

כל התכנים של "חלון לרוח" פותחו ונכתבו ע"י ג'וינט ישראל ובסיוע חברות לוטם ולינוויט.
תודה לנאוה זוהר-סייקס על תרומתה הרבה לכתיבה, איסוף ועריכה.

הרחבת ההיכרות עם הליווי הרוחני

1. היכרות עם הליווי הרוחני
 1. מהות הליווי הרוחני
 2. הרחניות במקצועות הסיוע
 3. כלי יסוד בליווי רוחני
2. חלון לרוח בזקנה
3. ליווי רוחני במצבי אובדן פתאומי ושכול
4. ליווי רוחני בעבודת הייעוץ החינוכי
5. המקום האישי שלי כאיש/אשת מקצוע

1. היכרות עם הליווי הרוחני



1. מהות הליווי הרוחני

רוחניות: חיפוש משמעות וביטוי עצמי

רוחניות היא הדרך בה בני האדם מחפשים ומבטאים משמעות, ייחוד, חיבור לרגע, לעצמם ולאחרים, לעולם ואף למקודש. החיפוש מלווה בתחושות של פליאה, שמחה, אהבה, אמון ותקווה.

הרוחניות אינה בהכרח קשורה לדת. מקובל להגדיר אותה כמושג רחב המתייחס לחיבור אל "מה שמעבר", לתפיסות עולם, לחוויות ולאמונות.

ליווי: הצטרפות לאחר בהליכתו

ליווי הוא נוכחות עם אדם "באשר הוא שם", ברגע ובהוויה, כאן ועכשיו: בכאב, בקושי, בייסורים, בבכי, בייאוש, בתקווה, בשמחה, בקבלה או בהודיה. כלומר, ההליכה, הדרך, החיפוש הם של האדם והמלווה מצטרף אליו.



2. הרוחניות במקצועות הסיוע

בעתות מצוקה ומשבר, אובדן ואבל, בזמן מחלה וקשיי התמודדות - נוטים בני האדם לחפש מקורות שיעניקו לחייהם משמעות, תקווה ונחמה. תחושות אלו גוברות גם בזקנה, בעיקר אחרי חוויות כמו

אובדן ובדידות וההכרה בכך שהמוות הולך ומתקרב. בתקופות אלו של חיינו, האדם מחפש חיבור ל"מה שמעבר", מעבר למציאות יום יומית, שגרתית וחומרית בעיקרה.

בחברות מסורתיות הנטייה במצבים כאלו היא לפנות למנהיגים רוחניים ולהתחבר לתפיסות אמוניות ודתיות. בעולם המערבי לעומת זאת, למרות שהמערכת מסתכלת על האדם באופן הוליסטי, ורואה בו מכלול של: גוף, נפש, אישיות, משפחה, חברה וקהילה - הממד הרוחני נשאר לרוב "מחוץ לתחום". מתוך הכרה בצורך של האדם בחיפוש משמעות במרחב הרוחני, מתרחב בעשורים האחרונים החיפוש אחר מענים המתייחסים אל נושאי הבריאות כמכלול ומזווית ראייה שונה מהרפואה הקונבנציונאלית. אם רופאים ובעלי מקצועות פרה-רפואיים רואים מול עיניהם חולים, בעיות וטיפולים, המטפל המשתמש בגישת הליווי הרוחני רואה מולו אדם ייחודי, בעל מחשבות, רגשות, שאיפות, רעיונות וסיפורי חיים. באתר זה, ניתן להיחשף למענים מעולם הליווי הרוחני. להתנסות בהם ולאמץ מתוכם כלים בסיסיים בהם תוכלו להיעזר כאנשי מקצוע.

לרוצים להעמיק וללמוד, ניתן להשתתף בקורסים לאנשי מקצוע ובהכשרות למקצוע הליווי הרוחני. ישנם שני ערוצים לליווי הרוחני:

ליווי רוחני כמקצוע ייחודי

המלווים הרוחניים (אנשים המוסמכים לעסוק בתחום הליווי הרוחני כמקצוע) "מצטרפים" לצוותים רב מקצועיים ופועלים בשיתוף ובהדדיות בהתאם לצורך.

