

באשר הוא שם

ליווי רוחני במערכות הבריאות והרווחה בישראל

נטע בנטור ומיכאל שולץ

Meeting in the Midst: Spiritual Care in Israel

By Netta Bentur and Michael Schultz

הוועדה להוצאה לאור, ג'וינט ישראל-אשל: פאני יוז, מ"מ יו"ר הוועדה
שמואל באר
ד"ר טובה בנד וינטרשטיין
חיה דימנט
יוסי היימן
בן ציון כרם
שרית רבינוביץ
פרופ' ארנולד רוזין
ורה שלום
מרים שמלצר
טוביה מנדלסון, מרכז הוועדה
עריכת לשון: אלישבע מאי
עיצוב והפקה: דפוס איילון
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד, ג'וינט ישראל-אשל

ISBN: 978-965-7073-70-4

מספר קטלוגי - 212850

כל השירים מפורסמים באישור בעלי הזכויות

ספר זה נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד והוא מיועד לגברים ולנשים במידה שווה.

© כל הזכויות שמורות לג'וינט ישראל-אשל

הודפס בירושלים, תשע"ז - 2017

תוכן העניינים

5	דבר המנכ"ל.....
8	מבוא.....
	חלק ראשון: ליווי רוחני בישראל
21	רון מרגולין הכמיהה לחיים רוחניים בישראל.....
34	נאוה זוהר-סייקס "עשה אותי כלי לשליחותך": תפיסה וכלים בליווי רוחני.....
47	עינת רמון התפתחות מקצוע הליווי הרוחני בארצות המערב ובישראל.....
60	הילה זמר בין רוחני לנפשי: מחשבות על טיפול נפשי וליווי רוחני.....
72	מיכאל שולץ המטפל הפצוע: בניית היכולת שלנו להתכווננות אמפתית.....
82	מירב גרי כהן התפילה והתקווה בליווי הרוחני.....
90	נעמי מילר שימוש בטקסטים בליווי רוחני.....
	חלק שני: ליווי רוחני במערכת הבריאות
105	רון לוביץ "עמו אנכי בצרה" - ליווי חולים לאור מקורות היהדות.....
122	רחל פוקס-אטון רפואה שלמה - "הָאִישׁ הוּא תַּפְּלָה וְהוּא חוּט נִגְעַ".....
135	נטע בנטור רוחניות ובריאות - "הילכו שניים יחדיו בלתי אם נועדו?".....
150	ג'מאל דגש הרפואה ורוח האדם.....
160	שירלי רזניצקי התמודדות חולים בסרטן מפושט ובני משפחתם עם פני המוות.....
173	נעמי סגל "מקום שקט": מבט אל עבודת מלווה רוחנית במחלקה אונקולוגית.....
183	מיכאל שולץ חקר מקרה: "שיהיה דבר אחד טוב ואמתי להגיד עלי בהספד".....
	חלק שלישי: ליווי רוחני בקרב קבוצות אוכלוסייה שונות
209	אריאל הירשפלד "יום ליום יישא שמש בוערת" - זיקנה וצמיחה.....
221	דבי פינטו ליווי רוחני לאנשים עם דמנציה.....
236	הלה אשחר ליווי רוחני בבית אבות.....
254	קאסם בדארנה ליווי רוחני והחולה המוסלמי.....
	נאוה זוהר-סייקס ליווי רוחני לחיים: ליווי רוחני למגוון אוכלוסיות בעתות מצוקה,
266	משבר, אבדן ושכול.....

דבר המנכ"ל

בעבור רבים מאתנו תקופת הזקנה המאוחרת מלווה באירועי משבר רבים ובהם הזדקנות פיסיית של הגוף, מחלות, התנוונות מסוימת של היכולת השכלית וקושי בקיום חיים חברתיים פעילים. בעבור בני משפחה המטפלים בזקנים תקופה זו לעתים מאופיינת בלחץ נפשי, בקושי לנהל חיי משפחה ועבודה רגילים, בהתמודדות עם המוות של הזקן ועוד.

הליווי הרוחני מעניק לאנשים אלה מענה בדמות העצמה אישית, חיזוק החוסן הנפשי ויכולת התמודדות עם קשיים שונים באמצעות כלים מגוונים והכל על פי תפיסת עולמם הרוחנית.

תחום הזקנה המתפתח בישראל בשנים האחרונות הוא מקום מרכזי לשילוב הליווי הרוחני, ועל אף שהמקצוע עדיין איננו מוכר בישראל, התפתח מתן שירות זה במוסדות רבים, בעיקר בבתי חולים, בבתי אבות, במרכזים גריאטריים ובמוסדות שיקום אשר מעסיקים כיום מלווים רוחניים בתכניותיהן השונות.

המלווה הרוחני מביא לטיפול בזקן או בבני משפחתו כלים מקצועיים, לב פתוח ואוזן קשבת, ובאמצעותם מסייע למטופל להעלות מתוכו עוצמות רוחניות שיאפשרו לו להתמודד טוב יותר עם מצבי המשבר שהוא נמצא בהם.

ספר זה מבית ההוצאה לאור של ג'וינט ישראל-אשל, הוא הראשון בעברית העוסק בנושא ומצטרף למדף הספרים הרחב של אשל. הספר מכיל מאמרים שנכתבו בידי מלווים רוחניים, חוקרים והוגי דעות ומציג את הנושא מזוויות הסתכלות שונות תוך התאמתם למאפייניה הייחודיים של מדינת ישראל. הספר מאפשר העמקה מקצועית למלווים הרוחניים, לאנשי מקצועות הבריאות, לאנשי אקדמיה, לחוקרים ולאנשים המתעניינים בנושא.

אני מבקש להודות לעורכי הספר: פרופסור נטע בנטור ומיכאל שולץ, לכל הכותבים שחלקו איתנו מניסיונם ומחכמתם, לגופים השונים שקידמו את תחום הליווי הרוחני ביחד איתנו בשנים האחרונות בישראל, ולשותפינו מעבר לים, בפדרציית ניו יורק, שתמכו ועודדו אותנו לקדם את הנושא בישראל.

אני מקווה שהספר יתרום עוד נדבך להעלאת המודעות לנושא הליווי הרוחני בישראל.

יוסי היימן, מנכ"ל ג'וינט ישראל-אשל

על המחברים (לפי סדר א"ב)

הלה אשחר: מלווה רוחנית מוסמכת, בעלת ניסיון רב בעבודה עם קשישים. משמשת מרכזת ומנחה תכניות להכשרת מלווים רוחניים ב"מרכז שוורץ לבריאות ורוח".

קאסם בדארנה: אח מוסמך, מייסד ומנהל עמותת אל-תאג' לבריאות ומורשת ופעיל בקידום בריאות והגברת המודעות לאתיקה רפואית, טיפול תומך וליווי רוחני במגזר הערבי.

פרופ' נטע בנטור: חוקרת בכירה במאייס-ג'וינט מכון ברוקדייל ומרצה בבית הספר למקצועות הבריאות באוניברסיטת תל אביב. פרסמה מחקרים רבים העוסקים בתכנון ובפיתוח שירותי בריאות לזקנים, ללוקים בדמנציה ולאנשים במצבי סוף החיים. חברה בוועדות העוסקות בתכנון ובפיתוח שירותים פליאטיביים ומשמשת יושבת ראש משותפת של העמותה לליווי רוחני בישראל.

מירב גרי כהן: מלווה רוחנית מוסמכת, בוגרת תכנית הכשרה של עמותת "ברוך". עובדת בבית החולים השיקומי במרכז הרפואי שיבא, במחלקות לשיקום נירולוגי ואורתופדי ובהוספיס. למדה משחק בלונדון ושיחקה בתאטרות בישראל.

ד"ר ג'אמל דגש: רופא מומחה ברפואת המשפחה. מנהל צוות יחידת הוספיס בית של שירותי בריאות כללית מחוז חיפה, שותף בטיפול התומך האינטגרטיבי במכון האונקולוגי - לין, ומנהל רפואי בבית אבות בחיפה. פעיל לקידום חברה משותפת ומעורבת בארץ.

פרופ' אריאל הירשפלד: חוקר ומבקר ספרות ואמנות. בעבר שימש כראש החוג לספרות עברית באוניברסיטה העברית. מלמד באוניברסיטה העברית ובמכון מנדל למנהיגות חינוכית בירושלים. מרכז תחום לימודי הרוח והאמנויות בתכנית הכשרה פסיכואנליטית-בודהיסטית - רוח אדם. פרסם מאמרים וספרים רבים בתחומי הספרות והמוזיקה, ובשנת 2008 זכה בפרס ראש הממשלה לסופרים עבריים.

נאוה זוהר-סייקס: עובדת סוציאלית ומלווה רוחנית מוסמכת, מדריכה ומנחה. מתמחה בעבודה בתחום הורים לילדים בגיל הרך, תוך פיתוח תפיסה ייחודית בנושא. הייתה מדריכה ומנחה בעמותת "ברוך", שותפה ומובילה תהליכי פיתוח לשילוב הרוחניות בליווי אנשים במצבי משבר, מצוקה ואבדן.

הילה זמר: מלווה רוחנית מוסמכת, מדריכה-מחנכת בליווי רוחני, ומדריכה בתכנית "מרפא" להכשרת מלווים רוחניים במכון שכטר. עובדת סוציאלית ומוסמכת להדרכה בעבודה סוציאלית ופסיכותרפיה. מדריכה בתכנית "מרפא". חברה צוות ב"מרכז יעוץ לאישה" ויושבת ראש משותפת של העמותה לליווי רוחני בישראל.

הרב ד"ר רונן לוביץ: רב היישוב ניר עציון, מרצה במכללה האקדמית לחינוך "שאנן", ומנהל את פרויקט "בצוותא" באוניברסיטת חיפה. מכהן כנשיא "נאמני תורה ועבודה" וחבר בארגוני הרבנים "צהר" ו"בית הלל". בעבר, שימש כרב קהילה בדרום אפריקה וכמרצה בדרום אפריקה ובארצות הברית.

נעמי מילר: מלווה רוחנית, עוסקת בפיתוח ובהדרכה של צוותים רפואיים, בעלת הכשרה אקדמית וניסיון מעשי בטיפול, בהנחיית קבוצות ובגישור.

פרופ' רון מרגולין: מרצה וחוקר דתות והגות יהודית מודרנית בחוג ללימודי התרבות העברית ובתכנית למדע הדתות באוניברסיטת תל אביב. ראש תכנית אופקים להוראת יהדות כתורות בבתי הספר התיכוניים וחוקר בכיר במכון שלום הרטמן בירושלים. ספרו *"הדת הפנימית: פנומנולוגיה של חיי הדת הפנימיים והשתקפותם במקורות היהדות"*, יצא לאור בשנת תשע"ב.

נעמי סגל: מלווה רוחנית מוסמכת, בוגרת תכנית "ברוח". הייתה המלווה הרוחנית הראשונה במכון האונקולוגי במרכז הרפואי רמב"ם וכיום עובדת במכון האונקולוגי במרכז הרפואי הגליל בנהריה. מנחה בפרויקט לליווי לאחר אבדן פתאומי ושכול וקבוצות תמיכה רוחנית.

רחל פוקס-אטון: מטפלת משפחתית, מומחית להתמודדות עם מחלה ואבדן, מלווה רוחנית ומדריכה מוסמכת. מייסדת ומנהלת ארגון "חברות - רוח יוצרת בריאות". בעבר הקימה בשותפות והנחתה בתכנית "שבר ותיקון" של ארגון "קולות" ואת תכנית "מזורים".

דבי פינטו: מלווה רוחנית מוסמכת. לפני שהתחילה במסע שלה בליווי רוחני, עבדה עם אנשים מבוגרים במשך שנים. מרגישה שהליווי הרוחני הגיע אליה כדי להעמיק את עבודתה.

ד"ר שירלי רזניצקי: חוקרת בכירה במאירס-ג'וינט מכון ברוקדייל. מחקריה מתייחסים לתכנון ולהערכת תכניות לטיפול בבני משפחה המטפלים באנשים חולים ובשירותים לאנשים במצבי סוף החיים.

ד"ר עינת רמון: מלווה רוחנית מוסמכת ומדריכה-מחנכת בליווי רוחני. מייסדת ומנהלת של תכנית "מרפא" להכשרת מלווים רוחניים ומרצה בכירה למחשבת ישראל במכון שכטר למדעי היהדות בירושלים. ניסחה את קוד האתיקה ומסמך עקרונות ההכשרה של המלווים הרוחניים בישראל. כותבת/עורכת הספר *אמת וחסד: מקורות לליווי רוחני במדרש ובמחשבה העברית המודרנית* (תשע"ה).

מיכאל שולץ: מנהל השירות לליווי רוחני במכון האונקולוגי במרכז הרפואי רמב"ם, מלווה רוחני במחלקת כימותרפיה, ומנחה קורס הכשרה בליווי רוחני במכללת רמב"ם-ידע. מוסמך כמלווה רוחני בישראל ובארצות הברית ומוסמך כמדריך ומחנך בישראל. רב וחבר בארגון "בית הלל".

נטע בנטור ומיכאל שולץ

הרעיון להכנת ספר זה נולד בפגישה שנועדה לבחון אפשרויות להרחיב את ההיכרות של קובעי מדיניות וספקי שירותי בריאות ורווחה עם מקצוע הליווי הרוחני, ולהגביר את חשיפתו בקרב הציבור בישראל. שלא במקרה, הראשון שהציע לכתוב ספר בנושא היה טוביה מנדלסון, מנהל ההוצאה לאור של אשל באותה עת, ותומך נלהב במקצוע. אימצנו את ההצעה בשתי ידיים והחלטנו לערוך ספר, שיציג תמונה רחבה של המקצוע. התמזל מזלנו, ורבים טובים סייעו בידינו להגשמת הרעיון הזה, ואנו חבים להם תודה עמוקה על כך. לכתובת הספר חברו יחד מלווים רוחניים, אנשי אקדמיה ואנשי רוח מובילים בתחומם, המייצגים מגוון רחב של נושאים מתחום הרוחניות והליווי הרוחני.

רוחניות וחיפוש אחר משאבי הרוח הם תופעות עתיקות יומין ואינן מאפיינות בהכרח את זמננו. חברות ועמים עתיקים נהגו לפנות לאנשי רוח ולקדושים כדי לקבל תמיכה בהתמודדויות קשות, ואנשי רוח, עד הדורות האחרונים, מילאו תפקיד מרכזי בחצרותיהם של מלכים. בעשורים האחרונים, במקביל להתפתחות העצומה בטכנולוגיה ובמדע, גובר העניין בתחום הרוחני ומתעצם הצורך של אנשים למצוא את משאביהם הרוחניים, בעולם שהולך ונהיה זר ומנוכר. שכן, הרוח היא אחד המשאבים שיש לכל אדם, ואפשר להתחבר אליה בכל מצב. רוח האדם עשויה להיות מוקד לסבל ולכאב, אך גם לתקווה, למשמעות ולראיית הטוב, בין אם של עצמך ובין אם של יקיריך. לכל אדם צרכים רוחניים ייחודיים לו, כמו גם משאבים רוחניים ייחודיים.

בשנת 1998 אימץ ארגון הבריאות העולמי הגדרה חדשה למושג "בריאות", לפיה: "בריאות הוא מצב דינמי של רווחה פיזית, נפשית, רוחנית וחברתית ולא רק היעדר מחלה או נכות" (WHO, 1999). בכך, הטיל הארגון את האחריות לצרכים הרוחניים של החולה על הצוות הרפואי, אשר אמור לדאוג לרווחתו הרוחנית ולהעניק לו תמיכה בתחום הזה. אישור לצורך במקצוע הליווי רוחני ניתן בידי ארגון הבריאות העולמי בשנת 2013, עם ההכרזה, שלכל אדם זכות אוניברסלית לקבל טיפול פליאטיבי, הכולל, בין השאר, דאגה לצרכיו הרוחניים באמצעות אנשי מקצוע בעלי הכשרה בתחום (WHO, 2014).

מלווה רוחני נכנס לחייו של אדם המתמודד עם חולי, מצוקה, פחד, כאב או משבר, שלו או של יקיריו, ומסייע לו לדלות מתוכו את משאביו הרוחניים בהתמודדות הזו. הוא מביא עמו נוכחות, אוזן קשבת, לב פתוח וכלים מקצועיים, כדי לסייע לאדם להתחבר למשאבים הפנימיים שלו עצמו, ולחזק אותו בהתאם לערכיו ולאמונותיו. מומחיותו של המלווה הרוחני היא בניווט המפגש עם הסבל, בחיפוש בתוך עולמות הרוח של האדם מקורות להשראה ולעזרה בהתמודדות, ובאיתור, ביחד עמו, דרך להמשיך הלאה.

מקצוע הליווי הרוחני החל להתפתח בארצות הברית לפני למעלה מ-90 שנים במפגש בין רופא מאוניברסיטת הרווארד לבין כומר פרוטסטנטי, שחברו יחד כדי לפתח ולהפעיל תכנית הכשרה למלווים רוחניים. הם הבינו, שהעיסוק במקצוע דורש הכשרה מקצועית מובנית, בדומה להכשרה המקצועית במקצועות טיפול אחרים. מסוף שנות ה-40 של המאה ה-20, המקצוע התפתח מאוד בעולם, נפתחו תכניות לימוד רבות, גובשו קריטריונים להוראה, להכשרה ולפעילות מקצועית, נוסדו כתבי-עת מקצועיים וקמו ארגונים האחראים על פיתוח, הסמכה ופיקוח מקצועי.

בשנת 2004, הביעה הפדרציה היהודית של ניו-יורק עניין בפיתוח המקצוע בישראל משום שעד אז הוא לא היה קיים בארץ והפעילות הייתה מוגבלת ונקודתית. בשנת 2006 החלה הפדרציה ביוזמה רחבה, שכללה מימון שירותים חלוציים לליווי רוחני והקמת תכניות הכשרה בתחום. במהלך העשור האחרון המקצוע התפתח מאוד, וכיום ניתן למצוא מלווים רוחניים בבתי חולים כלליים, במכונים אונקולוגיים, בבתי חולים לשיקום, בבתי אבות, במוסדות סיעודיים ובמסגרות לילדים עם צרכים מיוחדים.

המאמרים בספר זה מציגים פסיפס רב-היקף של מקצוע הליווי הרוחני, תוך התייחסות למאפייניה הייחודיים של החברה ושל המציאות הישראלית, כגון, רב-תרבותיות, שונות לאומית, דתית ולשונית, ותוך הצגת האתגרים העומדים בפני העוסקים בתחום. בספר שלושה חלקים, כאשר הפרק הפותח בכל אחד מהם נכתב בידי איש רוח או איש אקדמיה מוביל בתחום. בחלק הראשון של הספר מוצגים התפיסה והכלים בליווי רוחני; חלקו השני של הספר מוקדש לפעילות המלווה הרוחני במערכת הבריאות, והחלק השלישי מתייחס לפעילותו בקרב קבוצות אוכלוסייה ייחודיות, כמו קשישים, ערבים ובני נוער. מטבע הדברים, ניתן היה לכלול רבים מהמאמרים ביותר מחלק אחד של הספר.

הפרק הפותח את החלק הראשון של הספר נכתב על ידי **רון מרגולין**, המציג תופעה, שתופסת מרחב גדל והולך בחברה הישראלית, של חיפוש אחר רוחניות ישראלית. זאת, לאו דווקא בכלים דתיים, אלא באמצעות העמקה והענקת משמעות לרוחניות ה"יונקת בעיקר מכמיהה לרגישות, לאהבה ולפריצת האטימות והניכור שבחיים בכלל - הניכור שבין אדם לאדם ובין אדם לעולם", במילותיו של המחבר. במאמרו **הכמיהה לחיים רוחניים בישראל**, מרגולין לא רק מאיר את התופעה הזו בחברה הישראלית, אלא גם, ובעיקר, מציע מקורות השראה לאלה החשים בכמיהה זו. בעוד שרבים בחברה הישראלית פונים למסורות הרוחניות של המזרח, מרגולין נמשך למסורות ולהוגים יהודיים. הוא מנגיש לקורא הוגים ואנשי רוח שהניחו, לתפיסתו, את היסודות לחיפוש ישראלי אחר רוחניות מחודשת, כמו א"ד גורדון, מרטין בובר ויוסף שכטר. אולם, חידושו העיקרי הוא בכך, שהוא מציע דרך לקרוא את מקורות החסידות באופן שידבר לישראלי המחפש רוחניות בלי מחויבות דתית. למאמרו של מרגולין שתי תרומות מרכזיות. ראשית, הוא מציע דרכים להתפתחות רוחנית שעשויה להתאים לכל אדם, בכל שלב בחיים, ובכלל זה גם במצבי משבר וחיפוש. שנית, המאמר מציג מושגים מתוך דבריהם של הוגים,

המאפיינים מאוד גם את גישת הליווי הרוחני ובכלל זה חשיבות החוויה והיצירה שברוחניות, המפגש האמיתי המקודש בין שני אנשים, או כדברי הבעל שם טוב על הפסוק "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם", המתאר את הדרך שבה שני אנשים מגיעים למפגש של אהבה, דברים שעומדים במהותו של הליווי הרוחני.

המהות הפנימית והחיצונית של עבודת הליווי הרוחני מוצגת בפרק **עשה אותי כלי לשליחותך - תפיסה וכלים בליווי רוחני**, המדגים את העובדה, שכלי העבודה המרכזי של המלווה הרוחני הוא התודעה שלו עצמו. **נאוה זוהר-סייקס** מציגה את התהליכים הפנימיים שהמלווה הרוחני עושה בהכנה, בכוונה ובהוויה של הליווי, אשר מאפשרים את יצירת המרחב הרוחני הנכון והמתאים לאדם שאותו הוא מלווה, באמצעות קשב עמוק ושימוש בכלים מגוונים. אומנותו היא בנוכחותו, בליווי האדם למהויות הרוחניות בנשמתו שלו עצמו, תוך בחירה ושימוש בכלים הנוצרים מתוך השיח המשותף, בהתאם למצב, לשפה, למקום, לאישיות ולתרבות של האדם המלווה. בחלקו השני של הפרק סוקרת זוהר-סייקס את הכלים המרכזיים בעבודת המלווה הרוחני, כמו הקשבה ועדות לסיפור חיים, קריאת טקסטים בחברותא, התייחסות לפילוסופיה ולתפיסת עולם, מציאת משמעות אישית בשירים אהובים ובמנגינות עתיקות, כתיבה, יצירת תפילה אישית, תשומת-לב לגוף ולנשימות, זיכרונות ממסורת בית אבא, סיפורים, ערכים תרבותיים, אמונות, תפילות והתבוננות ביקום, בטבע ובאדם עצמו. במאמרה, מיטיבה זוהר-סייקס להעביר לקורא הבנה עמוקה, כי "הליווי הרוחני כשמו כן הוא - מלווה את האדם 'באשר הוא שם' ובקצב שלו. לכן, כלי העבודה שלו מיושמים בתשומת-לב, בהתאמה ובניסיון 'לדייק' אותם לאדם ולהיות אתו במקום שהוא נמצא".

בפרק הבא סוקרת **עינת רמון** את **התפתחות מקצוע הליווי הרוחני בארצות המערב ובישראל**. שכן, על אף שזהו מקצוע חדש בישראל, הוא אינו חדש בעולם, אלא נוצר בשנות ה-20 של המאה הקודמת. מאז ועד היום המקצוע מתפתח מאוד בצפון אמריקה ובאירופה, ואף ומגלה ניצנים במדינות אסיה ובמדינות מתפתחות אחרות. לדברי רמון, כדי להבין את התפתחות הליווי הרוחני בישראל, יש להבין את יסודותיו ואת עקרונותיו בעולם, ובעיקר, את ההבנה העמוקה במדינות המערב, ולפיה רוחניות היא הרבה יותר רחבה מאשר דת, ולכן אין להקביל את העוסקים בליווי רוחני לאנשי דת. עיקרון זה עומד ביסודו של הליווי הרוחני הישראלי. בפרק סוקרת רמון את הארגונים המובילים בצפון אמריקה ובאירופה ומציירת תמונה מקיפה של הרכיבים החיוניים להכשרה בליווי רוחני. הכותבת גם מתייחסת לשאלת הרקע האקדמי של העוסקים בליווי רוחני ומתארת את תנאי הקבלה ללימודים במדינות שונות. אחרי סקירה נרחבת של המקצוע במדינות אחרות, רמון מגיעה להתפתחות המקצוע בישראל, מהתחלתו ועד היום, כעשור לאחר תחילת התפתחותו.

אחת השאלות המעסיקות אנשים רבים היא, מה בין ליווי רוחני לבין טיפול. השאלה עולה, לעתים קרובות, כאשר מלווה רוחני מצטרף לראשונה לצוות של מחלקה או מוסד, שהמקצוע אינו מוכר בו. היא עולה במיוחד בקרב אנשי מקצועות הבריאות, כמו פסיכולוגים ועובדים סוציאליים, המעניקים טיפול נפשי. **הילה זמר**, מלווה רוחנית ופסיכותרפיסטית, נותנת לכך מענה בפרק

שכותרתו **בין הרוחני לנפשי: מחשבות על טיפול נפשי וליווי רוחני**. היא מצביעה על הרכיבים המשותפים והמבדילים בין מקצועות הטיפול לבין ליווי רוחני מבחינת מטרת המפגש, המעטפת והמסגרת שלו, הכלים שבשימוש איש המקצוע, מרחב המומחיות השונה, וההבדל בין הנפש לבין הרוח. לדבריה, המכנה המשותף לשניהם הוא החיבור הבין-אישי וההקשבה הפעילה, אשר עומדים ביסוד עבודת המטפל, כמו המלווה הרוחני. גם המלווה וגם המטפל מבחינים במצוקות שהאדם מביא, אבל הם מקשיבים לדברים שונים, ושיחה שמתחילה ברגשות שהאדם מביא מובילה לשני כיוונים שונים. שני המקצועות מתייחסים אחרת למצוקתו של האדם, ומאפשרים דברים שונים בעקבות הקשר בינם לבין המטופל, כמו למשל, קיומה של חוויה רוחנית במקרה של הליווי הרוחני.

שלושת הפרקים הבאים בספר מוקדשים לכלי העבודה הייחודיים של המלווה הרוחני. במאמר **המטפל הפצוע: בניית היכולת שלנו להתכווננות אמפתית**, מבהיר **מיכאל שולץ**, כי ההתכווננות האמפתית היא רכיב מכריע במתן ליווי רוחני יעיל. שולץ טוען, שכולנו פצועים בדרך זו או אחרת. כולנו חוונו קשת רחבה של רגשות אנושיים, כמו עצב, פחד, כעס או שמחה, אשר מהווים פוטנציאל אדיר ליכולות הליווי שלנו. כאשר אנו מקבלים את הרגשות הללו ומעבדים אותם כראוי אל תוך תחושת העצמי שלנו, הם הופכים לכלי המאפשר לנו להראות למלווים שלנו, ששמענו והבנו את החוויה הרגשית שהם חווים. ה"התחברות" מבוססת הניסיון הזה, או ההתכווננות האמפתית, יש לה כשלעצמה ערך טיפולי, בנוסף לתרומתה לחיזוק מערכת היחסים בין המלווה למלווה. בעזרת סיפורו של כירון מהמיתולוגיה היוונית ודרך השימוש בשני סיפורים מהמסורת היהודית, על המשיח בשער רומא ועל רבי יוחנן המטפל הפצוע, מדגים המחבר את הדרכים לניצול ניסיון החיים המאתגר של האחר, כדי להיטיב להזדהות עם כאבו, ואת המגבלות שבכך. דרך תהליך זה של התכווננות אמפתית, ניתן להצטרף לאחר אף בממד הרגשי. היכולת להיות מטפל פצוע, על אף שהיא עלולה להכאיב, עשויה גם להיות הדרך הטובה ביותר, במילות סיפורו של רבי יוחנן, להקרין אור לתוך ה"בית החשוך" של המחלה.

הפרק הבא מדגים את חשיבותה ותרומתה של התפילה במפגשי הליווי הרוחני. תפילה היא צורך טבעי, אנושי, ואינה נחלתם של אנשים דתיים בלבד. מפגשי הליווי הרוחני מאפשרים לאדם להתפלל ללא כתובת ברורה ומוגדרת, לנסח תפילה אישית, הנובעת מהלב ומבוטאת באמצעים שונים. בפתח מאמרה **התפילה והתקווה בליווי הרוחני** שואלת **מירב גרי כהן** מהי תפילה ומהו הצורך הרוחני שהיא מבטאת, והיא עונה, כי שורש המילה הוא לפלל, לקוות. התקווה לרפואה, התקווה להשלמה, התקווה לסוף הסבל מונחת במהותו של הליווי הרוחני, והיא מתקיימת כל עוד יש חיים. גרי כהן, מלווה רוחנית בהוספיס ובמרכז שיקום, שעבדה בעבר עם זקנים בבית אבות, פיתחה הבנה והזדהות עמוקה עם החוויה הרוחנית שמתקיימת בתפילה ועם מקומה החשוב בליווי הרוחני. תפילה מהווה, לעתים, אפיק לביטוי של כעס, תסכול או אכזבה, אך לאחריה באים הזדככות וכוחות מחודשים. תוך תיאור מפגשים עם המלווים שלה,

מציגה הכותבת בפני הקורא, כיצד היא מזמינה את האנשים לפתוח את הלב, לתת אמון, לבטא את התקווה שקיימת בתוכם ולהתפלל ביחד.

גם טקסט וסיפור הם מקור אוניברסלי להשראה, להדהוד מנחם, דלת לנשמה של הקורא או של המאזין, אשר מוצא עצמו במילים של המשורר או הסופר. בעוד שבמקומות אחרים בעולם, המלווה הרוחני רואה את האדם כ"מסמך אנושי חי", במילותיו של אנטון בויזן, וטקסטים אינם תופסים מקום מרכזי בעבודתו, נראה שהחברה הישראלית הרבה יותר פתוחה לאפשרות החיבור לאדם אחר דרך המילים. בפרק **שימוש בטקסטים בליווי רוחני**, מסייעת **נעמי מילר** לקורא להבין את חשיבותו של הטקסט, מציגה דרכים שונות לעבוד עם טקסט ומזמינה את קורא לטעום ממאגר הטקסטים העשיר שלה. הסיפור והשיר מתירים לאדם להתמזג עם סיפורם של האחרים, שהוא גם הסיפור שלו עצמו, ומסייעים לו לנווט בנסיבות קשות של אסון וכאב. לחשיפה לטקסטים ולסיפורים יש תרומה חשובה להתפתחות הרגישות של המלווה הרוחני, והם מאפשרים לו להתוודע לחוויות שעוברות על האנשים בעת צרה וללמוד את תגובותיהם, הם מספקים לו תובנה וכוח לגעת ולהגיע אל רוחו של האחר ולהעמיק את יכולתו להגיע בשל למפגש עם עצמו ועם האחר.

חלקו השני של הספר מתמקד בתפקידו רב החשיבות של המלווה הרוחני בעבודה עם אנשים חולים ובאתגרים העומדים בפניו במערכת הבריאות. במאמר הפותח "**עמו אנוכי בצרה**" - **ליווי חולים לאור מקורות היהדות** מציג **רון לוביץ** את חכמתה ותבונתה הבלתי נדלית של המסורת היהודית בהתייחסותה אל החולה והסובל. בכך מהווה המסורת היהודית מקור עשיר לבסיס ההגותי של הליווי הרוחני ועשויה לשמש מקור עשיר להשראה ולהעשרת המלווה הרוחני בעבודתו. דוגמה לפנינים כאלה ניתן למצוא, למשל, בדבריו על אהבה, לפיהם, עלינו לבוא למפגש עם המלווה באהבה הנובעת מתוכנו וכי הליווי אינו פעולה חיצונית שאנו עושים במסגרת שגרת עבודתנו. כדי לאהוב את האחר באמת, עלינו לזהות במדויק את מה שחסר לו ולהיענות לצרכים הייחודיים לו. דוגמה אחרת היא ביסוס על המסורת היהודית ועל מקורותיה את הרעיון המוכר, לפיו, יש להתייחס לכל האנשים כשווים ולכן כולם ראויים לליווי ולתמיכה במידה שווה, בין אם הם בהכרה מלאה או מחוסרי הכרה, ללא קשר ליכולות הקוגניטיביות או התקשורתיות שלהם, גם אם האדם חולה מאוד או קרוב למוות, גם אם הוא לוקה בנפשו או מכור לסמים או אף מוגבל בתפקודו הפיזי. בדוגמה נוספת מציע הרב לוביץ חידוש בהסתכלות על חווית האדם החולה, הדומה לדבריו לגר, יתום ואלמנה. כך, מצוות אהבת הגר והדאגה ליתום ואלמנה נוגעים גם לאדם החולה, אשר הופך להיות גר בעולמו, עולם של חולי, ולכן, בדומה ליתום ואלמנה, הוא פגיע וזקוק לתשומת-לב ולרגישות מיוחדת.

במאמר **רפואה שלמה** - "**הָאִישׁ הוּא תְּפִלָּה וְהוּא חוּט נִגְעַ**" מבקשת **רחל פוקס-אטון** "לקרב בין שפת התפילה והרוח לשפת הרפואה והמדע, ולצייר תמונה בה שתיהן יכולות לדור בכפיפה אחת ולהציע רפואה שלמה". היא מותחת חוט העובר בין כל האנשים שנמצאים בבית החולים, ובכלל זה החולים, המבקרים, בני המשפחה, אנשי הצוות, הטכנאים ואנשי השירותים, אשר

הופך אותם למארג אנושי אחד. החוט המחבר הזה הוא עיקרון המחייב את המלווה הרוחני לפעולה של הרחבה והכלה של כל הבאים בשערי בית החולים. החוט הזה, הקשר, הוא אחד העקרונות המובילים את ארגון "חברות", שאותו הקימה רחל לזכר בתה רות ז"ל. היא מנכיחה את הליווי הרוחני בבית החולים באמצעות כלים, כמו שירה וניגון, ציור, תנועה, שהייה בטבע, לימוד ושיחה, מדיטציה ואחרים. על אף שהמאמר מתמקד במציאות של בית חולים, הוא רואה במודל ההנכחה של הליווי הרוחני כלי, שניתן ליישמו בכל מערכת ארגונית, חינוכית וחברתית אחרת.

ואכן, החזון הוא, שכל אנשי מקצועות הבריאות, רופאים, אחיות, עובדים סוציאליים ואנשי צוות אחרים, ילמדו במהלך הכשרתם הפורמלית עקרונות בסיסיים בהערכה רוחנית, ייחשפו לצרכים הרוחניים של החולים ויקבלו הדרכה כיצד להיענות לצרכים אלה. בחזוננו אנו גם שואפים שבכל בית חולים, בכל מרפאה, בית אבות ומסגרת טיפולית אחרת, יהיה מלווה רוחני בצוות הרב-מקצועי. וכפי שנטע בנטור במאמרה **רוחניות ובריאות - "הילכו שניים יחדיו בלתי אם נועדו?"** מדמה, ראוי שבכל שירות בריאות ישתלב בצוות מלווה רוחני מיומן, ובמקביל תינתן תמיכה רוחנית בידי כל אנשי הצוות. המאמרים של בנטור, חוקרת בכירה ורבת ידע בתחום הפליאטיבי, ושל **ג'מאל דגש**, רופא בעל ניסיון רב בטיפול בחולים קשים ובמצבי סוף החיים, **הרפואה ורוח האדם**, עוסקים במעורבות של אנשי הצוות בהענקת תמיכה רוחנית למטופלים שלהם. שני המאמרים משלימים אחד את השני. בנטור מביאה, באמצעות מחקרים מדעיים, את הרציונל ואת החשיבות שיש להתייחסות אל הממד הרוחני במהלך הטיפול בחולים, ומציגה את מעורבותם המצומצמת מדי של אנשי הצוות ואת המחסומים לכך. דגש, משתף את הקורא בחוויותיו ומציע דרכים כיצד להתמודד עם החסמים להטמעת התמיכה הרוחנית בטיפול הרפואי. כפי שבנטור מראה, לרוחניות יש יתרונות רבים והתייחסות לסוגיות רוחניות משפרת את רווחת החולים ואת שביעות רצונם מהטיפול, אולם רבים מאנשי הצוות נרתעים מלעסוק בנושאים אלו. דגש ממשיך את הקו הזה באמצעות הצעות כיצד להתמודד עם הרתיעה הזו. לעתים, אנשי הצוות הרפואי, בעיקר רופאים, נמנעים מלהתייחס אל החולה כאל בן אדם שלם, גוף-נפש-רוח, ובעקבות זאת אינם נותנים דעתם לכך, שייתכן ומקור סבלו הוא רוחני. שכן, שיחה משמעותית עם חולה דורשת ידע, מוכנות, נכונות להתמודד עם שאלות קשות ולא נוחות, ולעתים קרובות אין לדעת לאן תוביל שיחה מעין זו. אי הנוחות של הרופאים נובעת, לעתים, מחשש משקט ומשיחה שמטרתה אינה קביעת תכנית טיפול. דגש מציג באופן מוחשי ומפורט כיצד הוא מגיע אל הממד הרוחני בשיחה עם החולה וכיצד הוא עורך תשאול רוחני. מה החשיבות שיש לכך, שאנשי הצוות יתייחסו לממד הרוחני של מטופליהם? כמובן שזה עשוי להקל על המטופלים ועל סבלם, שמקורו באופן חלקי בחלק הרוחני שבהם. אולם, הוא גם עשוי להקל על סבלם של המטופלים עצמם ועל המפגש שלהם עם הסבל. כאשר המטופלים נמצאים בקשר יותר קרוב וברור עם הרוחניות שלהם עצמם, הם עשויים לחוש פחות שחוקים, ולהמשיך להתמודד עם עבודתם הקשה למשך זמן ארוך יותר.

