

מישהו מלווה אותך? טרנד: תמיכה רוחנית למשברים אישיים בחיים

6

# רק בגלל הרוח

ליווי רוחני התמצה בעבר באנשי דת שחיזקו אנשים לפני מותם • אולם בשנים האחרונות התחום התרחב: בישראל יש 80 מלווים רוחניים שעברו הסמכה, והם עוזרים לאנשים בזמן מחלה ובמשברים כלכליים ואישיים • הם מודים שאנשים מגיבים לפעמים בסקפטיות למונחים כמו "סגירת מעגלים", "כוח נשגב" ו"כוח המחשבה", אך טוענים שהשיטה עובדת | אמיר קמינר

אוהב, דיברנו גם על הסרטים והבמאים האהובים עליו. אני מקווה שהמפגשים שלנו היו נקודת אור בחושך של הטיפולים. בבתי אבות יש אנשי שים שבוהים שעות בחלל או בטלוויזיה. הליווי עוזר להם להחיות את מי שהם כבני אדם. לפעמים אנחנו מלווים באמצעות מגע. אנחנו יושבים לידם ונותנים להם יד, היא מסבירה.

## נתקלים בתוקפנות

רמון, זיידנברג וחבריהם לעמותה נתקלו לא אחת בסקפטיות, בחשדנות ובלעג. "רוחניות נתפסת יחד עם דתיות, שרלטנות ואחיות עיניים", אומר אבי רכטמן, מלווה רוחני מוס' מן במשברים ובאתגרים של אמצע החיים. "אז באופן טבעי ברגע שאתה אומר 'רוחני', זה מעלה שאלות, וטוב שכן. אתה מתמודד בהתאם. ואם החולה לא משתכנע ורבק בגישה שלו, אז הוא הולך הלאה. ליווי רוחני לא מעורר רק חשדנות, הוא אפילו מעלה תוקפנות. בוודאי שנתקלתי בתוקפנות."

זיידנברג מספרת כיצד היא מפיגה את החשדנות הראשונית. "כשאני נכנסת לחדר של חולה, אני לפעמים נתקלת במבט מזלזל. יום אחד הגיע למחלקה אורתופדית קשיש שנשברה לו עצם הירך. הוא לא רצה לזוז מרוב שכאב לו. החולה שאל אותי בזלזול ובלעג: 'איך את יכולה לה לעזור לי?' אמרתי לו: 'אני לא באמת יודעת. אבל יש לי שאלה אחת לשאל אותך: מה חשוב לך בחיים, עכשיו?' הוא השיב: 'אני רוצה לחזור הביתה'. אמרתי לו: 'ופי, אז תחזור הביתה, ומה יש שם?' והוא ענה: 'הבגדים, הספרים, התמונות שלי'. אז עניתי לו: 'ומה אם אגיד לך שה דבר הכי חשוב שאתה מחפש בבית נמצא ממש כרגע מולך, וביקשתי מאשתו להתקרב למיטתו. האישה פצחה בנאום: '65 שנה אנחנו ביחד והיו לנו עליות וירידות, וקשיים, אבל תמיד נשארנו חברים. גם אני סובלת ממחלה וכואב לי, ואני

ושנמצא את הדרך להיטיב איתו. שיטת הליווי הרוחני בודקת מהו העולם הרוחני של האדם, מהם המשאבים הרוחניים שלו, ואיך אני יכולה להתלוות אליו בחיפוש אחרי המשאבים האלה ובשימוש בהם. יש אדם שהמשאבים הרוחניים שלו הם דת או השקפת עולם דתית, ויש אדם שהמשאבים הרוחניים שלו זו קהילה מסוימת או התעניינות תרבותית. אנחנו בודקים יחד איתו מה הם הדברים האלה, ומהמקום הזה אנחנו נותנים לו למסעות הרוחניים שלו, באשר הם."

זיידנברג, שעובדת בין היתר בבית החולים וולפסון בחולון, מחזקת: "השפה היא שפה שונה. הכלים הם כלים שונים. הקואצ'ר מדבר במישור של הרגש והמחשבה, והכל מדויק. בליווי הרוחני משתמשים בכלים של השפה הרוחנית - סג'רת מעגלים, אהבה, סליחה, אלוהים, כוח נשגב, מטרה, משמעות בחיים, רצון למצוא משהו יותר גבוה. בליווי הרוחני אתה עולה במעלית יותר למעלה כדי להתבונן מגובה על החיים. אתה לא נשאר בגובה של 'עשו לי', 'אכלו לי', 'שתו לי'. דרך הדיאלוג אתה לומדת להקשיב ולהבין היכן נמצא האדם באותו רגע, ומשם לעזור לו להגיע למקום יותר גבוה."