מקורו של מקצוע הליווי הרוחני בליווי אנשים בתקופות מצוקה על-ידי אנשי דת, אך מזה שנים המקצוע פתוח בפני אנשים בעלי רקע רוחני מגוון שאינם בהכרח אנשי דת.

בארץ ישנו תהליך הסמכה המוכר על ידי העמותה לליווי רוחני, ומלווים רוחניים מועסקים במרכזים רפואיים, בבתי אבות, במרכזי יום לקשישים, במרכזי סיוע לאובדן פתאומי ושכול, וכפריילנסרים העוסקים בעבודה פרטנית וקבוצתית ובהובלת והנחיית סדנאות בתחום.

ליווי רוחני כתחום המשתלב במקצוע טיפולי

עובדים סוציאליים, מרפאים בעיסוק, צוותים סיעודיים, יעוצות חינוכיות ומטפלים במגוון גישות טיפוליות - הלומדים את התפיסה והכלים של הליווי הרוחני ומשלבים אותם במסגרת עבודתם.

כיום ניתן למצוא יותר ויותר התייחסות לממד הרוחני בגישות פסיכולוגיות, סוציאליות, חינוכיות, רפואיות וייעוציות.

כך הולך ומתרחב השימוש במונחים:

spirituality in social work, spirituality in health care, spirituality in counseling, spirituality in psychotherapy and spirituality in education

3. כלי יסוד של הליווי הרוחני

דרך הליווי הרוחני הנוכחות והעדות מחוברות לתודעה של מיקוד באדם בהקשבה אמפטית. מיקוד התודעה ותשומת הלב מסייעים להגיע להתכוונות הן למרחב הרוחני שלי והן של האדם אותו אני מלווה.

"אתה נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיך. וודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות".

ר' נחמן מברסלב

[לחן - מיכאל בן נעים](#)

הקשבה

"לדעת להקשיב זו אמנות" | אפיקטטוס

"מספרים על הצדיק הירושלמי, ר' אריה לוי, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם. פעם פנה הפרופסור לרבי אריה בשאלה: 'איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד'. ענה לו רבי אריה: 'אני לא עושה שום דבר, אני רק מקשיב להם...' "

(מתוך - האומנם פיקוח נפש? דוד בן יוסף)

נוכחות

נוכחות היא היכולת להיות "שם" - להיות בנוכחות עם האדם באשר הוא, גם בזמנים קשים של בדידות, תשישות וכאב עמוק.

"תניא רבי שמעון בן יוחאי אומר, בוא וראה כמה חביבין ישראל לפני הקב"ה, שבכל מקום שגלו שכינה עמהן...". מסכת מגילה דף כ"ט

על פי המסורת היהודית, השכינה, שהיא החלק הרחום והנשי של אלוהים, המלווה בחמלה את עם ישראל ברגעי צער וכאב ונוכחת איתם.

בלב הליווי הרוחני מצויה אפוא הנוכחות האמפתית הגורמת לאנשים להרגיש שמקשיבים להם וכי הם אינם לבד. הנוכחות יוצרת סביבה בה האדם מרגיש חופשי להביע את עצמו, את רגשותיו ואת תחושותיו.



2. חלון לרוח בזקנה

תקופת הזקנה מלווה באובדן חברים, בני זוג ובני משפחה, שינויים ומעברים המובילים לעיתים את האדם להרהורים על סוף החיים ולתחושות דיכאון וחוסר תקווה. לצד כל אלה קיימת ירידה בתפקוד הפיזי והקוגניטיבי, ירידה במצב הכלכלי וירידה באיכות החיים. תקופת הזקנה מאופיינת בשינויים גופניים, בין אם איטיים ומתמשכים כתוצאה ממחלה ובין אם פתאומיים כתוצאה מאירוע מוחי או נפילה. הכאב המתמשך, המלווה פגיעות גופניות אלה, משפיע מאוד על איכות החיים מבחינה נפשית, גופנית וחברתית. בחלק מהמקרים ההידרדרות הפיזית המשפיעה על הנפש, עלולה לגרום לדיכאון, ייאוש, תסכול וחוסר אונים.