שלושת המאמרים הבאים מוקדשים לחוויותיהם של חולים בסרטן מפושט ולתפקידו של המלווה הרוחני בעבודה עימם. במאמר הראשון, **התמודדות חולים בסרטן מפושט ובני משפחתם עם פני המוות**, מתארת **שירלי רזניצקי** את ההתנהלות שלהם לאור תפיסת המוות האימננטי וסיום החיים האורב מעבר לפינה. במאמרה, רזניצקי מציגה את השינויים שהמחלה מחוללת ביחידה המשפחתית כולה, כיצד חיי החולים ובני המשפחה מתנהלים כך שכמעט אין הפרדה בין החיים לבין המחלה, אשר 'צובעת' את מכלול חייהם ומשנה אותם, עד שהנרטיב של החולה ובן המשפחה דומה. שניהם, גם החולה וגם בן המשפחה, בקיאים בפרטים, מעורבים ושותפים לאותה חוויה, עד שחלקם נוקטים לשון רבים לתיאור קורותיהם במחלה, כמו למשל: "עשינו כימותרפיה איזה שנה, אחרי שנה הלכנו ועשינו הקרנות", כדברי אחד החולים. בהמשך, רזניצקי מציגה את התגובות הרגשיות השונות כלפי המוות המתקרב, כאשר אצל חלק מתפתחת תפיסה של מאבק; חלקם שומרים, כלפי חוץ, על אופטימיות, לא מדברים על המוות ולא מרשים לאחרים לדבר עליו; וחלקם מקבלים אותו כחלק מהחיים. חלק מהחולים מביעים תחושות חיוביות הנובעות מהיחס התומך ומהטיפול הטוב שהם מקבלים ומרגישים שיש מי שדואג להם, שיש מי שאכפת לו מהם, כפי שאמר אחד מבני המשפחה: "בתוך הרע יש גם טוב". עם זאת, בתוך תוכם, רבים מהם מלאי פחד, חרדה, בדידות וחלק גם מביעים כעס, תסכול וחוסר אונים.

למרות **שנעמי סגל** הכניסה את הליווי הרוחני לשני בתי חולים בישראל, והיא מחלוצות המקצוע בארץ, היא ממשיכה וממשיכה ללמוד, או בלשונה: "מהאנשים אותם ליוויתי ואותם אני מלווה, אני לומדת מהו ליווי רוחני, מה חשיבותו ולכן הוא יכול להוביל". במאמרה, **"מקום שקט" - מבט אל עבודת מלווה רוחנית במחלקה אונקולוגית**, שם שנלקח מכתביו של המשורר אדמיאל קוסמן, סגל פותחת צוהר לעבודתה במכון האונקולוגי. באמצעות צוהר זה ניתן ללמוד בפרוטרוט על הדרך שבה היא מתכוננת לקראת יום העבודה עם חולי סרטן, על הריכוז והכוונה הפנימית אליה היא חוזרת שוב ושוב במהלך היום, על ההקשבה הפעילה למטופלים ולבני משפחתם ועל תהליך הבחירה של הכלי ההולם למצבו הרוחני של המלווה. סגל מצרפת את הקורא למסע הלמידה האישי שלה, וכפי שהיא לומדת מהמלווים שלה, כך אנו לומדים מסיפורי הליווי שלה על הכבוד, הצניעות, העדינות והרגישות שבעבודתה. המהות של מפגש ליווי רוחני נמצאת במהות של המאמר עצמו.

לחקר מקרה (case study) יש מקום חשוב כדי להבהיר לקורא איך נראה ליווי רוחני בפועל, והעוסקים במלאכה יכולים לנסות להפיק ממנו לקח בעבודתם עם אנשים, שהערכתם הרוחנית דומה במובן מסוים. לשם כך, מיכאל שולץ, במאמר **חקר מקרה: "שיהיה דבר אחד טוב ואמתי להגיד עלי בהספד"**, מכניס את הקורא לנעליו בעת שהעניק ליווי רוחני לחולה בסוף חייו. בחירת חקר מקרה בהקשר של סוף החיים מעלה על נס את חשיבות תרומת הליווי הרוחני במצבי סוף חיים או מחלה מאיימת חיים - טיפול תומך בכלל ובאונקולוגיה בפרט. אלו הם המקומות שבהם יש לרפואה פחות ופחות כלים להציע, בעוד שלרוח יש יותר ויותר מה להציע כדי לתרום לרווחתו של האדם. גם כאשר מצב הגוף הולך ומידרדר, רוח האדם נשארת בריאה ושלמה

ומוכנה לעמוד לשירותו של המטופל בהתמודדותו עם האיום שמציב המוות. הדרך להמשיך לחיות באמת, גם בתקופת סוף החיים, נסללת על ידי הרוח. הרוח היא משאב שתמיד עומד לרשותנו להתחבר אליה, אולם היא גם עשויה להיות מוקד לסבל ולכאב בסוף החיים. חלק מהאנשים בסוף חייהם מרגישים צורך להתאבל על מה שכבר לא יהיה; לנווט את המפגש עם המוות המתקרב או מאיים ומה זה אומר עבורם; לגלות תקווה בהתאם למצבם, בין לעצמם ובין לאחרים, בין להיות או לתקופה הקרובה ובין לאחר מותם; לשמור על התקווה ובאותו הרגע גם לנצל את הזמן הנשאר בדרך הכי מתאימה להם: ליהנות, לעשות עוד כמה דברים משמעותיים, לסדר עניינים, להיפרד, לסלוח ולבקש סליחה, או פשוט להיאבק במחלתם; להתמודד עם השאלה "למה זה קרה לי" ולחדד את תפיסתם של דרכי העולם ומקומם בתוך העולם; לשמור על זהותם למרות השבר של מוות מתקרב; לסכם לעצמם את מה שהיה במבט אחורה על חיים שלמים, בין קצרים ובין ארוכים; לפנות לרוח כעזר בהתמודדותם עם כאב וסבל. לכל אחד הצרכים הרוחניים הייחודיים שלו, המשאבים הרוחניים הייחודיים לו, וכאן נכנס המלווה הרוחני לתמונה ולחיים של אותו מטופל ומשפחתו.

חלקו השלישי של הספר מוקדש לקבוצות אוכלוסייה בעלות מאפיינים מיוחדים. את הפרק הפותח מקדיש **אריאל הירשפלד**, פרופ' לספרות והוגה דעות, לקבוצת אוכלוסייה שעמה נפגשים רבים מהמלווים הרוחניים. במאמר "**יום ליום יישא שמש בוערת**" - זיקנה וצמיחה הוא משרטט את גדילתה ועלייתה של הרוח בימי הזיקנה. לדבריו, כיום, איננו זוכרים ש"אדם זקן ניחן בנופי מחשבה וזיכרון רחבים יותר מכל הצעירים ממנו וכי יכולת ההיקש שלו עשירה יותר ובעיקר - כי ראייתו את עצמו ביחס לעולם היא מרובת-פנים יותר". הירשפלד מתאר, בשפה ציורית ועשירה, נדבכים שעשויים לגרום לכאב בזיקנה, וביניהם הבנה והכרה בתהליך של ירידה גופנית, אלמנות, יציאה ממעגל העבודה ומחשבה על מוות וכליון. אלא שדווקא כל אלה עשויים גם להוביל לצמיחה רוחנית ולגדילה. גדילת התודעה להכיל את כל אלה, גדילתה של הרוח, אשר "מתרחשת בתוך המכות עצמן, בתוך ההתמודדות עמן עשויה להיות מפוכחת, מעשה תושייה ויצירה... האדם יכול ללמוד לשנות ולמצוא מוצא של כבוד, ולפעמים הרבה יותר מכבוד, מן המגבלות, האיסורים והמומים הבאים עליו, אחרי ובתוך הכאב" כדבריו, והוא ממשיך: "היוצא מכך הוא, כי עצם הירידה היא המחוללת את העלייה הרוחנית. עצם ההצטמצמות של כוח הגוף היא המחוללת את הרחבת המחשבה".

אכן, אחד היסודות בעבודת הליווי הרוחני היא האמונה בקיומה של הרוח, ללא קשר למצבו הפיזי של המלווה. האמונה הזו עומדת כצוק איתן בבסיס עבודתה של **דבי פינטו** עם אנשים הסובלים מדמנציה מתקדמת. בפרק **ליווי רוחני לאנשים עם דמנציה** היא מציגה את עבודתה, המתבססת על גישת התיקוף, שפיתחה נעמי פייל לעבודה עם אנשים אשר התקשורת המילולית עימם מאוד מוגבלת. השאיפה להתחבר אל אדם שאינו מגיב ושאין יודע מה הוא מרגיש, דורשת מהמלווה הרוחני לנסות לפנות אליהם לאו דווקא באמצעות מילים, אלא באמצעות הקשבה עמוקה, תשומת-לב מוחלטת, נוכחות, מגע, המהום או זמזום וכלים דומים

אחרים. פינטו משתפת את הקורא, בעדינות ובפתיחות, בהצלחותיה, כמו גם באכזבותיה, אך כאשר היא חשה שנוצר חיבור, שיש תגובה, ולו גם להרף עין או לדקות ספורות, זה הופך עבורה לסיפור הצלחה מרגש. במאמרה, פינטו מאפשרת לנו להכיר אופקים חדשים, שאולי לא דמיינו שאפשר ללוות בהם ולהגיע בהם אל הזולת.

במאמר **ליווי רוחני בבית אבות** מציגה הלה **אשחר** את עבודתה עם אנשים זקנים, שחיהם רצופי אבדנים: פגיעה בבריאות ובתפקוד, היחלשות החושים, פרידה מבני משפחה ומחברים, והאבדן הקשה ביותר – משמעות החיים או כדבריה: "חוסר המשמעות הוא פצע רוחני שניתן לחיות אתו, אך לאורך הזמן הוא מותיר צלקות שמכאיבות יותר ויותר". תוך כדי הצגת האנשים המיוחדים שאותם היא מלווה, אשחר חושפת את הקורא לעבודה פרטנית וקבוצתית של מלווה רוחני בבית אבות. עם כניסתה לבית האבות היא מצאה הסכמה שבשתיקה, כי מוטב שלא לדבר על המוות. בהדרגה היא למדה, שנוכחותה מאפשרת לדיירים לפרוץ את סכר השתיקה, וכי קיים בקרבם צורך לספר על דייר או חבר שנפטר ואף לדבר על מותם הקרב. בהמשך לכך, אשחר מתארת טקסי התייחדות עם זכרו של דייר ערירי שנפטר ומפגשים עם ניצולי שואה, שמהם למדה להיות מיכל לסיפורים, לשתיקות ולסיפור הלא מסופר שקיים בתוכם.

מתוך הסתכלות אוניברסלית לפיה יסוד הליווי הרוחני הוא המפגש עם האדם, בהיותו אדם, כל מלווה רוחני עשוי לעבוד עם אנשים מרקע תרבותי או מגזרי אחר משלהם. לפיכך, עליו להיות בעל ידע והיכרות עם עולמות רוח שונים משלו, כדי שיוכל לעבוד עם אנשים בעלי רקע שונה משלו ולהיענות לצרכיהם. יש לכך חשיבות רבה כדי להבטיח שליווי רוחני הוא אכן אוניברסלי ומוענק לכולם. במקביל, ראוי שבין העוסקים בליווי רוחני יהיו גם בני מיעוטים ובני מגזרים שונים. בפרק **ליווי רוחני והחולה המוסלמי** מסב **קאסם בדארנה** את תשומת הלב של הקורא אל החולה המוסלמי. הוא סוקר את תפיסת החולי וסוף חיים באסלאם, עבור מלווה רוחני שרוצה להוסיף ידע ורגישות לעבודתו, ומציג מחקרים ממקומות דומים לישראל, שבהם חיים מוסלמים כמיעוט משמעותי. מכל אלה יכול הקורא ללמוד על ההצלחות ועל האתגרים במתן ליווי רוחני הולם לאוכלוסייה מוסלמית.

על אף שרבים מהמלווים הרוחניים עובדים עם אנשים זקנים ועם אנשים במצבי סוף החיים, המלווה הרוחני נמצא גם בתחומי הרווחה והחינוך. **נאוה זוהר-סייקס**, מלווה רוחנית בעלת ניסיון רב בפיתוח ובהכשרה, מציגה את המפגש בין הליווי הרוחני לבין קבוצות אוכלוסייה המתמודדות עם מצוקות ומשברים שבמהלך החיים. בפרק **ליווי רוחני לחיים: ליווי רוחני למגוון אוכלוסיות בעתות מצוקה, משבר, אבדן ושכול**, מציגה זוהר-סייקס את תהליך השזירה של הרוחניות ושל הליווי הרוחני אל תוך העבודה עם הורים צעירים וילדים בגיל הרך, ילדים ונוער בסיכון בבית הספר, בקהילה ובמסגרות שונות, עולים, הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, משפחות המתמודדות עם אבדן פתאומי ושכול וקבוצות נוספות. בנוסף לגישה המקובלת של קשר ישיר עם המלווה הרוחני, היא מציעה שילוב של התפיסה וכלי הליווי הרוחני בעבודתם של אנשי מקצוע, כמו אחיות, יועצות ועובדים סוציאליים. היא מתארת תכניות שבהן נלמדו ושולבו

מושגים של הליווי הרוחני בעבודת אנשי מקצועות העזרה ותוך כך מציגה דילמות שעלו, תוך כדי פיתוח התכניות, כמו למשל: בקרב אילו קבוצות אוכלוסייה לשלב את הליווי הרוחני, מהו הזמן המתאים, כיצד לחבר בין ליווי רוחני לבין טיפול וסוגיות משמעותיות אחרות.

לסיום, כתיבה היא תהליך אישי, תובעני וקשה. קביעת לוחות זמנים מחייבים לכותבים התגלטה כמשימה לא פחות קשה. ואכן, הכנת הספר הזה ארכה שלוש שנים כמעט. על העומס שבחיי היום-יום והעבודה התובענית, נוסף גם עומס רגשי ונפשי הכרוך בהתמודדות עם התחום שבו הכותבים עובדים ועם האנשים שאותם הם פוגשים. אנו חוזרים ומודים באופן אישי לכל אחד מהכותבים על תרומתם הייחודית לספר. תודה אחרונה ומיוחדת שמורה לפדרציה היהודית של ניו-יורק על החזון, ההבנה בחשיבות הנושא והמקצוע, התרומה להכנת ספר זה ועל ההשקעה הארגונית והכספית בו במשך עשור שנים.

נטע בנטור ומיכאל שולץ

<< חלק ראשון:

ליווי רוחני בישראל

הכמיהה לחיים רוחניים בישראל

רון מרגולין

מבוא

רבים ממנהיגי התנועה הציונית ומייסדיה של מדינת ישראל העמידו בראש מעייניהם את קידום מצבם הכלכלי, הביטחוני והתרבותי של היהודים בארץ ישראל המנדטורית ולאחר מכן של תושבי מדינת ישראל. לצדם פעלו לאורך ההיסטוריה הציונית-ישראלית מספר אישים שלא הסתפקו בכך. הללו שאפו להתחדשות רוחנית של יחידים ואף של הציבור, אם באמצעות החייאה רעיונית של הדת היהודית ואם באמצעות החדרת תכנים רוחניים, שמקורם לאו דווקא מעולם היהדות. בציונות החילונית, הידועים ביותר בכיוון זה היו אהרן דוד (א"ד) גורדון ומרדכי מרטין בובר; בציונות הדתית ניתן להצביע במידת מה על הרב קוק, כמי שכיוון זה לא היה זר לו. לדמויות אלה היו במהלך חייהם ולאחר מותם שותפים שהחזיקו בתפיסות עולם דומות, שעניין הרצון להעניק מקום מרכזי בחיי האדם והחברה לא רק לעשייה כלכלית-ביטחונית ותרבותית-אמנותית, אלא גם לפיתוח חיים נפשיים, שיעניקו לאנשים תחושה פנימית של ודאות, של קשר אחר עם ההווה והחיים. אין ספק, שההנהגה המדינית, החברתית והתרבותית בישראל ראתה ורואה בהישגים כלכליים-ביטחוניים, מדעיים ואמנותיים את פסגת השאיפות של החברה הישראלית. לעומתם, האופוזיציונרים הרוחניים נטו ונוטים להעריך את התחומים הללו כחשובים פחות. האחרונים מונעים מכמיהה לתוכן רוחני עמוק יותר לחיים. הם מחפשים אחר מגוון של דרכים אישיות או קבוצתיות, שיאפשרו לאדם היחיד לבוא במגע עם מישורי חיים שאינם מתמצים בחומריהם. העניין ברוחניות ובמודעות רוחנית גובר והולך בעשורים האחרונים בישראל כחלק מתהליך המתרחש בחברה המערבית כולה, במקביל וכתגובה למרוץ המתמיד לשיפור רמת החיים. בדברים הבאים אסקור היבטים אחדים, הנוגעים לשורשיה המיוחדים של הכמיהה לרוחניות בחברה הישראלית על רקע מאפייניה העולמיים של תופעה זו.

"כולם נשא הרוח, כולם סחף האור, שירה חדשה את בקר חייהם הרנינה" קבע ביאליק בשיר "לבדי", שנכתב בשנת תרס"ב (1902). נטישת עולם התורה ועמו המחויבות לחיי ההלכה אפיינה אלפי תלמידי ישיבות בסוף המאה ה-19 ובראשית המאה ה-20, ועל אחת כמה וכמה אפיינה גם מאות אלפים של צעירים וצעירות מבתי שומרי מצוות, שלא העמיקו בלימוד התורה ומצוותיה. אור ההשכלה ורוחות המודרנה מילאו את לבם של הצעירים הללו בתקוות חדשות, והשחרור מהחיים ההלכתיים היה כרוך בתחושת הקלה עצומה. הרבנים ומורי ההלכה של אותה תקופה כינו את הצעירים האלה "חופשיים". הם התכוונו בכך להיותם חופשים ממצוות. אולם, כפי שניכר מספרות התקופה, גם תחושתם העצמית של אותם אנשים הייתה תחושה של מי שזכו בחופש, ביציאה ממחנק. אחדים מבין החופשיים נקטו בעמדה קיומית, שאותה כינה

הפילוסוף פרידריך ניטשה עמדו של "החופשי ברוח". ניטשה, שהציב את אידיאל ה"חופשי ברוח" לעצמו ולקוראיו, השפיע עמוקות על צעירים באירופה של אותם ימים ובהם גם צעירים יהודים מחפשי דרך. אידיאל זה של האדם החופשי מדעות קדומות, הקודמות לעצם התנסותו האישית-קיומית, נעשה לאחד מאבני הפינה של הרוחניות החדשה שהחלה להתפתח באותם ימים (ניטשה, תשס"ח: 3-5).

אהרן דוד גורדון

א"ד גורדון (טרויאנו, פודוליה 1856 - דגניה 1922), הצטרף לאנשי העלייה השנייה בשנת 1904, כשהוא בן 48. הוא לא היה רק מופת לעבודת האדמה, בהיותו פועל חקלאי עד סמוך למותו, ולא רק הוגה דעות של רעיון העבודה, אלא אביה של דתיות חילונית ארץ ישראלית. גורדון, שהיה שומר מצוות משכיל במזרח אירופה, העדיף לחיות בקרב אנשי העלייה השנייה פורקי העול החילונים, ולכתוב בביטאונם, "הפועל הצעיר", מאמרים הגותיים עמוקים.

על פי גורדון, המודרנה מתאפיינת בהשתלטותה של החשיבה ההכרתית הרציונלית על החיים. ההשתלטות הזאת, שיותר מכל באה לידי ביטוי במדע ובטכנולוגיה, משקפת את מקור בעיותיו של האדם המודרני - ניתוקו מהחיים הטבעיים ומהיכולת לחוות אותם. גורדון טבע את המושג העברי "חוויה" מתוך כוונתו להצביע על קיומה של הרגשת חיים, שאין לזהותה עם ההכרה השכלית. הוא שאף לחדש את יכולת ה"חוויה" והשגת החיים לא רק באמצעות החשיבה ההכרתית הקרה.

בעיני גורדון, הציונות הייתה הצוהר שנפתח לאלו מבניו של העם היהודי שלא ויתרו על החיפוש אחר סוד ההווה האישית והעולמית. זהו אותו סוד שאי-אפשר לתפוס באופן הכרתי, וכשאנחנו מנסים בכל זאת לבטאו במילים אנו מדברים על "אלוהים", על "בורא", "משגיח" וכיוצא באלה מושגים, שאין להם מובן מבחינה שכלית-הכרתית, אך הם מרמזים על אותו "דבר מה" בלתי מובן שבבסיס קיומנו. הקריאה לחיים בטבע באמצעות העבודה החקלאית בארץ ישראל הייתה מכוונת לפתוח את הלבבות למפגש מחודש עם מה שגורדון כינה "השכל הנעלם" - האלוהים שאין להכרה כל תפיסה בו ואין לה בשבילו שום מושג; שתחושתו אבדה לנו במחיר השתעבדותנו לשכליות התבונית. חזונו של גורדון היה לחזור ולחוות את אותה סודיות של החיים, שכינה "השכל הנעלם", מתוך השתלבות בטבע הארץ, שבה נוצר התנ"ך ובה התעצבה היצירה הרוחנית היהודית המרכזית. צמצום חזונו של גורדון לעבודה חקלאית, שאפיין רבים ממעריציו באותם ימים, הוא אי-הבנה. עבורו, עבודת האדמה לא הייתה מטרה בפני עצמה, אלא אמצעי שהמציאות החדשה בארץ ישראל זימנה לאנשי העליות הראשונות כדי לחיות חיי יצירה טבעיים. רק באמצעות חיים של יצירה, במובן הרחב של המושג, יכול האדם להיות שותף לטבע היוצר.

מנקודת מבטו של גורדון, החיים ההלכתיים, שלאורם התנהלה היהדות במזרח אירופה הפכו לחיים מאובנים, ואין הם משמשים עוד תנאי הכרחי להתקשרות עם אלוהים. במאמר "חשבוננו

עם עצמנו" אומר גורדון, שהדתיות זקוקה לביטוי חי ומתחדש, וזה עיקרה, ואילו המחשבה שדת לאומית חייבת להיות נתונה מן השמים וקבועה לדורות עולם היא הפיכת הטפל לעיקר: "היחס הדתי הוא דבר קיים, נצחי, בנפש האדם... בכל מקום שיש נפש עמוקה ויחס עמוק אל החיים, כלומר קודם כל אל חיי הטבע בלי אמצעי, שם יש יחס דתי, בין אם יש שם אמונה באלוהים, ואפילו באין שם אמונה באלוהים" (א"ד גורדון, ללא ציון שנה: 351). קיום מצוות שנעשה שלא מתוך עמדה חווייתית-יצירתית, אלא בבחינת מצוות אנשים מלומדה, המושתתת על תפיסה הכרתית של מושגי הדת - משקף אפוא התאבנות דתית.

מרדכי מרטין בובר

מ. מ. בובר (וינה 1878 - ירושלים 1965), העיד על עצמו, שהציונות השיבה אותו אל היהדות, לאחר שבגיל ההתבגרות חל שבר בחינוך היהודי-מסורתי שקיבל בשנות הילדות, כאשר בילה בבית סבו שלמה בובר, בעל אחוזות, שהיה מראשי קהילת לבוב ונודע כמהדיר ספרי מדרש. אולם, שיבתו של בובר ליהדות לא הייתה שיבה אל אורח החיים ההלכתי, שממנו התנתק בצעירותו, אלא התבטאה בשינוי רוחני שהתרחש בקרבו, שאותו תיאר כהפלגה בים הפתוח.

בעיני בובר, שגילה עניין רב גם בהגותו של גורדון, עמו אף נפגש פנים אל פנים בווינה בשנת 1920, הציונות כתנועה לאומית יהודית נועדה לספק ליהודים גם תכני עומק בעלי אופי אוטופי. מסיבה זו, מצא בובר עניין רב בניסיונות לגבש צורות התיישבות חדשות בקבוצות, בקיבוצים ובמושבים, שאפיינו את התנועות החלוציות. בהמשך להלכי רוח פילוסופיים של סוף המאה ה-19, בעיית הניכור הייתה גם בעיני בובר הבעיה המרכזית בחיים המודרניים, שאותה חש האדם המודרני במקום מגוריו, בעבודתו ואף בחייו האישיים. הוא שאף לרתום את הציונות לשירות האוטופיה החברתית, שאותה חלם לקדם לאור הפילוסופיה הדיאלוגית שפיתח. ביסוד תפיסה זו מצויה ההבחנה בין שני סוגי יחס. יחסי אני-אתה, שהם יחסי זיקה מהותיים בין אדם לאדם, בין אדם לטבע ובין אדם ליצירות התרבות, ויחסי אני-לז, המתאפיינים ביחס אינסטרומנטלי של האדם לזולת ולמציאות. יחסי אני-לז הם התשתית להתמצאות בעולם ובמידה רבה לכלל חיי המעשה ובכללם גם לתבניות המסורתיות של הדת. יחסי אני-אתה הם הבסיס לאפשרות קיומו של מפגש מהותי, שבו האדם יוצא מגבולות עצמו, מפגש שהוא, על פי בובר, גם מקורה ומהותה של ההתגלות הדתית. התגלות זו מכונה על ידי בובר המפגש של האדם עם האתה הנצחי, המתרחש בכל רגע שבו מתקיים מפגש ממשי בין אדם לאדם או בין אדם לטבע ואף בינו לבין יצירות גדולות של הרוח האנושית. "הקווים המוארכים של הזיקות נפגשים זה בזה באתה הנצחי. כל אתה שנתייחד הוא אשנב אליו. דרך כל אתה שנתייחד בייחודו קורא אב-הדיבר אליו, לאתה הנצחי" (בובר, תשמ"א: 57). אלוהים מתגלה לאדם בכל רגע של מפגש אמיתי. לפיכך, גם על הלאומיות היהודית לחתור אל מעבר למטרות הפוליטיות והחברתיות-כלכליות המאפיינות את הלאומיות המערבית. עליה לחתור למימושה של אוטופיה חברתית, שתיבחן, בין היתר,

במידת הרגישות שבה לעקרון הצדק. חברה שתשאף לאפשר לחבריה כמה שיותר מפגשים דיאלוגיים, הפורצים את גבולות הניכור שבחיי היום-יום ומעניקים לחיים משמעות ומלאות.

דת ממוסדת ודתיות אישית

שורשיה של תפיסה זו, שגובשה בראשית שנות ה-20, מצויים כבר בהבחנותיו של בובר בין הדת הממוסדת ומסורתית לבין הדתיות האישית, המכונה על ידו "רליגיוזיות". הבחנה זו מקורה בספר *סוציולוגיה של הדת*, שכתב מורו גאורג זימל (1858-1918). בפתח הרצאתו על דתיות יהודית בפני סטודנטים יהודים בשנת 1913 קבע בובר:

"דתיות היא רגשו של אדם, המתחדש לעולם, המגיע לעולם מחדש לכלל הבעה, לעולם נצורה לו צורה, הוא רגש ההתפלאות וההערצה שבאדם לכך, שמעבר לחילופיות ותלותו קיים משהו מוחלט המתפרץ והולך מתוכה, משא נפשו של האדם, לבוא במגע חי עם אותו מוחלט וברצונו להגשימו במעשהו ולהכניס אותו לתוך עולם האדם. דת היא כלל כל המנהגים והתורות שבהם באה דתיותה של תקופה מסוימת בחיי עם לכלל מבע ולכלל צורה... לדת ייקרא דת-אמת, כל עוד היא פורייה, ופרייה היא כל זמן שהדתיות מקבלת על עצמה עול מצוות ותורות, מכניסה בהן, לעתים מבלי שתרגיש בכך, תוכן לזהט חדש ותשנה אותן בתוך תוכן עד כדי כך, שכל דור ודור יראה אותן כאילו נתגלו לו עצמו, אך היום, כדי לפרנס את צרכיו של עצמו, השונים וזרים מצרכיהם של אבותיו. אולם בשעה שמנהגי הדת ועיקריה קפאו עד כדי כך, שאין עוד בידי הדתיות להטיל בהם חיות או שאין היא אומרת עוד לקבל עליה את מרותם, שוב נעשית הדת תופעת סרק ונטולת אמונה" (בובר, תש"ך: 70-71).

הבחנה זו בין דת ודתיות התפתחה, כאמור, מאוחר יותר בספר *אני ואתה*, לכדי ההבחנה שבין הדיאלוגיות, המאפשרת זיקה ומפגש, לבין היחסים הפונקציונליים, המושתתים על יחס שימושי ומנוכר. חשיבותה של ההבחנה הראשונה בכך, שאפשרה לבובר ולשכמותו שהתרחקו לגמרי ממנהגי המסורת היהודית הדתית ומאורח החיים ההלכתי שבבסיס קיומם, לשוב אל מקורות היהדות ולקרוא בהם שלא מתוך עמדה הלכתית מסורתית.

המקרא עבור בובר לא נועד להיות ספר של הוראות חיים - ספר דת, אלא מקור השראה לחיים כיום. בובר קורא במקרא כבספר התגלות, שבמרכזו מצוי דו-שיח מתמיד בין האדם לאלוהים. הדיאלוג העתיק שבין אדם ואלוהים, המצוי במקרא והרחוק מעולמו של בן דורנו, צריך לשמש סם חיים ליהודי המודרני, שחיי חסרים לרוב דיאלוגיות שכזו. בובר שאף לאפשר לבן דורנו לקרוא במקרא מתוך החיים העכשוויים ולמצוא בו את הקול האחר שחסר לו. קול זה מבוסס על תפיסת חיים אחדותית, שאין בה פיצול בין חומר ורוח, בין גוף ונפש, כבתרבות המערב. לשיטתו, העמדה המאפיינת את המקרא היא זו הניכרת בכך, שקול האלוהים הוא שיאה של הרוחניות והוא נשמע לאדם מתוך החיים היום-יומיים ומתוך נפלאות הטבע הגשמי. תפיסה זו המשיכה להתקיים, לטענת בובר, ברבים מסיפורי האגדה של חז"ל, חזרה והתעצמה,

לטענתו, בעולמה של חסידות הבעש"ט במחצית השנייה של המאה ה-18 במזרח אירופה. אחד ממאפייניה החשובים של החסידות, אליבא דבובר, הוא עקרון העבודה בגשמיות המשקף, לדעתו, את ההתגברות על הפער שבין חומר ורוח. החסידות שואפת לזווג בין הגשמי לרוחני, לקשר בין היסוד החומרי שבאדם ליסוד האלוהי-רוחני המחיה אותו והשורה בנפשו. החסידות, שהתגבשה על ידי תלמידיו של ר' ישראל בעל שם טוב ותלמידיהם, נתפסה בעיני בובר כדת אמת, משום שנמצא בה "רליגיוזיות" אשר הפיחה חיים בהלכה ובמסורות הדתיות היהודיות והפכה אותן למשמעותיות באופן אישי עבור בניה. בהמשך, עומעמה במידה רבה ההתחדשות הרוחנית שחוללה החסידות בחיי היהודים, בשל לחץ המתנגדים לה ותהליכים סוציולוגיים פנימיים, ובייחוד נוכח ההכרח להתייבב עם הממסד הרבני מול תהליכי הכפירה והמודרניזציה, שנתמכו על ידי תנועת ההשכלה והביאו להתבצרותה של החסידות והיהדות המסורתית כולה בד' אמותיה של ההלכה.¹

בובר אינו מפריד בין יהדות לאנושיות. בליבת היהדות טמונה ההתמודדות של התרבות הדתית היהודית, המתייחדת באופייה הקבוצתי-חברתי עם שאלות היסוד של הקיום האנושי. קיום קבוצתי זה אינו בא על חשבון היחיד ועמידתו האישית למול חייו, אלא מתוך התלכדותם של יחידים לעדה אנושית. העיון במקורות היהדות גם לא נועד להציב חיץ בין יהודים למי שאינם יהודים. להיפך, עיון זה מאפשר לבני העם היהודי החיים כיום להעשיר את חייהם ולהעמיקם על בסיס תרבותי משותף ולהעניק מאוצרות אלו לשאר בני האדם מתוך פתיחות והדדיות. אמרות צדיקי החסידות והסיפורים הקצרים שכינס מרטין בובר בספרו *אור הגנוז*, כמו גם סיפורי החסידות של עגנון וסופרים נוספים, היו מקור השראה עבור קוראים שאינם יהודים וגם ליהודים רבים שהם, או הוריהם, נטשו את אורח החיים הדתי. החום הנפשי, החוכמה והרגישות ליחיד, בצד חיי הקהילה המיוחדים של החסידים, הרשימו אותם למרות זרותם וריחוקם.

העניין בחסידות מנקודת מבטה של רוחניות לא הלכתית

להלן אתייחס בקצרה לקיומן של תפיסות יסוד בחסידות הבעש"ט, היכולות לסייע רוחנית גם בעידן המודרני והפוסט-מודרני למי שאינו יכול להזדהות עם אמונות הדת היהודית כפשוטן, משום היותן מושתתות על תפיסות הנוגדות את הבנתו הבסיסית את המציאות; מי שתפיסות תמימות של שכר ועונש מתנגשות מבחינתו עם מציאות היום-יום; מי שדם הנספים בשואה זועק אליו מן האדמה ושואל: "איכה?"; מי שקיום מצוות לשם קבלת שכר חיצוני מעורר בו התנגדות ומרחיקו מעולם היהדות; מי שמוטרד מתפילה שגרתית ללא משמעות וכוונה, ושואל עצמו מה תכליתה של תפילה שכזו; מי שמוטרד באמת משאלות האמונה והכפירה, ואינו

1 גרשם שלום ואחרים, חלקו על בובר בטענה, שקריאתו הדיאלוגית במקרא ובסיפורי החסידות היא תוצאה של פרשנות אישית. ויכוח זה האפיל על דרכו של בובר במשך עשרות שנים, אולם מחקרים רעננים שבים ומראים, שהעובדה שמקורות היהדות והחסידות אינם רק דיאלוגיים, אינה יכולה לבטל את העובדה שאלמנטים דיאלוגיים רבים מצויים במקורות אלו.

מוכן להשיב לעצמו תשובות בלתי משכנעות, או להסתפק באמירות, כמו: "כך לימדונו חכמי הדורות שעברו", או להיענות לתביעות לסור למרותם של חכמים ורבנים בהווה. ברור הדבר, שעבור מי שמוטרד משאלות מסוג זה אין החסידות לסוגיה יכולה לשמש דגם ריאלי לחיים חברתיים דתיים ממוסדים, משום התבססותה המלאה על האמונות ועל אורחות החיים של הדת המסורתית. להפך: מבחינה זו, לא זו בלבד שהפנייה לחסידות עלולה לאכזב, אלא אף להרחיק עוד יותר. העניין הרוחני המודרני בחסידות הוא במקורותיה העיוניים והסיפוריים, על אף שהעיון הישיר בספרי חסידות רבים אינו נגיש לרבים. רובם בנויים כדרשות על פרשות השבוע, ולמעשה רובם הם פרי שכתוב של דרשות הצדיקים בשבתות ובימים טובים ושל סיפורי מעשיות שסיפרו חסידים בהתוועדויותיהם. פעמים רבות, שפתם המקורית משובשת ולרוב אף מתובלת במילים או במשפטים ביידיש, רצף העניינים אסוציאטיבי, והקריאה בהם יכולה להתיש את הקורא המודרני, כשהוא אינו משתמש בעיבודים חדשניים.

למרות כל זאת, החסידות היא מקור לא אכזב לתורות, לדברי חוכמה ולסיפורים שבכוחם להחיות את נפשו של הקורא בהם. חיות זו מקורה במגמתם הנפשית-פנימית של רבים ממורי החסידות. הכוונה לפנייתם אל חיי הנפש של תלמידיהם, להתגברות מודעותם לחוויותיהם הנפשיות הכרוכות בחייהם הדתיים, ולהעברתם של תכנים ורעיונות דתיים, העוסקים במציאות החיצונית, אל המתרחש בפנימיות הנפשית. מגמה זו אל עבר הפנמת היהדות לא התחילה בחסידות - ראשיתה במקרא. בייחוד בולט הדבר בפרקי תהילים רבים ובאמרות ורעיונות הפזורים במקורות חז"ל. לדוגמה, המאמר במסכת אבות "שכר מצוה מצוה ושכר עברה עברה" מבטא מגמת הפנמה של היהדות, הנמשכת גם במחשבה היהודית בימי הביניים, בספרות המוסר ובקבלה. ייחודה של החסידות, מבחינה זו, הוא בכך, שחלה בה, באופן משמעותי ביותר, התעצמות העניין במגמת ההפנמה הזו. רבים מצדיקי החסידות, החל מהבעש"ט ותלמידיו הקרובים, מתאפיינים בפנייה לעבר פרשנות נפשית, בחיפוש אחר מקורות המדגישים צד זה בחיים היהודיים וביצירת רעיונות חדשים ברוח זו. להלן אדגים את הטענה באמצעות מספר תורות של מורי החסידות הראשונים, המשמשות אבני יסוד בבניין אופייה המפנים של המחשבה החסידית.

אלוהים נענה לאדם

אפתח בתורה שנאמרה בשם הבעש"ט וכלולה בספר הנודע בעש"ט על התורה:

"אמר הבעש"ט על הפסוק 'כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם' (משלי כ"ז, י"ט) דרך משל כשאדם עומד אצל נהר אזי נראה צל של האדם במים, וכשמקטין האדם את עצמו נעשה הצל גם כן קטן, וכשהאדם מקטין הקטנה אחר הקטנה עד שמגיע הפנים שלו אצל המים כן פנים של הצל בא נגד הפנים של האדם, כן הנמשל, לב אדם שמקטין את עצמו נגד חברו, ואז חברו מקטין גם כן את עצמו, עד שלב האדם

מקטין את עצמו עד שלא יוכל להקטין יותר, כן חברו עושה גם כן ונעשו על ידי זה רעים דלא מתפרשין“.

בלשונו של מרטין בובר, הפגישה היא הסוד שמלמדת אותנו החסידות. כשאדם מפנה מקום לזולתו ומתבונן בו תוך שהוא מסיר מעצמו את מסכות היוהרה, כך גם עושה חברו מולו, ואז מתאפשרת הפגישה, הרעות, או במילים אחרות - האהבה. עיקרון זה, הנלמד מיחסיהם של בני אדם, הוא גם רמז למהותו של הקשר האפשרי בין אדם לאלוהים. מאמר הבעש"ט הזה מזכיר את פירושו המפורסם על הפסוק "ה' שומרך ה' צלך על יד ימינך" (תהלים קכ"א ה'), המובא בספרו של נכדו, *דגל מחנה אפרים* ובספרו של ר' לוי יצחק מברדיצ'ב *קדושת לוי*: "כי הקב"ה הוא כמו צל לגבי האדם כפי התנועה שהוא עושה כך מראה הקב"ה לו". אם על פי פשט הפסוק אנו מבינים, שמדובר בהשגחתו הפרטית של אלוהים במובן הפשוט של המושג, כלומר שאלוהים שומר על האדם ומלווה אותו בכל דרכיו - הרי פירושו של הבעש"ט משנה את כיוונו של הפסוק, ומפנים אותו באופן מובהק. אלוהים נענה לאדם בהתאם לתנועותיו של האדם. המושג "תנועה" כאן הוא על דרך משל והוא מרמז בעצם על מה שמתרחש בתוך האדם.

