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. השכם השכם בבוקר / רחל שפירא

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו
יצאנו לדרכנו שקטים ונדהמים.
עקבות הסערה היו בכל מקום
כמו צללים גדולים, כמו עדים אילמים.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו
מילים שלא אמרנו הכונו בשתיקה.
עקבות הסערה היו בכל מקום
ידענו שצפויה עוד דרך ארוכה.

אחר כך עלתה השמש מול עינינו הלאות
והאירה באור חדש את הקור והבדידות
וכל מי שהיה שם יכול היה לראות
כמה אותות קטנים חמים של ידידות.

אחר כך הלכנו יחד מול השמש העולה
שהאירה את עולמו של כל איש באור חדש,
הבטחנו לעצמנו ללמוד מהתחלה
מה פשר טוב או רע, טמא או מקודש.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו.
הפקרנו את פנינו לרוח הקרה,
עקבות הסערה היו בכל מקום
כמו חותם בווער, כמו צעקה מרה.

אחר כך זרחה השמש על אחינו הנחים
והאירה באור חדש את פצעינו הגלויים,
לאט לאט למדנו שוב להבחין
בכח המופלא של החיים.

אחר כך זרחה השמש ברוך וברחמים
והאירה באור חדש את האימה והתקווה,
וכל מי שהיה שם ביקש לו ניחומים
בחסד ומסירות, סליחה ואהבה.

השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו...

3. ימים של שקט

מילים: ירדן בר כוכבא
לחן: אבי גרייניק

הנה הם באים ימים של שקט
אחרי הרעש הגדול והנורא
אפשר לנוח קצת על המרפסת
ולאסוף את שברי הסערה

הנה הם באים ימים של שקט
כבר שכחתי איך שהם נראים
אפשר עכשיו לפתוח את הדלת
לשלוח אל הרוח ציפורים

הנה הם באים ימים של שקט
נצא אל החלון לראות
אם כלו כבר המים
אולי כבר יש באופק אדמה
זוגות זוגות
נצא זוגות זוגות
נביט אל השמיים
נחכה ביחד ליונה.

הנה הם באים ימים של שקט
אחרי שכבר איבדנו את הכל
תשב איתי עכשיו על המרפסת
תבכה איתי ביחד על אתמול

הנה הם באים ימים של שקט
שנינו כאן ביחד על ההר
המים כבר ירדו ויש גם קשת
אפשר לקום, סוף העולם עבר.