לכן, דווקא בתקופה זו חשוב המרחב הרוחני, המרחב בו מתאפשרת נוכחות של כאב תוך חיבור למשמעות, חמלה ותקווה היכולים להקל על הזקן ולסייע לו במתן ערך ומשמעות להווה. זכרו כמה חשוב גם לנו, כאנשי טיפול הנעזרים בכלים בליווי רוחני וגם לזקנים עצמם, לזכור את דרך החיים, היופי, הקושי, המסע הארוך שכולנו נמצאים בו. עלינו לאפשר לזקן לשבת לנוח בצד הדרך, להיזכר, לחלום, לפחד ולקבל השראה מהקשיים ומהיופי כאחד.

https://youtu.be/_mzCiBdYrJU

הדרך יפה עד מאד - אמר הנער.
הדרך קשה עד מאד - אמר העלם.
הדרך ארכה עד מאד - אמר הגבר.
ישב הזקן לנוח בצד הדרך.

צובעה השקיעה שיבתו בפז ואדם,
הדשא מבהיק לרגליו בטל-הערב,
צפור אחרונה של יום מעליו מזמרת:
התזכר מה יפתה, מה קשתה, מה ארכה הדרך?

"שיחי סוף הדקך" - לאה גולדברג



ליווי רוחני במוסדות לזקן

הכניסה לבית האבות, בין אם כתוצאה מבחירה של האדם ובין אם כתוצאה מבחירתם של אחרים מכורח הנסיבות, מנתקת את האדם מסביבת החיים המוכרת לו. ניתוק מהחברה ומהסביבה הטבעית יוצר לעיתים תחושת בדידות וגורם לאדם לחוש את זקנתו ביתר שאת.

המעבר לבית האבות מציב אתגרים וקשיים חדשים הקשורים לאובדן וריחוק ועליהם נוסף הצורך בהסתגלות למקום חדש ולאנשים חדשים. חלק מהדיירים החדשים בבית אבות מרגישים חסרי תועלת ודחויים בידי משפחתם, אחרים מתמודדים עם תחושות של ריקנות פנימית, שעמום ופחדים שמא הגיעו לתחנה האחרונה בחייהם. תחושת הערך מתחלפת בתחושת תסכול ותלות.

סוגיית המוות, המופיעה בתדירות גבוהה בבית האבות, דורשת התייחסות שלנו כאנשי טיפול הן ברמת התקשורת והצורך של הדיירים לשתף אותנו במחשבותיהם ורגשותיהם והן ברמת הליווי של הקשישים בעת גסיסתם. תפקידנו להיות זמינים עבור הזקן, בני משפחתו, חבריו ואף למטפלים ולאנשי הצוות בבית האבות, ולמצוא את הדרך לציין ולכבד את המוות הן לפני והן אחרי התרחשותו.

הליווי הרוחני במקרים אלו עוזר לאדם לאתר את משאביו הרוחניים ולגלות את משמעות ההווה. מלווה רוחני המצטרף לצוות יכול ללוות את המטופלים וגם לסייע לצוות להעמיק את יכולותיהם להתמודד במצבים אלו.



ליווי רוחני לניצולי שואה

ניצולי שואה מתמודדים עם טראומות, זיכרונות ורגישויות רבות המציפים אותם לעיתים תכופות. לעיתים הם נושאים עמם שנים רבות של פרידה בלתי פתורה, תחושות כעס, אשמה וגעגועים.

אם נרצה לסייע להם על פי השיטות הנהוגות בליווי הרוחני ננסה להיות איתם ברגעי האימה שלהם. יש ניצולי שואה שקל להם יותר לדבר ולשתף אחרים בזיכרונות והם עושים זאת בפני מי שמוכנים לשמוע ולהקשיב להם. אך יש גם ניצולים מופנמים יותר שאינם מדברים על עברם ומעדיפים להימנע מהעלאת זיכרונות הזוועה שלהם.

תפקידנו בהקשר זה לשמוע, להקשיב ולהכיל את הסיפורים וגם את השתיקות, לכבד את הזיכרון וגם את השכחה, להיות נוכחים בהווה של האדם ולקבל את הבחירה האישית שלו.



ליווי רוחני לחולים עם דמנציה

מחלת הדמנציה מאופיינת בחוויית אבדן הקשר והחיבור לסובבים ולקרובים. שלבי המחלה מאופיינים בתפיסת מציאות מוטעית, בהתכנסות עצמית, במבט ריק ובדיבור חסר משמעות.