עקרון יסוד בחסידות הוא מאמרו של הבעש"ט "במקום שאדם חושב שם הוא נמצא". מאמר זה התגלגל בלשונו החדשה של הרבי מקוצק לביטוי "אלוהים נמצא במקום שנותנים לו להיכנס". אלוהים איננו שמה של ישות בלתי תלויה באדם, המנהלת את חייו של האדם באופן דומה לדרך שבה מפעילים מלמעלה בובות מריונטה. ממשותו של אלוהים בחייו של אדם תלויה באדם עצמו, במקום ובמובן שאדם מעניק לאלוהים במחשבתו. הפגישה בין האדם לאלוהים תלויה בתנועותיו ובמחשבותיו של האדם עצמו. כשאלוהים הוא בבחינת מקור החיות של האדם או מקור המשמעות שבחייו, הוא נענה בהתאם ומאפשר לאותו אדם, באמצעות חשיבה זו, מגע ממשי עם החיות שבתוכו, המהווה את מקור חייו כמו גם את משמעותם. בעולם החסידי המושג "חשיבה" אינו מוגבל לפעילות שכלית, אלא מתייחס לכלל ההתרחשויות הפנימיות שבתודעתו של אדם - הרגשיות והמחשבתיות, וכל הקשור בהן.

האדם שנזכר בעצמו

הדיבור הכוללני על החסידות מטעה, שהרי החסידות איננה מקשה אחת, ומגמות שונות התרוצצו בה כבר בדורות הראשונים. יש צדיקים שרוח הסגפנות הימי-ביניימית לא הרפתה מהם, למרות המסורות על הבעש"ט, שהורה לתלמידיו הראשונים, המגיד ממזריטש ור' יעקב יוסף מפולנאה, להשתחרר מדרכם הסגפנית. מול אלה ניתן למצוא במקורות חסידיים רבים את העיקרון המכונה "עבודה בגשמיות", הנסמך על הפסוק "בכל דרכיך דעהו" (משלי ג', ו'). ר' פנחס מקוריץ אומר על פסוק זה את הפירוש הבא:

"כשנתן הקדוש ברוך הוא את התורה נתמלא כל העולם בתורה, שנאמר 'חי אני וימלא כבוד ה' את כל הארץ' (במדבר י"ד, כ"א). ואורייתא וקודשא בריך הוא חד (זוהר ח"ג

ע"ג ע"א). נמצא שאין דבר בעולם שאין בו תורה והשי"ת. וזהו 'בכל דרכיך דעה', וכל האומר שדברי תורה ענין דבר אחד, ומילי דעלמא ענין אחר הוא כופר".

אולם הקשר שבין עקרון העבודה בגשמיות ובין תהליכי ההפנמה בחסידות, עולה ביתר בהירות מתורה אחרת, המובאת בשמו של ר' פנחס מקוריץ, בספר *אמרי פנחס*. תורה זו היא פירוש על הפסוק "ויצא יעקב מבאר שבע וילך חרנה" (בראשית כ"ח, י"ב):

"אמר: כשאדם יוצא מבית המדרש שהוא באר שבע באר מים חיים, וילך חרנה כלומר לשוק, מקום החופשי ובן חורין. ויפגע במקום, כלומר כשהוא פוגע בשוק והחשיך לו בדרך ההיא ולן שם, דהיינו שיצא מהשכל, ואינו מיישב את עצמו כלל כי בא השמש, שהשכל הולך ממנו, ויחלום כשמזכיר את עצמו והוא לשון 'חלים' ובריא, שיבריא ויחזק שם את הנשמה, רואה והנה סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, כלומר שבעיני בני אדם נראה שהוא דבר קטן אבל באמת הוא דבר גדול, כי 'סולם' הוא בגימטריא 'ממון' ומלאכי אלקים עולים ויורדים בו, כלומר אפילו הצדיקים עולים ויורדים בו".

ההיזכרות של האדם בעצמו, כלומר במידת קרבתו לאל או ריחוקו ממנו, היא שיוצרת את הסולם. הסולם מייצג את היכולת להפוך גם את השוק, המסמל את העולם הגשמי, למקום שהאלוהי שוכן בו. את המושג "חלום" דורש ר' פנחס מקוריץ מלשון החלמה, הבראה. תהליך זה של רצוא ושוב בין המציאות הגשמית למהות האלוהית, המתרחש בנפשו של האדם, הוא המובן הפנימי של סיפור חלום יעקב. עצם תהליך השקיעה במציאות החיצונית מביא להתעוררות פנימית, להיזכרות ולשינוי. השוק הופך למקום, כלומר למקומו של הקב"ה. המחשבות על הקדושה ועל מצבו של האדם הופכות את השוק ממקום חשוך, שבו מרוכזות דאגות הקיום - למקום מואר. תהליך זה כשלעצמו מבריא את נפשו של האדם.

התקשרות אישית לחיות האלוהית

האלוהות נתפסת בתורות החסידות כחיות. המגיד ממזריטש הקדיש תורות רבות לאפשרות ההתחברות של האדם לחיות אלוהית זו:

"ועיקר החיות הוא מפני שיש לו התחברות עם תחילת המחשבה, ועיקר ההתחברות הוא מפני שהוא באפס בלתי החיות, ואין בו אלא החיות, והחיות הוא אחד עם תחילת המחשבה אחדות פשוט. ואם האדם ירצה לעשות הכנה שישירה עליו אלוהות, אזי עיקר הכול שיבין וישיג מאוד שאין בו אלא האלוהות המחיה אותו, ובלתי זה הוא כאפס ממש, ואז יש הכנה שיוכל לשרות עליו, והשריה הוא 'כנשר יעיר קנו על גוזליו ירחף' (דברים ל"ב, י"א), 'נוגע ואינו נוגע' (ירושלמי חגיגה ב', א'), דהיינו שההכרח [שלא ישיג] האדם את זה כי אם ישיג אזי יהיה בטל מציאות ממש, ואם יש לאדם אפילו נדנוד קצת מגדלות שמחזיק את עצמו למאומה, אזי אין הוא קשור ומחובר עם האלוהות, כיון שאינו כאפס וקל להבין" ("מגיד דבריו ליעקב", סימן ק"כ).

מסעותיהם של צעירים ישראלים למזרח ובייחוד להודו מביאים את חלקם למפגש עם עולם הרוח ההודי, הממוקד בחוויה הפנימית ובחיפוש אחר פגישה פנימית עם האלוהות, או עם תודעה פנימית שונה מתודעת היום-יום. החסידות היא המסורת היהודית, שבה ניתן למצוא מקבילות מסוימות לעולם זה, הממוקד בחוויה הפנימית-אישית. דרכן של המסורות החסידיות שונה מזו של מרבית התורות המזרחיות, אך עם זאת יש נקודות מגע מהותיות בין העולמות הללו. על פי תורת המגיד, שהובאה לעיל, לאדם יש אפשרות להתקשרות ולחיבור ממשיים עם האלוהות - "לשריית אלוהים על האדם", כלשון המגיד. מה שנתון ליכולת האדם הן ההכנות המאפשרות מצב זה. מעצם מהותם של הדברים, מדובר ברגעים שבהם שריו האדם "בביטול ממציאות ממש". המילה "ממש" מבהירה שכאן מדובר באירוע המקיף את כל ישותו של האדם. הדימוי למשק הכנפיים של הנשר שנוגע ואינו נוגע בגוזליו בא להמחיש יותר מכל את הרגעיות ואת העובדה, שמדובר ברגעים של יציאה מן הזמן. כל שבריר של תודעה עצמית מבטל את השרייה הממשית של האלוהות על האדם. החיבור עם "תחילת המחשבה" נעשה לא באמצעות החשיבה, אלא באמצעות מודעות "לחיות", לאנרגיה ההכרחית לקיום כלשהו, שבלעדיה מתאפס הקיום לחלוטין. ההתחברות אל החיות מותנית בהכנה תודעתית, שעיקרה הקטנת הערך העצמי של האדם, קרי צמצום הגאווה והסיפוקים העצמיים של האגו. העלייה משמעה שריית האלוהות על האדם בפנימיותו.

דוגמאות מעטות אלו משקפות את המפנה אל הפנימיות המצוי בתורות חסידיות רבות. אין לטעות ולחשוב שכל תורותיה של החסידות מתאפיינות בתכנים אלו, אולם בהשוואה לשאר מקורות היהדות מדובר בהתעצמות חסרת תקדים של העניין בחיים הדתיים הפנימיים. מגמה זו מדברת אל לבם של אלה המחפשים כיום דרכים אל יהדות נפשית, המעניקה משמעות רוחנית חדשה למושגי היסוד של היהדות הרבנית.

רוחניות ישראלית חדשה

מאז ימי העליות הראשונות עברו שינויים רבים על החברה הישראלית החילונית, שאינה מחויבת לחוקי ההלכה. אולם, דווקא בשנים האחרונות זוכה עקרון היסוד של הלך הרוח הגורדוניסטי לעדנה, במודע או שלא במודע. בד בבד עם תהליכים מקבילים בעולם המערבי כולו, יותר ויותר ישראלים חילונים חשים מחנק בחיים המתמצים במרוץ כלכלי אחר שיפור רמת החיים ומתאפיינים בדלדול רוחני, המשתקף יותר מכל בתכנים הדלים הגודשים את התקשורת הכתובה והאלקטרונית. הכמיהה למגע עם חיים רוחניים, חיים שיש בהם התמודדות עם הרז שבחיים ובעולם, במקום חיים של השכחה עצמית, מעסיקה יחידים וקבוצות בתוך החברה הישראלית הכללית. רבים ביניהם אינם מזהים חיים על פי ההלכה עם מענה לכמיהות האלה. הרבנים, הפוסקים הרשמיים בענייני הלכה, מתגלים לציבור הישראלי שוב ושוב בתור אנשי ממסד, המונעים לא פעם על ידי שיקולים כוחניים מובהקים גם בסוגיות רגישות ביותר, כמו גיור, מעמד האשה, קיפוח כלכלי וחברתי, וכיוצא באלו. הרבנות, המזוהה עם ההלכה, נתפסת לאו דווקא

כמייצגת את האפשרות לחיים רוחניים יותר, והחיפוש אחר דתיות ורוחניות ביהדות ובעולמות שמחוץ לה שוב אינו נקשר בהכרח למחויבות להלכה. אין מדובר במרדנות ובהתנגדות קיצונית, כמו זו של אנשי העליות הראשונות חניכי תנועות הנוער של המאה ה-20; להפך - החיפוש הרוחני נקשר לא פעם גם בנכונות לקחת חלק ולבוא במגע עם היבטים שונים של מצוות היהדות. לימוד תורה, טקסי חגים וסעודות שבת, והשתתפות בתפילה ציבורית שיש בה ניגון ושירה - אלה אחדים מן הביטויים לדתיות הזו, אך אין הם מותנים או קשורים במחויבות כוללת להלכה ולעולם הרבנות. הדתיות הרוחנית והבלתי הלכתית יונקת בעיקר מכמיהה לרגישות, לאהבה ולפריצת האטימות והניכור שבחיים בכלל - הניכור שבין אדם לאדם ובין אדם לעולם.

המפגש עם תרבויות דתיות, ובייחוד עם אלו של המזרח הרחוק - הודו, דרום-מזרח אסיה ויפן - חושף ישראלים רבים לחיים דתיים ורוחניים, שאינם מושתתים על המסורת ההלכתית היהודית. בהקשר זה, בולט במיוחד המפגש עם הבודהיזם, שאינו מושתת על אמונה באל כאמונת המקרא. זהו מפגש עם עוצמות רוחניות-דתיות, הבנויות על יסודות תרבותיים שונים לחלוטין. המפגש הזה מאפשר לישראלי החילוני להיפגש באופן בלתי אמצעי עם חוויות חיים שונה, שיש בה עמידה מול החידתיות שבעולם ובנפש האדם פנימה. עם זאת, גם ישראלים שאינם מרקע הלכתי חשים, לעתים, בזרות ובשונות שבעולמות אלה, ואלה מדרבנות אותם לבדיקה מחודשת של מקורות היהדות - בדיקה שיש לה צדדים שונים: מצד אחד, ההכרה העמוקה בכך, שדתיות ורוחניות בעלות עוצמה קיימות בתרבויות אחרות, מביאה להבנה שחיים יהודיים הלכתיים מוחצנים אינם בהכרח ערובה לחיים רוחניים. כל המבקר, למשל, במקדשים בודהיסטיים באסיה יכול לחוש שם בקיומה של רוחניות. זו ניכרת בעצם נכונותם של אנשים לפנות את מחשבתם מהבלי היום-יום ומשטף המחשבות הפנימיות המציפות אותם, כדי לתרגל מצבי תודעה אחרים. מצד שני, המתבונן הביקורתי מבחין בקלות, שגם בהינדואיזם או בבודהיזם למשל, קיימת הלכה מפורטת ומדוקדקת המעצבת את המסגרת החברתית ומתפקדת באופן מקביל לתפקודה של ההלכה בחיים היהודיים על יתרונותיה וחסרונותיה. כל המבקר במקדשים בודהיסטיים מבחין עד כמה דומה רחש הקריאה בסטורות לרחש התפילה בבית הכנסת, ועד כמה צריכים המתפללים במקדש להיאבק בשגרה ובנטייה הטבעית לנהוג מנהג אנשים מלומדה, כמו מתפללי בתי הכנסת.

מצוות היהדות הן אמצעי לקיומה של מסגרת חיים דתית, שמטרתה לאפשר מגע אחר עם ההווה. אולם, כמו בכל חברה דתית, המתנהלת על פי מערכת חוקים מקודשים, החוקים האלה עלולים להיחפז בנקל מאמצעי להגשמת הרוח למטרה בפני עצמה. לחסידים שבאו לפני הרבי מקוצק, הסביר הרבי מה ההבדל בין חסיד למתנגד: הראשון ירא מאלוהים והשני ירא מה"שולחן ערוך". הזיהוי המקובל בעולם היהודי בין הלכה לדתיות ורוחניות הוא אויבה של האחרונה, שהרי בלא הפרדה בין האמצעי למטרה אין שום מחסום בפני הפיכת ההלכה הדתית מאמצעי למטרה העומדת בפני עצמה.

במציאות העכשווית בישראל, רבים מבין המחפשים אחר ממדים של דתיות ורוחניות בחיים, שלא בהקשר ההלכתי, לא קיבלו חינוך דתי בצעירותם והם אינם כפופים להלכה, כי לא חונכו

לכך מצעירותם. הם נחושים למלא את חייהם לא רק בסיפוקים פיזיים וכלכליים מתוך כוונה להעניק משמעות עמוקה יותר לחייהם. ההלכה, מסגרת החיים הדתית שעוצבה על ידי חז"ל וממשיכיהם, רלוונטית לגביהם רק אם יש בה מענה לחיפוש הזה. עמדתם של אנשים אלו כלפי המקורות ההלכתיים, המתאפיינת לרוב בבורות ובתמימות, מנוצלת, לעתים רבות, על ידי מחזירים בתשובה למיניהם. אולם, המעמיקים בחיפושם מגלים חשדנות כלפי אותם היבטים בפסיקה הרבנית, שאינם מוקדשים להעמקת הרוחניות שבחיים, אלא לחיזוק הכפיפות למרות הרבנית ולשימור המסגרות המסורתיות לשמו.

אחד האישים שפעל לקידום הרוחניות בחברה הישראלית מראשית שנות ה-40 ועד מותו היה חבר מרכזי בפורום הפילוסופי הנודע, שכונה "החוג הוינאי" בשנות ה-30 של המאה ה-20, ההוגה והמחנך ד"ר יוסף שכטר (קודרינצה, גליציה 1901 - חיפה 1994). החל משנות ה-50 ועד מותו פרסם שכטר שורה ארוכה של מאמרים וספרים בעברית על התחדשות היהדות, דרכים רוחניות, שאלות דת, מדע ורוח וגישות אלטרנטיביות לחינוך היהודי בבתי הספר הכלליים בישראל, בהן ראה אמצעי הכנה לקראת התממשות מפנה רוחני בישראל. הדברים הבאים, שכתב באמצע שנות ה-70, מהווים במידה רבה שכתוב של טיעונים דומים שפורסמו על ידו בבמות ספרותיות שונות מאז קום המדינה:

"המפנה הרוחני יבוא. יש סימנים מובהקים לכך בהווה. צעירים רבים מאוד מנסים לצאת מעולם השגרה, מן המתח החילוני, מן החיים האפורים, לעולם שהוא מעבר לעולם הזה. הם מנסים לעשות זאת באמצעותם של סמים, ובחלקם הם עומדים כבר לפרוש מן הסמים, אך הם לא ישובו להיות כמו שהיו. תנועת ההיפס דועכת, אבל קשה לצעירים לחזור ליומיום הטכני, המנגנוני-מסחרי. רבים פונים לפסיכו-תרפויטים. הסוציאליזם נחלש. תיאטרון האבסורד והספרות המשברית וכל היתר הם סימנים לתודעת המשבר מחד ולתודעת התעוררות ושאיפה להתחדשות מאידך. הטכניקה מגדילה את שעות הפנאי של האדם, שהרי חלק ניכר ממלאכתו נעשה על ידי המכונה והוא נעשה מופנה להפנמה... במקום להתווכח באופן ספקולטיבי, כאילו-פילוסופי, על טעם החיים, מוטב לעסוק בדברים העשויים לשמש הכנה לחיים שיש להם טעם, למשל, להגביר את הקשב לגוף, לקיים את השבת ואת המועדים, לעסוק במדיטציה וכיו"ב. העיקר בכל המעשים מסוג זה הוא, שאחרי שמקדישים להם זמנים מיוחדים, ייזכר האדם בהם בכל הזמנים האחרים, באופן שהזמנים האחרים בחיים יהיו במידת מה כהמשך לזמנים המיוחדים ההם" (שכטר, תשל"ו: 64).

השילוב המיוחד, שאותו עודד שכטר, כלל עיסוק בטכניקות גופניות מזרחיות, כמו יוגה ושיטות תנועה אחרות או בטכניקות שפותחו במערב בהשפעת המזרח, כאמצעי להגברת הקשב לגוף, חיפוש דרכים להענקת משמעות רליגיוזית לשבתות ולימי מועד בדרכים מסורתיות ובדרכים מקוריות, בצד הפניית אנשים לעסוק בשיטות מדיטציה שונות. שילוב אקלקטי זה, שלא היה

מצוי אצל הוגים כמו גורדון ובובר, הקדים בעשרות שנים את המקובל כיום בקרב יחידים וקבוצות שונות בישראל ובעולם.

קריאתו של שכטר לחיפוש משמעות וטענתו שיש לאזן את העשייה החיצונית בדרכי תיקון אישיות, נועדה להציע דרכים מעשיות שיחברו אנשים למה שגורדון כינה "ההוויה" ושכטר כינה "המישור הגבוה או העל-אנושי שבאנושי". תלמידיו של בובר התלוננו, שאין הוא מציע דרכים שיאפשרו את המפגש עם האתה הנצחי; שכטר נהג אחרת ולא נרתע מלהיכנס 'לפרדס' זה של דרכים רוחניות מגוונות. מבחינתו, המאמצים הרוחניים והטכניקות הרוחניות נועדו לסייע לאנשים להשתחרר מתחושת הריקנות, הציניות והסתמיות שבחיים על ידי הקדשת זמן לרגעים שבהם נחושים החיים כמלאות. חיפוש המלאות שבחיים, המשותף לגורדון, בובר ושכטר, שונה מדרכם של אחדים ממורי הרוחניות המקובלים כיום. כוונתי לעיסוק בהעצמה אישית על מנת להגיע להישגים אישיים בתחומי חיים שונים, או לרדיפה אחר חוויות אישיות לשם סיפוק האני. ההעצמה האישית עלולה, בסופו של דבר, לעמוד בסתירה למגמה הרוחנית המחפשת העמקת המשמעות של החיים, כדי להתגבר על הניכור והבידוד שבחיים המודרניים. המגמה הרוחנית התועלתנית שעלולה להעצים את היחיד כאטום מבודד ומנותק מן העולם; עלולה להמיר את השאיפה לכסף וכוח בשאיפה לעוצמה רוחנית אישית, המושגת בטכניקות שונות, הנלמדות, לעתים, באופן מנותק מהקשריהן הרחבים. טכניקות אלו, כשהן נלמדות רק מתוך מילוי צרכים וסיפוקים אישיים, עלולות להביא למלכוד רוחני. בשמם של ערכים רוחניים הולך היחיד ומתבצר בעצמו, הולך ומתרחק מאחרים ומהחיים במובנם הרחב.

"טעם החיים הוא הסיפוק האנושי שיש בו מן העל-אני ואינו רק סיפוק פיסיוולוגי-בהמי וגם לא רק סיפוק אנושי-חברתי. הסימן להתרוקנות מטעם החיים הוא המועקה, התוגה שבנפש, המורגשת במיוחד בהיות אדם חופשי מעבודה ואין לו תחליפים ולא אמצעים להשכחה עצמית, כי התחליפים וההשכחה העצמית דוחים מן התודעה את ידיעת המצב לאמיתו, שהוא מצב של מחסור ב'זיטמינים' החשובים לפרנסת הנפש. אך העיקר בתיקון המקווה הוא שיקומו אשי-רוח אמיתיים, שישפיעו באופן בלתי-אמצעי על מי שייפגש אתם וישב על ידם, ויתנו עליו מרוחם, לפעמים בלי אומר ובלי דברים, ויהיו בין המושפעים אנשים שיקבלו עוז להשפיע על אנשים אחרים. כך היה בדורות רבים ובמקומות שונים בעבר, וכך יהיה בעתיד".

בדברים אלה, שכתב יוסף שכטר לפני למעלה מיובל שנים, הוא הצביע על הגבול הדק המבדיל בין שתי התכונות שונות של העוסקים ברוחניות. בין אלה שחיפוש טעם רוחני בחייהם מובילם להתגברות על הצמצום שבחייהם האישיים, כלשונו של גורדון, מבלי לפרוץ אל מעבר לעצמם, לבין מי שמתכוונים ואף לפעמים מצליחים להתפשט ולהעניק מעוצמתם הרוחנית לסביבתם.

מקורות

- בובר, מ. (תשמ"א). אני ואתה. בתוך: *בסוד שיח* (עמ' 57). ירושלים: מוסד ביאליק.
- בובר, מ. (תש"ך). דתיות יהודית. בתוך: *תעודה ויעוד א* (עמ' 70-71). ירושלים: הספרייה הציונית.
- גורדון, א"ד (ללא ציון שנה). חשבוננו עם עצמנו. בתוך: *כל כתבי א"ד גורדון*, כרך א' (עמ' 351). הוצאת הפועל הצעיר.
- ניטשה, פ. (תשס"ח). *אנושי, אנושי מדי: ספר לחופשיים ברוח*. הקדמה מאת יעקב גולומב (עמ' 3-5). ירושלים, מאגנס.
- שכטר, י. (תשל"ו). *דרכים בחינוך לערכים* (עמ' 64). תל אביב: הוצאת יחדיו.

"עשה אותי כלי לשליחותך": תפיסה וכלים

בליווי רוחני

נאוה זוהר-סייקס

על אי התלות של התודעה

צפרי מים

הולכות ובאות

נתיביהן נעלמים

אך הן לעולם

אינן שוכחות את דרכן.

המים חובקים אותן

האוויר נושא אותן

על אדמת עולם הן מוצאות מנוחה.

לוי רק ידעתי כמותן

לראות משיכות מכחול בשמי ערב

לחוש את מגע הרוח על קירות לבי

להשמיע קול צלול

בדיק בפודה הנכונה

להניח לתנופת קשתו של עולם

לנגן אותי.

מתוך: יעל אופיר (2013). עגילות ירח בעיני שועל: שיחות עם זן-מאסטר דוגן. חיפה: הוצאת פרדס.

מבוא

“להשמיע קול צלול”

בדיוק במידה הנכונה.”

פרק זה מבקש לגעת במהות הפנימית והחיצונית של עבודת הליווי הרוחני.

מטבעו, הליווי הרוחני “מונח” על הכלי המרכזי, שהוא התודעה של האדם, המלווה הרוחני עצמו. לכן, הפרק מתאר את התהליכים הפנימיים של המלווה הרוחני בהכנה, בשליחות, בכוונה ובהוויה של הליווי. בנוסף לכך, מתוארים מספר כלים, המשמשים את המלווה הרוחני בעבודתו.

במהותו, המלווה הרוחני צריך להיות נטוע בתוך הוויה ותרגול רוחני אשר הוא מחויב להם בעצמו. ואולם, המלווה הרוחני אינו מעודד את מקבל הליווי לדרך רוחנית מסוימת (לדוגמה: “כדאי לך לעשות מדיטציה/להניח תפילין/לטייל בשפת הים/לקרוא תהילים/ללמוד פילוסופיה”), אלא אמנותו היא בנוכחות ובליווי האדם למהויות רוחניות שנשמטו שלו עצמו. הליווי הרוחני מתכוון ליצירת מרחב רוחני נכון ומתאים לאדם – מקבל הליווי – על ידי קשב עמוק ותוך שימוש בכלים מגוונים, בהתאמה אישית ותרבותית לאותו אדם. ההתאמה היא אבן יסוד בכל מקצועות העזרה, ובלעדיה אין כל יצירת קשר אמיתית, שפה משותפת נכונה ועבודה מקצועית. קל וחומר כאשר מתייחסים לרוח ולנשמה, לצורך לדייק כל כך בשפה, בתרבות, במקום האינטימי של זיכרונות ותקוות האדם.

הבחירה והשימוש בכלים נוצרים מתוך השיח המשותף לפי מה שמתאים לאדם שאותו מלווים. הקשבה ועדות לסיפור חיים, קריאת טקסטים בחברותא, התייחסות לפילוסופיה ולתפיסת עולם, מציאת משמעות אישית בשירים אהובים ובמנגינות עתיקות, כתיבה, יצירת תפילה אישית, תשומת-לב לגוף, נשימות, זיכרונות ממסורת בית אבא, סיפורים, ערכים תרבותיים, אמונות, תפילות, התבוננות ביקום, בטבע ובאדם עצמו, כל אלה הם חלק מהליווי הרוחני. המלווה הרוחני מלווה את האדם ב“אשר הוא שם” ובקצב שלו. לכן, הכלים המצוינים לעיל מיושמים בתשומת-לב, בהתאמה ובניסיון “לדייק” לאדם ולהיות אתו במקום שהוא נמצא ויהיה זה עצב, ייאוש, תקווה או שמחה.

עשה אותי כלי

הכלי הבסיסי של המלווה הרוחני הוא הוא עצמו, ועל בסיס זה מושתתים התפיסה והכלים בעבודתו.

להלן מספר אבני יסוד למהות, המאפשרת את ההוויה לפתיחת המרחב הרוחני לליווי אדם, הנמצא במצבי משבר, מצוקה, טראומה וכאב. מהות זו מאופיינת בתודעה הפנימית של המלווה הרוחני, ודורשת הכשרה, התכוונות ותרגול מתמשכים.

שליחות, נראות וענוה

הרעיון, כי לכל אדם יש את שליחותו בחיים וכי ההגעה לתובנה ולתודעה על מהותה, כמו גם האחריות למלא שליחות זו, הם חלק משמעותי ממסע חייו. רעיון זה משותף לתפיסות פילוסופיות ודתיות שונות.

כאשר השתתפתי בקורס CPE - ליווי רוחני, בניו-יורק, בקיץ 2006, נוכחתי לדעת, כי אצל המשתתפים הקתולים, שהיו פרחי כהונה לכמורה, נושא השליחות הוא מרכזי ביותר. כל אחד מהם נשא אתו סיפור מסוים על רגע ה"קריאה" (calling) לשליחותו, שהוא חלק מהנרטיב הדתי-אישי שלו לתפקידו.

יתרה מזאת, נושא השליחות עלה בלימודים אלו בנושא מהותי, שעליו מתבססות למעשה ה"סמכות" וה"רשות" לבקר וללוות את החולים, ואיתן החשיבות לעבודה פנימית ולתודעה מתמשכת לנושא. התייחסות כזו ל"קריאה" היא מוחשית ביותר ומכוונת לרובד דתי מובהק. ואולם, "תחושת שליחות" המבוססת על אמונה פנימית, על חזון ועל מחויבות לערכים, רווחת בקרב בני האדם בכלל, ובקרב אנשי מקצוע במקצועות העזרה בפרט.

הרב סולוביצ'יק מתייחס לנושא השליחות כמשהו שהאדם נברא אתו, "מינוי" שאנו מקבלים מהקב"ה ועלינו להבין ולקבל על עצמנו, והוא משתנה מעת לעת. וכך אומר הרב:

"האדם נברא בתור שליח, עצם היצירה, הלידה, מכילה בתוכה בהכרח את דבר מינוי השליחות... את העובדה שמישהו חי בזמן מסוים, בתקופה מיוחדת ובמקום מוגדר, ולא נולד בתקופה אחרת ובנסיבות אחרות, נוכל להבין אך ורק אם נקבל את עצם הרעיון בדבר שליחותו של האדם. ההשגחה יודעת היכן וכיצד יכול הפרט היחיד על חסרונותיו וכוחות הנפש האצורים בו, לקיים את שליחותו, באילו נסיבות ותנאים ובאיזו חברה יהא בכוחו של אדם למלא את שליחותו. בורא עולם פועל בהתאם להלכה האומרת, כי לא ייתכן למנות שליח כדי לבצע תפקיד, שהוא למעלה מכוחותיו של השליח. זוהי שליחות, שאי-אפשר לקיימה, והיא מחוסרת כל ערך, מאחר שאם ממנים אדם למלא שליחות, מן הראוי ליתן לו את היכולת לפעול כשליח. משום כך נברא האדם היחיד בתקופה ובמקום, שבהם יוכל לקיים את פעולתו לשם קיום שליחותו. שליחותו של הקב"ה לאדם היא בבחינת דבר שאינו קצוב בזמן - היא שליחות מתמדת. מזמן לזמן מקבל האדם תפקידים ומעשים חדשים. זוהי שליחות לכל החיים, והיא מסתיימת עם המוות" (מתוך הרב י"ד סולוביצ'יק, *ימי זיכרון*, הוצאת המחלקה לחינוך ולתרבות תורניים בגולה, 1986).

שולי נתן תרגמה והלחינה את המילים היפות, המיוחסות במקור לנזיר פרנסיסקוס מאסיז:

"אנא אלי"

עשה אותי כלי לשליחותך

במקום שבו מקננת שנאה

תן לי לזרוע אהבה.
מקום שבו עלבון - סליחה
במקום שבו חושך - אור
במקום שבו עצב - שמחה
אדון העולם".

לעתים קרובות, קשה לנו להזדהות עם מושג השליחות, או עם "קריאה" כלשהי לעבודת חיים. הדבר עשוי להיתפס בעינינו כגאוותני או מגלומני, במקום להיות מלא ענווה ובתודעת שירות.

קושי זה הוא אמתי. המענה לכך, כמובן, אינו נמצא במחיקת האני, מחד גיסא, ולא בהתמסרות לתחושת גאווה, מאידך גיסא, אלא יש צורך בעבודה פנימית מתמשכת כדי להגיע לאיזון, שבו אנו מצד אחד נענים לתחושת השליחות ומצד אחר, זוכרים להיות כלי. כלומר, אמנם אנו מקיימים שליחות ממשהו הנעלה מאתנו, אך אנו עצמנו רק השליחים, שדרכם ובאמצעותם מתקיימת השליחות.

התהליך הנדרש דומה ללימוד של הרב בונים מפשיסחא לתלמידיו:

"אמר רבי שמחה בונים מפשיסחא לתלמידיו
כל אחד צריך שיהיו לו שני כיסים
ויוכל להשתמש בהם לפי הצורך
בכיס אחד צריך להיות מונח המאמר
'בשבילי נברא העולם' (גמרא סנהדרין)
ובכיס השני: 'אנכי עפר ואפר' (בראשית י"ח, כ"ז)".

אמנם כאן מדובר ב"בשבילי נברא העולם" ולא בתחושת שליחות, אולם תהליך האיזון הוא זהה: תחושת הייחודיות והשליחות, מחד גיסא, ותודעת הענווה, מאידך גיסא, שתיהן ביחד חשובות בו-זמנית.

בנוסף למוכנות להיענות לשליחות, המשמעותית בעבודת הליווי הרוחני, חשובה מידת ה"נראות". את המילה במשמעות זו למדתי מהכומר יונג קי יון, המורה המנחה שלי בקורס הקיץ בליווי רוחני, שתמיד היה מדגיש באוזנינו: Visibility! Visibility! Visibility!

מדוע נראות חשובה כל כך? לעתים, אולי מתוך פירוש מוטעה של הענווה כהצטנעות, "להיחבא אל הכלים", יכול המלווה הרוחני לבחור לבקר את החולים ולעשות את עבודת הליווי בשקט ובלי שיורגש. ואולם, חיוני וחשוב להיות בנוכחות ובנראות מלאה, משום שרק כך נוכל להגיע לכל הזקוקים לנו ולקבל הפניות מאנשי המקצוע השונים, על מנת שהאדם הזקוק לעזרה ואלו המנסים לסייע לו יבחינו, כי האפשרות לסיוע אכן קיימת.

ישנה סיבה אפשרית נוספת להימנעות מנראות, ותשובתה בצידה:
"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מידי."

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה מעל לכל שיעור.
 זה האור שבנו - לא האפלה שבתוכנו - שמפחיד אותנו יותר מכל.
 אנחנו שואלים את עצמנו - איזה זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב?
 למען האמת - איזו זכות יש לך לא להיות? אין שום דבר נאור בלהצטמק כדי שאחרים
 לא ירגישו חסרי ביטחון.
 "ככל שניתן לברק שלנו להאיר, אנחנו מעניקים, בלי מודע, רשות לאחרים לעשות כמונו.
 ככל שנשתחרר מהפחדים שלנו, נוכחותנו תשחרר אחרים מלפחד" ... (מריאן
 ויליאמסון, מתוך הספר: *מזרה אל האהבה*. צוטט על ידי נלסון מנדלה באחד מנאומיו).

כלומר, העבודה על מידת הנראות והרשות הפנימית להאיר לסביבתנו, אינה חשובה רק כדי
 להגיע לכל הזקוקים לסיוע, אלא היא עצמה מהווה רשות ועידוד לאחרים לגעת במקומות
 היפים, מלאי הביטחון והמוארים שלהם עצמם.

גוף, נפש וגם נשמה

מבחינה מקצועית אישית, התחלתי להכיר ולהמשיג את ההתייחסות לממדים נוספים של אדם
 מלבד ה"נפש" בעבודתי במרכז הישראלי לטיפול בפסיכו-טראומה, בתחום החוסן ומשאבי
 ההתמודדות. נחשפתי לעוצמות של מתן מקום למודעות המתמשכת לגוף, לנשימות, להרפיה,
 כמו גם להמשגה של מושג החוסן, ומשאבי התמודדות משותפים וייחודיים של בני האדם.
 בתפיסה זו ניתן, בין השאר, מקום של כבוד למשמעות שהאדם מייחס לאירועים ולחוויות
 שהוא עובר, לתפיסות ולאמונות שהן בסיס לכך, ולחשיבות התקווה. בסדנאות שהעברנו,
 נוכחתי לדעת שוב ושוב עד כמה כל אדם שונה וייחודי וכמה חשובים תשומת הלב, ההתאמה
 והדיוק. מתוך תשומת הלב לגוף, לנפש, למשאבי ההתמודדות, לתפיסות ולאמונות, מתרחבת
 האפשרות "לשים לב" גם לרוח, לנשמה.

מעניין לציין, כי המילים "נשימה" ו"נשמה" נבדלות בקוצו של יוד בלבד. המילים דומות גם
 בשפות נוספות. כך בערבית - נפחה - משב רוח וגם מילה ל"רוח" במשמעות הנפש, ובלועזית -
 המילה spiritus משמעותה בלטינית נשימה breath. כלומר, המילים קשורות זו לזו באופן עמוק.
 ואכן, בסיפור הבריאה, האלוהים נושף באפו נשמת חיים - הנשמה של האדם נוצרת מנשימת
 האלוהים. הנשימה שלנו מתרחשת כל הזמן, אף בלי שנשים לב אליה, עד שנשמתנו עוזבת את
 הגוף. פעמים רבות, כאשר אנו מקדישים תשומת-לב לנשימה, אנו גם מרגישים את הנשמה -
 התודעה שלנו והפנימיות שלנו - יותר בבירור.

במהלך השנים, מאז שהתחלתי לעסוק בליווי רוחני, נוכחתי לדעת, כי רבים האנשים החשים
 בנוח עם המילה "נשמה" והם מיד מתחברים למשהו פנימי, שהוא מאוד משמעותי עבורם.
 כאשר אנו שמים לב ביחד לנשימה, ולקרבה של המילים זו לזו, מתגלים קשרים נוספים בין
 הגוף לנשמה ונפתחים עולמות, זיכרונות, תקוות וחלומות של האדם.

דומה לכך הקרבה של המילה "ריח" למילה "רוח". הריח מתקבל על ידי נשימה עמוקה, או על ידי משב רוח שמביא אותו אלינו. בעבודתי כמלווה רוחנית, למדתי לשמור בתיק עלים עם ריח טוב, ולפעמים, אם זה התאים, להוציאם ולתת לאדם להריח. כמעט תמיד העיניים נעצמות, הנשימה נעשית יותר עמוקה, ולעתים קרובות עולה חיך על הפנים, או שעולות דמעות: הריח נוגע במקום פנימי עמוק.

מודעות, התכוונות וכוונה

"אתה נמצא במקום שבו נמצאות מחשבותיך. ודא, שמחשבותיך נמצאות במקום שבו אתה רוצה להיות"

(על פי ר' נחמן מברסלב).

כאשר השתתפתי בכנס "רוחניות ועבודה סוציאלית" בקנדה (מטעם האיגוד הקנדי לרוחניות ועבודה סוציאלית) התקיימו באחד הימים מספר סדנאות בנושאים שונים: חלומות, אמנות, כתיבה אישית. שאלתי את פרופ' ג'ון קוטס, ממובילי הכנס והארגון בכלל, את השאלה הבאה: כאשר נעשה שימוש באותם כלים, כיצד אתה מבדיל בין התפיסה ה"רגילה" של עבודה סוציאלית, לבין התפיסה הרוחנית. תשובתו היא מאז נר לרגליי.