רמון מעידה שהמלווים עובדים בין היתר באמצעות מוזיקה, תמונות, סרטים ואפילו ריון בפרשת השבוע. "המלווה הרוחני יכול לעשות פלאים ולעזור באנשים את הנקודה הרוחנית. יש כאלה שרוצים שיספר להם את סיפור חייו, יש מי שרוצה שיקראו לו תהילים, יש מי שרוצה שיקראו לו ספר או יגלוש איתו באינטרנט לת ערוכה של פיקאסו. אנחנו מחפשים איתם איזו פעילות רוחנית שתיתן להם משמעות, שמחה, במצב שבו הם נמצאים, גם במצבים שבהם הם לא יכולים לדבר. אחד הדברים המרכזיים זה להעמיד גבולות מאוד ברורים בין העולם הרוחני של לנו, המלווים, לבין העולם הרוחני של אלה שאנחנו מלווים. ליוויי חולה סרטן אתאיסט ובמפגשים איתו הוא השמיע לי מוזיקה שהוא

בארץ מתרחב ועוזר לאנשים להתמודד עם שלל בעיות, מחלות, טרדות כלכליות, בעיות זוגיות ועוד, ואפילו בכתיבת ספר משתמשים לעיתים בכלי הזה.

כל המלווים עובדים על פי קוד אתי, שאותו גיבשה ד"ר עינת רמון, מנהלת תוכנית "מרפא" להכשרת מלווים רוחניים במכון שכתר. "בחול" הליווי הרוחני נעשה על ידי אנשי דת, לרוב לבני ולבנות הדת שלהם אך לפעמים גם לבני דתות ואמונות אחרות", מיידיעת רמון. "בארץ יש רגישויות תרבותיות, וכדי לעקוף בעיות דת ומדינה אף אחד מהמלווים שעובד בבית-חור לים או בבית-אבות לא מציג את עצמו כשייך לאיזושהי קבוצה מסוימת או כבעל תואר דתי כמו רב. ליד מיטת החולה אנחנו גם לא מציגים את עצמנו כבעלי תואר אקדמי. אסור לנו גם לדבר יותר מדי על מי שאנחנו ומאפה אנחנו באים אם זה לא רלוונטי לחולה. כשאני ניגשת לחולה אני בקושי מספרת משהו על עצמי."

## "נחשו חדש"

רמון מדגישה שחברי העמותה לא קוראים לשליחות שלהם "טיפול", ומאוד מקפידים על כך. "מדובר בליווי. יש לנו גם הנחות מתי להפנות אנשים למטפלי בריאות הנפש. חשוב לנו לא לדרוך על המשבצת של הדת במדינה ולא לדרוך על המשבצת של המטפלים בבריאות הנפש. אנחנו עושים משהו חדש", היא אומרת.

מה מייחד את הליווי הרוחני מטיפולים כמו קואצ'ינג, מטפלים למיניהם וגם מעזרה נפשית פסיכולוגית?

"קואצ'ר לא שואל את עצמו מה הם המ שאבים הרוחניים של הבן אדם ולא יעבוד עם אדם שיש לו יכולות קוגניטיביות מאוד מוגבלות, למשל כשהוא לא יכול לדבר. אנחנו, לעור מת זאת, פועלים מתוך התפיסה שאומרת שכל אדם, באשר הוא אדם, יש לו עולם רוחני כלשהו,

כשמרים ונטורה מתליאבי חלטה בסרטן השד לפני שנה, הממסד הרפואי הציע לה מלבד הניתוח וההקרנות גם שלל טיפולים תומכים, מדיקור ועד רמיון מודרך. "הייתי מאוד מבולבלת לת מרוב טיפולים", מתוודה ונטורה. "קצת הלי כתי לאיבוד מרוב היצע. בסופו של דבר החלטתי לפנות לצפי זיידנברג, מלווה רוחנית שאותה כבר הכרתי. במפגשים איתה אנחנו מדברות על המחלה, איך להכיל אותה ואיך להתנהג עם הסיביבה. כשאתה חולה, אתה נכנס ללחץ וזה מלייץ את כל סובביך. זה כמו סיר לחץ, וצפי יודעת לפרק את הדברים, לדבר ולהרגיע, להתייחס לדברים בדיוק כמו שהם בלי להיכנס לבלבלה. אנחנו מדברות גם על הנשמה והצרכים של הנישמה. היא עוזרת לי להתמקד, לשים את הדברים בפרופורציות, ובזכותה התחלתי להרגיש טוב מאוד. הודות לנגיעות שלה בכמה נקודות בגוף, גם נפחות שהייתה לי ברגל עברה. היא מכניסה את הגוף למין איזון, לשקט פנימי. צפי גם עזרה לאחותי חולת הסוכרת, ששכבה בבית חולים לפני ניתוח ובקושי דיברה. היא נתנה לה הרבה כוח."