נתונים אלה מקשים עלינו כשאנו מנסים להיעזר בכלים מעולם הליווי הרוחני המחייב אותנו עלינו להיות רגועים, קשובים, נוכחים, סבלניים ויצירתיים תוך מאמץ לרדת לעומקה ולרכך את חוויית של האדם הסובל מהמחלה.

במקרים כאלו הליווי מתבסס על אינטואיציה והתכוונות יותר מאשר על מילים ושכלתנות. המלווה נדרש ללכת עם לבו של המטופל, להתמקד בתחושות ולהגיב על פי האינטואיציה שלו. ההתחברות לאדם נעשית לרוב ללא מילים אלא באמצעות מגע, קול, שירה והמהום.

<https://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM&t=1s>

[לחץ לצפייה בסרטון על ליווי רוחני לחולים בדמנציה](#)



3. ליווי רוחני במצבי אובדן פתאומי ושכול

מדי שנה נהרגים בישראל כ- 1000 איש כתוצאה מתאונות דרכים, התאבדות ורצח. אירועים טרגיים אלה קוטעים באכזריות את מהלך חייהן של משפחות הנפגעים, העומדות בפני תהליך ארוך וכואב של התמודדות עם אובדן וניסיון להסתגל לחיים ללא יקירם. בני המשפחה השכולים מתמודדים עם חיים שלמים שהשתנו, כאב בלתי נתפס, תחושות קשות ושאלות "גדולות" על משמעות החיים והמוות. תחושות אלה מובילות לעיתים קרובות למשבר משמעות ומשבר רוחני המשפיעים על חייהם בכל הרבדים למשך תקופה ארוכה לאחר המוות של יקירם. בתוך כך הם מנסים להתמודד עם שאלות על משמעות האובדן, שכר ועונש, גורל, מדוע קרה הנורא מכל (דווקא לי), כיצד ניתן להבין את האירוע הקשה והבלתי נתפס לצד שאלות אמוניות, והתמודדות עם תחושות קשות של כעס, בושה ואשמה.

רובד טבעי נוסף בתהליך האבל נקרא בספרות המקצועית "הקשר עם המת". זהו סוג של שיח פנימי של האדם עם בן משפחתו שהלך לעולמו. שיח זה יכול לבוא לידי ביטוי בדיבור, בכתיבה, בחלומות, בחיפוש ומציאת "סימנים", במורשת הנפטר ובהנצחה. כל אדם בדרכו.

מהות הליווי הרוחני מאפשרת שהייה עם שאלות קשות אלו, נוכחות עם הכאב, עדות לסיפור האישי, התייחסות למהות הקשר המתמשך עם המת, חיבור ל"מה שמעבר לאדם" ולשאלות של משמעות החיים, חלומות ותקווה.

בנוסף, במצבים אלו שהינם קשים מנשוא: אנחנו כאנשי מקצוע מתקשים בעצמנו לעיתים להכיל את הכאב הבלתי אפשרי, ופוגשים בתוכנו רצון עמוק להקל על הסבל ויהי מה. לכן אנו עשויים לנסות להתמקד בלנסות לעודד, לתת פתרונות, להתמקד בכוחות ובמשאבי התמודדות – ולא להותיר מספיק מקום/קשב להיות בנוכחות עם האדם בכאבו.

גישת הליווי הרוחני מסייעת לנו לכוון את עצמנו "פשוט להיות". בנוכחות מלאה, בקשב עמוק, "בלי לרצות שום דבר".

<https://youtu.be/Ai2opoJoVUE>

אם תִּפְגֹּשׁ אָדָם שְׁבוּר
שֵׁב אֶתֹו
עַל סֵף הַשֶּׁבֶר הָאָרוּר
אֶל תְּנֹסָה לְתִקֵּן
אֶל תִּרְצָה שׁוֹם דָּבָר
בִּירְאָה וּבְאַהֲבַת הַזּוּלָת
שֵׁב אֶתֹו
שְׁלֵא יִהְיֶה שֵׁם לְבַד
סִמְדָר וַיִּנְשֹׁטוּק



מרכזי הסיוע לאובדן פתאומי ושכול של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים מציעים ליווי רוחני על ידי מלווים רוחניים מוסמכים כאחד מהשירותים בסל המענים לבני המשפחה המתמודדים עם אובדן פתאומי על רקע אזורי. הליווי מתקיים לרוב באופן פרטני בבית המשפחה אך יכול גם להתקיים במרכז הסיוע או בקליניקה פרטית. כמו כן, לעיתים נפתחות קבוצות תמיכה רוחנית לבני משפחה.