ראשית, אמר, זוהי שאלה מהותית, שיש להקדיש לה מחשבה רבה. שנית, הייחוד נובע משני דברים: כוונה, ומשמעות. כוונה - התודעה, ההתכוונות, של איש המקצוע בתהליך העזרה; משמעות - המשמעות שניתנת לדברים שעולים בתהליך. בעולמות הטיפוליים המקובלים, לעתים קרובות, המשמעות והפירוש נמצאים בתבונות נפשיות ובפירושים פסיכולוגיים. בליווי רוחני, הקשב שלנו נתון למשמעות שהאדם נותן למה שקורה בחייו, לסבל שהוא עובר, לקשר שלו אל הטרנסנדנטי, לתודעה שלו על עצמו בעולם וכיצד הוא רואה ומסביר את חייו. ההקשבה, המשוב והשיח שלנו עם המטופל אינם מכוונים לפירושים, אלא לתודעה ולמה שמעבר לה.

הכוונה והמשמעות הן הבסיס החיוני כדי להישאר בתודעה הנדרשת לרוחניות. כפי שראינו לעיל, שילוב השליחות עם ענוה, וסמכות עם רגישות, דורש תרגול מודעות זו באופן תמידי ומתמשך תוך קבלת הדרכה וליווי. היכולת לשמור על האיזון העדין הזה תלויה בהקדשת זמן להרהור, להתבוננות ולהתכוונות מתמשכת של התודעה.

להלן דבריהם של מלווים רוחניים לתיאור האופן שבו הם מתרגלים את התודעה הזו בחייהם ומייצרים כוונה והתכוונות לעבודתם:

"אתה בעצם צריך להיות במגע עם הרוח בשאר החיים כדי שכשאתה בא לשם [לליווי] תוכל להסתמך על זה ולפעול... היא קשורה למקום שבו אני כל הזמן צריך להיות עם עצמי. כלומר, לחפש את המקום הזה בתוכי... לקבל ממנו השראה... להיות קשוב אליו בתוכי. זו היכולת לפעול בתוך אי-ודאות שבעיניי מאוד קשורה לרוח ואמונה, כי יש צד

שמאוד רוצה לדעת מה צריך לעשות, ומה התשובה, ומה אמורים לתכנן, ומה הבעיה של הבן אדם ואיך לפתור אותה. ליווי רוחני עובד הרבה על להשתיק את הדבר הזה... וזה דורש הרבה סבלנות והרבה הכלה" (מלווה).

"זו עבודה, כי באופן טבעי אני פוגשת מישהו והוא מספר לי את הסיפור שלו וישר כמובן עולים לי מחשבות, ביקורת, שיפוט... הדברים האלו עולים. והאימון שלי, הלימוד שלי במשך כל השנים האלו, הוא לא לבחור בהם, להשתיק אותם ולזכור שבשביל שאני אפגוש אותו - אני צריכה לראות אותו ולא את הקולות שאני מלבישה עליו. וזאת עבודה... ללמוד לקבל את מה שהחיים מביאים זו עבודה רוחנית בעיניי. התהליך של לקבל הוא תהליך רוחני בעיניי" (מלווה).

"אני מזכירה לעצמי להגיע ממקום של צניעות לתהליך, להיזהר מלהיות 'מנהיגה', אלא להיות מאפשרת ונוכחת באופן מלא. לחמול, לא לרחם. לרחוש כבוד לאלה ששורדים את הטראומה ולאתגרים שעימם הם נאלצים להתמודד. להיות סבלנית ולבטוח ביכולות ובכוחות של המלווים להתמודד ולהירפא" (מלווה).

"מבוקש מקום עליו תונח הנפש לכמה רגעים' - להיות עם האדם במקום שבו הוא נמצא... לתת נוכחות, ערך, למה שהבן אדם הזה עובר" (מלווה).

"להקשיב לבן אדם, להקשיב למוזיקה הפנימית שלו" (מלווה).

"זו ההתכוונות כשאני באה למישהו... החוויה הבסיסית הזו של להיות אתך במקום שבו אתה נמצא ולתת לזה ביטוי, להרגיש את זה" (מלווה).

את ההתכוונות אפשר גם לעשות בתחילת מפגש, בעזרת נשימות או אמירות המאטות את הקצב, ואז גם האדם, מקבל הליווי, יכול להיכנס לתודעה קצת אחרת.

"בתחילת כל מפגש עשינו תרגילי נשימה והתכוונות. להתנתק מהחוץ, להתמקד בהווה שלנו ולהתחבר לקבוצה" (משתתפת בהשתלמות).

"ברוב המפגשים היא הייתה עושה התכוונות וזה... מרגיעה אותי... היא מדברת בקול עדין כזה... תרגישי את עצמך... פה בחדר רק אני והיא ואני הרגשתי שהיא עושה את זה בשבילי, תנוחי, תנשמי. כל היום אני הייתי רצה, כל הזמן אתה כאילו על העצבים שלך. לחוץ וזה. וככה יושבים, מרגיעה אותי ואני ככה מרגישה בעצמי, בגוף שלי... נתן לי להרגיש את עצמי, לנשום, לנוח... הפסקה, עכשיו את בשביל עצמך ואז אפשר להתחיל לדבר ואני מתחילה והיא מקשיבה" (מקבלת ליווי).

ההצלחה ב"כיוון" וזיקוק הכלי שהוא אנחנו, מאפשרת הגעה לעבודה בתודעה המאפשרת להיות בהווה של "נוכחות" - שהיא אכן פינה משמעותית נוספת בליווי רוחני.

נוכחות

"תניא רבי שמעון בן יוחאי אומר, בוא וראה כמה חביבין ישראל לפני הקב"ה, שבכל מקום שגלו (יצאו לגלות) שכינה עמהן" ... (תלמוד בבלי, מגילה כ"ט).

על פי המסורת, השכינה מהווה את החלק הרחום, הנשי, של האלוהים. הגלות, היא גם כפשוטה, וגם מסמלת את כל הצער והקשיים במסע של העם ושל האדם. השכינה הולכת עם בני האדם לכל מקום שבו קשה להם, ואף חוזרת איתם משם: "פשוט" מלווה ונוכחת.

בסיס הליווי הרוחני הוא עצם הנוכחות עם האדם הנמצא במצוקה, מתוך תפיסה, כי הנוכחות המשותפת, הבנויה על הקשבה עמוקה לעולם הרוח של האדם שאותו מלווים, מביאה לחוויה אישית משמעותית, מתמשכת ומרפאת.

להלן התייחסויות להוויית הנוכחות:

"בא בן אדם ואומר אני מלווה אתכם... אני לא מראה לכם את הדרך, אני לא נגרר אחרים, אבל אני מלווה אתכם שם" (מלווה).

"הוא מלווה, הוא נוכח, יש לו אמירה. הוא לא מכוון 'ל...' אבל כן, יש לו איזו שהיא התכוונות, פנימית. היא לא חייבת להיות מדוברת" (מפקח).

"אתה בוכה - אני אתך, אתה כועס - אני אתך. אני רואה אותך. יש משהו שאנחנו נורא רוצים שמישהו יראה את הפנימיות שלנו... ואם יש מישהו שרואה אותי, זה מישהו שבעצם נגע בי. ואם אני לא אראה אותו - מי יראה? אין לו משמעות אם אני לא אראה אותו. זו האחריות שלי לבוא ולראות אותו" (מלווה).

"זה להיות נוכח... פשוט לפגוש אדם במקום שהוא עובר ולהיות אתו. אני באמת מסוקרנת לראות מי אתה, מה עובר בעולם שלך, מה הדברים שחשובים לך בחיים, איך אתה מרגיש... אני אתך לאן שתלך" (מלווה).

"בני אדם יש להם את הדרך שהם ואנחנו מצטרפים לדרך של אדם ואני לא משנה לו את הדרך שלו. צריך לדעת להצטרף למישהו. זה לא רק להיות נחמדה ולאהוב אותו ולחבק - צריך לדעת להצטרף לדרך שלו ולזהות מה הוא צריך ממני... ללוות אנשים בדרך שלהם ולהתחבר לדרך שלהם ולמשאבים הרוחניים שלהם" (מפקח).

קשב ועדות

לאדם בכלל, ומי שנמצא במשבר ו/או עבר תקופה חשוכה ומסע חיים קשה בפרט, יש צורך עמוק להיראות, להישמע, להוציא את החוויה שלו מבדידותה. אני קוראת לזה "הסיפור שרוצה להיספר", ויש לזה הוויה עוצמתית מאוד.

לכן, המושג "עדות" = להיות עד לסיפורו של האדם, חיוני בליווי הרוחני. הוא נראה דומה למושג "ונטילציה", המקובל בעבודה סוציאלית, אולם מאוד שונה ממנו במהות, בדומה להבדל המהותי שבין עשיית מצוות עם או בלי כוונה. ההוויה של "להיות עד" נשענת על כוונה והתכוונות. בנוסף ומעבר לחשיבות ה"פורקן" של המספר את סיפורו, **השומע מתכוון להיות עד**, להיות בתודעה של הקשבה עמוקה, של הוצאת האדם המספר מבידודו והענקת מקום ונראות לסיפור שצריך להיספר. הכוונה יכולה גם להתקשר למקום של השליחות (עם הענווה), כך שהמקשיב מכון את עצמו להיות זה ש"גואל" את המספר ואת הסיפור ומוציא אותם מניכור להכרה, או אפילו משמש כהוויה בעולם המציאות, המייצגת את ההוויה האלוהית או זו של היקום, המקשיבים קשב עמוק לסיפורו של האדם. הכוונה הזו מורגשת מעבר למילים. לעתים מפתיעה אותנו תגובתו של המספר, אחרי שישב עם המלווה שהקשיב בכוונת עדות - הודיה, הקלה ומעין טרנספורמציה - על אף שכאילו "לא עשינו כלום"...

תודעת העדות מומחשת מאוד לאחר טראומה ומצבי משבר פתאומי וקיצוני. כך, לדוגמה, בליווי רוחני לאחר אבדן פתאומי ושכול, לעתים קרובות האדם השכול נמצא בבדידות גדולה בחוויית האבדן, בהמשך קשר עם המת ועם כל התחושות הנלוות לכך. כאשר המלווה הרוחני יכול להיות אתו בנוכחות המקבלת את כל מה שעולה, המכוונת לקשב עמוק ולהיות עד לסיפור האבדן האישי - הדבר מביא לתחושת הקלה וריפוי.

"בתוך האבל, אני ממש מרגישה שאני בתוך בועה איתה. אנחנו יושבות במשך שעה והיא לגמרי משתפת אותי, מנימי נפשה, היא לא מדברת ככה עם השאר, היא מדברת ככה עם עצמה, ואז יש מישהו איתה בתוך עצמה, וזו מן הפסקה מהרצף הרגיל" (מלווה).

כלים אהובים - בכי, תפילה וברכה

להלן עוד שלושה "כלים" האהובים עלי בליווי הרוחני, ואשר בנוסף לבסיס - קשב, נוכחות, כוונה ועדות - מהווים בעיניי את הליבה של הליווי הרוחני.

בכי

בליווי הרוחני ניתנת תשומת-לב לבכי כביטוי משמעותי של הרוח, של הנשמה, אשר מאפשר נגיעה בעומקים פנימיים וטרנסנדנטליים כאחד ובעל פוטנציאל לפיזור ערפל מעינינו. תמיד הייתי מחוברת לעובדה, כי הבכי משמעותי, משחרר, לעתים מקל. ואולם, אל העומק, הקדושה ונגיעת הנשמה שיש בבכי - נחשפתי לראשונה בקורס ליווי רוחני הראשון שלמדתי, בעמותת "ברוח". את הטקסטים המיוחדים הנוגעים לעניין עומק ומשמעות הבכי אני מביאה עד היום בהכשרות ובסדנאות לליווי רוחני ומוסיפה להם את התובנה העמוקה של הבכי כראי וכחלון לנשמתנו פנימה.

בהמשך למדתי, כי גם לקב"ה עצמו ישנו מקום, הנקרא במסתרים, ושם הוא בוכה:

"ואם לא תשמעוהו, במסתרים תבכה נפשי מפני גוה' (ירמיהו י"ג, י"ז). אמר ר"ש בר אינאי משמיה דרב: מקום יש לקב"ה ומסתרים שמו" (תלמוד בבלי, חגיגה ה', ב').

פירוש: לפי הפסוק בירמיהו, הווייה כלשהי, או נפשו של מישהו, אינה נשמעת, והיא בוכה במסתרים. ישנם פירושים שונים לכך, ובתלמוד במסכת חגיגה המובאת כאן, אומר רבי שמעון בן רבי אינאי, ששמע זאת משמו של רב - כי הכוונה היא, שיש לקב"ה מקום, הנקרא "במסתרים", ושם הוא בוכה.

בהשתלמות שכללה דוברי ערבית ומתוך רצון לדייק בטקסטים בשפה הקרובה ללב, מצאנו את הטקסט הנפלא הבא:

"בין הסתיו לבין החורף

ישנה עונה נוספת

עונת הבכי שמה

ובה, יותר מאי פעם, נושקת הנפש לשערי מרום"

(משורר האהבה נזאר קבאני, באדיבות ובתרגום ריטה פרו-נסרלדין מאשלים).

לכאורה זה כל כך פשוט - אבל זה לא מובן מאליו:

"תמיד היא אמרה לי: 'אם בא לך לבכות, את יכולה לבכות', כל הזמן... זה משהו שלמדתי לעצמי, אם בא לי לבכות אני בוכה" (מקבלת ליווי).

יצירת תפילה אישית

כלי מרכזי בליווי הרוחני ואהוב עלי במיוחד הוא יצירת תפילה אישית, הנוצרת בשיח המשותף, תוך שימוש בשפה ובמרחב המתאימים למקבל הליווי.

כיום, יש המתקשים להתחבר למילה "תפילה" בגלל האסוציאציות הדתיות אל הסידור ומילים הרחוקות, לעתים, מבני האדם והלאה. ואולם, יצירת התפילה האישית מעוגנת במסורות רבות.

הרמב"ם (הלכות תפילה פרק א') מלמד אותנו, כי מצוות התפילה הראשונית, לפני שנסדרה בסידור ובשעות היום, הייתה יצירת תפילה אישית לפחות פעם אחת ביום - הכוללת שבח, הודיה ובקשה, ורק לאחר היציאה לגלות, חסר בידיעת השפה העברית ותהליכים היסטוריים אחרים, נסדרה התפילה בסידור המוכר לנו כיום.

שיתוף בתפילה אישית הוא משהו מאוד אינטימי, הדורש גם העזה וגם עדינות, ולא תמיד אנו מצליחים לגעת בשפה ובמילים הנכונות. ואולם, מניסיוני למדתי, כי הזמנת אדם הנמצא בשעת מצוקה ומשבר ליצור את תפילתו האישית, פותחת מקום עמוק, נרגש ומשמעותי. כדי לאפשר

נוחות עם ההזמנה ניתן להשתמש במילים חלום, ייחול, משאלה, תפילה - מה שמתאים ומדויק לאדם שאותו מלווים.

התהליך, המתאפשר עם יצירת התפילה/חלום/ייחול/בקשה, הוא תהליך בשלבים, המבקש להגיע אל עומק הלב, לפתוח שיח חדש ואחר, לעתים קרובות הוא משנה משהו פנימי וחיוני בתוכנו.

כמאמר אהוד מנור בשירו "כל מילה היא תפילה":

"אולי האל מעל

אינו שומע כלל

את מה שפינו ממלמל

אבל תפילה לאל

משנה את מי שמתפלל".

לאחר שאנו מתקרבים לעצמנו פנימה ומוצאים את תפילתנו כאן ועכשיו, נוכל לתרגל הרחבת התודעה לכל מי שנמצא במצב דומה לזה שלנו ולהרחיב את תפילתנו עבורם, למעגלים הולכים ומתרחבים, כמו במדיטציית האהבה והחמלה.

מתן ברכה

מתן ברכה שונה מיצירת תפילה אישית של האדם. הברכה מבטאת את מה שהמלווה מבקש לאחל לאדם שהוא מלווה, לאחר הקשב העמוק, הנוכחות והעדויות לסיפורו. המלווה הרוחני אוסף בתודעתו את מה שעלה בפגישתו עם האדם, ומשתדל להיות כלי, שדרכו ובעזרת מה שהוא יודע כעת על האדם שאותו הוא מלווה, יתברך האדם בחסד, בחמלה, באור ואהבה.

"אזהרה למשתמש": לעתים ראיתי, כי מתן הברכה יכול ליצור "בלבול" אצל המלווה הרוחני המברך, והוא למעשה מאחל ומברך שיקרה שינוי שהוא חושב אותו לשינוי ראוי שיעשה האדם, ומה שמתקבל למעשה הוא סוג של הטפת מוסר סמויה. לדוגמה: "אני מברך אותך כי תפתח את הלב לעזרה שאנשים אחרים רוצים לתת לך ותראה שהם מתכוונים לטובתך". לכאורה, ברכה יפה. ואולם, על המברך לשאול את עצמו ולהיזהר, שאינו מברך בעצם לתיקון מצב שהוא חושב שצריך להיות, אלא באמת פותח את עצמו להיות נתון לאדם בלי פרשנות עצמית. נדרשים אומץ לב וצניעות על מנת להיות בפתיחת הלב ולהיות כלי, שדרכו תגיע הברכה לאדם שאותו מלווים. כאשר אנו מכוונים למקום הזה ומשתדלים לדייק, לא פעם מתמלא האדם בהתרגשות רבה ובשמחת הודיה.

הכלי הקבוצתי: ליווי רוחני קבוצתי או קבוצת תמיכה רוחנית

העבודה עם אוכלוסיות מגוונות מעלה צורך מן השטח של עבודה עם קבוצות תמיכה. הצורך הוא כפול: הן כאפשרות לתת מענה ליותר אנשים במשאבי זמן ואדם קיימים, והן מתוך הידיעה על כוחה המשמעותי של קבוצת תמיכה של שווים, שיש בה עוצמה ויכולת מרפאת בפני עצמה.

הליווי הרוחני, המתקיים מטבעו כתהליך פרטני, יכול להתקיים גם באופן קבוצתי, עם התאמות לתהליכים ולמרחב הקבוצתי ובאופן יותר מובנה. מטבע הדברים, התאמת הליווי הרוחני לעבודה קבוצתית דורשת הכנה ומיומנות נוספים, מעבר להכשרה לליווי הרוחני הפרטני, וכן התייחסות לממדים נוספים. במקביל לכך, הקבוצה וחבריה עשויים לתרום זה לזה משמעות עמוקה בתהליך, ההופך למרגש ותומך ביותר.

לדוגמה, במהלך קבוצת הכשרה ב"קשר - הבית של המשפחות המיוחדות", התגבשה חוויה משמעותית ביותר של ההורים ביחד, והמשיך והתברר הרצון והצורך העמוק לפתח עוד קבוצות תמיכה רוחנית להורים, בנוסף לאפשרות של ליווי רוחני פרטני. לכן, נפתחה ה"הכשרה להנחיית קבוצות תמיכה רוחנית - הורה להורה". קבוצה ייחודית זו מאתגרת את המנחה להתאמה קבוצתית של המרחב הרוחני, שכן הליווי הרוחני בקבוצה שונה מליווי רוחני פרטני.

בקבוצת תמיכה רוחנית, מתקיים **שילוב** בין מה שקורה בקבוצת תמיכה "רגילה" - היכרות, תיאום ציפיות וחזרה, שיתוף, תחושת נראות, שייכות ולמידה הדדית - לבין שימוש בכלים מעולם הליווי הרוחני, המחברים אותנו אל העולמות הרוחניים שלנו.

כמו בקבוצת תמיכה "רגילה", ישנה משמעות גדולה לתחושת "כולנו בסירה אחת" ולמושגי יסוד "פסיכו-חינוכיים", שהם כלי בסיסי בכל קבוצת תמיכה. הנושאים המובאים הם לפי ה"סירה", לדוגמה מושגי אבל ואבדן על פי קובלר רוס, משאבי התמודדות וחוסן, שער לבכי - נושאים המתאימים גם לקבוצה "רגילה", אבל הם מעין "שער לרוחני", ובכל קבוצה נושאים ייחודיים על פי הנושא (מחלה, הכנה למוות, שכול, טראומה, הורות מיוחדת ו"רגילה", התמודדות נפשית וכדומה).

כמו בליווי רוחני פרטני, המטרה היא **להיות בנוכחות** עם המשתתפים "באשר הם שם". הכלים של הליווי הרוחני הקבוצתי הם, למעשה, אותם כלים:

- קריאת ושמיעת שירים ומוזיקה הנוגעים בנו במקומות האישיים.
- יצירה ושיתוף בחלומות, במשאלות ובתפילות שלנו על ההווה והעתיד.
- תשומת-לב לנשי(ים) ולבכי כמקום מקודש.
- כתיבה אישית.
- קישור המסורת, התרבות, מעגל השנה והזיכרונות מבית אבא ואימא אל מה שאנו עוברים היום.
- שימוש בטקסטים המתאימים לאדם/לקבוצה.
- בתוך כך, המטרה היא, שהקבוצה עצמה תהפוך להיות מקום למסע הפנימי של כל אחד בדרך שלו.

בשונה מליווי רוחני פרטני, מטבע הדברים, הקבוצה הרבה יותר מובנית - יש נושאים שהמנחה מביא, לעומת משהו יותר פתוח הקיים בליווי הפרטני, והאתגר הוא למצוא את הקצב והמרחב המתאימים למרחב הרוחני של הקבוצה, אך גם של הפרטים בה.

נושאי ה"עדות" וה"קשב" מתרחבים לכל הקבוצה - לעומת המלווה הפרטני, שנושא בהם לבדו, ולכן חלק מהנושאים קשורים לזה - ובחזרה של הקבוצה מדברים על קשב עמוק ועל להיות עד, כדרך רוחנית להקשבה למשתתפים.

כל אחד מהחלקים של קבוצה "רגילה" ייעשה בכלים של הליווי הרוחני באופן שירחיב ויעמיק את נקודת המבט הרוחנית:

- בכל מפגש, פרטני וקבוצתי כאחד, יש התחלה, אמצע וסוף: בליווי הרוחני נקפיד שהם יהיו ברוח הליווי הרוחני, באחד הכלים הנ"ל - שיר, טקסט, מוזיקה, נשימות.
- סיפור המסע האישי/השיתופי ייעשו מנקודת מבט ו"שפת הרוח". לדוגמה: נקודות חושך ואור, מרחב ומיצר, משמעות ותקווה, חלום ושבר.

המנחה של קבוצת תמיכה רוחנית צריך להיות כמו מנחה "רגיל", מכוון לתהליכים קבוצתיים, לנושא המחבר את חברי הקבוצה וגם לעצמו מבחינה נפשית. אבל בנוסף לכך, עליו להיות מודע לעצמו גם מבחינה רוחנית, להתכונן לפני כל מפגש להיות כלי למרחב הרוחני של הקבוצה כולה ולמשתתפים, לתרגל ולהשתמש בכלים הרוחניים בתודעה המתאפשרת לו למען הקבוצה, להשתדל ולדייק עד כמה שניתן את הכלים למרחב.

את הפרק הזה בראוני לסיים במילותיה של לאה גולדברג משירי "סוף הדרך", אשר מציירות כה יפה את הרצון להתכוונות, לפתיחת הלב והעיניים, והיותנו כלי מברך, מתפלל ומלא בתודה:

תפילה / לאה גולדברג

למדני אלוהי ברך והתפלל

על סוד עלה קמל, על נוגה פרי בשל.

על החירות הזאת - לראות, לחוש, לנשום,

לדעת, לייחל, להיכשל.

למד את שפתותי ברכה ושיר הלל

בהתחדש זמנך עם בוקר ועם ליל

לבל יהא יומי עלי כתמול שלשום

לבל יהא יומי עלי הרגל.

יהי רצון, שנזכה להיות כלי מכוון ולדייק בכלים הנכונים למען בני האדם שאותם אנו מלווים בדרכם ובשעותיהם הכואבות.

התפתחות מקצוע הליווי הרוחני בארצות

המערב ובישראל

עינת רמון

מבוא

מקצוע הליווי הרוחני נקרא בארצות הברית ובאירופה Spiritual caregiver, chaplain ובהתהוותו עוסק פרק זה. הגדרת התחום "רוחני" בשונה מ"דתי" היא מורכבת ונזילה גם בארצות שבהן מקצוע זה קיים מזה עשרות שנים ונפוץ לפחות במחצית מבתי החולים וארגונים אחרים. תחום הרוח מוגדר כהשקפת עולם, המעניקה משמעות לחיים וקשר למציאות עליונה או למהות מקודשת, לאו דווקא לאלוהים באמצעות ערכים, טקסים ו/או מעגלי זהות שונים - משפחה, קהילה, דת, מקצוע או לאום (Puchalski, Villo, Hull et al., 2012: 643, 646). תקנון העמותה לליווי רוחני בישראל מגדיר את הליווי הרוחני יותר על פי הכלים שבאמצעותם פועל המלווה הרוחני - עזרה לאדם שאותו מלווים באמצעות לימוד משותף, מדיטציה, שירה ושיח "המותאמים להשקפת העולם של האדם וסביבתו". הגדרה זו מחדדת את המטרה ובשונה ממסמכים מארצות הברית, המתמודדים עם השאלה מהי רוחניות, היא מדגישה, כי העיקר הוא "העצמת חוסנם של המטופלים ומעגלי ההתייחסות שלהם בתהליכים אותם הם עוברים". מכאן, שמהות הרוחניות לה מתייחס המקצוע "ליווי רוחני" היא נזילה מעצם מהותה, כמותאמת אישית לכל אדם ואדם ומונחת באמצעות הקשר הבין-אישי הנוצר בין המלווה הרוחני והאדם שאותו הוא מלווה, שבתנאים מסוימים עשוי להיות מטופל בבית חולים או בבית אבות או תלמיד בבית ספר, או הורה של תלמיד בחינוך המיוחד, אסיר בבית כלא או בן/בת משפחתו וכל אדם המעוניין באיש מקצוע המוכשר לתחום זה, שיצעד לצדו בנתיבי הרוח, כפי שהוא מגדיר זאת. גם אם התובנות העומדות ביסודו של מקצוע הליווי הרוחני עתיקות יומין וגלומות במסורות הדתיות השונות, הפך הליווי הרוחני למקצוע מן המניין בשנות ה-30 של המאה ה-20 בארצות הברית ובעת כתיבת מאמר זה הוא בן כ-95 שנה (Steere, 1973: 16-17).

אין בנמצא חיבור אקדמי או פופולרי מקיף, המתאר את הנעשה בתחום זה בעולם, משווה בין התפתחות התחום באירופה לארצות הברית, שבה המקצוע יותר ממוסד ומפותח או לחילופין, משווה בין ארצות אירופה השונות. קל וחומר שאין התייחסות להתפתחות המקצוע באסיה או באפריקה, הגם שידוע לנו, כי בשנים האחרונות, שבהן התפתח המקצוע בישראל, החלו לפתח את הליווי הרוחני גם במלזיה, אינדונזיה והונג קונג, אך גם שם הפיתוח נעשה על ידי נוצרים ובקרב מסגרות נוצריות (Seeger, 2014). בשל היעדר המידע לא אתייחס, אם כן, להתמקצעות הליווי הרוחני בארצות אלו, ואתמקד בארצות הברית ובקנדה, בקרב מסגרות של לא יהודים,

לאחר מכן בקרב יהודים ולבסוף בישראל, שבה התפתח התחום בהשראת והודות למומחים מארצות הברית, שבאו לישראל כדי להכשיר את חלוצי התחום כאן.

ראשיתו של מקצוע הליווי הרוחני בארצות הברית ובקנדה

רגע ה"הולדת" של מקצוע הליווי הרוחני בארצות הברית ובעולם, נחשב למפגש ולשיתוף הפעולה בין רופא ממסצ'וסטס, בשנת 1924, ד"ר ריצ'ארד קאבוט, שהיה גם פילוסוף במקצועו ומרצה באוניברסיטת הרווארד לבין כהן דת פרוטסטנטי בשם אנטון בוֹיזן, שנחשב בדיעבד למלווה הרוחני המקצועי הראשון בהיסטוריה ומייסד המקצוע. השניים חברו יחדיו, כדי לפתח יחד את תכנית ההכשרה הראשונה למלווים רוחניים בבית החולים שבו עבד קאבוט והתחילו את ההתמחות במחלקה הפסיכיאטרית, היות ובוֹיזן עצמו היה אדם שהחלים ממחלת נפש. קאבוט סבר, שראוי כי אלו שתחום הכשרתם המקצועית הוא תיאולוגיה יוכשרו בדרך מקצועית הדומה להכשרת רופאים בבתי ספר לרפואה. כלומר, תוך כדי התנסות בשטח והיכרות עם מקרים של בני אדם הזקוקים (נקרא לכך בשפה מטפורית), ל"טיפול תיאולוגי", כלומר עזרה בגיבוש השקפת עולם מחזקת. לאחר הכשרתם, סברו חלוצי התחום, כי ייעודם של אנשי מקצוע אלו, שהגיעו להתמחות בליווי רוחני לאחר שלמדו לעומק תיאולוגיה ופילוסופיה, הוא ללוות רוחנית ולתמוך באסירים בבתי כלא, בחולים בבתי חולים, במוסדות ובמסגרות שיקומיות בכל מקום שבו עולה במלוא חריפותה שאלת משמעות החיים והצורך בפיתוח השקפת עולם, שיש בה חוסן רוחני לאדם המתמודד עם קשיים קיומיים. השימוש במונחים "גיבוש" ו"פיתוח" השקפות עולם אופייני לספרות המקצועית-תיאולוגית מן השנים הראשונות של התהוות מקצוע הליווי הרוחני בארצות הברית, שבהן היעד של המקצוע היה יותר מוגדר וברור בשונה מן השפה המקצועית הרווחת כיום, שבה שאלת ה"ייעוד" של הליווי הרוחני שנויה במחלוקת. תכנית הכשרה זו, שנפתחה בבוסטון בשנת 1925, הייתה תכנית ה-CPE (Clinical Pastoral Education) הראשונה והצלחתה ניכרה בכך, ששיחותיהם של תלמידי התיאולוגיה עם חולי הנפש הטיבו את מצבם באופן ניכר (Brooks, 1983: 234, 246). בוֹיזן, שהיה למעשה המלווה הרוחני המקצועי הראשון, שהכשיר עצמו באופן אוטו-דידקטי, הפך לבר-סמכא בתחום והחל להדריך תלמידים.

במסגרת לימודי הליווי הרוחני פותחו תבניות לימודיות ייחודיות, המאפיינות את ההכשרה לליווי רוחני מקצועי עד עצם היום הזה. הלומדים נעזרו בתיעוד שיחות עם המטופלים ובדין על מקרים אלו בקבוצת הלימוד. התמלולים של אנשים, שאותם ליוו המלווים הרוחניים, כונו בפי בוֹיזן בשונה מלימודי הדת הרשמיים, התבוננות ב"אדם כתעודה" (The Human Document). בוֹיזן "שאל" את שיטת הלמידה הרפלקטיבית הזו, דרך תמלולים, בעיקר משיטת לימודי הרפואה באותן שנים, שבה למדו מתוך התבוננות במקרים קליניים. מאוחר יותר, שיטת למידה זו אומצה בתכניות ההכשרה למקצועות של מדעי החברה, בהכשרת פסיכותרפיסטים ועובדים סוציאליים. כשם שבדיסציפלינות אחרות מתמקדת השיחה של בעל המקצוע עם המטופל בנושאים הנוגעים לאותה דיסציפלינה, הליווי הרוחני עסק בשיחות הנוגעות לעולמו הרוחני של

האדם. עניינה של המטפורה "האדם כתעודה" היה לציין, כי התבוננות רפלקטיבית בהליך הליווי הרוחני באמצעות התמלול מביא לעיין במצבו של האדם, כפי שאנו מעיינים בטקסט ומוצאים בו משמעויות, המסייעות להבנתו (Steere, 1973: 17-18) גרעין ההכשרה המקצועית הקבוצתית (בנוסף ללימודי דת קודמים, שעות עבודה קליניות, והדרכה אישית) הפך לתבנית לימודית מוסדרת בכל תכניות ה-CPE, שנוסדו בעקבותיו של בויזן. מאז ועד היום, וכמו בלימודי משפטים, שבהם לומדים סוגיות משפטיות או מקרים קליניים ברפואה, בפסיכולוגיה ובעבודה סוציאלית, מורכבת ההכשרה לליווי רוחני מדיון במקרים של ליווי רוחני במסגרת השיעור (verbatim). הדיון מתנהל בצורת סדנה ובנוסף מתקיימים דיונים על הספרות המקצועית או הרצאות (didactic) ולבסוף שיחה קבוצתית פתוחה, הדנה ברגשות העולים במסגרת הלימוד מתוך התבוננות בדינמיקה הקבוצתית וביחסי היחיד עם הקבוצה (IPR). לצד החלק העיוני המרוכז, לרוב, ביום למידה בשבוע (הגם שתכניות שונות מעצבות את הרכיב העיוני של תכנית ה-CPE בצורה שונה) פועלים הלומדים כמלווים רוחניים ב"שטח", במחלקות השונות בבתי חולים, בשיחות עם קשישים בבתי אבות או במוסדות שיקומיים, בביקורי בית, בשיחות עם אסירים, או עם חברי קהילות במצוקה, כל אחד על פי תחום ההתמחות שלו. את העבודה המעשית מלווים מפגשים סדירים עם מדריכה העוקבת אחר צמיחת הלומד בקורס ההכשרה.

השיחות בין לומדי התיאולוגיה - הדת לבין המטופלים שליוו בוויזן ותלמידיו בבתי החולים בבוסטון ובשיקגו בראשית המאה ה-20, תומללו על ידם, כנהוג בהכשרה של המקצועות הטיפוליים (עבודה סוציאלית ופסיכולוגיה), אך התמקדו בסוגיות אחרות מאלו שבהן עסקו אנשי המקצועות הטיפוליים. שיחות הליווי הרוחני נגעו בסוגיות של תקווה, משמעות החיים ואמונה, היכולה להכביד או להקל על אתגרי החיים. לדוגמה: מצבים של חרדות של המטופלים בנוגע לסוגיות תיאולוגיות, הנוגעות בתהיות מטאפיזיות: מה קיים "מעבר" לחייוני עלי אדמות וכיצד עלינו להתייחס לאמונות ולדעות הללו ולחיות על פיהן. נושאים העולים ללא הרף בתמלולים של המלווים הרוחניים בארצות הברית עד עצם היום הזה משקפים אמונות בנוגע לעולם הבא, למוות, לזיכרון, כיצד להתמודד עם הקושי, כיצד להשלים עם חולשת הגוף ושאלות "מדוע" הסבל המסוים שעמו אני מתמודד אירע בחיי, ועוד. שיטת לימוד ייחודית ללימודי הליווי הרוחני מטילה את רוב האחריות ללמידה על הלומד, המלווה הרוחני, ולא על המורה - המדריך שעניינו לרוב "לצמצם" את עצמו ואת תובנותיו, הן בתהליך ההנחיה הקבוצתית והן בהנחיה האישית, כדי לאפשר ללומד ולקבוצה הלומדת לקבוע את מהלך לימודיהם (Steere, 1973: 20-25).

רבים מבין המלווים הרוחניים כיום מציינים, כי אין לליווי הרוחני "סדר יום" וכי על המלווה הרוחני "להיות עם" האדם שאותו הוא מלווה "באשר הוא שם". כמו כן, מגוון הכלים שבהם מסתייע המלווה הרוחני הורחב ואינו מצטמצם רק לשיחות על נושאים מכבידים של השקפת עולם, אלא כולל גם לימוד, מדיטציה, תפילה, קריאה, דמיון מודרך, ועוד. ואולם, בכל מקרה, מגוון הכלים ותוכן השיחה נקבעים על ידי המטופל - האדם שאותו מלווים. אסור למלווה הרוחני לכפות את עולמו הרוחני שלו על מקבל הליווי, וחלק ניכר מהכשרת המלווה הרוחני מתמקד

בחידוד המודעות להבדל שבין עולמו הרוחני של המלווה הרוחני לבין עולמו הרוחני של המטופל. הפרדה זו היא עקרון יסוד בהכשרת מלווים רוחניים (רמון, 2014). ואולם, לשיטת מייסדי התחום, קאבוט ובוזן, מתן תקווה הוא הקו העיקרי שאליו שואף תהליך הליווי הרוחני. בויזן, בכתביו, מדגיש את הצורך להרחיב את ההסתכלות על החיים ועל העולם ולייצג את האהבה והאחוה, אשר בהן טמונה יכולת האוניברסליות אשר בלעדיה אין האדם הפרטי יכול לחיות. המלווה הרוחני העתידי, כך כתב בויזן ב-1936, יהיה "מי שמייצג את ההישגים המוסריים הנעלים של המין האנושי, הזקוק תמיד להגנה קנאית, ולאזכור של הפוטנציאל והאפשרויות הבלתי ממומשות הגלומות בו המזוהות עם רעיון האלוהות" (Boisen, 1936: 286).

עד מהרה נפרדו דרכיהם של בויזן וקאבוט. קאבוט, שהיה גם חלוץ הרופאים שהכניס עובדות סוציאליות לטיפול בחולים במחלקות בבתי חולים - וקרדילוג בהתמחותו, התמקד בעיקר בעבודת המלווים הרוחניים עם חולים במחלות שונות. הוא החל בשיתוף פעולה עם איש דת אחר, ריצארד דיקס, שפעל כמלווה רוחני ומאוחר יותר כמדריך בליווי רוחני בבית חולים בניו-יורק (Brooks Holifield, 1983: 234-235). משקיבל בויזן מינוי כמדריך-מרצה בסמינר התיאולוגי של שיקאגו, המשיך להדריך את תלמידיו במחלקות פסיכיאטריות והקים את ה-Chicago Council for Clinical Training (Rodney & Stokey, 1974). לשיטתו, הן מתוך ניסיונו האישי והן לאור עבודתו עם מטופלים והדרכתו את תלמידיו, השקפת עולם חיובית, אופטימית, יש בה את היכולת להיטיב את מצבם ואולי אפילו לרפא חולי נפש (Brooks Holifield, 1983: 36). עם זאת, מסלול ההכשרה של תלמידיו - לומדי הסמינר התיאולוגי בשיקאגו - היה הכשרה בליווי רוחני בבתי ספר, בצבא ולימים גם בין כתלי בתי הכלא.

דפוס הכשרה זה, במסגרת ה-CPE, התרחב ובמהלך שנות ה-30 של המאה ה-20 הכשירו עצמם, לפחות הכשרה חלקית בליווי רוחני, רבים מתלמידי התיאולוגיה הפרוטסטנטית, שלמדו בסמינרים השונים בארצות הברית. בשנות ה-40 כבר היו בארצות הברית תשעה מרכזי הכשרה בליווי רוחני.