זיידנברג היא אחת מ-80 מלווים רוחניים הפועלים כיום בישראל ומאוגדים ב"העמותה לליווי רוחני", שמפקחת על ההסמכה בתחום. כמו הרבה דברים, גם הליווי הרוחני הגיע אלינו באיחור רב. בארה"ב נעזרים בו כבר מאה שנים, כולל בבתי סוהר ובמקומות עבודה, ובאירופה כבר 40 שנים. לישראל הליווי הרוחני "עשה עלייה" לפני עשור. ב-2006 נתנה הפרדציה היהודית של ניויורק מענקים לצורך פיתוח בישראל של ליווי רוחני, ומכון שכתר למדעי היהדות בירושלים נטל על עצמו את המשימה להכשיר מלווים.

ואם בעבר ליווי רוחני נחשב למשהו ניישתי - והמלווים ליוו בעיקר אנשים שעמדו למות והכינו אותם לסופם - הרי שכיום התחום

צה של תלמידים שאותה היא תלווה רוחנית. "חשבתי שלא רק אנשים שנמצאים לפני סוף חייהם חייבים לקבל כלים רוחניים", מספרת מאירי. "כל אדם זכאי ללמוד ולדעת אילו כוחות נפש יש לו, ומה הוא יכול לעשות עם החיים שלו. החלטתי להביא את הליווי הרוחני למערכת החינוך. את הילדים בגיל ההתבגרות מעניין הדימוי העצמי ודימוי הגוף: מי אני? מה אני? למה באתי לפה? למה אני נראה לא כמו שצריך? זהו גיל שבו אנחנו יותר מכל מבוּל־בלים, ולתלמידים חשוב להתעסק עם השאלות הגדולות של החיים, ביחסים עם ההורים והאחים וביחסי מין - למשל מה אני מסכים או לא מסכים לעשות במסגרתם - ולא רק ללמוד מתמטיקה ואנגלית".

מנהלת בית הספר התלבטה תחילה, "בגלל שלרוחניות יש קונוטציות של מקום תלוש ולא מכובד", מספרת מאירי. "הסברתי לה שחשוב להיות מחוברים לילדים, להקשיב להם, לראות אילו אוצרות יש להם בפנים, ושהאוצרות יהיו הבסיס שאיתו הם יוכלו ללכת הלאה. היא השתכנעה. אחרי המפגשים הילדים רצו פתאום לבוא לבית ספר, וילדים שקודם לא דיברו בחרו ללמוד במגמת תיאטרון".

### "חתמקדה במטרות"

מה ההבדל בינך לבין יועצת חינוכית/פסיכולוגית נוער?

"אני מכניסה לשיחות טקסטים, דמיון מודר, רך, כתיבה אינטואיטיבית, יציאה החוצה, כלים ושיטות שמדברים על הסיפור הפנימי ועוזרים להגיע למקום טוב. אני עובדת עם התלמידים על איך לקחת אחריות ולעשות משהו אחר עם הסיפור הפנימי. להראות להם שהם מסוגלים לעשות. אני לא מתמקדת בבעיות, אלא במטרות: מה החלום שלי? מה בא לי לעשות? אילו כוחות נפש וכישורים יש לי כדי להגשים את הדבר הזה? מה מונע ממני להגיע לדבר המיוחל? הכל בא כדי לאפשר מקום בטוח, שמביא את האדם להרגשה שהוא מדהים ויש לו מה להציע, לעצמו כדבר ראשון, ואחר כך להדהר את זה החוצה מתוך תעצומות נפש. חשוב לתת לתלמידים להרגיש שהם בסדר, ואז הם יעזו לפרוץ ולפרוח".

מאירי קיבלה תעודת הערכה על פועלה. לרבריה, תכנית רומה מתקיימת בבתי ספר נוספים. "אסור לפחד לקרוא לזה רוחניות כי מה שמניע אותנו בעצם זו הרוח. אתה קם בבוקר והרוח מניעה אותך. ואז אתה אומר: 'אני הולך לכבוש את העולם היום', או שאתה קם שפל רוח, ואז אתה אומר: אוקיי, קמתי ככה, אבל עכשיו אני הולך לכבוש את העולם, ולא מעניין אותי כלום".