הליווי הוא בדרך כלל במקום טיפול פרטני, אך יכול לבוא גם כהשלמה לפני או אחרי השתתפות בקבוצת תמיכה טיפולית או מענה אחר שמפעילים מרכזי הסיוע בתחום.



4. ליווי רוחני בעבודת הייעוץ החינוכי:

באי מוסדות החינוך (תלמידים וצוותי חינוך) מתמודדים עם שלל אתגרים בשיגרה עמוסה בכל ימות השנה. לחצים להישגיות, קשיים חברתיים ומשברים בין-אישיים משפיעים על מצבם הנפשי. בנוסף, הם מתמודדים לעתים עם מצבי משבר פתאומיים או מתמשכים, מחלות קשות, טראומה ומצבי אובדן ושכול, חירום ואסון. במצבים אלו החוסן האישי והמשפחתי שלהם עלול להיפגע, והם נמצאים בסכנה לשחיקה מתמדת של משאביהם הפיזיים הנפשיים והרוחניים. אנשי המקצוע בתחומי הייעוץ והטיפול מביעים צורך עמוק ליצירת מרחבים של שקט ונוכחות, של קשב ממוקד, של זמן לחלומות, להאטה ולהקשבה עמוקה. זאת מתוך אמונה כי מרכיבים אלו הינם חיוניים ליצירת חוסן ומשאבים היכולים לסייע הן במצבי משבר, מצוקה, אובדן וחירום והן במצבי היומיום והשיגרה הברוכה. הייעוץ החינוכי נמצא בתווך המסייע ומייעץ לצוותים, ילדים והורים בכל הרבדים הללו והוא מהווה פלטפורמה טבעית לשזירת התפיסה והכלים של הליווי הרוחני, תוך העמקת איכויות היועצת. גישת הליווי הרוחני מסייעת להתבוננות מזווית אחרת, להתכוונות מאפשרת ולמציאת כוחות חדשים בתוך התפקיד: "נוצרה כאן שפה אחרת, מרחב אחר של האטת קצב, של חיבור והתבוננות פנימה. אם יש חולין – אז זאת קדושה, בעיניי. האתגר שלי הוא לעבוד עם נשות החינוך ולסייע להן ביצירת מרחב שמאפשר (גם) לשפה הזאת להתקיים. אין לי ספק שמערכת החינוך זקוקה לזה היום". (יועצת בכירה בשפ"י).

<https://youtu.be/pOWcJ4XeNPs> סרטון על ליווי רוחני במרחב החינוכי

מבקש מקום שקט עליו תנוח הנפש.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש מקום שישמש מדרך לכף הרגל.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח,

שלא יקום ויתקפל כשהיא תבוא.

לכמה רגעים בלבד.

מבקש דבור אחד, נקי,

נעים וחם שישמש ספסל מקלט,

לְמִישָׁהּ, קְרוֹבָה שְׁלִי, יְלֵדָה-יוֹנָה,

נְפָשִׁי שְׁלִי אֲשֶׁר יֵצֵא מִן הַתְּבָה,

לִכְמָה רְגָעִים, בְּשָׁעוֹת הַבֶּקֶר,

וְלֹא מִצָּאָה מְאֹז מְנוּחַ לְרַגְלָהּ.

אדמיאל קוסמן



שילוב גישת הליווי הרוחני והכלים יכול להתקיים על רצף השגרה והחירום ומתאפשר באמצעות השתלמות דו-שנתית עם פרקטיקום, ימי למידה והשתלמויות מגוונות לצוותים, הכשרה לקראת הסמכה בליווי רוחני ויצירת תכניות ייחודיות על ידי מפקחות ויועצות בעקבות החשיפה לתחום.