במהלך העשורים הראשונים של המאה הקודמת התרחב מקצוע הליווי הרוחני, שהיה למעשה מסלול בהתמקצעות של אנשי דת פרוטסטנטים (בין אם קיבלו הסמכה לכהונת דת ובין אם לאו). בשנת 1947 נוסדו על ידי מחנכים-מדריכים בליווי רוחני כתבי העת האקדמיים המקצועיים הראשונים בתחום: The Journal of Clinical Pastoral Work; The Journal of Pastoral Care.

פריצתו הגדולה של התחום לבתי חולים בארצות הברית התרחשה לאחר מלחמת העולם השנייה, בשנות ה-50, אז התרחבה באופן ניכר העסקתם של מלווים רוחניים בבתי חולים, בבתי כלא, בצבא ובמוסדות אחרים. בשנת 1950 הועסקו במקצוע כ-500 מלווים רוחניים מקצועיים בבתי חולים. במהלך השנים הללו התגבשו קריטריונים להכשרת מלווים רוחניים ותבניות הוראה, אולם רק באוקטובר 1967 כ-40 שנה לאחר ייסוד התחום, קם בארצות הברית ארגון הג הראשי המפקח על המקצוע ה-ACPE (Association for Clinical Pastoral Education). כיום, פועלים בארצות הברית שני ארגונים מרכזיים המפקחים על מקצוע הליווי הרוחני - ה-ACPE

וה-CPSP College for Pastoral Supervision and Psychotherapy, שהוקם בשנת 1990 עם מסר פילוסופי יותר גמיש (אם כי מבנה ההכשרה בו זהה לזה המקובל בארגון המקביל והגדול יותר). בעקבות ההתפתחויות המקצועיות בארצות הברית הוכשרו בהדרגה אנשי דת למקצוע הליווי הרוחני בקנדה, עד שתכניות ההכשרה הראשונות למלווים רוחניים נפתחו שם בשנות ה-50 של המאה ה-20. לאחר שבין שנות ה-30 ועד שנות ה-60 הוכשרו המלווים הרוחניים ומדריכיהם בקנדה בתכניות שונות של CPE האמריקני, הוקם בשנת 1966 ארגון הגג המפקח על מקצוע הליווי הרוחני בקנדה - Canadian Association of Spiritual Care.

בארצות הברית, ללימודי ליווי רוחני נדרש תואר שני בתיאולוגיה או בלימודי דת (או בשווה ערך לו כמו לימודים בשיבה וסמיכה לרבנות). כיום יש מדריכים בליווי רוחני בארצות הברית המקבלים ללימודים גם בעלי תארים בתחומים אחרים ואף כאלו שאין להם תואר אקדמי, אך הם בעלי ניסיון חיים ואופקים תרבותיים עשירים (אך מקרים אלה יוצאים מהכלל). נדרשות 1,600 שעות הכשרה בארבע יחידות CPE של 400 שעות כל אחת, על מנת לקבל הסמכה לליווי רוחני. שלושה רבעים מהן - 1,200 שעות - הן שעות התמחות קליניות בבתי חולים, בתי כלא או מסגרת מוסדית אחרת ו-400 שעות (100 בכל יחידת הכשרה) נלמדות במסגרת של לימוד קבוצתי - עיוני רפלקטיבי (המונח המקובל הוא: action-reflection-action), כלומר התבוננות עצמית בפעולת המלווה הרוחני ועבודה על פי התובנות מהתבוננות זו או לימוד דידקטי של נושאים נבחרים מתחום הרפואה או האתיקה.

מחקרים אחרונים (Cadge, Freeze & Christakis, 2008) מצביעים על כך, שבשנים 1980-1985, 1993-1992 ו-2002-2003 בין 54% ל-64% מבתי החולים בארצות הברית הציעו שירותי ליווי רוחני למטופליהם. נתונים אלו נראים מרשימים ביחס למדינת ישראל, שבה התחום עודנו בחיתוליו (Bentur, Reznitzky & Sterne, 2010). עם זאת, העובדה שבארצות הברית בעיקר בתי חולים הקשורים לכנסיות או לקהילות יהודיות נוטים להעניק שירות זה יותר מבתי חולים נעדרי קשר עם מוסדות דתיים מסבירה את התחושה שהדרך למענה על הצרכים הרוחניים של מטופלים במוסדות בריאות עודנה ארוכה. העובדה, כי עדיין אין מספיק מלווים רוחניים המועסקים בתקנים במוסדות אלו ואין די מודעות לערך השירות בקרב הצוות הרפואי, עומדת ברקע ועידות שונות, שכינסו אנשי מקצועות הבריאות המעוניינים לקדם את התחום לצורך דיון וגיבוש ניירות עמדה ומדיניות בנושא זה. הוועידות כונסו בשנים 2009, 2012 ו-2013 ומתוכן עלתה הקריאה להרחיב את שירותי הליווי הרוחני המקצועיים, כמו גם את הרגישות והמודעות של הצוות הרפואי לנושא זה (Puchalski, 2014; Puchalski, Rerrell, Vivani et al., 2009).

ליווי רוחני כמקצוע באירופה

התפתחות הליווי הרוחני באירופה טרם נכתבה, כפי שנכתבה ההיסטוריה של הליווי הרוחני בארצות הברית. תחילתה של ההכשרה המקצועית בליווי רוחני בשבדיה בשנת 1944, עם פתיחתו של המכון ליעוץ רוחני וטיפול פסיכולוגי (St. Luke's Institute of Spiritual Counsel and)

Psychological Treatment in Sweden). בשנות ה-60 של המאה העשרים נוצר קשר בין מלווים רוחניים בוגרי ומדריכי תכניות ה-CPE האמריקניות לבין ראשוני העוסקים בתחום בהולנד, דנמרק, אנגליה, נורבגיה, שווייץ וגרמניה. לכתחילה, תפקידי הליווי הרוחני מולאו על ידי כהני דת בבתי חולים ובמוסדות שונים, ללא הכשרה מוגדרת.

ההתפתחות העיקרית והראשונה התרחשה כצפוי בארצות פרוטסטנטיות ובעיקר בגרמניה, שם החלה ההכשרה לליווי רוחני בסמינרים - מוסדות אקדמיים להכשרת אנשי דת בשנות ה-70, חלקם למדו ב-CPE בארצות הברית ובהשפעת הכשרה זו לימדו בסמינרים לתיאולוגיה פרוטסטנטית בגרמניה. שנת 1979 מציינת התארגנות כלל-אירופית לשיח המוביל את הצורך בפיקוח על התמקצעות תחום הליווי הרוחני. התכנסות ראשונה זו שיקפה עדיין את ההומוגניות של התחום באירופה באותן שנים. הגיעו אליה בעיקר נציגים של הכנסיות הפרוטסטנטיות, אך עוד בטרם נפלה חומת ברלין החלו סנוניות ההתקרבות בין מזרח אירופה ומערב להביא עמן משב רוח רענן לתחום המקצועי של הליווי הרוחני באירופה. בעשורים שלאחר מכן נשמעו כבר קולות הקתולים והיהודים, שיוצגו לראשונה בכנס מקצועי של ארגון ה-European Council for Pastoral Care and Counseling בלובלין.

לאחר איחודה של אירופה, בעקבות התפרקותו של הגוש הקומוניסטי, ניתן היה להבחין במספר תהליכים. במדינות הגוש הקומוניסטי, שזכו לחירותן התרבותית, התרחש "גילוי מחדש" של הדת הנוצרית הממוסדת, שאסור היה לקיים את אורחותיה בשנות השלטון הקומוניסטי. כתוצאה מכך, נוצר החיבור בין הנצרות והליווי הרוחני בארצות אלו. מדינות מערב אירופה, שקלטו מהגרים מן העולם השלישי, החלו להתלבט בסוגיית הרב-תרבותיות (נוכחותם של מוסלמים, הינדים ובודהיסטים ובני דתות אחרות באירופה) מחד גיסא, ועם החילון שחוותה האוכלוסייה המערב-אירופית הנוצרית במקורה, מאידך גיסא. בהקשר זה, החלה לעלות על סדר היום השאלה - כיצד ניתן ללוות רוחנית אתאיסט, או אדם שהגדרתו הרוחנית אינה שייכת למסד דתי כזה או אחר. תהיות בנוגע ללבטים אלו באות לידי ביטוי במאמרים שונים בתחום הליווי הרוחני המתפרסמים באירופה בימינו. בקרב חלק מתכניות ההכשרה במערב אירופה וכחלק מהתמודדות עם התרחבות האוכלוסייה החילונית, ניתן כעת ללמוד תואר מתקדם בפילוסופיה כחלופה לתואר מתקדם (מ.א.) בתיאולוגיה, כדי להתקבל להכשרה המקצועית בליווי רוחני. ככלל, ניכר כי באירופה התחום עדיין בהתהוות וקיימת שונות בין המדינות. מסלולי ההכשרה למקצוע אינם אחידים ומשתנים, כאמור, ממדינה למדינה.

בממלכה המאוחדת - אנגליה וסקוטלנד, למשל, מכשירים כוח אדם מקצועי לליווי רוחני במסגרת לימודי תואר ראשון או שני של Pastoral Theology, הכוללים מסלול מיוחד לליווי רוחני, הנקרא Chaplaincy Studies. באנגליה גם קיימת תכנית ללימודי תעודה מקצועית ולא אקדמית לליווי רוחני מוסלמי, היות שרבות מן התכניות האקדמיות לליווי רוחני מתקיימות במסגרת מוסדות אקדמיים, המתמחים בלימודי נצרות (אם כי המלווה הרוחני אינו חייב להיות מוסמך לכמורה). בשונה מכך, בהולנד, מלווה רוחני מוסמך הוא אדם המחזיק בתואר אקדמי

בתיאולוגיה או בוגר של תחום אחר במדעי הרוח, אשר התמחה לאחר לימודיו האקדמיים בליווי רוחני במסגרת לימודי התעודה בתחום זה. החל משנת 1996 קיימת בהולנד חקיקה המחייבת כל מוסד בריאות להנגיש שירותי ליווי רוחני מקצועיים לציבור. בשנת 2005 נוסח מסמך היסוד של המקצוע על ידי ארגון ה-VGVZ המגדיר לאוכלוסייה ההולנדית רבים ממושגי היסוד של הליווי הרוחני, כמו מהי רוחניות בהקשר של ליווי רוחני, ועוד (VGVZ, 2005). המסמך גם מציין מהן התכונות האנושיות הנדרשות מן המלווה הרוחני המקצועי בסוף מסלול הכשרתו. המסמך היווה השראה לתהליך ההכשרה בישראל, בעיקר בכל הכרוך בהגדרת תכונות המלווה הרוחני, שאומצו במסמך עקרונות ההכשרה הראשון של רשת הארגונים לליווי רוחני בישראל משנת 2011.

כניסתם של יהודים לתחום הליווי הרוחני המקצועי בארצות הברית

הליווי הרוחני היהודי הוא מונח הדורש הבהרה. על המלווה הרוחני להיות מסוגל לשרת בני דתות שונות, אך היות שבכל צוות רצוי שיהיו מלווים רוחניים מדתות שונות, עלה הצורך בארצות הברית להכשיר כוח אדם מקצועי של יהודים, הבקאים ומחויבים למקורות הרוחניים היהודיים, לתפקידי ליווי רוחני במוסדות שונים. בתחילה עסקו רבנים במקצוע, אבל ובהדרגה החלו לעסוק בו גם יהודים שאינם רבנים וכל זאת - עד לרגע הקמת ארגון ה-National Association of Jewish Chaplains (NAJC) בשנת 1990. ראשית מעורבותם של יהודים בליווי רוחני הייתה במסגרת שירותם בצבא האמריקני בזמן מלחמת העולם השנייה. התרחבות התחום בשנות ה-50 של המאה ה-20, השפיעה גם על העולם היהודי בצפון אמריקה. מיד לאחר מלחמת העולם השנייה מונו רבני קהילות כמלווים רוחניים, שערכו ביקורי בית בבתי כלא ובבתים פרטיים בפילדלפיה ובניו-יורק. ואולם, רוב הרבנים הללו לא עברו הכשרה מקצועית מסודרת. ראשוני היהודים שלמדו CPE, רבנים מכל הזרמים, העידו ששיטת לימוד זו, הייתה באופן ייחודי בעלת חשיבות מקצועית עבורם. הרב האורתודוקסי פרד הולנדר היה הראשון מבין המלווים הרוחניים היהודים, שהוסמך בשנת 1958 על ידי ה-ACPE להדריך מלווים רוחניים. לאחר הסמכתו הוא העביר קורסי CPE, שבהם הוכשרו, בשלב ראשון, רבני קהילות ותלמידי רבנות מכל הזרמים. בשנת 1977 הועסק לראשונה מלווה רוחני שהיה רב בבית החולים "סיני" בניו-יורק, וזו הייתה הגדרת תפקידו.

בשנות ה-80 של המאה ה-20 התרחב המקצוע בעולם היהודי בזכות כניסתן של נשים מוסמכות לרבנות (בקרב הזרמים של הרפורמים, הקונסרבטיבים והריקונסטרוקציוניסטים) וכן בשל ההתעניינות המחודשת של הקהילה הדתית-ליברלית בכתבים חסידיים ובטכניקות שונות של מדיטציה. כתוצאה מכך, נפתחו בסוף המאה ה-20 ובתחילת המאה ה-21, בכל הזרמים ביהדות, מרכזים להעשרת הרבנות ולהעשרת השיח היהודי ברוחניות ובכלים של ליווי רוחני. בהקשר זה חשוב להזכיר, כי לאור אי היכולת להסמך נשים אורתודוקסיות לרבנות, החליט ארגון ה-NAJC, בשנת 1993, לפתוח את שערי המקצוע בפני גברים ונשים שאינם מוסמכים לרבנות. על אף ש-80% מחבריו של הארגון הם רבנים או רבות מוסמכים מטעם הזרמים

השונים ה-NAJC מדגים בהקשר זה דפוס פלורליסטי מרשים, כאשר בין חבריו מלווים רוחניים חרדים, נשים אורתודוקסיות וחרדיות, שהוסמכו להיות מלוות רוחניות מקצועיות, רבנים ורבות, שהם מוסמכי רבנות מטעם הזרמים הליברליים ביהדות.

היבט נוסף, המאפיין את התמקצעות הליווי הרוחני בקרב היהודים בארצות הברית, היא הדרישה הנוספת, מעבר להשלמת ארבע יחידות CPE, להרחבת ההשכלה היהודית ולקבלת חוות דעת מקצועית ותקופתית של עמיתים עבור כל מלווה רוחני. בכך העלו המלווים הרוחניים היהודים בארצות הברית את הדרישות המקצועיות מחברי ארגונם. בשנת 2007 נוסד בארגון פורום של מדריכים יהודים בליווי רוחני, שכלל באותה שנה כעשרה מדריכים-מחנכים ועוד חמישה בתהליך הכשרה.

התפתחות הליווי הרוחני בישראל

לא בכדי לקח זמן רב לתחום הליווי הרוחני להתפתח בישראל. הגורמים שעיצבו את צמיחתו היו האקלים הדתי, המושפע מאוד מעולם החשיבה המבקש את נקודות המפגש בין תורת הנפש הדתית וזו המקובלת במחשבה הפסיכולוגית, והקשר ההדוק בין דת ומדינה המאפיין את מדינת ישראל, יותר מאשר מדינות אחרות בעולם. רק בעשור האחרון החל התחום לצבור תאוצה. למחברת שורות אלו ידוע על שני רבנים לא אורתודוקסים, שעבדו בתחום מקצועי זה בישראל בעבר. האחד, הרב פיליפ, רבה של קהילת "אמת ואמונה" הלא אורתודוקסית במחצית הראשונה של המאה ה-20 בירושלים, אשר לפי עדותו של מיכאל ששר, "כיהן כ"רב מבקר" בבית החולים "הדסה" ובבית החולים למצורעים בירושלים" (ששר, 1997). השני - הרב פסח קראוס, מלווה רוחני מוסמך, שהתנדב בהוספיס ב"הדסה" בשנים הראשונות של המאה ה-21 וזכה להדריך כמה מחלוצי התחום בישראל.

בשנת 2005 כתבה הגב' אלישבע פלם-אורן, נציגת הפדרציה היהודית של ניו-יורק מסמך המנסה לברר האם יש מקום למלווים רוחניים בישראל. בעקבות הגשתו של נייר עמדה זה החלה פדרציית ניו-יורק לחפש את שותפיה בתחום זה בישראל ולממן פרויקטים בתחום הליווי הרוחני של ארגונים, העוסקים בחינוך יהודי בישראל מחד גיסא, או בתמיכה באנשים בשעת משבר לרגל חולי, אבדן והתמכרות, מאידך גיסא. מקצוע הליווי הרוחני בישראל קיבל תנופה גדולה כתוצאה מקבלת מענקים מפדרציית ניו-יורק ומהקמת "רשת הארגונים לליווי רוחני" (בשנת 2009) כהתארגנות ראשונה של הארגונים מקבלי המענקים על מנת לקדם את התחום בישראל. תכניות ההכשרה הראשונות שהוקמו בישראל, הן בסיוע הפדרציה והן במנותק ממנה, היו: "מזורים" בהיברו יוניון קולג', "ברוח" בבית החולים "שערי צדק", "אחוזה" ו"תלם", "נתיבים משלימים - סיוע הוליסטי-רוחני" - לימודי תעודה באוניברסיטת חיפה, והתכנית לליווי רוחני ב"מרכז גוף נפש" ברמת השרון. כולן התפתחו באופן עצמאי, לא דווקא על פי מודל ההכשרה של ה-CPE המקובל בארצות הברית.

בשנת 2006 ובמימון פדרציית ניו-יורק, סן-פרנסיסקו ומטרו-ווסט נפתחה במכון שכטר יחידת ה-CPE הראשונה בישראל, בשיתוף עם ה-NAJC. את התכנית הדריכה הגב' זהרה דוידוביץ'-פרקש, אחת מן המדריכות היהודיות הראשונות בתחום הליווי הרוחני בארצות הברית ומומחית לליווי רוחני

במצבי חירום (מתנדבת של הצלב האדום בתחום זה, שפעלה באזורי אסון שונים בארצות הברית). זהרה, כפי שפונים אליה תלמידה ותלמידותיה, כולם חלוצי הליווי הרוחני בישראל, הגיעה ארצה בכל קיץ החל מקיץ 2006 במשך שבע שנים. הקורס הראשון שהדריכה היה בימי מלחמת לבנון השנייה, והאחרון בחורף 2013. שנה מאוחר יותר, ב-2007, נפתח קורס מקביל לקורס בשכטר, אף הוא בן 200 שעות, בהדרכתה ומטעם רשת הארגונים לליווי רוחני, בשיתוף עם ה-NAJC. זהרה ונעמי קאליש, נשיאת ה-NAJC, הדריכו את "קורס המחנכים" להכשרת ראשי תכניות בליווי רוחני בישראל. על התכניות השונות פיקח ד"ר ג'ון דבלדר, מהמרכז לליווי רוחני, שהיה שייך בזמנו לארגון האמריקני ה-CPSP בבית החולים רוברט ווד ג'ונסון בניו-ג'רזי. בקורס זה השתתפו מלואים רוחניים נוספים מקרב כל הארגונים המוזכרים לעיל. בשנת 2010 ביקרה בישראל משלחת של מדריכים בכירים בליווי רוחני מארצות הברית כדי לייעץ לראשי התחום בארץ. במשלחת השתתפה גם ד"ר תרזה סנורטון, שעמדה באותה עת בראש ארגון ה-ACPE בארצות הברית ובהנחייתה, תוך הסכמת מדריכים אחרים, נקבע כי במדינת ישראל יעמוד תחום ההכשרה (אלא אם כן יוחלט בשלב מאוחר אחרת) על 800 שעות הכשרה - לפחות 400 שעות הכשרה מעשיות ובין 300 ל-400 שעות הכשרה עיוניות קבוצתיות (שעת הכשרה עיונית או מעשית נחשבת לשעה אקדמית - 45 דקות). לאחר ביקור המשלחת ניסחו כל חברי רשת הארגונים לליווי רוחני ביחד את עקרונות ההכשרה למלואים רוחניים, שנתקבלו בהצבעת חברי הרשת בשנת 2011 ואושרו על ידי היועצים מחו"ל כקריטריונים ראויים לבניית התחום בארץ, בהתאם לדרישות המקצועיות הבינלאומיות.

בשנת 2011 גם נפתחה "מרפא" - תכנית דו-שנתית במכון שכטר (לצד תכנית הקיץ שהמשיכה להתקיים) שהייתה לתכנית האקדמית הראשונה בתחום הליווי הרוחני בישראל. שנה לאחר מכן נוסח ונתקבל קוד האתיקה של המלואים הרוחניים בישראל ובו החידוש המרכזי בתחום: הניתוק בין מקצוע הרבנות לבין מקצוע הליווי הרוחני. לא זו בלבד שרוב המלואים הרוחניים בישראל אינם רבנים או מוסמכים לרבנות, אלא שמפאת הרגישות וכדי למנוע ריב ומדון בין זרמים שונים ובין דתות שונות בישראל, אסור למלווה הרוחני בעבודתו במקצוע להציג עצמו כרב/ה, אלא אם כן מדובר בקליניקה פרטית או בקהילה בעלת אופי דתי-תרבותי מוגדר. בכל מקרה, על המלווה הרוחני בישראל, כמו עמיתיו בארצות הברית ובקנדה, להשתדל לעבוד עם כל האוכלוסיות, ללא הבדל ברקע התרבותי והחברתי של המטופלים. על פי הקוד האתי, אם הדבר לא עולה בידו, עליו למצוא למטופל את המלווה הרוחני המתאים לעולמו התרבותי, עד כמה שהדבר ניתן. בכך הרחיבו הישראלים הן את הפלורליזם הטמון במקצוע והן את ההכרה בצרכים שונים של בעלי תרבויות שונות. רוב המלואים הרוחניים בישראל עסקו במקצועות שונים לפני הסבתם לתחום הליווי הרוחני, על כן מתבקשת ההפרדה שביקשו למסד בין דת ממוסדת לבין ליווי רוחני. משיחות עם עמיתים העוסקים בליווי רוחני ברחבי העולם, אנו למדים, שהבחנה זו הולכת ומתרחשת ממילא, בהדרגה, בשל הממד הרב-תרבותי ההולך ומאפיין חברות רבות ברחבי העולם.

בשנים 2013-2014 נפתחו תכניות הכשרה חדשות: אחת, רבת "מוקדים" בארגון "תשקופת", אחרת, "יד לנפש - ליווי רוחני רגיש תרבות ליוצאי חבר העמים", והתכנית "אדם ורוח" בבית החולים רמב"ם בחיפה. בשנת 2015 הוקמה תכנית הכשרה נוספת "משיב הרוח", הפועלת מטעם "מרכז שוורץ" במרכז הארץ ובצפונה.

במהלך השנים סיימו רבים מן הלומדים בתכניות ההכשרה השונות את לימודיהם ובסתיו 2013 הוסמכו רשמית המלווים הרוחניים הישראלים הראשונים. מאז, מידי שנה, ועדה מיוחדת בוחנת את אלה שהשלימו את חובות הלימוד שלהם באחת מתכניות ההכשרה הישראליות ומסמיכה את העומדים בדרישות או מכוונת אותם להמשך לימודים. עד היום הוסמכו בישראל כ-60 מלווים רוחניים. בשנים 2011-2013 התקיימה בארץ "תכנית המחנכים" הראשונה, שהכשירה מדריכים בליווי רוחני להדריך מלווים רוחניים ולעמוד בראש תכניות הכשרה.

בשנת 2014 הוקמה העמותה לליווי רוחני בישראל, המאגדת מלווים רוחניים, חוקרים בתחום ונציגים של מוסדות גדולים - אקדמיים ובתי חולים - המעסיקים מלווים רוחניים. העמותה עוסקת במתן הסמכה (אקרדיטציה) לתכניות הכשרה שעומדות בקריטריונים שנקבעו ובפיקוח עליהן, בהסמכת מלווים רוחניים, בהכשרה ובהסמכת מחנכים, בעדכון מסמך עקרונות ההכשרה והקוד האתי, בהעברת קורסי העשרה למלווים ובקידום התחום בישראל בקרב קובעי מדיניות, בכלל זה משרדי ממשלה וספקי שירותים, כגון קופות חולים. עניינה של העמותה לליווי רוחני בישראל להוות שלב נוסף בפיתוח ובפיקוח על המקצוע בדרך לרגולציה ממשלתית, כשהתחום יבשיל לכך. מן הטעם הזה מסמך עקרונות ההכשרה וקוד האתיקה של המלווים הרוחניים כלולים בתקנון שלה.

בתחילת שנת 2016 ערכה העמותה לליווי רוחני בישראל, לראשונה, תהליך הסמכה של תכניות ההכשרה, בהתבסס על מסמך הקריטריונים. ועדה בת שלושה אנשי מקצוע בכירים מהאקדמיה בפיתוח תכניות הכשרה לליווי רוחני, ערכה בדיקה קפדנית, שכללה קריאת מסמכים רבים, ביקור בתכניות השונות, ראיונות של מנהלים ותלמידים, והעניקה לשלוש תכניות הרשאה להסמכה מלאה ולתכנית נוספת הרשאה להסמכה "על תנאי", עד להשלמת הדרישות המלאות.

בפני התחום בישראל ניצבים אתגרים רבים, ביניהם: לשכנע את מערכת הבריאות, שמתן אפשרות להכשרת מלווים-מתמחים רוחניים במחלקות שונות בבתי חולים, בבתי אבות ובמוסדות שיקום הוא בגדר רווח נקי למערכת בכלל ולאדם הנזקק בפרט; המחסור בתקנים ותעסוקה תמורת שכר עם תום ההתמחות; חוסר היכרות עם התחום, ועוד. הניסיון מוכיח, כי כל מערכת בריאות, סעד או חינוך יוצאת נשכרת מהתמחויות של הלומדים תחום זה. יש החוששים ממעמסת יתר כלכלית על המוסדות השונים בשל כניסת מלווים רוחניים, אך ידוע, כאשר נמצא האדם המתאים נמצא גם המימון, שאינו על חשבון התקנים לעובדים סוציאליים ולפסיכולוגים. הצורך בהתמחות מאפשר להעסיק מלווה רוחני ללא התחייבויות כספיות גבוהות. חשוב לציין, שקוד האתיקה של המלווים הרוחניים מגדיר במדויק את המצבים, שבהם חובה על המלווה הרוחני להפנות את מטופלו לאיש בריאות הנפש. יתירה מזו, רבים מן העובדים הסוציאליים והפסיכולוגיים, העובדים עם מלווים רוחניים, נעזרים בשירותיהם בעבודה עם המטופלים,

שכן אין זה מתפקידו של הפסיכולוג לשבת ללמוד, לשיר או לעשות מדיטציה עם המטופלים. זאת ועוד: לא פעם מוענק הליווי הרוחני לאנשי הצוותים הרפואיים, החשים צורך לשוחח על חוויותיהם הקשות בעת הגשת הטיפול. מכל אלה נראה, שלצירוף הליווי הרוחני למכלול השירותים הבריאותיים-חברתיים הניתנים לאדם יתרונות רבים ומכאן, שטייב החברה הישראלית אם תלמד להסתייע בשירותיהם המקצועיים של מלווים רוחניים במהרה בימינו.

לסיכום, עשר שנים לאחר תחילתו של המקצוע בישראל, אפשר להצביע על מספר אפיונים ייחודיים לליווי הרוחני בארצנו. האחד, העובדה שהמקצוע "חולן" בישראל, כדי למנוע חיכוכים ועימותים על רקע דתי, בהתחשב בעובדה, שהדת היא אחד התחומים הרגישים ביותר בחברה הישראלית. במילה "חולן" אין הכוונה לומר, שהמקצוע משתמש אך ורק בכלים ובהשקפות עולם חילוניות. נהפוך הוא: על המלווה הרוחני להיות מאזין ופתוח לכל עולם רוחני באשר הוא, ואולם, אין אדם נדרש להיות "איש דת" על מנת להיות מלווה רוחני. למעשה, תהליך זה התחיל כבר ברחבי העולם, באירופה ובארצות הברית, שם מוסמכים למקצוע אנשים שאינם מגדירים עצמם כ"דתיים". ואולם, בישראל ההפרדה בין ההסמכה לבין ההנהגה הדתית היא חיונית, כדי להפריד בין סדרי יום דתיים לבין הקשב המדויק והנקי הנדרש מן המלווה הרוחני. ראוי לציין, שבשונה ממקצועות "חילוניים" אחרים, הכרוכים בעבודה עם בני אדם, קוד האתיקה של המלווים הרוחניים ער לרגישויות תרבותיות ובין-תרבותיות ומותיר פתח לצורך בקיומו של עולם רוחני משותף למלווה ולאדם שאותו הוא מלווה. לא תמיד הדבר אפשרי, אך חשובה ההבנה, שלא כל אדם יכול ללוות כל אדם וכי לעתים נדרש מכנה משותף תרבותי. אולי יותר מאשר בעולם כולו, המלווים הרוחניים בישראל ערים לאיזון העדין הנדרש בין קירבה תרבותית ומרחק תרבותי, בין השתייכות קהילתית וצורכי היחיד.

היבט נוסף, שהוא ייחודי לליווי הרוחני בישראל, קשור לעובדה, שהתחום אינו מתייחס רק למקרים של סוף החיים, אלא יש גם תרומה מקצועית לילדי החינוך המיוחד ומשפחותיהם (מכאן ההכשרות לליווי רוחני בארגון "קשר - הבית של המשפחות המיוחדות"), לנגמלים מהתמכרויות שונות, למתבגרים בבתי ספר, לחולים כרוניים, ועוד. למעשה, תחומי פעולתו של הליווי הרוחני בישראל נרחבים הרבה יותר מאשר ביתר המקומות בעולם וכוללים מגוון אוכלוסיות. מייסדי התחום מייחלים ליום, שבו בכל מוסד בריאות, סעד, חינוך או קהילה יועסקו מלווים רוחניים, שיפיצו את התחום לא רק כמקצוע אלא גם כשפה וכדרך חיים.

מאמר זה מוקדש לזכרו של הרב פסח קראוס ז"ל, מורה דרך ומנהיג בתחום הליווי הרוחני בארצות הברית ובישראל. תודה לשותפתי למסע זה - הגב' ססיל אסקוף, מנכ"לית ארגון המלווים הרוחניים היהודים בארצות הברית, על סיועה בהקמת הליך ההכשרה של המלווים הרוחניים בישראל.

מקורות

- רמון, ע. (2014). על ביקורת שיח החמלה וערכו של דיוק: עיון בהשלכותיה הטיפוליות של הגות יהודית במאה ה-20. בתוך: גרונטולוגיה וגריאטריה: כתב-עת בנושאי הזיקנה - גיליון מיוחד - חמלה בטיפול, מ"א (1): 35-50.
- ששר, מ. (1997). "נחלום יעוף": תרומת יהודי גרמניה לחיים הדתיים בא", ירושלים: הוצאת ששר.
- Bentur, N., Reznitzky, S. & Sterne A. (2010). Attitudes of stakeholders and policymakers in the healthcare system towards the provision of spiritual care in Israel. *Health Policy*, 96: 13-19.
- Boisen, A.T. (1936). *The exploration of the inner world: A story of mental disorder and religious experience*. New York: Harper & Brothers.
- Brooks Holifield, E. (1983). *A history of pastoral care in America: From salvation to realization*. Eugene, Oregon: Wipf & Stock Publishers.
- Cadge, W., Freeze J. & Christakis, N. (2008). The provision hospital chaplaincy in United States: A national overview. *South Med. J.*, 101 (6): 626-630.
- Puchalski, C.M., Villo R., Hull S. K. & Reller N. (2014). Improving the spiritual dimension of a whole person care. *Journal of Palliative Medicine*, 17 (6): 642-656.
- Puchalski, C., Ferrell, B., Vivani, R., Otis-Green, S., Baird, P. et al. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: The report of consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 12 (10): 642-656.
- Seeger, R.W. (2014). Unexpected challenges in conducting CPE in Hong Kong 2013. *Reflective Practice* (vol. 34) *Cross-Culturality in Formation and Supervision*. 119-131.
- Rodney, J. & Stokey, R. (1974). *Clinical pastoral education*.
http://209.162.178.174/flow/uploads/docs/cpehistory_stokoe.pdf
- Steere, D.A. (Ed.) (1973). *The supervision of pastoral care*. Eugene Oregon: Wipf and Stock Publishers, 1946, 1952, 1971.
- VGZVZ. (2005). Professional Standards of the Netherlands Association of Spiritual Caregivers in Care Institutions. http://www.vgz.nl/userfiles/files/Over_de_VGVZ/VGVZ_Professional_Standard.pdf.

מקורות נוספים

בר סלע, ג., בנטור, נ., שולץ, מ. וקורן, ב. (2014). ליווי רוחני בבתי חולים ובשירותי בריאות אחרים בישראל - מקצוע בהתהוות. *הרפואה*, 153 (5): 288-285.

Eldsorfer, D.U. Approaches to a history of care and counseling in Europe, European Conferences from 1972- 2005.

http://www.icpcc.net/images/jpcc_%20approaches%20to%20a%20history%20of%20care_and%20counselling_in_europe.pdf

Tabak, R. (2010). The emergence of Jewish health - care chaplaincy. The professionalization of spiritual care. *American Jewish Archives Journal*, (62) 89-109.

Thomas, J.R. A history of "clinical training" and clinical pastoral education in the north central region, 1932-2006. <http://ncracpe.org/history&research/ncrhistory.pdf>

בין רוחני לנפשי: מחשבות על טיפול נפשי

וליווי רוחני

הילה זמר

מבוא

כעובדת סוציאלית ואדם המתעניין ברוחניות, הסתקרנתי כאשר שמעתי על מקצוע שנקרא "ליווי רוחני". בשנת 2006 שמעתי הרצאה בנושא, במכון שכטר בירושלים, מפי הגברת זהרה דוידוביץ-פרקש, מלווה רוחנית מארצות הברית. במהלך ההרצאה עלתה בדעתי לראשונה שאלת הקשר - דמיון ושוני - בין ליווי רוחני לטיפול נפשי.

שנה אחר כך התחלתי ללמוד ליווי רוחני באופן פורמלי. הנחתי לשאלה הזאת והתמסרתי ללימודים, אבל ידוע לי ששאלה זו מעסיקה רבים מהעובדים בשני התחומים. לכן, במאמר זה אדון במרחק ובקרבה, בדמיון ובשוני שבין שני תחומים אלה. אני ניגשת לשאלה זו ביראה מסוימת, בגלל החשש מהכללות שעלולות להשטיח את אחד התחומים. לכל מטפל ולכל מלווה יש דרך ייחודית משלו שאינה כתובה בשום ספר תאוריה. בתחומים כמו טיפול וליווי רוחני, אשר במרכזם עומדת היכולת ליצור קשר אנושי משמעותי, קיימים מחוזות שקשים להמשגה במילים. ישנם רכיבים של השראה ויצירה סובייקטיביים, המשפיעים על עבודתו של כל אחד מאתנו. לפעמים המילים הכתובות לא מצליחות לתאר את עוצמתה של חוויית המפגש האנושי, המיוחד, בין שני בני אדם במסגרת טיפול נפשי וליווי רוחני.

פסיכותרפיה

פסיכותרפיה, ריפוי הנפש, הוא מושג לטיפול נפשי במשברים, בהפרעות ובמצוקות נפשיות באמצעות שיחה בין שניים. הטיפול הפסיכו-תרפויטי התחיל עם פרויד (1900) ומאז התרחבו השיטות הטיפוליות, כמו גם גישות המדגישות את הרובד הלא מודע וגישות אחרות, הומניסטיות קיומיות. ישנם פרושים שונים והבנות מגוונות למקור ולתפקיד הלא מודע בחיי הנפש האנושית, אבל מעבר לגישות השונות, הפסיכותרפיה מבליטה במיוחד את תפקיד ההקשבה בריפוי:

"אנחנו מקשיבים לאנשים באופן מעמיק במשך תקופה ארוכה ובאינטנסיביות רבה. אנחנו מקשיבים למה שהם אומרים ולמה שאינם אומרים. למה שהם אומרים במילים ולמה שהם אומרים דרך גופם והופעתם" (ארון).

הגדרה כוללת יותר מתארת את הפסיכותרפיה באופן הבא:

”מתחוללים בה תהליכים שהם חלק בלתי נפרד מהחיים, אלא שבמהלכה הם מועלים, מודגשים ומוארים בבהירות ובמיקוד חזקים וישירים יותר מאשר בשגרנתו הקיומית. בטיפול מתנסה המטופל בקשב מרוכז ושיטתי למה שמשמעותי עבורו מנקודת ראותו האישית, בלי צורך להסיט עצמו אל מה שאחרים רואים בו, מצפים ממנו או מתכננים עבורו. החוויה הפסיכותרפוטית משמשת זירה לביטוי צרכים ופוטנציאלים אישיותיים. אין מטרתה של הפסיכותרפיה הדינמית רק הפגת סימפטומים טורדניים והחזרת הסטטוס קוו הקודם, אלא למידה מהמצוקה הנפשית על צרכיה האמתיים של הנפש ועל האלטרנטיבות לסיפוקם העשויות להיות יעילות מאלה שננקטו עד כה” (רוזנהיים, 1990: 10).

הפסיכותרפיה ביסודה עוסקת בתהליכים אישיים ובין-אישיים. מטרת כל גישה טיפולית לעזור לאדם לחיות חיים מלאים וחופשיים יותר, לאפשר לאדם להגיע להגשמה אישית אותנטית. הדרך למימוש התהליך תלויה בסוג הטיפול ובגישה התיאורטית, המשפיעה על האופן שבו יתבצע הטיפול, ובקשר שבין המטפל למטופל.

מטרות הטיפול שונות מגישה לגישה וכמובן מאדם לאדם. ההמשגה של כל גישה את המצוקה הנפשית של המטופל שונה ובהתאם לכך משתנה מוקד תשומת הלב בטיפול ובקשר שבין המטפל למטופל. עם זאת, ניתן לאפיין כמה רכיבים המייחדים את עולם הטיפול הנפשי לצד השונות והמגוון הרחב הקיימים בו.