המלווים הרוחניים לא חושבים שמדובר בטרנד חולף ורגעי. "הליווי הרוחני פה כדי להישאר", מסכמת רמון. "זה תחום נחוץ בארץ. יש בו המון חוכמה. בבתי חולים משנה לשנה הליווי מתרחב לעוד מחלקות ויש יותר ביצוע, קוש, תודעה והבנה כמה המלווה הרוחני יכול להפיק מהמתח, מהלחץ, מהכאב, מהפחדים. מתי המערכות יתקצבו את הליווי הרוחני? אינני יודעת. עדיין אין הכרה של המדינה ושל משרד הבריאות. בבתי חולים הליווי הרוחני מוצע כחלק מטיפול תומך ומשלים. עד שנגיע למקום שבו יכירו בזה כמקצוע ויקצו תקנים יש לנו דרך ארוכה." ●

מבקשת ממך - תזינו את הרגל הבריאה. ופיתאום הוא התחיל לראות את הכאב שלה. אחרי שהאישה הלכה החולה הסתכל עליי ואמר: 'עכשיו אני יודע מה את עושה'. הרגשתי שהייתי במקום הנכון, ברגע הנכון".

קהלי היעד, כאמור, התרחבו. "בגילים יותר מבוגרים הצורך הרוחני קיים כחלק מהתפתחות של האדם שמתחיל להבין שהוא לא יחיה לנצח", אומר רכטמן. "להערכתך זה צורך שהולך ומתגבר במקביל לקפיטליזם ולהתקדמות הטכנולוגית. ככל שהאדם יותר טכנולוגי, הוא חווה יותר ניכור מהגוף, מהחיים הפשוטים ומעונות השנה. וככל שיש יותר ניכור, יש יותר כמיהה לחזור לדברים האלה. בליווי אני עוזר לפתח תשומת לב לנשימה, לגוף, לרגשות, למחשבות. תשומת לב כמהות בסיסית של החיים. אגב, אצלי כל מטופל משלם כפי יכולתו, תחושתו וכמה שהוא מרגיש נתרם".

רכטמן מלווה גם אנשים שחווים את משבר אמצע החיים או משברים כלכליים. "הגיע אליי אדם עם חובות גדולים, שהסתבך עם ההוצאה לפועל ושפע חרדות. אחרי כך וכך שנים הוא הודיע לי שהוא הגיע להסדר עם ההוצאה לפועל וסיים את מסכת העיקולים", הוא מתגאה.

מלבד עבודתה בבית החולים, זיידנברג מספרת שהיא מלווה אנשים עם "קשיים במערכות יחסים עם עצמם, או עם בני זוגם, או עם הילדים". דוגמה: "ליוויתי אישה בת 60 שאמא שלה לא הזמינה אותה ליום הולדת 80 שלה, ואילו הבת לא איפשרה לאמא להיפגש עם הנכדים. מאחר שאני מאמינה בכוח המחשבה, בכוונה מתוך הלב, ביקשתי ממנה להתחבר לאהבה בתוכה ושתשלח כוונות טובות להוריה ולבתה. כעבור כמה זמן היא סיפרה לי שנרשם שיפור במערכות היחסים. דרך התרגילים של חשיבה וכוונה, שליחת אנרגיה ומחשבה חיובית אמיתית היא כן הצליחה להגיע ליעד וליצור את החיבור. לאחרונה ראיתי אותה מחובקת עם הנכדים, והבנתי שהכל הסתדר".

"במקרה אחר עזרתי לאישה שהיו לה בעיות עם הילדים של בעלה מנישואיו הקודמים. אמרתי לה: 'תדליקי נר, תחשבי על אהבה. תשלחי לילדים של בעלך את אותה הבנה, יכולת של דיאלוג והכלה, שקיימים בקשר שיש לך עם הבנות שלך'. מהר מאוד נפרצו שם החומות ונהייתה הכלה יותר טובה. הבעל יכול מאז להזמין את הילדים שלו לביתו החדש".

לדברי המלווים הרוחניים, גם מתגרשים החלו להיעזר בשירותיהם ולא רק בעורכי דין ובמגשרים. "לאנשים יש פתיל קצר כיום. רבים מהם תוהים אם להישאר במערכת היחסים, אם להתגרש", אומרת זיידנברג, "ואני נותנת להם כלים להתבונן במערכת היחסים שלהם - לראות את האדם האחר ואת עצמך בצורה יותר הולית סטית, לפתח יותר סבלנות וסובלנות. יש כאלה שאיכשוו אני מצליחה לעזור להם להתחבר ביחד ולהמשיך את החיים בשלום ובשלווה. זה הקו שלי - אני תמיד בעד לחבר את האנשים, לגרום להשלמה ולסליחה. לפעמים זה לא עושה. ליוויתי בחורה שכל מה שהיא רצתה היה להיפרד מבן זוגה ולממש את עצמה, ונתתי לה כלים. מדובר בדרך כלל בכלים רוחניים מתוך המסורת. אני אישית מאוד מחוברת למסורת היהודית".

בליווי הרוחני, מתברר, אפשר להיתקל גם בבתי ספר. לפני כמה שנים החליטה יונה מאירי, מחנכת ורכזת חברתית בבית ספר "סולם צור" בקיבוץ גשר הזיו, לגבש קבוצה