- שגרה בכישורי חיים: תכנית ייחודית לשילוב מושגים רוחניים בשיגרה פותחה בעיר פתח תקווה ובה, באמצעות היועצות ועבודת המחנכות, התכנית "נשימה לנשמה" - מאפשרת זמן ותירגול של נשימה, הודיה, משאלה וברכה בכיתות בבתי ספר היסודיים בעיר.
- תמיכה בצוותים בחינוך המיוחד: מפגשים לצוותים של בתי ספר לחינוך מיוחד הנפגשים יומיום עם ילדים פגועים, הנמצאים לעיתים בסכנת חיים מתמדת ובאיכות חיים מאתגרת - להקלה בתשישות החמלה, על מנת לאפשר לקחת זמן לנשימה, להתבוננות, לתחושת ניראות ומילוי מצברים.
- פיתוח מומחיות:

1. השתלמות דו-שנתית ליועצות בתי ספר וגנים, כוללת למידה של התפיסה והכלים של הליווי הרוחני ופרקטיקום מעשי בתוך עבודתן במסגרת החינוכית.
2. הכשרה לקראת הסמכה בליווי רוחני ליועצות מדריכות ביחידה להתמודדות עם מצבי משבר, חירום ואובדנות- לשילוב הליווי הרוחני במשאבי חוסן, בזמני אסון, ובחזרה לשגרה.

5. המקום האישי שלי כאיש/אשת מקצוע



אנשי מקצוע העובדים במקצועות הסיוע חווים יום-יום קושי, עצב, עומס רגשי ומצוקה רוחנית. הרגשת החמלה שלנו המטפלים, כלפי המטופלים, המודעות לסבלם והרצון להקל עליהם, עלולים לשחוק אותנו, שהרי אנו חווים כל העת את הסבל והמצוקה של מטופלינו. לכן - חשוב שנדע לטפל בעצמנו.

שחיקה ותשישות החמלה

"לפעמים אני, לפעמים אתה, כה זקוקים לנחמה" (מתוך "נחמה" - רחל שפירא)

כאנשי מקצוע במקצועות הסיוע אנו חווים יום-יום כאב, קושי, עומס רגשי, משבר אמונה ומצוקה רוחנית. לעיתים קרובות תחושות אלו מפגישות אותנו עם החרדות הקיומיות האישיות שלנו ואנו חשים שחיקה, חוסר אונים ולעיתים אף פחד מאיבוד שליטה. נוסף לכך, הרגשות והחמלה שאנו מפתחים כלפי המטופלים, המודעות לסבלם והרצון להקל עליהם עלולים לשחוק אותנו כמטפלים המתמודדים עם נוכחות מתמדת עם סבל ומצוקה. חוויה זו מוכרת כ- "תשישות חמלה" או "שחיקה".

המשמעות היא כי על מנת להגן על עצמנו, לאט לאט נמצא את עצמנו מסתכלים על דברים כואבים בלי להרגיש כאב, מקשיבים לסיפורים עצובים בלי להרגיש עצב, חשים אדישות וקהות רגש במקום שבעבר הרגשנו אמפטיה, כאב, צער וחמלה אנושית.

למניעה והתמודדות עם שחיקה ותשישות החמלה נחפש משאבי התמודדות וחוסן ונלמד לפתח גמישות וחמלה עצמית.

"לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא כארז... מה ארז זה אינו עומד במקום מים וגזעו מחליף ואין שורשיו מרובין, ואפילו כל הרוחות שבעולם נושבות בו אין מזיזות אותו ממקומו, כיוון שנשבה בו רוח דרומית עוקרתו והופכתו על פניו. מה קנה זה עומד במקום מים, וגזעו מחליף שורשיו מרובין - אפילו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו- אין מזיזות אותו ממקומו, אלא הולך ובא עמהן. דממו הרוחות- עמד הקנה במקומו.

(מתוך מסכת תענית כ"א)

לקריאה נוספת בנושא <https://www.pardess.info> join וחמלה עצמית

איך נטפל בעצמנו?

ראשית תוך מודעות, תשומת לב והפניית רגשות החמלה שלנו גם כלפי עצמנו:

בשלב הראשון נחשוב על פירמידת הצרכים של מאסלו ונבחן האם אנו דואגים לצרכים הבסיסיים של עצמנו: שינה טובה, תזונה בריאה, מנוחה ושמירה על קשרים חברתיים, משפחתיים וקהילתיים. לאחר מכן נפנה לאיסוף כוחות מתוך רבדים נוספים בהווה המקצועית כמו מציאת משמעות, סיפוק ושמחה מהעשייה. לבסוף, ניזכר וננסה לקבל ולהשלים עם כך שאנו עושים את המיטב, אך לא הכל נתון בשליטתנו.