אנו מניחים מראש, שלאדם נפש פעילה בעלת עולם פנימי עשיר, הבנוי משכבות ומרבדים שונים. במהלך החיים נפשו של האדם מתפתחת וגם נפגעת. אדם בא לטיפול, כי הוא סובל מתופעות שונות, כמו בדידות או בעיה במערכת יחסים. לעתים, מתרחש אסון, המערער את קיומו ומביא לבדיקה מחודשת של חייו ושל מערכות היחסים בינו לבין סביבתו. לעתים, טיפול נכפה על האדם מסיבות הקשורות לפתולוגיות נפשיות או למחלות נפש. מן המטפל נדרש לימוד עיוני מתמשך לצד התנסות מעשית בתחומים מגוונים בבריאות הנפש. נדרשים ממנו ידע ומומחיות לזיהוי בעיה ולהתוויית דרכי פעולה לטיפול לצד היכרות מעמיקה של המטפל את עצמו ואת נפשו.

אדם הבא לטיפול מושפע ממערכות יחסים שהיו לו עם דמויות משמעותיות במהלך חייו: הוריו, משפחתו, בני זוגו, ילדיו. יחסיו בעבר משפיעים על מערכות יחסיו בהווה וכן אירועים חשובים אחרים. הרשימה אינסופית. פעמים רבות תכני הטיפול נעים בין העבר להווה, בתקווה לשינוי עתידי.

הקשר בין המטפל למטופל הוא הדבר החשוב ביותר בטיפול. ללא קשר משמעותי לא יכול להתקיים טיפול. המטפל מאפשר סביבה מכילה ואמפתית, דרכה יכולים לעלות, ללא בושה וחשש, כאב וסבל הקשורים ליחסים עם דמויות מהעבר. ההכלה של המטפל את המטופל מאפשרת למטופל לשאת מצבים עמומים וקשים נפשית. הטיפול הוא מקום מיוחד מחוץ לחיים

השוטפים של המטופל, מצב המאפשר לו חופש ומרחב לפתוח כל נושא שהוא רוצה לדבר עליו. כאשר נוצר קשר טיפולי משמעותי אפשר לעבד, לשחרר ולהבין אחרת, לתת פירוש חדש לעבר, להבינו בצורה אחרת. לעתים עבר חדש מאפשר עתיד חדש. הביטחון במטפל מאפשר למטופל להעז להיות הוא עצמו ללא מסכות, להתנסות, לשנות.

גישות טיפוליות הרלוונטיות לליווי רוחני

אחדות מהגישות הטיפוליות מתייחסות, בנוסף להבנת נפש האדם, גם לנושאים רוחניים קיומיים. מלווים רוחניים רבים מושפעים מהגישה של קרל יונג, ויקטור פראנקל וארווין יאלום. בגישות אלה קיימים יסודות המתייחסים למצבו של האדם בעולם במובן האנושי הרחב ולא רק למצבו הקליני-רגשי.

יונג הכיר במקום הרוחני הקיים בנפש האנושית וברכיב האוניברסלי המשותף בנפש לכלל בני האדם באשר הם. מיתוסים וסיפורים הם אחת הדרכים המבטאות את היסוד האנושי המשותף לבני אדם בתרבויות שונות:

”משך דורות ושנים הצטברו בקרקעית הנפש האנושית והאישית מאגרי חכמה עתיקה ואינסופית, פוטנציאלים של אנרגיה רוחנית ואנרגיית החיות הבסיסית שלנו, אלו קיימים תמיד כיסודות שעל בסיסם מתפתחת האישיות האינדיבידואלית שלנו. יונג קרא לאזור הזה בנפש 'הלא מודע הקולקטיבי'. זו השכבה העמוקה השוכנת בתחתית של כל נפש אנושית והמשותפת לכל בני האדם בתרבויות השונות במקומות שונים על פני כדור הארץ ובתקופות השונות לאורך ההיסטוריה האנושית” (קמפבל, 1998: 6).

לפי יונג (יונג, 1961), הממד האישי בנפש האדם הפרטית נפגש עם רכיב אוניברסלי מעבר לאדם עצמו, רכיב המשותף לבני האדם במקומות שונים. בתרבויות רבות מופיעים סיפורים דומים על אימהות, אימהות חורגות ובריאת העולם. דרך הטקסטים האלה הסיפור האנושי ככלל מהדהד עם חווייתו האישית של האדם ובכך מאפשר גם פתיחות וגם חוויה של חיבור לכלל בני האדם. חווייתו האישית של האדם מתחברת ליסודות קולקטיביים בבסיס הנפש. החיבור הזה לעתים מנחם. לעתים מרחיב, נותן לנפש ערך מוסף. יונג כותב על השקפת עולם, כראייה שעוזרת להתמודד עם החיים עם העולם.

גישה טיפולית נוספת, אשר השפיעה על עולם התוכן של הליווי הרוחני, היא הלוגותרפיה שאותה פיתח ויקטור פראנקל (פראנקל, 2010). ייחודו של פראנקל בהמשגת נושא משמעות החיים של היחיד והכנסת המשמעות לטיפול. בשונה מקודמיו, שהדגישו קונפליקטים בין חלקים בתוך הנפש, מבחינת פראנקל, המשמעות היא מושג מרכזי להתבוננות ושינוי בטיפול הנפשי. כאשר ויקטור פראנקל מתייחס למשמעות, הכוונה היא, שהתהליך הטיפולי מסייע לאדם למצוא

משמעות לחייו. משמעות היא המפתח לשינוי. פראנקל מנתח חוויות רגשיות של ייאוש וריקנות ככשל, כביטוי לאבדן דרך ולתחושת חוסר משמעות. לדבריו:

”לעומת הפסיכואנליזה, הלוגותרפיה היא פחות רטרואספקטיבית ופחות אינטרוספקטיבית. הלוגותרפיה מרוכזת יותר בעתיד, כלומר במשימות ובמשמעות שעל החולה לקיים בעתיד. מטרת הטיפול על פי הלוגותרפיה לעזור לאנשים במצבי קושי וסבל שונים למצוא פשר ומשמעות... השאיפה למצוא משמעות לחיים היא כוח מניע ראשוני של האדם” (פראנקל, 2010: 118-119).

המשמעות היא סובייקטיבית, חילונית ואינה מחוברת לדת זו או אחרת. חלק מהתהליך הטיפולי, על פי פראנקל, הוא לעזור למטופל למצוא את המשמעות הייחודית שלו, בייחוד כאשר יש תחושת אבדן, ריקנות וחוסר תקווה, במצבים פיזיים ונפשיים כאחת.

סוגיית המשמעות מרכזית גם בליווי הרוחני. מלווים רוחניים רבים מוצאים את גישתו של פראנקל כמקור השראה הרלוונטי לעבודתם. שאלת משמעות החיים היא סוגיה מרכזית במצבי סבל פיזי, הזדקנות ואבדן כשרים גופניים. איזו משמעות יש לחיים כאשר זקן נמצא בבית אבות ומנותק מקהילתו? מה הטעם בטיפולים הרפואיים אם המצב הכרוני לא ישתנה ורק יחמיר?

הוגים נוספים, שעסקו בנושאים של משמעות החיים, ניכור וחופש אישי, בהקשר הפסיכולוגי הרחב, הם ארווין יאלום, אריך פרום, אברהם מסלאו ועוד רבים אחרים.

מהו ליווי רוחני?

ליווי רוחני מוגדר כ”הענקת מענה רוחני למטופלים ולמעגל ההתייחסות שלהם בשלבי משבר ומעבר בתחום הפיזי-רפואי, החברתי או האישי, וזאת תוך שימוש בכלים של לימוד משותף, מדיטציה, שירה ושיח המותאמים להשקפת עולמם הרוחנית של המטופל וסביבתו לשם העצמת חוסנו הרוחני בתהליכים אותם עוברים המטופלים ומעגל ההתייחסות שלהם” (מתוך תקנון העמותה לליווי רוחני).

מה זאת רוחניות?

במאה האחרונה יש עיסוק רב בשאלת הרוחניות הקשורה לחוויה הפנימית האימננטית של האדם. הרוחניות מבוססת על למידה מניסיון אישי, תוך שאיבה ממקורות רוח אוניברסליים באשר הם. חלק ממקורות אלו הוא אישי, חלק תרבותי וחלק ייחודי, שנוצר כשילוב בין האישי לקולקטיבי, בין השפעות לא מודעות שהאדם סופג ובחירה אישית. יוסף שכטר, הוגה דעות ישראלי שהקדים את זמנו, מורה ומחנך בבית הספר הריאלי בחיפה, עסק בשאלות רוחניות וטען, שכאשר למידה מופנמת היא הופכת לחלק מהמאגר הנפשי של האדם, לחלק ממקורות הרוח שלו. שכטר טען, שכדי שלמידה תופנם, הלימוד חייב להתחבר למקום עמוק בנפש

האדם ורק כך ישפיע עליו. למידה כזו מכינה את האדם לעולם, נותנת לו תעצומות נפש ולא רק ידע עיוני:

”אנשי המדע והמחקר, העוסקים בלימוד, שואלים שאלות, מעירים, משווים פרשה לפרשה, מביאים מיתוסים כנעני, בבלי ומצרי ומראים את ההבדלים שבין תפיסת התורה לבין תפיסות עמי קדם. אבל הם עשויים לשכוח שהכול צריך להיות מכוון למטרה אחת: לעזור לאישיות להתקיים קיום פנימי” (ליברמן, 2005: 120).

קיום פנימי זה הוא חלק מעולם הרוח של האדם, שאותו הוא בונה במהלך חייו. על פי שכטר, לימוד כזה מאפשר הפנמה עמוקה וכך מאגר הרוח הופך לחלק מנפש האדם.

גם יונג רואה את הרוחניות כחובקת עולם. ישות אובייקטיבית בעלת נוכחות, המתחברת למקומות הנשגבים בנפש האנושית. הנחה זו מאפשרת לאנשים להתחבר ממקום אישי לעולם הרוח. המפגש בין הצורך האישי לעולם הרוח יוצר את החוויה הרוחנית. ”חשוב להחזיק סוד, תחושה מקדימה לדברים שאינם ידועים. זה ממלא את החיים במשהו על-אישי, משהו נומינזי. מי שלעולם לא חווה זאת, החמיץ משהו חשוב” (יונג, 1961: 240). חוויה נומינזית היא תחושת התעלות עמוקה רליגיוזית של התרגשות מעבר לחומרי, המוחשי.

לגבי המונח **ליווי**, בספרה ”ליווי רוחני יהודי” דייל פרידמן מתייחסת למושג ”ללוות”. הכוונה ללוות אדם. בתנ”ך ובספרות הרבנית ללוות פרושו ללכת עם מישהו, ובכלל זה ליווי אלוהי, מלאכי או אנושי. ללכת לצד אנשים ההולכים בשביל שלהם. המלווה מצטרף למסע של אדם אחר (Friedman, 2005). המלווה נותן לאדם הנזקק, הנמצא בשלבי שלהם. המלווה מצטרף למסע של אדם אחר נוכחות אנושית. במהלך הליווי, באמצעות נוכחות מיוחדת זו, המלווה עוזר לאדם להגיע למקומות הרוחניים שלו. בדרך זו האדם המטופל מפנים כלי רוחני, שעוזר לו להפעיל את הטיפול שלו בעצמו. הליווי עשוי להתבטא בלהיות עם, לעודד, להצטרף למסע האישי, ליווי של עדות לסבל, לפרידה, למאמץ. המלווה נמצא עם האדם באשר הוא שם (Friedman, 2005).

שורשי הליווי הרוחני נובעים מהעולם הנוצרי הפרוטסטנטי. אנטון בויזן (1920) נחשב להוגה הראשון של תחום הליווי הרוחני. בויזן, שהיה כומר ועבר התמוטטות נפשית, הרגיש במהלך אשפוזו בדידות ואכזבה מהכמרים שבאו לבקרו ואת המאושפזים האחרים כדי לנחמם. ”על הכומר להיות אנושי ולא רק בעל בקיאות בכתבי הקודש... מצאתי שהכמרים שהנחו את התפילות בבית החולים... לא ידעו דבר על הבעיות שלנו” (Boisen, 1962: 6). בויזן הרגיש, שהיכולת להתחבר למצבו האישי של האדם היא הדבר החשוב המרפא. בעקבות המשבר שעבר הקים תכנית הכשרה לכמרים. הוא הכניס כמרים לעבודה עם מטופלים בבתי חולים כדי שיראו את האנשים כ”תעודה מהלכת” (Boisen, 1962: 10). דהיינו ידעו לקרוא את האדם העומד מולם, משום שהתשובות נמצאות אצל האדם עצמו. לאחר המפגש עם המאושפזים, הכמרים המתלמדים היו נפגשים בקבוצות, כדי לדון בחוויותיהם ולעבדן, תהליך שעד היום הוא אחד העקרונות החשובים בהוראת הליווי הרוחני.

על פי בויזן שתי איכויות נדרשות לליווי הרוחני:

1. היכולת ליצור קשר אישי עם האדם הנמצא במצוקה, לדבר בלשון בני אדם, כמו במדרש המשנאי על בן זכאי. כאשר בנו של בן זכאי מת, ניסו חכמים לנחמו על ידי הבאת דוגמאות על מותם של ילדים אחרים ולהראות את בקיאותם. הדוגמאות ציערו את בן זכאי יותר מאשר ניחמו. הוא הצטער יותר על עצמו ועל צערם של אחרים. רק אלעזר בן ערך הצליח לנחמו ללא דוגמאות בהתייחסות ישירה ועל כך אמר לו בן זכאי "ניחמתני כדרך שבני אדם מנחמים" (אבות דרבי נתן).

2. היכולת ליצור תיאולוגיה אישית. על פי בויזן, תיאולוגיה אישית שונה מכתבי הקודש הכתובים שהם חלק מהקנון הקבוע של כל דת. זה המקום הרוחני, המותאם לכל אדם באופן אישי, לפי התרבות שממנה בא, צרכיו האישיים, הנפשיים והרוחניים.

דוגמה דתית-רוחנית נוספת לחיפוש מענה אישי רוחני מהעולם היהודי היא תנועת החסידות. התנועה, שפעלה במאות ה-18 וה-19 עסקה בניסיון למצוא את הרוחני בגשמי. סיפורים רבים מבטאים את הניסיון להתאים את התשובה האישית של הרב לחסיד שואל השאלה ולהימנע מתשובות כלליות.

סיפורי החסידים והקשר עם ה"צדיק", הרב שאליו פנו לעצה, הם סיפור של קשר אישי. זוהי איכות שנוספת לדת הממוסדת. סיפורי החסידים על עושרם האנושי ממחישים דוגמאות של התייחסויות רוחניות לאנקדוטות של חיי היום-יום ולסוגיות של אמונה. בובר, בהקדמה לספרו, מתאר זאת:

"יש צורך בעוזר לגוף ולנשמה גם יחד, ליסוד הארצי וליסוד השמימי כאחד. עוזר זה נקרא צדיק. רופא הוא למום גופני ורוחני כאחד, שכן הוא יודע את חיבור שניהם ויכול להשפיע מכאן על שניהם. הוא מלמד אותך לנהל את עסקיך בדרך כזו שנפשך תיעשה בת-חורין והוא מלמד אותך לחזק את נפשך בתוך עצמך באופן כזה שתוכל לעמוד בפני הגורל" (בובר, 1979: 15).

המלווה הרוחני מנסה לחבר בין הגשמי לרוחני. הוא מנסה לבטא במילים סיטואציות יום-יומיות מורכבות ולמצוא בהן את הממד הרוחני, שבו זוכה האדם לחוות חוויה קיומית אחרת, בדומה לנקודת המבט של ה"צדיק"/הרב כלפי האנשים שלהם עזר. המלווה הרוחני מתכוון ומתאמץ לראות כל אדם באופן מיוחד ואישי במיוחד במקומות המוסדיים הגדולים, שבהם קשה יותר לעשות זאת.

ברוח זו של היחס האישי כותבת גם ד"ר רחל נעמי רמן (רמן, 1996). את הגישה המיוחדת שפיתחה לחולים ובני משפחותיהם היא מקשרת לחוויות רגשיות רוחניות מילדותה. רמן משתפת אותנו איך כילדה אהבה להקשיב לסיפורים של סבא שלה על החיים. הסיפורים היו מלאי רגש ורוח לעומת החשיבה הרציונלית של הוריה. הסיפורים שרמן מציגה בפנינו חושפים

רגעים מרגשים בקשר שלה עם חולים ובני משפחותיהם ומובאים מנקודת המבט שלה כרופאה אשר רוצה קשר קרוב ומשמעותי עם החולים שלה. רמן מראה כיצד דרך הקשר האישי אפשר "לגעת" אחרת בחולים. הסיטואציות האשפוזיות מתוארות כמסמך אנושי מרתק. אין מזור רפואי, אך נשאר זיכרון של קשר משמעותי מנחם. בדומה לעמדתו של בויזן - לראות אנשים כ"מסמך מהלך"; החולים הם אנשים ולא מקרים.

רמן מנסה להיות שם לצד החולים ולעזור להם להיות במגע עם חוויותיהם הפנימיות כמקור לכוח ורפיון. נקודת המפנה בחייה כרופאה הייתה, כאשר החלה להרשות לעצמה להרגיש את הכאב והאכזבה במקרים שלא הצליחה לרפא והחולים מתו. לא מדובר רק על רופאה 'נחמדה', שיש לה יחס אישי לחולים, אלא על יכולתה לראות את המפגשים עם החולים כמרפאים וחשובים גם אם אין החלמה. יכולת זו היא מעבר לתפקידה הרפואי כנציגת המוסד (רמן, 1996).

המלווה הרוחני פסח קראוס, שעבד שנים רבות בבית חולים בניו יורק וליווה חולים רבים, סיכם זאת כך:

"זה מכבר מודע אני לכך שבעולם פועל כוח פיסי ורוחני סמוי, כוח שמרפא את גופנו ואת נשמתנו. כשאנו מקיימים מגע עם אותו כוח אנו מזהים אותו. הוא מטפח ומרומם אותנו, קראו לו אלוהים או כפי שתרגו - הוא שם. החולים עשוהו מציאותי לגבי ידי. רבים תיעלו את עצמם אליו" (קראוס, 1995: 10).

הקשר האישי

הקשר האישי נמצא במוקד הטיפול הנפשי ובמרכז הליווי הרוחני והוא שונה ודומה בשני המקצועות. השונות קשורה למטרות ההתערבות. כאשר אדם בא לטיפול הוא רוצה לחולל שינוי בחייו, לעקור דפוס או הרגל שמפריע לו. יש לו תקווה לחיים טובים יותר בעתיד, שבהם ייהנה מפירות עבודתו הקשה. בליווי רוחני האדם נמצא במצב שלא בחר בו. פעמים רבות, ההתערבות מבטיחה שינוי בהווה, אך לא בהכרח ביחס לעתיד של אותו אדם ופעמים רבות, הסבל הגופני מחמיר ולא משתפר. בעוד שטיפול הוא מעין מעבדה להתמרה, ליווי הוא אמצעי להנגיש משאבים רוחניים ולאפשר הגעתם והשרשתם אצל המטופל. ההתערבות של המלווה הרוחני משנה את החוויה האישית של האדם הסובל ולפעמים אף את הקשר בינו לבין בני משפחתו. כאן גם מוקד הדמיון בין טיפול לליווי. זיכרון החוויה שהאדם עבר נשאר לתמיד והופך את החוויה לנצחית. החוויה נשארת עמו, אם אצלו עצמו ואם כחוויה משפחתית ומורשת שהאדם השאיר אחריו.

הן בטיפול והן בליווי, המטפל והמלווה הרוחני הם עצמם הכלי המרכזי של עבודתם. הם מכירים את המקומות הפגיעים של עצמם ובאים לרפא מהמקום הפגיע של עצמם. הם אינם אדישים לסבל ומזמינים את האנשים להתחלק בכאב ולא להישאר בודדים. כמו שהמטפל שומע ומעבד בתוכו את הדברים ומחזירם באופנים שונים למטופל, כך גם המלווה הרוחני עובד בדרך נפשית

דומה. הוא שומע, מכיל ומחזיר באמצעות ההבנה שלו. עיבוד הדברים והמפגש, לצד הביטחון בקשר האישי, מסייעים לחולל את השינוי. הטיפול הנפשי הקלאסי מתקיים תוך שיחה. "המילה היא כלי מרפא ואכן מילים הן כלי העבודה העיקרי של הטיפול הנפשי" (פרויד, 2010: 59). גם המלווה הרוחני משוחח עם מטופליו ומביא אתו לקשר הבין-אישי מגוון רחב כמו שירה, ספרות, מקורות דתיים, תפילה, תרגילי נשימה, שמתוכם הוא יכול לבחור את המתאים ביותר לאותו רגע. הוא אינו מגיע עם תכנית מובנית, אלא בונה את הקשר בהתאם למצבו הרוחני, המנטלי והפיזי של המטופל. פעמים רבות, למלווה הרוחני יש פחות זמן מאשר למטפל והוא נדרש ליכולת מיוחדת ליצירת קשר עמוק וקרוב בזמן קצר, בשל סיום חייו המתקרב של המטופל.

המטפל, בנוסף למיומנויות הקליניות, הוא בעל ידע בפסיכופתולוגיה, ידע אשר אינו נדרש מהמלווה הרוחני, שהוא בנוסף למיומנויות הקליניות, מומחה בנושאים של סוף החיים, מחלות, מוות וזיקנה, תחומים שלא מובלטים במיוחד בהכשרה של מטפלים. השכלה תרבותית רחבה היא כלי חשוב גם בליווי וגם בטיפול. היכרות מעמיקה עם עולם רוחני אוניברסלי ושימוש בספרות, בשירה ובמקורות התרבות מתרחשים הן בטיפול והן בליווי הרוחני, במטרה להרחיב את העולם הנפשי, ליצור מרחב עשיר ולחבר את האדם למקורות הרוח והתרבות שלו.

בבחינת מסגרת המפגש, גם בטיפול נפשי וגם בליווי רוחני מתקיימת מערכת יחסים קרובה של Caring. בשניהם צריכה להתקיים מערכת אמפתית, של המטפל והמלווה הרוחני. "ברית התרפיה אינה דבר מובן מאליה. על התרפיסט והמטופל לבנותה בשקידה ובמאמץ. התרפיה טעונה יחסי עבודה שיתופיים, שבהם שני השותפים פועלים על יסוד ביטחונם המובלע בערך וביעילות של שכנוע, ולא של כפייה, של רעיונות, ולא של כוח, של הדדיות, לא של שליטה סמכותית" (הרמן, 2007: 166). תפקיד התרפיסט שכלי ורגשי כאחד ועליו לפתח הן הבנה עמוקה של התכנים והן קשר אמפטי.

בנוסף לאמפתיה, לברית טיפולית ולשימוש במאגרי רוח ובסמלים, המלווה הרוחני מביא עמו לקשר רבדים של נוכחות, קרבה והקשבה. מאמרה של דייל פרידמן "הפרדס - מודל של נוכחות בליווי רוחני" מציג את תפיסת הנוכחות והקרבה בליווי רוחני. היא מציגה אגדה תלמודית ודורשת דרש: האגדה מספרת על ארבעה רבנים ידועים, שנכנסו לפרדס אשר מסמל את הלא ידוע, את המיסטיקה ואת עולם הרוח. נהוג לפרש את אותיות הפרדס כ: פשט, רמז, דרש סוד. דייל פרידמן משאילה את אותיות הפרדס כדרכים שונות של ביטוי להקשבה ולנוכחות במפגש בין המלווה הרוחני לבין האדם שמולו. היא נוטלת מושגים מעולם הרוח ומשתמשת בהם כביטוי לעומק התקשורת שבין המלווה לבין המטופל. הייחוד של המודל הוא בכך, שהיא מיישמת מושגים רוחניים כביטוי לרבדים של קשר ובכך מרחיבה את שפת הליווי הרוחני. זאת דרך מדרשית אחרת מההמשגה הפסיכולוגית לתיאור קשר קרוב בין מלווה לאדם שהוא מטפל בו. פשט, אלה העובדות שעל פני השטח, אלה שאנו קולטים בחושים, כמו ראייה ושמיעה; רמז מייצג את הרגש, את תגובותינו לרגשות, שעולות מתוך העובדות, דרך הסתכלות על שפת גוף, הקשבה לשתיקות, בכי ותקשורת לא מילולית אחרת; דרש הוא החיפוש אחר משמעות, הבנת

הסיפור הייחודי של האדם ומשמעות העובדות בשבילו; סוד הוא המסתורין, הקשר המסתורי אל מקומות משמעותיים בנפשו של האחר. כאשר אנו נמצאים במקום העמוק הזה אנו מרגישים קשורים ל"נשמה" של האחר (Friedman, 2005: 42-55). זו עבודתו הצרופה של המלווה הרוחני, שבה עוסקים בשאלות של משמעות החיים בנקודת הזמן שבה נמצא האדם.

תהליכי העבודה

כאשר אדם מגיע לפגישה טיפולית, המטפל מאבחן אותו גם אם הוא לא משתמש באבחנות פורמאליות. הערכה מסוימת נעשית על בסיס ניסיון עשיר, פער בין תוכן גלוי לסמוי, רושם ראשוני, בדיקת מסוכנות, דיכאון. המטפל יכול להמשיג זאת בשפות טיפוליות שונות.

בליווי רוחני, לעומת זאת, אין כיום כלים מובנים ומתוקפים לאבחנה רוחנית. קיימת מחלוקת בנושא זה. במפגש הראשון עם האדם החולה, המלווה הרוחני משתמש בעיקר במיומנויות של יצירת קשר, שהן חלק אינטגרלי מתהליך הכשרתו. אין זה מעניינו של המלווה הרוחני לחפש אבחנות פסיכולוגיות. הוא מקשיב, באמצעות כלי ההערכה הרוחנית שבידו ובאמצעות היכולת שלו לשמוע את מה שעובר על האדם מולו, לשמוע אותו באופן מאוד אמיתי בעומק חווייתו. "להיות" עם החולה, במקום שבו הוא נמצא ומתוך כך לנסות ולסייע לו להרחיב את התודעה הרוחנית שלו. במהלך הקשר הזה מתקיים מפגש עם תכנים רגשיים ורוחניים. ואולם, בשונה מטיפול נפשי, עיבוד התוכן הרגשי והנפשי אינו במוקד הקשר. המלווה הרוחני לא מכוון לפירושים פסיכולוגיים ולתובנות לגבי העבר. המלווה הרוחני ממקד את הקשר הטיפולי בכך שהוא "נמצא" עם אדם המתמודד עם מצבי משבר בהווה, מצבים שבין החיים למוות, תוך שהוא מנסה לעזור לו למצוא בעצמו כוח, תקווה, סליחה, הרגשת חיבור וכבוד עצמי. מלווה רוחני פוגש אדם בחלק מסוים של חייו באופן פחות מסודר מאשר בטיפול. המלווה הרוחני לא תמיד יכול להכיר את מכלול חייו של האדם. עליו לבנות מערך משמעותי של קשר בנקודת הזמן, שבה מצוי האדם.

ברוב המקומות שבהם מתרחש הליווי הרוחני התנאים שונים מאשר בקליניקות לטיפול נפשי, מבחינת תנאי הפרטיות וקביעות המפגשים. לעתים, המפגשים של המלווה הרוחני עם מטופלים מתרחשים במסדרונות צרים, ללא תנאים לפרטיות. פעמים רבות אין את הסטינג הקליני שיש למטפל, מקום שיש בו שקט, אסתטיות ופרטיות. בליווי רוחני, לרוב, הסטינג פרוץ, החדרים ללא שקט. תנאים אלו הם חלק מהאתגר המקצועי של המלווה הרוחני, הנדרש ליצור קשר אישי קרוב, שיקנה ביטחון למטופלים בתנאים פיזיים צפופים וקשים. עליו ליצור מיכל למטופל ותחושת ביטחון, לפתוח את נפשו וליבם של המטופלים גם במקומות הפרוצים האלו.

תקווה היא מושג מאוד מרכזי בטיפול נפשי ובליווי רוחני כאחד, אך קיים הבדל בין המקצועות באופן ההתייחסות לתקווה. ההבדל קשור, בראש ובראשונה, למצב הרפואי השונה בין אנשים שבאים לטיפול נפשי לבין אלה שמקבלים ליווי רוחני, אלא אם כן הטיפול הנפשי הוא לטווח קצר ומכוון לאנשים חולים ובמצבי סוף החיים. בטיפול נפשי שכיח, המטופל והמטפל

מטפחים את התקווה לעתיד, כמו למשל, התקווה לשיפור מערכות יחסים, למימוש עצמי; תקווה לחיות ולמצות את הגילויים החדשים בעקבות הטיפול; תקווה לחיים אותנטיים יותר. בליווי רוחני, התקווה קשורה להווה, שלעתים הוא קצר, כמו למשל, תקווה להשתתף בחתונת הבת, להתפייסות עם בן משפחה, לגעת בעניינים לא פתורים, לסגור מעגלים; תקווה להצלחת הילדים והנכדים או להשאיר מורשת אחרי המוות; תקווה לסגור את חיי המטופל כפי שירצה עד כמה שאפשר. משך הזמן העומד לרשות האדם משפיע על התקווה. טיפול הוא תהליך ממושך, לרוב איטי, בעוד שבליוי רוחני טווח הזמן לרוב קצר ורק לעתים רחוקות ארוך. גם במצבים כרוניים ידיעת הסוף משפיעה על תודעת הזמן ועל התקווה.

אחד הכלים המייחדים את הליווי רוחני, בשונה מהטיפול הנפשי הקלאסי על גווניו השונים (למעט ביבליותרפיה), הוא השימוש בטקסטים מהתנ"ך, מהברית החדשה, מהקוראן, מסיפורי מדרשים; טקסטים של משוררים וסופרים ישראלים ואחרים. המלווה הרוחני נושא בכליו טקסטים רבים ומתאים את הטקסט המדויק ביותר לסיטואציה הייחודית, בהתאם למצבו הרוחני של החולה, תוך התייחסות לעולמו התרבותי. לדוגמה, לאחר שהמלווה הרוחני מקריא לאדם שיר או טקסט קצר הם משוחחים עליו ועשויים להמשיך משם לשיחה על תקוותיו של החולה, מאוויי, כמו גם מכאוביו. המלווה הרוחני מחפש עבור האדם הסובל את המשמעות הייחודית, הממוקדת, הנוגעת לחייו במצב שבו הוא נמצא. תהליך חיפוש המשמעות נעשה באמצעות הקשבה מרוכזת ומעמיקה לאדם החולה ושימוש במקורות מעולם הרוח. לעתים קרובות, אנשים המצויים בכאב, בשבר ומצוקה תהומית, מוצאים חיבור ונחמה בטקסטים. שילוב טקסטים יהודיים קנוניים מהווה חלק מהשיח האינטלקטואלי העכשווי בחברה הישראלית. הליווי הרוחני הישראלי שואב ממקורות אלה, אשר מבטאים היבטים אנושיים מרגשים. מקורות אלו הם גם מקור השראה ומורי דרך עבור המלווה הרוחני עצמו. לא תמיד ניתן להיעזר בטקסטים כתובים ולעתים המלווה הרוחני מצטט מזיכרונו האישי או שר עם המטופל.

כלי נוסף המייחד ליווי רוחני הוא סיוע לאדם חולה ונוטה למות לכתוב צוואה אישית, רוחנית. בצוואה זו אדם כותב את המורשת שחשוב לו להשאיר אחריו לחברים ולבני משפחה. זו התמודדות ייחודית של אנשים היודעים כי הם על סף המוות. המלווה הרוחני עוסק באומץ, על פי יכולתו ורצונו של המלווה, בנושאים מושתקים, המוגדרים כטאבו, כמו מוות, לוויית, מקום קבורה או מה יהיה כתוב על המצבה שלי. אלה שיחות אשר מעוררות רתיעה אצל רוב האנשים. היכולת לנהל שיחות כאלה ולפתוח נושאים מורכבים ופגיעים כגון אלה דורשת מיומנות מיוחדת, שלא כל מטפל ניחן בה ובוודאי שלא הוכשר אליה.

סיכום

כל מטפל וכל מלווה רוחני רוצה להיות שם, מכיל, אמפתי, אפקטיבי, עוזר ומשמעותי לאנשים שאיתם הוא בקשר. בתוך דיסציפלינות מקצועיות אלו, כל מטפל ומלווה מפתח את דרכו הייחודית בטיפול באנשים. המטפל והמלווה הרוחני מקצועיים, אנושיים ומסורים לעבודתם.

הליווי הרוחני חובר לזרמים פסיכולוגיים הנותנים מקום לממד הרוחני שבנפש האדם, לזרמים העוסקים במשמעות החיים ובמצבו הקיומי של האדם בעולם. לצד אלה, המקצוע מבוסס גם על גישות תיאולוגיות, אישיות, רוחניות, העוסקות בחיבור שבין חומר לרוח, בין הממד הנפשי למצבו של האדם בכלל, בדגש על האדם הסובל. מתוך השילוב הזה התפתח מקצוע ייחודי, שייעודו לתת מענה לאנשים הנמצאים במצבי מצוקה, חולי, משבר, מעבר וסוף החיים. במרחב הזה כל מלווה רוחני מחפש את דרכו, סגנונו וקולו האישי בחום ובאנושיות. ניתן לומר, כי בכל ליווי רוחני קיים ממד טיפולי, ובכל טיפול קיים ממד של ליווי.

”כי לא אחרים צריכים אנו להיות,

כי אם דווקא מה שהננו, אנחנו עצמנו

ודווקא את עצמנו קשה לנו מכל למצוא

כי אין לנו דוגמא לא בעבר שלנו ולא בהווה של אחרים

וגם בקרבנו הוא עדיין בבחינת עובר במעי אמו אשר יולד מתוך יצירה חדשה”
(א”ד גורדון).

מקורות

- ארון, ל. <http://www.lewaron.com> נדלה ב-1.3.2016.
- אבות דרבי נתן (2001). מכון זיכרון ירוחם, בני ברק.
- בובר, מ. (1979). *אור הגנוז*. תל אביב: שוקן.
- הרמן, ג. (2007). *טראומה והחלמה*. תל אביב: עם עובד.
- יונג, ק. (1993). *זיכרונות, חלומות, מחשבות*. בן שמן: מודן.
- ליברמן, ד. (2005). הנצח מתגלה בנפש: על משנתו של יוסף שכטר. "מסכת", חוברת ג.
- פרויד, ז. (2010). *הטיפול הפסיכואנליטי*. תל אביב: עם עובד.
- פרנקל, ו. (2010). *הרופא והנפש*. אור יהודה: דביר.
- קמפבל, ג. (1998). *כוחו של מיתוס*. תל אביב: מודן.
- קראוס, פ. וגולדפישר, מ. (1995). *למה דווקא אני*. תל אביב: אחיאסף.
- רוזנהיים, א. (1990). *אדם נפגש עם עצמו - פסיכותרפיה: החוויה ותהליכיה*. תל אביב: שוקן.
- רמן, ר. נ. (1996). *חכמה משולחן המטבח: סיפורים שמרפאים*. בן שמן: מודן.
- Boisen, A.T. (1962). *The exploration of the inner world: A study of mental disorder and religious experiences*. New York: Harper and Brothers.
- Friedman, R.D. (2005). *Jewish pastoral care*. Woodstock, VT: Jewish Lights Publishing.

המטפל הפצוע: בניית היכולת שלנו

להתכווננות אמפתית¹

מיכאל שולץ

מבוא

טוב להיות מטפל פצוע. קרל יונג אף טען, ש"רק המטפל הפצוע מרפא" (Jung, 1961: 134). ראוי לציין כי מטפלים מסוימים - רופאים, אחיות ומטפלים מכלל מקצועות הריפוי - מסוגלים לרפא על אף שאינם מטפלים פצועים. אבל יש יתרונות ייחודיים לריפוי שיכול להעניק מטפל פצוע, ולמרבה הפלא, היתרונות הללו משרתים גם את המטופלים וגם אותנו, בעלי המקצוע. יישום מושג "המטפל הפצוע" בהקשר של טיפול רפואי הורחב מהפסיכואנליזה של יונג לכלל מקצועות הריפוי ואף לריפוי עצמי ולקבוצות תמיכה (Jackson, 2001). אפשר להבין מושג זה במספר דרכים. יש המתמייחסים לפצעים הנגרמים על ידי הטיפול באחר, לחשיפה לסבל של האחר וגם לעובדה שסבל של האחר מזכיר לנו את היותנו בני תמותה ואת היסטוריית הסבל האישית שלנו (Groesbeck, 1975; Laskowski & Pellicore, 2002)². במודל זה, בנוסף להיבטים החיוביים, יש גם היבט שלילי בהיות האדם מטפל פצוע. היבט זה ניכר בעיקר בהסבת כאב למטפל וייתכן שאף תורם לשחיקה מקצועית. לעומת זאת, גישה אחרת, המסבירה את תפיסת המטפל הפצוע, מתמקדת בהשלכות רבות העוצמה של חוויה אישית של מחלה. חוויה זו הופכת את המטפל לרגיש יותר, מעניקה לו נקודת מבט חדשה לחלוטין על החיים וגורמת לו לעבור מספר תהליכים פנימיים שעושים אותו, בסופו של דבר, למטפל טוב יותר (Frank, 1991; Laskowski & Pellicore, 2002). ברצוננו להתמקד בהגדרה שלישית של מטפל פצוע, אשר הוצעה באופן חלקי על ידי יונג (Jung, 1970): מטפל שחודר לתוך הפציעה של עצמו, הפציעה המשותפת לאנושות כולה, כדי להתחבר למטופל שלו ולאפשר למטופל להרגיש ששומעים אותו ושהוא אינו בודד במאבקו. לאור גישה זו, נרחיב על תפיסתו של התיאולוג הנרי נוֹוֶן, אשר הפיץ בקרב קהילתו הנוצרית את הרעיון שניתן להפוך את הפצעים ל"מקור משמעותי של יכולת ריפוי" (Nouwen, 1972):

1 מאמר זה פורסם לראשונה בכתב-העת גרונטולוגיה וגריאטריה מא(1) תשע"ד - 2014, עמ' 25-33 ופורסם בספר זה לאחר קבלת אישור בכתב מערכת כתב-העת. המאמר נכתב עבור קהל רחב של מטפלים, ולכן הליווי הרוחני אינו מודגש בתוכו, אולם לדעת הכותב התכוונות אמפתית היא מרכיב מכריע במתן ליווי רוחני יעיל.

2 זווית נוספת על השפעת החשיפה לסבל על המטופל ראה הסברו של מאיר לעובדה, שהכנת הפרה האדומה, המטהרת, מטמאת את הכהן המכין אותה (Meier, 1999).