"אלי תן בי את השלווה - לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, את האומץ - לשנות את אשר ביכולתי ואת התבונה להבדיל בין השניים"

[תפילת השלווה - מיוחסת לר״נהולד ניבור](https://www.youtube.com/watch?v=KLqqrqJTprg)

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

המקום הרוחני האישי שלנו כאנשי מקצוע

מציאת ה"אני הרוחני"

לפני שנחשוב על המרחב הרוחני של האנשים איתם אנו עובדים חשוב שנמצא, נכיר, נעמיק ונרחיב את המרחב הרוחני האישי שלנו.

בין אם אנחנו מחוברים למקום הרוחני האישי ובין אם לא, נוכל לתרגל את החיפוש ואת ההתחברות למקום זה.

מה מחבר אותנו למקום הזה שהוא מעבר לעצמנו, ומהי הנקודה פנימית ביותר בתוכנו?

- אולי מקום בו אנו מרגישים שקט ורוגע?
- אולי מקום משמעותי, נשגב, מקודש?
- אולי מקום בו אנו מרגישים שייכים ומחוברים לבני אדם, לעולם, ליקום, לטבע?
- אולי מקום פנימי של אמונה בכוח עליון, באלוהות, במציאות, בטבע?

מציאת המקום הרוחני שלי

לאחר שהבנו מה מחבר אותנו, נחשוב: מהם הערוצים, הכלים והדרכים באמצעותם אנחנו מתחברים למקום הזה?

- אולי על-ידי תרגול קבוע של נשימות מדיטציה, תפילה, הליכה?
- אולי על-ידי קריאה של טקסטים, שירים, ספרים מסוימים? או מנגינה מסוימת?
- אולי על-ידי התבוננות מודעת ביום-יום?
- אולי על-ידי זיכרונות של בן משפחה קרוב כמו אמא, אבא, סבא, סבתא, או דמות משמעותית אחרת?
- אולי על-ידי זיכרונות ילדות כמו נופים, שירים, מנגינות, קולות, ריחות?

"מחשבות"

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. וודא שמחשבותיך נמצאות במקום שבו אתה רוצה להיות".

מילים: ר' נחמן מברסלב

לחן: מיכאל בן נעים

שילוב התבוננות רוחנית בעבודה יומיומית



מציאת סימן דרך:

כאשר נמצא את המקום הרוחני האישי שלנו ונזהה את הדרכים המובילות אליו, נוכל ליצור לעצמנו סימן שיזכיר לנו את הדרך אליו: שיר, פסוק, ציטוט או מנטרה, ציור או תמונה, עלה ריחני או כל דבר אחר שיחבר אותנו למקום הזה, לדוגמה השיר "מבוקש" של אדמיאל קוסמן, השיר "שכבות" של אמה שמבה-איילון ועוד.



תרגול יום-יומי של התחברות וזיכרון ל"מרחב הרוחני האישי":

לאחר שמצאנו את הדרך נוכל לתרגל באופן יומיומי את החיבור למקום הזה ולשאוב ממנו כוחות. נוכל למקם את סימן הדרך שלנו במקום בולט ביומיום שלנו: להדביק על לוח המודעות האישי שיר מעורר השראה, תמונת טבע מרוממת, זיכרון של משהו מרגש, נוגע ואולי אף עצוב.



התבוננות בסביבה הפיזית:

הביטו בסביבת העבודה שלכם, על הניקיון, התמונות, החפצים, הפרחים וכדומה. האם יש שינויים שניתן לעשות בסביבה כדי ליצור אווירה יותר מעודדת, מרוממת, נינוחה ונעימה?



מציאת זמן להבנת צרכי המטופלים ואנשי הצוות באחריותכם:

הקדישו זמן למחשבה על כל אחד ואחת מהם וחישבו באופן ממוקד: מהם הצרכים המסוימים שלהם? הבדידות, האובדנים, הכאב, הגעגועים, הרצון לשמחה.