89). אף שנואן מתבסס על המסורת שלו, רעיון המטפל הפצוע הוא אוניברסלי וניתן למצוא לו דוגמאות בסיפורים מסורתיים ממגוון תרבויות ודתות ברחבי העולם. אלה נסקרו באופן מלא במקורות אחרים (Benziman, Kannai & Ahmad, 2012) ואילו אנו נסתפק בהדגמה חלקית. באמצעות ניתוח חדש של שלוש המעשיות שהוזכרו, שתיים מהן מהמסורת היהודית, שכותב מאמר זה שייך אליה, נדגים את מודל המטפל הפצוע שלנו.

הפקת לקחים משלוש מעשיות מסורתיות על המטפל הפצוע

א. המיתוס היווני של כירון

כשיצר קרל יונג את מושג "המטפל הפצוע", כחלק מרשימת הארכיטיפים האנושיים שלו, הוא הסתמך על סיפורו של כירון מתוך המיתולוגיה היוונית. בחינת המיתולוגיה של כירון, המטפל הפצוע, מאפשרת להתחיל לגזור את העקרונות המעשיים לשימוש חיובי בפצעים שלנו כדי להביא לריפוי של האחר.

כירון היה קנטאור בן אלמוות, מורה ומרפא ידוע. אולם מעשה הריפוי הטוב ביותר שלו התאפשר רק כאשר הוא עצמו הפך לפצוע. באופן טרגי, כירון נפגע מחץ מורעל שירה עליו אחד מתלמידיו, הרקולס. בשל היותו בן אלמוות, כירון לא יכול היה למות, אך גם לא יכול היה לרפא את עצמו מהרעל ומהסבל האינסופי שנגרם לו. הוא היה מטפל פצוע, אך טרם הפך להיות מטפל פצוע במובן שלנו - מטפל שעושה שימוש טיפולי בהיותו פצוע.

בינתיים, בן האלמוות פרומתיאוס, אשר גילה את האש לבני האדם בניגוד לרצונם של האלים, נענש על כך. הוא נקשר לסלע, ונגזר עליו שנשר יאכל את כבדו, ובכל לילה חזר הכבד ונרפא ושוב אכל אותו הנשר, וחוזר חלילה. פרומתיאוס יכול היה להינצל מהסבל האינסופי הזה רק אם מישהו אחר יוותר למענו על האלמותיות שלו. כירון ויתר על האלמותיות שלו ובדרך זו נפטר מן הרעל, בעוד שפרומתיאוס שוחרר מעינויו (Benziman et al., 2012). כך, עובדת היותו פצוע אפשרה לכירון לשים קץ לסבלו של פרומתיאוס ולהפוך למטפל פצוע אמתי.

סיפור זה מדגים את הפרדיגמה המכירה בכך, שסוגים מסוימים של ריפוי מתאפשרים רק כאשר המטפל משתמש בעובדת היותו פצוע תוך כדי פעולת הריפוי. לקח נוסף, שניתן ללמוד מסיפורו של כירון הוא, שאנו המטפלים עלולים להתפתות לפתח תחושת אלמותיות או תחושה שאנו בלתי מנוצחים, ולבנות מעין חומה רגשית בין עצמנו ועולמנו הפנימי לבין סבלם של המטופלים שלנו. הריסת החומה הרגשית שלנו במטרה להתחבר למטופלים שלנו, לחבר את הכאב שלנו לזה שלהם, היא זו המאפשרת ריפוי. לכירון בן האלמוות הייתה האפשרות להתחבר לפרומתיאוס באופן עמוק על בסיס החוויה המשותפת של ייסורים אינסופיים, אך רק כאשר ויתר כירון על התחושה שהוא בלתי מנוצח, הוא הצליח להביא לריפוי של פרומתיאוס.

ב. אגדת רבי יוחנן המטפל

נפנה כעת את תשומת-לבנו לשני סיפורים מהמסורת היהודית אשר יאפשרו לנו להבין טוב יותר את מושג "המטפל הפצוע".³

רבי חייא בר אבא חלה. נכנס אליו רבי יוחנן.

אמר לו (רבי יוחנן לרבי חייא בר אבא): חביבין עליך ייסורין?

אמר לו: לא הן ולא שכרן.

אמר לו: תן לי ידך. נתן לו את ידו והעמידו.

ר' יוחנן חלה. נכנס אליו ר' חנינא.

אמר לו (רבי חנינא לרבי יוחנן): חביבין עליך ייסורין?

אמר לו: לא הן ולא שכרן.

אמר לו: תן לי ידך. נתן לו את ידו והעמידו.

למה יעמיד רבי יוחנן את עצמו?

אומרים: אין אסיר מתיר עצמו מבית האסורים.

רבי אלעזר חלה. נכנס אליו רבי יוחנן. ראה שהיה שוכב בבית אפל. (רבי יוחנן) גילה

את זרועו ונעשה אור. ראהו שהיה בוכה רבי אלעזר.

אמר לו (רבי יוחנן לרבי אלעזר): משום מה אתה בוכה? אם משום תורה שלא הרבית,

למדנו "אחד המרבה ואחד הממעיט ובלבד שיכוין לבו לשמים". ואם משום מזונות, לא

כל אדם זוכה לשתי שלחנות. ואם משום בנים (שמתו), זו היא העצם של בני העשירי.

אמר לו (רבי אלעזר לרבי יוחנן): על אותו יופי הבלה בעפר אני בוכה.

אמר לו: על זה ודאי (ראוי) לך לבכות. ובכו שניהם.

בין כה וכה אמר לו (רבי יוחנן לרבי אלעזר): חביבין עליך ייסורין?

אמר לו: לא הן ולא שכרן.

אמר לו: תן לי ידך. נתן לו ידו והקימו. (תלמוד בבלי, ברכות ה', ב')⁴

דברים רבים מאוד אפשר לומר על הטקסט הזה, אך אנו נתמקד בלקחים שאפשר להפיק ממנו בהקשר של המטפל הפצוע. בתחילת הסיפור, רבי יוחנן הוא כבר מטפל, שעושה שימוש בשיטת טיפול מוצלחת מסוימת. במערכה השנייה, רבי יוחנן הופך בעצמו למטופל וכך לומד

3 אנו מודים מקרב לב לד"ר רות קנאי אשר הציעה לבחון את הטקסט הראשון ממסכת ברכות לאור נפח גדול יותר של מסורות של המטפל הפצוע.

4 התרגומים מהתלמוד מארמית לעברית לקוחים משטיינזלץ (1984, 1989).

איך זה להיות בצד השני. הוא הופך למטפל שיש לו פציעה. כיצד זה ישפיע עליו כמטפל? האם הוא יהפוך למטפל פצוע?

רבי יוחנן נכנס לחדר שבו שוכב רבי אלעזר. החדר חשוך - רבי יוחנן לא יכול להזדהות עם מה שמרגיש רבי אלעזר, הוא לא יכול "לראות" אותו. רק כאשר הוא חושף את זרועו, כלומר כאשר הוא מביא את העצמי האמתי שלו לתוך החדר, את הנוכחות שלו, יכול רבי יוחנן להבין ולשפוך אור על מצבו של רבי אלעזר (Breitman, 2005). כעת הוא מבין מה עובר רבי אלעזר והוא יכול סוף-סוף לראות את דמעותיו. מכאן עולה, כי הצעד הראשון של כל מטפל אמפתי ובעיקר של מטפל אשר שואף להפוך למטפל פצוע, הוא להפוך את עצמו לזמין ולנוכח במפגש עם המטופל.

רבי יוחנן מתחיל את הטיפול ברבי אלעזר בטיעונים אינטלקטואליים אשר נועדו לעודד את תחושתו שצבר הישגים בחייו, כדי להרגיעו ולספק לו מסגרת להבנת סבלו. בשלב זה, לא מתקבלת תגובה מצדו של רבי אלעזר. זה לא סוג הטיפול שהוא זקוק לו. רק כאשר רבי יוחנן משתף את רבי אלעזר בכאבו שלו על אבדן ילדיו, יכול כאבו של רבי אלעזר להתפרץ, בעודו מתאבל על האבדן הבלתי נמנע של עולמו שנדמה לו יפה כל כך.

רבי יוחנן הפך למטפל פצוע. הוא נשען על כאבו שלו כדי ליידע את המטופל שלו, שגם הוא יודע מהו כאב. רבי יוחנן כאילו אומר: אם תשתף אותי בכאבך, רבי אלעזר, אוכל להזדהות אתך ולהכיל את כאבך. אתה לא לבד, הוא אומר. כולנו חווים כאב, אך המטפל הפצוע מוכן לתת לכאב האישי שלו לאפשר לו להיפתח כדי לאמץ את האדם האחר ואת מכאוביו.

אין זה הכרחי, ובדרך כלל אף לא מומלץ, לספר למטופל על הכאב האישי שלנו. די בכך שהכאב נוכח וזמין לנו בתוכנו. די בכך שניכנס למפגשים עם המטופלים כאנשים אשר חוו כאב ומודעים לכך.

יש היבט נוסף שראוי להתייחס אליו במסגרת הדיון הנוכחי: סביר מאוד להניח שכאשר טיפל ברבי חייא, רבי יוחנן כבר איבד כמה מילדיו. מדוע, אם כן, הוא אינו מזדהה עם רבי חייא, כפי שהוא מזדהה מאוחר יותר עם רבי אלעזר? מה בדיוק השתנה בו כאשר הוא עצמו חלה (Benziman et al., 2012)? התשובה אינה חד-משמעית, אך אנו יכולים להציע אפשרות אחת. כדי להפוך למטופלים פצועים עלינו לעבד את הפצעים שלנו במקום להדחיקם. כאשר רבי יוחנן אומר שלא חביבים עליו ייסוריו, "לא הן ולא שכרן", ושהוא מעדיף לא לסבול, גם אם פירוש הדבר להפסיד פיצוי בעולם הבא, הוא סוף-סוף מנהל דו-שיח עם א-לוהים בנוגע למשמעות סבלו. הוא מתמודד חזיתית עם סבלו, בעזרתו של רבי חנינא. בעקבות המאורע הזה, ולאחר שעביד את סבלו, כאבו של רבי יוחנן הופך נגיש עבורו והוא יכול להשתמש בו לצורך ריפוי האחר.

ג. אגדת המשיח הפצוע היושב בשער רומא

לא אחר מאשר התיאולוג הקתולי הנרי נוואן מצטט את הסיפור השני שלנו מהתלמוד בדיון על המטפל הפצוע:

רבי יהושע בן לוי מצא את אליהו (הנביא) שהיה עומד על פתח מערת (הקבורה של) רבי שמעון בר יוחאי...
אמר לו (לאלהו), "מתי בא המשיח?"
אמר לו, "לך שאל אותו עצמו".
"והיכן הוא יושב?"
"על פתח (העיר) רומי".
"ומה סימנו (שאדע שמשיח הוא)?"
"יושב הוא בין עניים סובלי חלאים, וכולם מתירים (תחבושות) וקושרים בפעם אחת, (אבל) הוא מתיר (תחבושת) אחת וקושר אחת, 'שמא יצטרכו אותי (לגאולה ואז) שלא אתעכב'" (תלמוד בבלי, סנהדרין צ"ח, א').

יש כמה היבטים מרתקים לסיפור זה. מדוע המשיח פצוע? ייתכן שהוא עצמו סובל מכאב הגלות, או שחטאיהם של היהודים מסבים לו כאב. ייתכן שהוא נוטל על עצמו חלק מכאב הגלות שחש העם היהודי. ומדוע המשיח יושב בין הפצועים? ייתכן שכדי להיות גואל טוב יותר, הוא מעוניין להבין את הכאב שבמצבם. אולי הפצועים הם למעשה אלה שקרובים ביותר למשיח, אלה שראויים ביותר לגאולה. הצעד הראשון בישועה עשוי להיות המודעות הכואבת לטבעם הלא-אידיאלי של חיי הגלות. או, לפי נוואן, ייתכן שהפצע הוא המקום שבו מתחיל השביל החדש (Nouwen, 1972).

תמונה עוד יותר השאלה, מדוע המשיח צריך לחבוש את פצעיו לפני שהוא נקרא להוביל את הגאולה. ככלות הכול, הוא המשיח. מדוע עליו להיות מוגבל בצורה כזאת? התשובה לשאלה זו עשויה להכיל בתוכה לקח למטפל הפצוע: אי-אפשר להיות מטפל פצוע כל עוד הפצע שלך פתוח. אם פצעו האישי של המטפל טרי מדי, אזי כאבו גדול מדי או שהרגש שלו חזק מכדי שיוכל להזדהות באמת עם מה שעובר המטופל. במקום להבין לעומק את חוויתו הייחודית של המטופל, המטפל עלול לערבב את החוויה האישית שלו עם מה שחווה המטופל. ייתכן גם שהמטפל יהיה המום מדי מהדמיון בין מצבו של המטופל לבין הפצע האישי שלו, וכתוצאה מכך לא יהיה מסוגל לשמוע. הבכי הפנימי שלו עלול להטביע את מה שהמטופל מנסה לומר. רק כאשר הפצע משולב בתוך חווית החיים השלמה של המטפל, הוא יכול להפוך לנגיש עבורו ולהשתלב במשימת הטיפול.

בסיפורו של המשיח הפצוע יש לקח נוסף לאנשי המקצועות הטיפוליים בני זמננו. בדיוק כפי שהמושע הזה נוטל לעצמו את כאבם של אנשיו, כך אנחנו יכולים להביא לריפוי טוב יותר אם

ניקח על עצמנו חלק מחוויותיהם הכואבות של מטופלינו. אך כיצד ניתן לעשות זאת? כיצד אנו יכולים לקחת על עצמנו את פצעיו של האחר? התשובה היא: על ידי חיבור לפצעים שלנו. המשיח מטפל בפצעים שלו, אחד אחרי השני, כדי להיות מחובר תמיד לאחד מפצעיו ברגע שהוא נקרא לעזור בריפוי פצעייהם של אחרים. ייתכן שלא כדאי להיות מחוברים לכל פצעינו בבת אחת - זה פשוט יהיה יותר מדי. אך האיכות של המטפל היא בהיותו מחובר לפצעיו שלו.

התכוונות אמפתית כחלק מהטיפול של המטפל הפצוע

עיבוד חוויות אישיות

מהי המטרה העומדת בבסיס הדיון שלנו? אנו מקווים להבין מעט ממה שהמטופלים שלנו באמת עוברים. אנו מקווים להיות מסוגלים לשמוע את מה שהם באמת אומרים, וברמה עמוקה יותר, לשמוע את התוכן הרגשי והרוחני של סיפורם. זוהי מהות האמפתיה.

יכולת כזו להפגין אמפתיה נמצאת בהישג ידינו. כדי להזדהות עם חוויותיו של אדם, אין חובה שנעבור בדיוק את אותה החוויה בעצמנו. זאת מכיוון שברמה הרגשית והרוחנית כבר חווינו את אותו הדבר, רק במסגרת שונה. אם המטופל מוצף בפחד, אנו יכולים להיזכר בזמן שבו אנחנו עצמנו פחדנו מאוד. אם המטופל אבוד בנוגע לאפשרות שלו להתקדם, אנו יכולים להיזכר בתקופה בחיינו בה חשנו שאנו תקועים בדרכ ללא מוצא. פצעינו הם חלק מההוויה האנושית האוניברסלית. נואן מציין זאת ביחס לבדידות (Nouwen, 1972), אך לטענתנו, הדבר נכון ותקף ביחס למגוון רחב של מצבים. כעס, עצב, פחד מהלא-נודע, קוצר יד, נטישה, אבדן - כל אלה הם מצבים שרובנו, ככל הנראה, מכירים. ברגע שאנו מכירים בתחושות הללו בתוכנו, אנו מסוגלים לשמוע אותן ולקבלן כאשר אחרים משתפים אותנו בהן.

כדי שנוכל לגשת לרגשות הללו בתוכנו, עלינו להיות מודעים לכך שחווינו אותם בעצמנו. כדי להיות מטפל פצוע, על האדם להיות מודע לעצם היותו פצוע, או לפתח מודעות לכך. אם אדם חש פחד, כעס או תחושה של היותו אבוד, אך לא מוכן להכיר בכך ומדחיק את התחושות הללו עמוק פנימה - אזי התחושות הללו אינן נגישות עבורו. אבל אם יכיר בחוויות ובתחושות הללו, ייתן להן מקום ויעבד אותן, הן יהפכו לחלק נגיש מהסיפור האישי שלו. מק'קלסקי מצטטת ממחקרם של הפט וסלייד (Haft & Slade, 1989) אשר הדגימו את חשיבות עיבוד החוויות שלנו. הם מצאו כי "ההבדל ביכולתן של האימהות לגשת למגוון רחב של התחושות והחוויות שהן עצמן חוו, השפיע על סוג התחושות והחוויות שהיו מסוגלות להכיר בהן אצל התינוקות שלהן" (McCluskey, 2005: 64).

אם המטפל ביצע עיבוד פנימי של הרגשות הללו, לבדו או עם אחרים, בהווה או בעבר, הוא בעצם הכיר בהיבט הזה של החוויה שלו - שהוא אדם שחווה רגשות אלו. כך הרגשות הללו הפכו לחלק ממנו. כעת המטפל יודע כיצד החוויה גרמה לו להרגיש וכיצד הוא נושא אותה עמו

להמשך חייו. הוא שילב את החוויה אל תוך העצמי שלו (Nouwen, 1972). הוא כבר לא רק מטפל שנפצע; כעת יש בו הפוטנציאל להפוך למטפל פצוע.

אמחיש את חשיבות תהליך העיבוד הזה באמצעות דוגמה אישית: באמצע תקופת ההתמחות שלי בליווי רוחני, התחלתי לעבוד במחלקה האונקולוגית כחלק מצוות הטיפול התומך. עם הזמן, התחלתי לשים לב לדפוס מדאיג בליווי הרוחני שהענקתי לאנשים. כיאה למלווה רוחני, פיתחתי מערכות יחסים קרובות ותומכות עם המטופלים, אך ברגע ששמעתי מהצוות המטפל שאותו מטופל לא צפוי לחיות עוד זמן רב, מצאתי את עצמי מוחק אותו באופן מנטלי מרשימת המטופלים שלי ולא רציתי לבקר אותו. בנוסף לכך, כאשר מטופלים רמזו שיש להם מחשבות על מוות, לא הצלחתי להצטרף אליהם למקום זה, ותחת זאת אותתי להם שעדיף לדבר על תקווה.

הגעתי למסקנה, שמעולם לא עשיתי עבודה פנימית עם עצמי כדי להתמודד עם חוויות האבדן שלי. בחיי האישיים, לאחר אבדן, או שהתנהגתי כאילו אותו אדם עדיין אתי בדיוק כמו בעבר, או שסילקתי אותו מראשי מיד. ברמה מסוימת, הרגשתי שאני צריך להתכחש למוות. כאשר אמרתי פעם לקרוב משפחה מבוגר שאני מקווה שלעולם לא אצטרך להתמודד עם אבדן של הורה, דיברתי מתוך אמונה דתית ארוכת טווח, שאסור להודות שמישהו עלול למות. ככלות הכול, המשיח עשוי להגיע לפני כן ואסור לי להפגין אמונה פחות ממושלמת בבואו הממשמש ובא. אבל אותו קרוב משפחה, בהיותו אדם רציונלי, הגיב באימה: "אבל משמעות הדבר היא שאתה תמות לפניהם! [לפני הוריי]".

הייתי חייב לבצע עבודה פנימית ולעבד את האבדן שחוויתי, במקום לברוח ממנו. על ידי הפנמת חוויות האבדן שלי, הצלחתי לאחר מכן לא רק להיות במחיצת אנשים גוססים, אלא גם להתחבר למצבם ולהזדהות עם פחדיהם ותחושת האבדן שלהם.

התכוונות אמפתית

לאחר ביצוע עיבוד פנימי של חוויותי, כפי שתואר לעיל, המשימה היא מימוש היכולת שלנו להיות מטפלים פצועים - במפגש עם המטופל. ראשית כל, בעת המפגש עם המטופל, על המטפל להיות נוכח ולהיות מסוגל לשמוע את מה שחווה המטופל. לאחר מכן, עליו להיות מוכן להישען על חוויותיו שלו כדי להתכוון אמפתית לחוויותיהם של מטופליו. ברמה האנושית הבסיסית, גם אם לא לפרטי פרטים, המטפל הפצוע כבר חווה בעצמו את אותה חוויה שהמטופל חווה באותו רגע. המטפל הפצוע צריך "להיכנע לעוררות הרגשית של עצמו - כאילו הרמזים הרגשיים הנתפסים הם שלו - וכך ליצור הזדהות זמנית עם המצב הרגשי של האחר" (Jordan, 1991: 29). המטפל הפצוע זוכר כיצד הרגיש בעצמו כשחווה את מה שהאחר חש כעת, ובאותו רגע הוא מתחבר שוב לתחושה הזו בגופו. ההתכוונות הרגשית מבטאת לפיכך אמפתיה חזקה מאוד.

ההתמקדות בחוויותיו של האחר מהווה את הבסיס לפסיכולוגיית העצמי של היינץ קוהוט (Rowe & Mac Isaac, 1989). אולם תאוריית ההתכוונות האמפתית מכוונת המטרה

(GCEA - goal-corrected empathic attunement) של אונה מק'קלסקי קרובה עוד יותר למה שאנחנו מתארים, שילוב אמפתיה עם התכווננות רגשית (affect attunement).

תרומת ההתכווננות האמפתית

יש לשלב את שני השלבים שתיארנו: מכיוון שהמטפל עיבד את חוויותיו, הוא יכול כעת לגשת אליהן כדי להיכנס בעצמו לתוך החוויה הסובייקטיבית של האחר. בלי העיבוד, המטפל יתקשה במצבים מסוימים אפילו להרשות לעצמו לחמול על האחר שחווה דברים שהם טעונים מדי עבורו. אבל אחרי שעיבד תחושה, הוא יוכל לא רק לחמול על מטופל שחש אותו דבר, אלא אפילו לבחור להיכנס בחזרה לתוך תחושה זו כדי להיכנס לעולמו של האחר ולהראות למטופל שהוא אינו לבד בתחושתו.

מדוע תהליך ההתכווננות האמפתית חשוב כל כך? ראשית, מכיוון שכאשר מטופל יודע שבאמת שמעו והבינו אותו, הדבר מסייע בבניית אמון שעשוי להיות חשוב מאוד ככל שהטיפול מתקדם. שנית, ואולי אפילו חשוב מכך, כאשר אדם מרגיש שהאחר שמע אותו וקיבל אותו, מתרחש בתוכו סוג מסוים של ריפוי. לדברי נוואן, "זה לא מסלק את הבדידות והכאב של האחר, אך זה מזמין אותו להכיר בבדידותו ברמה שבה ניתן לחלוק בה" (Nouwen, 1972: 98). המטופל חש שמבינים אותו וחוברים אליו. הוא כבר לא לבדו בכאבו הרוחני. לכל בני האדם מוטב להיות מסוגלים לחלוק את החוויות שלהם במקום להתמודד אתן לבד. כמו שמציע התלמוד, "דאגה בלב איש - ישיחנה לאחרים" (תלמוד בבלי, סנהדרין ק', ב', שמסביר משלי י"ב, כ"ה). זהו ריפוי רב עוצמה, רב ערך בפני עצמו. אך כאשר משלבים אותו עם טיפול רפואי, הוא יכול למעשה להביא לריפוי פיזי טוב יותר מאשר הטיפול הרפואי לבדו. כאשר אין טיפול רפואי מועיל, הוא עשוי להיות הטיפול המועיל היחידי (Sulmasy, 2002). לפעמים, אם אנחנו לא נספק את הטיפול הזה, אף אחד לא יעשה זאת.

להתכווננות אמפתית יש יתרונות נוספים. כאשר המטופל חש שהבינו אותו, הוא חש הקלה מסוימת (Nouwen, 1972). זה עשוי להיות ההבדל בין יכולתו להתקדם לבין התחושה שהוא תקוע. המטופל יכול להרוויח תחושת חוזק פנימי, להתחבר מחדש לתחושות של תקווה ולהיות מסוגל שוב להתחבר למשאבים הרוחניים שלו, לאחר תקופה של ניתוק הקשר אתם (McCluskey, 2005).

לבסוף, להיות המטפל מטפל פצוע יש יתרונות גם למטפל עצמו. המודעות העצמית להיותו פצוע תמנע את האפשרות שהמפגש עם המטופל יפעיל ויעורר מחדש, באופן בלתי מודע, את החוויה של טראומה או הסבל שחווה המטפל בעבר. כמו כן, בהיותו מסוגל לעשות שימוש חיובי בסבל שלו כדי לעזור לאחר, הסבל הבלתי רצוי של המטפל עשוי לקבל משמעות. כך עשוי תהליך הכרת האדם בהיותו פצוע והחיבור לסבלו ופצעיו של האחר להפחית מהשחיקה המקצועית. הוא גם עשוי להיות מקור בריא, משמעותי ועוצמתי של הקלה למטפלים המקצועיים (Daneault, 2008).

מקורות

- שטיינזלץ, ע' (1984). *מסכת ברכות. תלמוד בבלי מבואר מתורגם ומנוקד ע"ש הרב עדין שטיינזלץ*. ירושלים: המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים.
- שטיינזלץ, ע' (1989). *מסכת סנהדרין. תלמוד בבלי מבואר מתורגם ומנוקד ע"ש הרב עדין שטיינזלץ*. ירושלים: המכון הישראלי לפרסומים תלמודיים.
- Benziman, G., Kannai, R., & Ahmad, A. (2012). The wounded healer as cultural archetype. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 14 (1).
- Breitman, B. (2005). Foundations of Jewish pastoral care: Skills and techniques. In D. Friedman (Ed.), *Jewish pastoral care (2nd edition): A practical handbook from traditional and contemporary sources* (pp. 95-124). VT: Jewish Lights Publishing.
- Daneault, S. (2008). The wounded healer: Can this idea be of use to family physicians? *Canadian Family Physician*, 54 (9), 1218-9, 1223-5.
- Frank, A. (1991). *At the will of the body: Reflections on illness*. Boston: Houghton Mifflin.
- Groesbeck, C.J. (1975). The archetypal image of the wounded healer. *Journal of Analytical Psychology*, 20 (2), 122-145.
- Haft, W.L. & Slade, A. (1989). Affect attunement and maternal attachment: A pilot study. *Infant Mental Health Journal*, 10 (3), 157-172.
- Jackson, S.W. (2001). The wounded healer. *Bulletin of the History of Medicine*, 75 (1), 1-36.
- Jordan, J. (1991). *Women's growth in connection*. New York: The Guilford Press.
- Jung, C. (1961). *Memories, dreams, reflections*. New York: Vintage Books.
- Jung, C. (1970). Fundamental questions of psychotherapy. In: H. Read, M. Fordham, G. Adler & W. McGuire (Eds.), *The collected work of C. G. Jung, vol. 16* (pp. 116-125). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Laskowski, C. & Pellicore, K. (2002). The wounded healer archetype: Applications to palliative care practice. *American Journal of Hospice and Palliative Care*, 19(6), 403-407.

- McCluskey, U. (2005). *To be met as a person*. London: Karnac Books.
- Meier, L. (1999). *Ancient secrets: Using the stories of the Bible to improve our everyday lives*. VT: Jewish Lights Publishing.
- Nouwen, H. (1972). *The wounded healer: Ministry in contemporary society*. New York: Doubleday.
- Rowe, C. & Mac Isaac, D. (1989). *Empathic attunement: The "technique" of psychoanalytic self psychology*. New Jersey: Jason Aronson.
- Sulmasy, D.P. (2002). A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *Gerontologist*, 42 (3), 24-33.

התפילה והתקווה בליווי הרוחני

מירב גרי כהן

מבוא

ביום הראשון ללימודי בתכנית לליווי רוחני הרגשתי שהגעתי למקום הנכון, בזכות הקשר שנוצר עם המורות והחיבור הלא מובן מאליו עם התלמידים האחרים, שהגיעו מעולמות שונים משלי. אלא שכבר במפגש הראשון, כשהוזמנו לשיר ביחד את השיר "תן לי יד" של עלי מוהר, הרגשתי מבוכה. אמנם הכרתי ואהבתי את השיר, אבל לשיר ביחד היה עבורי "שירה בציבור" מוחצנת ולא הבנתי את הקשר לחוויה פנימית ורוחנית. כשהתחלנו ללמוד פסוקי תהילים, פסוקים ממחזור התפילות, הכוללים פנייה לאלוהים, הלל ושבח, תחינה ובקשה, כחלק חשוב מלימוד המקצוע דרך טקסטים רלוונטיים ממקורות שונים - הרגשתי מרוחקת. מה לי, חילונית דור שני, תל אביבית עם שורשים בנהלל ובניו-יורק, לא מסורתית בעליל ולתפילה? ויותר מזה, לתפילה לאלוהים? רק סבלנותן של המורות שלי עזרה לי להכיל את השונה כל כך מעולמי ולהמשיך בחיפוש, בלימוד ובליווי הרוחני.

מהי תפילה ומהו הצורך הרוחני שהיא מבטאת?

שורש המילה "תפילה" הוא לפלל, לקוות. תקווה היא במהות הליווי הרוחני. תקווה לרפואה, תקווה להשלמה, תקווה לסוף הסבל. התקווה מתקיימת כל עוד יש חיים. האדם פונה בתפילתו לכוח עליון, לאלוהים או לאחר, לפי תפיסתו. הוא מבקש להודות על מה שיש, להלל את הבריאה ואת הבורא, לבקש הדרכה, הגנה וסיוע, להתוודות, לבקש סליחה. תפילה יכולה להיות פרטית או בציבור, כתובה ומובנית או כזו אישית. עד מהרה התחלתי להבין את הצורך להתפלל. הייתי נוכחת ברגעי הכאב המולידים בקשה שמופנית החוצה, והייתי עדה לכוח שמקבל החולה מהתפילה.

במחלקה לאשפוז יום אונקולוגי ליוויתי את מ', שעלתה ממוסקבה כאישה צעירה. היה בה געגוע לתרבות שספגה בנעוריה, אך גם חיבור עמוק לתרבות הישראלית. היא אהבה מוזיקה. מצאתי את עצמי שרה לה לבקשתה את "לו יהי" ואת "מחר" של נעמי שמר. מ', עם דף המילים בידה, שרה אתי, שכנתה לחדר הצטרפה לבית השני וכך גם האחות שנכנסה לטפל בהן. מול הסבל ופחד המוות, בחדר בית חולים, שרנו יחד "לו יהי, לו יהי, אנא לו יהי, כל שנבקש לו יהי". הרגשתי פליאה מול כוחן של המילים והמנגינה לחבר לבבות של חולים כאובים ומפוחדים לחוויה של תקווה ושמחה. רגעי השירה, ששפתה חוצה דעות ואמונות, חלחלו לתוך המפגשים שלי עם החולים והקשישים שליוויתי. רגעים אלה היו חיבור לרוח האדם, לחלומותיו ולתקוותיו כחלק טבעי מהליווי הרוחני.

בבית האבות, שם התחלתי לעבוד עם סיום לימודי, שיתפה אותי דיירת בת 90 באהבתה לתפילות של יום שישי, ששר החזן בבית הכנסת הקטן במקום. "הקול שלו בדיוק כמו של אבא שלי", אמרה. "אני לא מתפללת בעצמי, אני לא מאמינה, אבל הקול שלו עושה לי טוב". חיזקתי אותה ונתתי לה לגיטימציה לכוח שהיא מקבלת מההקשבה לתפילות, מהזיכרון של קולו של אביה ומכוחן של המילים שהייתה להן משמעות עבורה ורוממו את רוחה.

באחד הימים ביקשו ממני בבית האבות לגשת לס', שכן זוגה נפטר בבית חולים רחוק, ולא הייתה לה דרך או אפשרות לנסוע לשם על מנת להיפרד ממנו. "היא כועסת ובוכה כבר שעות", אמרה האחות האחראית בבית האבות. העברית של ס' הייתה דלה והיא דיברה רומנית ויידיש: "בואי", היא ביקשה, "לבית הכנסת". החזקתי בידה וצעדנו לשם ביחד. היא לקחה סידור וביקשה ממני לקרוא משהו. התחלתי לקרוא את הקדיש. היא ניגשה לארון הקודש, החזיקה בקצה הפרוכת ומירה בכבי עיניו אני ממשיכה לקרוא. כשסיימתי, היא לקחה את ידי וביקשה ללכת. ס' נרגעה. הנוכחות שלי והתפילה שקראתי עבורה, היו דרך להתחבר לעברה, להיפרד מבן זוגה ואפשרו לה רגע של התרוממות רוח והקלה מהכאב והכעס.

במחלקה לשיקום נוירולוגי שאלתי את ק' למה היא מתפללת. "שכאב הראש הנורא הזה יעבור", אמרה ישובה בכיסא גלגלים, כיוון שהגידול בעמוד השדרה שיתק אותה. הגרורות בראשה גרמו לה לכאבים קשים. "אני לא מבקשת בריאות, רק שהכאב יעבור". למדנו יחד את הפסוק מתהילים "ה' ישמור צאתך ובואך מעתה ועד עולם". ק' אמרה, שהיא מרגישה שאמונתה באלוהים, משפחתה המסורה, בעלה ובניה - הם השומרים שלה. התבוננו יחד במעגל החיים, ביציאה וביציאה על משמעותיותה הרבות. כשהגיעה להוספיס מחוסרת הכרה, ליוויתי את משפחתה. הם שהו אתה כל הזמן. שיתפתי אותם בפסוק שק' ואני למדנו יחד. הם התפללו לשחרורה מהכאב, לשקט ולסיום הסבל. בנוכחותם ובתפילותיהם הם שמרו על צאתה מן העולם.

התחלתי להבין את מקומה הרב-גווני של התפילה בליווי הרוחני. ניסיתי להתבונן בצורך להתפלל בעיניים חדשות ללא הקשרים מסורתיים ותהיתי אם אוכל להזמין את האנשים שאני מלווה לפתוח את ליבם, לתת בי אמון ולבטא את התקווה שקיימת בתוכם. האם אוכל להתפלל עמם, למענם, ולהזמין את המלווים שלי להסתייע בחוויה הרוחנית שמתקיימת בתפילה? האם אפשר להתפלל בלי "כתובת"? שהרי התפילה חוצה גבולות של אמונה, מנהגים ותרבויות. להתפלל הוא צורך כמו לאכול, לאהוב ולהיות נאהב. הליווי הרוחני מאפשר את החיבור לתפילה גם לאלה שהמילים "רוחניות" ו"תפילה", מרחיקות אותם. הצורך מתקיים גם ללא כתובת ויעד לתפילה. התפילה יכולה להתבטא באופנים שונים: קריאה בשיר שמזכך את הרגע המרומם של התפילה לטקסט מדויק, לעתים באמצעות ניסוח תפילה פרטית, או בחירת פסוק מתהילים המבטא במדויק את בקשתנו. גם "ברכת המלאכים" היא תפילה לחולים, המתקשים להירדם והיא מספקת להם הגנה וביטחון.

ג', שבתה בת ה-20 הפכה למשותקת בעקבות תאונת דרכים, שיתפה אותי במשבר האמונה שהיא חווה. היא לא הפסיקה להאמין באלוהים אבל כעסה עליו ולא הייתה מסוגלת להתפלל את

התפילות הרגילות הכתובות, שבהן היא מתבקשת להלל ולשבח אותו. את זה היא לא מסוגלת להגיד. ג' הייתה עייפה. האשפוז של בתה היה ממושך והיא נאלצה להתנתק מביתה בדרום, מילדיה האחרים ומנכדיה, כדי לטפל בבתה. שאלתי אותה האם היא מרגישה צורך לבקש והיא ענתה בחיוב. היא הרגישה צורך פנימי לבקש בקשה מהלב. "מה את מבקשת ממנו עכשיו?" שאלתי. "שנוכל לחזור הביתה, שנחזור לחיות כמו משפחה בבית". זו הייתה כל בקשתה. היא לא התפללה לריפוי או לנס. הכעס שלה על אלוהים שאכזב, לא חלף, אבל במפגש הליווי הרוחני היא מצאה את הרגע ואת הדרך לחיבור אליו. הלגיטימציה לכעס, לכאב, אפשרה לה להחזיק בצורך הבסיסי שלה להאמין ולהתפלל. כך היא מצאה את התפילה האישית שלה, שמרה על מקור כוחה ומצאה בתוכה כוחות מחודשים.

חיזוק למהותה של התפילה מצאתי במאמרו פרופ' אבי שגיא בכתב העת "ראשית" (2010) שהקדים את ספרו "פצועי תפילה - תפילה לאחר 'מות האל'" (שגיא, 2011). שגיא חוקר את משמעות התפילה ואת ביטוייה בספרות העברית וכותב:

"אין צורך בהתבוננות עמוקה כדי לזהות את העובדה שהאדם הוא יש מתפלל. עובדה זו אינה מותנית באמונה באל. היא נחשפת כעובדה ראשונית בחיי אדם. בני אדם, מאמינים ושאינם מאמינים, מוצאים עצמם נושאים תפילה. ואולם מה טיבה של התפילה בהיעדר האל? למי היא מופנית?" (עמ' 240)... "התפילה 'עולה', היא יוצאת אל מחוץ לאדם ללא נמען, אבל היא ממצה את הוויית האדם. הייחוד המיסטי המסורתי מאחד בין האדם לבין עולמות עליונים או בין העולמות העליונים עצמם. ואולם עתה בעולם שאין בו אלוהים, ייחוד זה מאחד בין הגוף לבין הנפש המצטרפים בהתרחשות של התפילה לזהות אחת המבטאת את עצמה" (עמ' 257)... "מצד אחר, בתפילה המתפלל מבטא ציפייה להתרחשות עתידית. חריגתו ממציאות ההווה הקונקרטית ממקמת אותו במרחב העתידי שממנו הוא שב אל ההווה" (עמ' 262)... "בכל מקרה, העין שלפנינו מלמד, כי התפילה אינה נחלתה של דת; אדרבה הריטואל הדתי של התפילה נתפס עתה רק כאחד הביטויים של הקיום האנושי" (עמ' 270).

ומתוך ריאיון של צופיה הירשפלד עם פרופ' אבי שגיא על ספרו (פורסם ב-YNET יוני 2011):

"לפעמים אנחנו טועים ומזהים תפילה עם בקשה, אבל זה לא נכון: לבקשה יש התחלה וסוף, ואילו תפילה היא אינסופית. באמצעותה האדם מתייחס לעצמו ולקיומו. התפילה היא למעשה יסוד עמוק וראשוני באדם. כולנו יצורים רפלקטיביים, מדברים אל עצמנו ומייחלים. חלק מבני האדם מבטאים את הייחול הזה בתפילה. התפילה היא ביטוי של כוח הדיבור. אז נכון שלא כולנו מתפללים, אבל גם אלה מבטאים את הייחול באופנים אחרים, כמו אמנות".

הפרשנות של שגיא מפקיעה את התפילה מעולם התיאולוגיה ומוחקת את ההבדלים בין דתיים לחילונים בנושא.

”התפילה היא ניטראלית. חשוב לא לקחת את תופעת התפילה, ולהעמיד אותה במובן דתי בלבד. בדתות סבורים שהתפילה מתחוללת כשהאל פועל באדם, או שהתפילה היא עדות לחסדו של האל, או שהיא חובה דתית. אבל ראייה זו, למעשה, מצמצמת את התפילה. צריך להוציא אותה מהוויכוח בין דתיים לחילונים. הדת אמנם ניכסה לעצמה את התפילה, אך היא אינה מכוננת אותה או רלוונטית אליה.”

”התפילה היא פצע בקיום. כיצורי אנוש אנחנו חצויים. מצד אחד, אנחנו יש-קיים בעולם, ומצד שני אנחנו מתייחסים לעולם. זה פצע שהוא גם תרופה, כי בתפילה אנחנו מבטאים את היותנו יצורים כפולי קיום, והביטוי הזה הוא כורח ראשוני. לכן גם ילדים מתפללים. אין להם תיאולוגיה, הם לא יודעים למי הם מתפללים, אבל זה ניסיון לתמרן בתוך הפצע של קיומנו.”

דבריו של פרופ' שגי חיזקו עבורי את ההבנה בצורך הטבעי, האנושי בתפילה. את הכוח שלה להתמודד עם ”פצע הקיום“, את הביטוי שהיא נותנת לקולו האישי של האדם, לקולו הפנימי היחיד והמיוחד. את החיבור שהיא מהווה בין גוף לנפש ולרוח, שאליו אני שואפת להגיע במפגשי הליווי הרוחני. הצורך של האנשים שליוויתי להתפלל, התפילה האישית שלי עבורם, שירי תפילה שהבאתי למפגשים, היותי עדה לתפילה שלהם, כל אלה ביטאו את הכוח הרוחני של התפילה, עם ובלי כתובת.

מקומה של התפילה בליווי הרוחני

רגע התפילה הוא הביטוי לתקווה שאנחנו מנסים להחזיק. התפילה עולה במפגש הליווי הרוחני מהשיחה, מהמגע, מהחיבור בין המלווה והמלווה. זהו רגע קדוש של ביטוי אנושי.

חיים גורי בשיר מספרו האחרון ”אף שרציתי עוד קצת עוד“ (2015) מתאר במדויק את הרגע שהתפילה פורצת מהלב:

עוד תפילה / חיים גורי

אני מתפלל ומתפלל עליך,

תפילות שאינן מצויות בכל ספר שהוא,

שתצאי מהחדר ההוא ואגדלך זקור למעלה,

כמו בסימנים המסכמים.

שאראך צועדת לקראתי בוא-דלורזה ההיא

ועל פניך חיוך מסים כסכי שתהיי,

שתשארי אתי.

לנוכח דלת החדר מולה יושב המשורר, עולה התמונה שהוא מבקש ומייחל לראות: היציאה מהחדר עם "אגודל זקור" למרות הידיעה שהדרך היא דרך ייסורים: "ויא-דולורוזה". התקווה ל"חיך מסוים", התקווה לחיים.

התפילה היא ביטוי של התקווה גם כשהיא פורצת מהלב כביטוי לכאב, לכעס, לתסכול ולמרירות. ר', אימא של חייל פצוע מתאונת דרכים, שנותר משותק מצווארו ומטה, אישה מאמינה ושומרת מצוות, שאלה במפגשים שלנו שאלות קשות, והביעה כעס על האלוהים. היא לא ערערה בכך על קיום האלוהות, היא שאלה מה טיבה. איזה מין אלוהים מאפשר פגיעה בצעיר מאמין, שעשה רק טוב בעולם. במפגשים שלנו, במהלך השיקום הארוך של בנה, שיקפתי לה את המהות המדהימה של בנה, שלא השתנתה בתאונה הנוראה. הוא מקרין חום ואהבה וטוב ואהוב על ידי כולם. היצירתיות שלו ויכולותיו האינטלקטואליות מפליאות ועתידו לפניו. הכאב שלה היה קשה מנשוא, לא הייתה לה נחמה. ליבה היה שבור. היא קראה תהילים אבל לא הייתה יכולה להתפלל מהסידור. במפגשים שלנו היא בכתה על בנה ועל עצמה בכי של כאב וכעס. "אולי הבכי הוא הדרך שלך להתפלל", הצעתי. "את מתפללת עכשיו ללא מילים, בדמעות שלך וגם זו תפילה". קראתי לה מתוך המסה שכתב ח. נ. ביאליק "כיסוי וגלוי בלשון":

"עד כאן לשון המילים. אבל מלבד זה 'עוד לאלוה' לשונות בלא מילים: הנגינה, הבכייה, והשחוק. ובכולם זכה החי המדבר. הללו מתחילים ממקום שהמילים כלות, ולא לסתום באים אלא לפתוח. מבעבעים ועולים הם מן התהום. הם הם עלית התהום עצמו. ולפיכך יש שהם מציפים וגורפים אותנו בהמון גליהם ואין עומד כנגדם".

כשהאדם ניצב מול חוסר השליטה, מול האכזריות של הגורל, כשאין מילים מול הסבל והקושי, ישנן גם לשונות בלי מילים. רגעי הבכי הם המיית הלב והביטוי לתפילה שלו.

חיזקתי את ר' ונתתי לגיטימציה לרגשות הקשים שהיא חווה בקשר לאמונתה. היא בכתה-התפללה חדשים ארוכים. נפגשתי גם עם בנה. במפגש הראשון שלנו הוא שאל באומץ איזו משמעות תהיה עכשיו לחייו, חיי תלות מוחלטת בעזרה מאחרים. "המהות שלך לא השתנתה", אמרתי לו, "הגוף הפיזי נפגע, נפשך ורוחך יובילו אותך לחיים של משמעות". "מהי התפילה שלך?" שאלתי אותו, והוא ביקש להיות מסוגל לתרום, לתת, לעזור. במהלך השנה שבה הוא היה במחלקה לשיקום נוירולוגי, רוחו לא נשברה, אלא התחזקה, הוא חזר להפעיל מחשב וגויס בחזרה ליחידה המובחרת בה שירת לפני הפציעה.

לעתים מבטאת התפילה את הצורך לתיקון עצמי, בקשה של האדם המופנית פנימה לעצמו: את ס' פגשתי במרפסת חדרה במחלקת השיקום. היא ישבה בכיסא גלגלים ועישנה ואני ראיתי בעיקר זוג עיניים ירוקות, צוחקות ומלאות חיים. רק אחר כך הבחנתי שהיא קטועת שתי רגליים וחלק משיניה חסר. היא הייתה רק בת 40, חולה במחלת כלי דם חמורה וסבלה מכאבים קשים. לפני הניתוח השלישי שעמדה לעבור, שאלתי אותה למה היא מתפללת והיא ביקשה להתפייס עם בנה החייל. בערב הגיעו לביקור בעלה והבן, שלא ראתה כבר חודשיים. למחרת, כולה

נרגשת, סיפרה לי ס' על הביקור ואמרה שנתתי לה כוח להתפלל ולבקש וכי התפילה עזרה לפתיחת ליבה ולתהליך ההתקרבות והסליחה בינה לבין בנה.

רגעי תפילה במפגשי הליווי הרוחני הקבוצתיים, מחברים בין אנשים מרקעים ואמונות שונות, מאחדים את קולו של היחיד בבדידותו לקול של רבים ומאפשרים שיתוף וחיזוק. בקבוצת הורי חיילים שנפצעו, במבצע "צוק איתן", הזמנו את האימהות שהשתתפו בקבוצה לברך את עצמן. המשתתפות היוו חתך לאוכלוסייה הישראלית, וכולן הרגישו צורך להתפלל ולברך. אחת בירכה את עצמה בכוח להתמודד; שנייה ביקשה שמחה והחלה לבכות; שלישית ביקשה שהשמחה בבית ובלב תחזור; אחרת ביקשה רק שמחות קטנות. כל אחת בדרכה, הדתיות והחילוניות, אלו שיש לתפילתן כתובת ואלו שמתפללות ללא כתובת - כולן חוו את התפילה כחלק מרגעי השקט והנחמה שהמפגשים שלנו אפשרו להן בפעם הראשונה מאז החלו הבנים שלהן בליחמה. רגעים אלה חיזקו אותן בדרך הקשה של ליווי הבנים בשיקום.

אחרי תאונת דרכים, המשנה באחת את כל החיים, מחלה שהופכת אדם עצמאי לסייעודי, מחלה סופנית שמנכיחה את שבריריות החיים, מקבלת התפילה פנים רבות: כביטוי לכעס, כחיזוק התקווה, כמייצרת שלווה, כפתיחת הלב, כבקשה לסיום הסבל. היא מחזקת את רוחו של האדם ונותנת משמעות לזמן הקשה. כמלווים רוחניים נוכחותנו בתפילות מהדהדת ומחזקת את התפילה ואת אומרה.

יש תפילה עם כתובת, תפילת שבח, הודיה, תחנון, סליחה; תפילה המופנית לריבון העולם, לכוח חיצוני המשפיע על חיי האדם המאמין, ויש תפילה שנשלחת מתוך רצון לפעולת התפילה ולתהליך המעגלי שהיא מייצרת. התפילה כחוויה רוחנית יכולה להתקיים גם במרחב האישי כביטוי לצורך פנימי של האדם להתייחדות עם עצמו, לרגע של חשבון נפש. המשורר חיים גורי מתאר בשירו "שַׁעַת חֶסֶד" חוויה רוחנית של התבוננות אדם על עצמו, מלמעלה, ממעוף הציפור, על חייו כאשר הוא הריבון, הוא עורך את חשבון הנפש מול עצמו, ללא מעורבות אלוהית:

שַׁעַת חֶסֶד / חיים גורי

אולי כַּעַת היא בָּאָה אֵלַי שַׁעַת הַחֶסֶד הַקְּרוֹעָה

הַלְיָלָה, כְּמוֹ מְנוּעוֹף צִפּוֹר, אֲנִי רוֹאָה אֶת חַיִּי

עַד תֵּם הַפְּרִחִים.

שְׂטָחִים מֵתִים אֲנִי רוֹאָה - פְּרָטִים, פְּרָטִים פְּרָטִים.

מֵהֶם הַמְּסֻרָבִים לְהִדָּע לְאוֹר הַיּוֹם.

וְאֲנִי אוֹמֵר בְּלִבִּי אֶת כָּל שְׂאִין אוֹמְרִים כָּל עוֹד חַיִּים

וּמוֹדָה וְעוֹזֵב וְלֹא מְרַחֵם

וְהוֹלֵךְ וְנֹשֵׁב בַּחֲקִירוֹת הַדְּרָגָה-הַשְּׁלִישִׁית

סָחוּט מֵאֲחֶרֶן הַיּוֹדֵיִים.

מָה בְּקִשְׁתִּי לִהְיוֹת אֵלַי וּמָה הָיִיתִי לְמַעֲשֶׂה בְּחַיִּים.

אַחֵר-כֶּן הִיָּתָה בִּי אִוּ כְּמַעַט הִיָּתָה בִּי

הַדְּמָמָה הַדְּקָה.

כָּל הַשְּׁעָרִים הוֹלְכִים וְנִפְתָּחִים כְּמוֹ בְּחַג אֵלִים.

אֲנִי הוֹלֵךְ וּמַחְכִּים מִשְׁעָה לְשְׁעָה.

אֲנִי הוֹלֵךְ וּמִשְׁתַּלֵּם בְּחֶרְטוֹת וּבְכֶסֶף סוּגִי כָּאֵב

וְאוֹר הַרְחֵמִים נוֹפֵל עָלַי.

(מתוך: חיים גורי, השירים, ב', 1998).

כפי שכותב אדמיאל קוסמן במאמר "שעת החסד הקרועה" על שירו של חיים גורי: "המיוחד במשפט שעורך גורי הוא, שהוא המביט בשיר במהלך חייו שלו והוא שצופה בהם מן המבט של האל 'במרום' (ממעוף הציפור)... התהליך התרפויטי שאנו עדים לו במהלך השיר מתגלה לאמיתו של דבר רק בשורות החותמות של השיר, והוא בא לאחר 'הדממה הדקה' - כמו הגילוי האלוהי שבמקרא. ההזדככות האחרונה באה עם הדממה הדקה של הקבלה - בברכה, בהשלמה, שלאחריה בא הגילוי הרוחני... רק לאחר מכן החלו כל 'השערים' להיפתח... (זהו) חג פנימי, אבל המיוחד בו שהוא לא נחגג ברעש... אלא בדממה הדקה שאלה מתכנס היחיד" (קוסמן, 2010: 24-26).

על פי קוסמן אין זו "שעת חסד" של התייחדות עם אלוהים, אלא של האדם עם עצמו. חיים גורי משתמש במושגים מהאמונה היהודית, כמו: "וידוי", "הדממה הדקה", "אור הרחמים", ללא המבט האלוהי, ללא נוכחות האלוהים בתהליך ההתבוננות בחייו. החוויות הרוחניות של "שעת חסד", של התייחדות, של וידוי ושל תפילה מתקיימות גם ללא נוכחות האל, אלא בין האדם לבין עצמו. הוא "הולך ומחכים", "משתלם בחרטות" ומרגיש ש"אור הרחמים" נופל עליו.

החיבור בין הישראלי ליהודי, שבא לידי ביטוי בשיריו של חיים גורי, מהווה מקור השראה עבורי בליווי הרוחני. בשעות הקשות אנחנו מחפשים ביחד את "שעת חסד", את המבט על חייהם "ממעוף הציפור", את "אור הרחמים" ביום-יום הקשה.

מפגשי הליווי הרוחני מאפשרים את רגעי החסד האלה, את התקווה, גם כאשר לא מדובר בתקווה להחלמה. התקווה מתקיימת כל עוד מתקיימים החיים. התפילה היא הנושאת את התקווה, היא הביטוי לרוח האדם.

וכך, גם ללא כתובת ברורה ומוגדרת, עולה התפילה מליבי ומלווה את תפילות החולים. לעתים תפילתי מחזקת, לעתים היא פתח לקולם, ולעתים היא משמיעה את הקול שכבר איננו נשמע.

במפגשים אנחנו מתבוננים על חייו של האדם בפליאה, מודים על היש ומבכים את האין. רוח האדם גדולה ומכילה אמונות שונות ודרכים רבות. הליווי הרוחני מאפשר לתפילות לנבוע מהלבבות של כולנו ולקיים את התקווה שבתוך רע יש גם טוב ובתוך חושך מתקיים גם אור.

המאמר מוקדש למורות שלי חני קרויזר וד"ר נעה בר חיים, שבזכותן אני כאן.

מקורות

- ביאליק, ח. נ. (1915). כיסוי וגלוי בלשון. *כל כתבי ח. נ. ביאליק*. תל אביב: דביר.
- גורי, ח. (2015). *אף שרציתי עוד קצת עוד*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד ודניאלה די-נור מוציאים לאור.
- גורי, ח. (1998). השירים ב'. תל אביב: מוסד ביאליק והקיבוץ המאוחד.
- הירשפלד, צ. ריאיון של צופיה הירשפלד עם פרופ' אבי שגיא על ספרו (פורסם ב www.ynet.co.il ביוני 2011).
- קוסמן, א. (2010). שעת החסד הקרועה - על שירו של חיים גורי. *מאזניים*, פ"ג (5-6): 23-26.
- שגיא, א. (2010). פצועי תפילה - תפילה לאחר 'מות האל'. *ראשית* (בהוצאת אוניברסיטת בר אילן ומכון שלום הרטמן): 235-270.

שימוש בטקסטים בליווי רוחני

נעמי מילר

מבוא

אֲזַ אֲמַרְתִּי הִנֵּה-בָאתִי בְּמַגִּלַּת-סֵפֶר כְּתוּב עָלֶי (תהילים מ', ח').

בשנים האחרונות החל להתפתח בישראל התחום של ליווי רוחני, העוסק בהתמודדות עם מצבי משבר, חולי ומוות באמצעות משאבי הרוח. המקורות התלמודיים של תרבותנו היהודית, השירה והספרות, משמשים מאגרים בלתי נדלים של אוצרות רוח המפכים בנביעה בלתי פוסקת ומחייה.

בעבודתי כמלווה רוחנית, בשעתו בבית חולים "שערי צדק", עם חולים אונקולוגיים ועם חולים על סף המוות, והיום עם צוותים בבתי חולים, אני מרבה להשתמש בטקסטים אוניברסליים ומקומיים, מהתלמוד, מהתנ"ך, מהשירה ומהספרות. אתאר ברשימה זו את הרציונל של הפגשת הטקסט והאדם המקבל את הליווי הרוחני וכן את דרך העבודה והמפגש אתו.

למה? מה? ואיך?

השימוש בטקסטים נגזר, בראש ובראשונה, מהמפגש שלי עם החולה. אינני באה מצוידת בתכנית, כאשר נראה לי מתאים ורלוונטי, אני מציעה טקסט מסוים, ללמידה ולהתבוננות משותפת. בעת הלימוד המשותף, החולה, שחיי השתנו באחת וברוב הזמן הם מוגדרים על ידי המחלה והוא חש שהוא אינו שוב מי שהיה יכול לחוות את עצמו מחדש כבעל ערך. המפגש המשמעותי מזמין אותנו לקחת חלק פעיל בלימוד וגם להרחיק מעט את החוויות והכאבים. מחד גיסא, "זה בטקסט", ומאידך גיסא, למצוא את עצמו בטקסט, לפגוש את עצמו, זוהי לעתים 'קריאה של עצמו'. הטקסט הוא כמו חומר גלם ליצירה אישית, להבנת עצמו והעולם.

למה?

לעתים, למפגש עם טקסט יש ערך פונקציונלי של ארגון החוויות והאסוציאציות של החולה. האפשרות להשלכות והזדהויות, להעדפות ובחירות, היא בעלת ערך טיפולי, והחיפוש אחר הפשר הוא משותף. לעתים, המפגש עם הטקסט מאפשר שינוי בנקודת המבט אצל החולה. הוא מסוגל לראות את הדברים שהוא מתמודד איתם מזוויות נוספות, ההתרחקות מביאה לפרספקטיבה והטקסט לפעמים "קורא בשם" למה שלא היה לו שם.

הלימוד וההתבוננות אל תוך הטקסטים מניחים השפעה הדדית של הטקסט על הקורא הלומד, ושל הלומד על הטקסט. הלומד - החולה, מחייה את הטקסט, מגלה אותו מחדש, נושף באש

הפנימית של הטקסט שתעלה כדי שלא יכבה. זוהי הזמנה לקריאה מתחדשת, המבוססת על הטקסט העמיד והעתיק ועל חוויות והסתכלויות בהווה. חוויה זו מעניקה, בנוסף לחוויות המשמעות, גם תחושה של שליטה שאבדה לחולה במהלך המחלה. הלומד יוצא אל הטקסט ומגלה שהטקסט יוצא לקראתו. "דרשתי קרבתך בכל ליבי קראתיך ובצאתי לקראתך לקראתי מצאתיך" (יהודה הלוי).

עמנואל לוינס (2001), במאמרו "תשע קריאות תלמודיות", כותב, שהקורא מגרד את הטקסט, חושף את סודו, את החיים הגנוזים בו. אבל גם הטקסט קורא ללומד לגלות את החיים הגנוזים בו בעצמו, בקורא. זוהי לא רק קריאה במובן reading - אלא קריאה במובן call. קריאת הטקסט והטקסט הקורא לך. זוהי עצם מהותה של החוויה הרוחנית, המגלה ממדי עומק בקיום, כלומר ממדי רוח. החולה המתבונן ולומד את הטקסט, מגלה את משאבי הרוח הטמונים בטקסט, ואת משאבי הרוח שלו.

הנס גאדאמר, הפילוסוף הגרמני, בספרו "אמת ומתודה" (Gadamer, 1960), מפנה אותנו אל המושג "מיזוג אופקים". לתפיסתו, זהו דו-שיח המתקיים בין המציאות הקונקרטית שלנו, הקוראים, לבין הטקסטים המדברים אתנו בשפת הקיום שלהם ושלנו גם יחד. המיזוג הוא הדיאלוג בין המפרש והמתפרש. שניהם שואלים ושניהם משיבים. הקריאה שלנו את הטקסט היא אקט יישומי, היא פעילה בעולם. אנחנו נוטלים בו חלק, יש דיאלקטיקה וחיפוש. מאגר הטקסטים המתאים ללימוד ולהתבוננות עם חולים נוגע בנושאים של סבל, תקווה, התמודדות, משמעות החיים, סוף החיים, מחלה, מעברים, ועוד.

מה? ואיך? הדרך והאופן

חברותא

הלימוד וההתבוננות מתרחשים בחברותא - שניים שלומדים, כמו בבית המדרש. דרך ההתייחסות לטקסט אינה באה להכריע בין אפשרויות שונות ולקבוע איזו מהן נכונה. נהפוך הוא, חשיפת עוד ועוד אפשרויות, המתקיימות בעומקה של מציאות נתונה, שהרי גם נפש האדם נדרשת בדרכים שונות ומגוונות, עם העומק המסתורין והעושר העצום שבה.

הטקסט מזמין את האדם להתבונן במאורעות חייו מזווית שונה, לדרוש את חייו באופן חדש, לקיים בתוכו את תודעת המורכבות והריבוי הקיימים באדם ובעולם. מודעות לדילמות, לבחירות ולהחלטות שהאדם עושה, לקונפליקטים ולהתלבטויות.

פרד"ס

המושג "פרד"ס" מתייחס לגישה היהודית הפרשנית הקובעת, שאפשר לפרש כל טקסט בכמה רבדים: פשט, רמז, דרש, סוד.

פשט - ההסתכלות על הטקסט היא הסתכלות על המשמעות הפשוטה, הסתכלות בכלים רציונליים. רמז - חיפוש אחר רמזים הפזורים בטקסט, חשיפה של כוונות הגנוזות בו.

דרש - קריאה חדשה של הטקסט, נקודות תצפית נוספות.

סוד - הרובד הסמלי, המיסטי, הגנוז מאחורי ובמסתרי הטקסט.

מרדכי רוטנברג (1996) תרגם את ארבעת הרבדים האלה לחיי אדם. הפשט הוא הרובד של הסתגלות למציאות; הדרש - בניית סיפור חיינו; הסוד - הממד הרוחני בחיינו; הרמז - מארגן את הפשט, מוצא בו סמלים וכוונות. בלימוד טקסט בגישת פרד"ס, האדם יכול גם לקרוא קריאה מחודשת של אירועים וחוויות מחייו. הוא יכול לבחור מתוך ריבוי של פירושים את הפירוש המתאים לו ולשלובו בתוך סיפור חייו. הוא יכול להתייחס לאותה מציאות בכל מיני צורות ואופנים. החקירה המדרשית שהאדם רוכש לו בהסתכלות על טקסט נתון מתרחבת להסתכלות על טקסטים מתוך חייו. גם הם טקסטים מקודשים שניתנים לחקירה, להבנה, להשתנות. גם אותם ניתן לקרוא קריאה רוחנית, למצוא בהם סודות ורמזים.

סוגי טקסטים

שירה - מהשירה העברית והעולמית.

פסוקים נבחרים מספר תהילים.

מדרשים ואגדות חז"ל.

סיפורים - מסיפורי התורה, מהספרות העברית והכללית.

סיפורים ודוגמאות

הטקסט כשואל, מציע ומאפשר השלכה

הסיפור על אסוך השמן מתאר אישה שנקלעה למצוקה כלכלית קשה והיא צועקת לנביא. הנביא מורה לה להשתמש באמצעים נגישים וזמינים (השאלת כלים) וזה מאפשר את קיום הנס ומביא לישועה.

הסיפור מדגיש את חשיבותם של "הכלים" בחיים ואת חשיבותם של שימוש במקורות חיצוניים ופנימיים בעת משבר, כדי לחזור לעצמנו.

(א) וְאִשָּׁה אַחַת מִנְשֵׁי בְנֵי הַנְּבִיאִים צָעָקָה אֶל אֱלֹהִים לֵאמֹר עֲבֹדָה אִישִׁי מֵת וְאַתָּה יִדְעָה כִּי עֲבֹדָה הָיָה יָרָא אֶת יְהוָה וְהַנָּשָׂה בָּא לְקַחַת אֶת שְׁנֵי יֻלְדֵי לֹא לְעֲבָדִים:

(ב) וַיֹּאמֶר אֱלֹהֵי אֱלֹהֵי אֱלֹהֵי מֶה אֶעֱשֶׂה לָּהּ הַגִּידִי לִי מֶה יֵשׁ לָהּ בְּבֵית וַתֹּאמֶר אֵין לְשִׁפְחָתָהּ כֹּל בְּבֵית כִּי אִם אֶסוּף שָׁמָּה:

(ג) וַיֹּאמֶר לְכִי שְׂאֲלִי לָךְ כָּלִים מִן הַחוּץ מֵאֵת כָּל שְׂכֵנֶיךָ כָּלִים רַקִּים אֶל תִּמְעִיטִי:

(ד) וּבָאת וְסָגַרְתְּ הַדֶּלֶת בְּעֶדְךָ וּבָעַד בְּנִיךָ וַיִּצְקֶתָ עַל כָּל הַפְּלִים הָאֵלֶּה וְהַפְּלֵא תִּפְסִיעִי:
 (ה) וַתֵּלֶךְ מֵאֵתוֹ וַתִּסְגֹּר הַדֶּלֶת בְּעֶדְהָ וּבָעַד בְּנִיָּה הֵם מִנָּשִׁים אֵלֶיהָ וְהִיא מוֹצֵקֶת:
 (ו) וַיְהִי כִּמְלֵאת הַפְּלִים וַתֹּאמֶר אֶל בְּנָהּ הַגִּישָׁה אֵלַי עוֹד כָּלִי וַיֹּאמֶר אֵלֶיהָ אֵין עוֹד כָּלִי
 וַיַּעֲמֵד הַשָּׁמֶן:
 (ז) וַתֵּבֵא וַתַּגֵּד לְאִישׁ הָאֵלֶּהִים וַיֹּאמֶר לָכִי מְכָרִי אֶת הַשָּׁמֶן וְשָׁלַמְתִּי אֶת נַשְׁיִךְ וְאֶת וּבְנִיךָ
 תַּחֲיִי בְּנוֹתָר:
 (מלכים ב' ד').

את הקטע על 'אסוך השמן' למדתי עם נ', אישה גרושה, בת 52, שהייתה מאושפזת זמן ארוך במחלקה האונקולוגית. בשיחות אתה הרבתה לדבר על חייה, על הקושי הרב לפרנס את ילדיה ועל תחושה של ניכור מצד סביבתה. באחת הפגישות הצעתי לה ללמוד את הקטע מספר מלכים. התגובה הראשונה שלה הייתה: "איך ידעת להביא לי את 'אסוך שמן'?" התברר שני עבדה בעיסויים רפואיים והשתמשה בשמנים אתריים שונים, שהייתה נותנת למטופליה לבחור מהם לפני העיסוי. הכניסה ללימוד והעלאת הרעיונות השונים הייתה מתוך חיבור אסוציאטיבי לחייה, דבר שגרם לה להתרגשות רבה. נ' דיברה על שכנים שגרים באותו בניין והיא חושבת שהם לא יודעים אפילו שהיא חולה. הצעתי לה לבחור מילים מהטקסט שמדברות אליה. היא סימנה: "מה יש לך בבית", "אסוך שמן", "שאלי לך מאת כל שכניך", "אישה אחת צעקה".

בחלק הראשון של השיחה נ' דיברה הרבה על צעקתה הלא נשמעת, על המעט שיש לה בחייה. הרגשתי שהטקסט משמש לה מצע להשלכה, להעלאת חייה. תגובתה לסוף הטקסט הייתה: "כמו באגדות. לי לא קרו ניסים". העזתי והבאתי מדרש על הטקסט והצעתי שנראה אולי נוכל למצוא דברים נוספים.

"בהתעוררות של מטה נמצאת התעוררות של מעלה, שהרי לא מתעורר למעלה עד שמתעורר למטה. וברכות של מעלה אינן מצויות אלא במה שיש בו ממש ואין הוא ריקן. מנין לנו? מאשת עובדיהו, שאמר לה אלישע: (מלכים ב' ד') 'הִגִּידִי לִי מַה יֵשׁ לָךְ בְּבֵיתְךָ', שהרי ברכות של מעלה אינן שורות על שולחן ריקן ולא במקום ריקן. מה כתוב - 'וַתֹּאמֶר אֵין לְשִׁפְחָתְךָ כָּל בְּבֵית כִּי אִם אֶסוּךְ שָׁמֶן', מהו אסוך? אלא אמרה לו: שיעורו של שמן זה אין הוא אלא כדי משיחת האצבע הקטנה" (מתוך הזוהר).

נ' הגיבה לפירוש: "אני מרגישה שאני צריכה להתרוקן... אולי אני צריכה ללמוד לקבל עזרה... אני יכולה לראות קודם מה יש לי... יש לי שמן... יש לי יכולת לעבוד". פגישת הלימוד הייתה מרגשת עבור שתינו. הצענו ושאלנו, לשנו את הטקסט בתחושה שהוא רך ונענה לנו.

הטקסט כנגעגוע

אָמִי אָפֶתֶה לִי אֶת כָּל הָעוֹלָם / יהודה עמיחי

אָמִי אָפֶתֶה לִי אֶת כָּל הָעוֹלָם

בְּעוֹגוֹת מְתוֹקוֹת.

אֶהוֹבְתִי מִלְאָה אֶת חֲלוֹנִי

בְּצִמּוּקֵי כוֹכָבִים.

וְהַנְּעוּגִים סְגוּרִים בִּי כְּבֻעוֹת אֵוִיר

בְּכֶכֶר הַלֶּחֶם.

מִבְּחוּץ אֲנִי חֹלֵק וְשֹׁקֵט וְחוּם.

הָעוֹלָם אוֹהֵב אוֹתִי.

אֵן שְׁעָרֵי עֶצֶב כְּנָמָא בְּבִצָּה הַמְתִּיבֶשֶׁת וְהוֹלֶכֶת -

כָּל הַצִּפּוּרִים הַנְּדִירוֹת וְיִפּוֹת הַנוֹצָה

נְסוֹת מְנֻנִי.

ר' מאושפזת במחלקה ותקוותה ללכת לביתה. משפחתה מכינה חדר מתאים בקומה התחתונה של הבית. בנה מפקפק אם תוכל לחזור, כפי שהבין מדברי הרופאים, אבל היא מאוד רוצה, מאוד מתגעגעת.

ר' ביקשה שאקריא לה. דיברנו על אפייה, עוגות, צימוקים, לחם, חומרים, שכל כך קרובים אליה, חומרים שגם לי מזכירים אווירה של חמימות, ביתיות, מחוזות ילדות, עולם חם, יפה ומתוק. ר' מספרת על אמה, שעדיין אופה ומבשלת, ובכל יום שישי היא מביאה את תבשיליה לבית החולים, לבני המשפחה שעושים את השבת אתה. גם הצוות נהנה ממטעמי השבת, כפי שנוכחתי פעם. אנחנו מדברות על כל מכאובי העולם שנכנסים לתנור של אימא ויוצאים טעימים ומתוקים.

אני בעצמי נזכרת בצימוקים שסבא שלי היה נותן לי, מתוך שק יוטה גדול שהיה מונח בבית המסחר שלו בין שקים של סוכר, קמח ועדשים.

ר' מתארת בפרוטרוט אפייה של עוגת פרג שהיא אוהבת, מספרת על בית הוריה בקריית היובל בירושלים, על אביה שיורד יום יום לשוק להביא ירקות ופירות, על אמה שנתונה לבני ביתה ולזולת ולא לעצמה. ר' אומרת: "השיר הזה כל כך מתאים לי, אני מרגישה את הריח של עוגות הפרג... אני מקווה עוד להגיע הביתה... אני לא יודעת... איך התהפך לי העולם, אימא שלי אופה לי... תקריאי לי עוד פעם..."

הטקסט כמייעץ, כמזרז, כמשלים

וַיִּקְרָא יַעֲקֹב, אֶל-בְּנָיו; וַיֹּאמֶר, הֶאֱסָפוּ וְאֶגִּידָה לָכֶם, אֶת אֲשֶׁר-יִקְרָא אֶתְכֶם, בְּאַחֲרִית הַיָּמִים. הִקְבְּצוּ וְשִׁמְעוּ... וַיְכַל יַעֲקֹב לְצַוֹת אֶת-בְּנָיו, וַיֹּאסֶף רְגֵלָיו אֶל-הַמָּטָה; וַיָּגַע, וַיֹּאסֶף אֶל-עַמְּיוֹ (בראשית מ"ט).

י' סובל מסרטן ריאתי ומגיע לטיפול יום מלווה באשתו. יש לו ארבעה ילדים בוגרים. הוא נפל בשבי כטייס באחת המלחמות והיה שם מספר שנים. כשהוא הגיע בפעם הראשונה, אמר לי: "הסרטן זה כלום". השיחות שלנו לרוב הן על חייו בהווה, על נסיעותיו הרבות עם אשתו האמנית, לחו"ל. את ילדיו משתדל י' לשמור מחוץ לתמונה, שלא יבואו אתו, שיחיו את חייהם ויעבדו, ילמדו. "הם עסוקים", כמו שהוא אומר. אשתו מאשרת שאין צורך, "בין כה וכה אני לא אעזוב אותו". מצבו מחמיר והוא מסכים לעשות אתי נשימות. אשתו אומרת: "תדעי לך שזו זכות גדולה, הדברים האלה לא מדברים אליו".

כשהמחלה מידרדרת מאוד י' חוזר הביתה. אני נוסעת אליו לפגוש אותו. הוא מדבר בקושי, לא יודע איך ידבר עם ילדיו על כך שסופו קרב. אשתו אומרת, שהיא לא מוכנה לשמוע דברים כאלה. אני שואלת אותו אם הוא רוצה לדבר אתי איך ייפרד מילדיו. הוא צוחק "נעשה חזרה?". מדי פעם הוא נתקף בשיעולים קשים "אין לי אוויר". אני שואלת אם אפשר לגשת למחשב ומדפיסה את הפתיחה לפרשת "ויחי". אני קוראת: וַיִּקְרָא יַעֲקֹב, אֶל-בְּנָיו; וַיֹּאמֶר, הֶאֱסָפוּ וְאֶגִּידָה לָכֶם... מספר ימים אחר כך אשתו מצלצלת ואומרת: "י' מבקש שתבואי". אני נוסעת אליהם, לעיר אחרת.

כשאני באה, י' יושב על הספה, מחובר למכשירי הנשמה ומספר לי על הפגישה עם ילדיו. "קראתי להם, סיפרתי להם, ביקשתי שישמרו על אימא שתמשיך לעבוד, שיהיו מאוחדים. שאני רוצה לבקש מהרופא שזה יהיה בשבת, שידעו שעשיתי הרבה דברים ואהבתי את הכול, שאני אוהב אותם וגאה בהם בכל אחד. שיהיו בקשר עם אימא שלי, לה זה יהיה הכי קשה, שאני מבקש סליחה, אבל אני לא יכול יותר, התקפי החנק הם נוראיים, אני לא רוצה לעבור עוד אחד כזה..." אני אומרת לו: "זה הזמן שהנשמה שלך הרגישה חופשיה לבחור, קודם כנראה לא יכלה לעשות את זה". והוא אומר: "עכשיו בואי להצטלם אתי". י' מחבק אותי, מסתכל הישר אל המצלמה, אני בוכה...

הטקסט הנותן סימנים

"פעם אחת אמר רבנו, ר' חיים מצאנז, משל:

אדם תועה כמה ימים ביער ולא היה יודע איזוהי דרך נכונה.

פתאום ראה אדם אחר הולך לקראתו.

באה שמחה גדולה בלבו, עתה בוודאי ידע הדרך הנכונה.

כיוון שפגשו זה בזה שאל אותו: אחי, אמור לי היכן הדרך הנכונה? זה כמה ימים אני תועה.

אמר לו: אחי, אף אני איני יודע, שאף אני תועה כאן כבר כמה ימים, אלא אומר לך בדרך שהלכתי אני, יכול לומר לך, שבדרך זו תועים. ועכשיו נחפש דרך חדשה. כן אנחנו, דבר זה אני יכול לומר לכם, שבדרך שהלכנו עד עכשיו אין לנו ללכת, שבדרך זו תועים. אלא עכשיו נחפש דרך חדשה" (מתוך: ש"י עגנון, *ימים נוראים*).

השביל שלא בחרתי בו / רוברט פרוסט

שְׁנֵי שְׂבִילִים נִפְרְדוּ בְּיַעַר צָהָב,
אֶךְ לָלֶכֶת בַּשְּׁנַיִם, הִרְהָרְתִּי בְּעֶצְבִּי,
אֵינֶנִּי יָכוֹל - אֶזְעָצְרְתִּי לַחֲשֹׁב,
מִרְחִיק אֶל הָאֶחָד מִבִּטִּי לִלֵּא סוֹף
לְאֵן שְׁפִתוֹלְיוֹ נִעְלָמוּ בְּעֵשֶׁב;
לִשְׁנֵי אֶזְפָּנִיתִי, מִבִּקֵּשׁ לְהַשְׁוֹת,
אִם רָאִי הוּא יוֹתֵר, כִּי גַם הוּא כֹה יָפֶה,
שׁוֹפֵעַ רֵב יֶרֶק, וּמִעוֹט עֲקֻבוֹת;
אֶךְ שְׁנֵיהֶם הָיוּ נְתִיבוֹת עֲזוּבוֹת
שֶׁמִּדְרֹךְ הַהוּלֹךְ בָּם שָׁחֲקָם בְּשׁוֹה,
וּבִבְקֹר הַהוּא הִשְׁתַּרְעוּ לְקִרְאָתִי
בְּשִׁלְכֶת שְׁאִישׁ לֹא הִשְׁחִיר אֶת פָּנָיָהּ.
אֶה, הָרֹאשׁוֹן - לְיוֹם אַחֵר נִצְרַתִּיו!
אֶךְ יִדְעֹתִי שְׁנִיתִיב מוֹבִיל אֶל נְתִיב,
וְסִפֵּק אִם אָנוּב עוֹד אִי־פַעַם הִנֵּה.
אִי־שָׁם, אִי־פַעַם, לֹא בְּלִי אֲנָחוֹת
בְּחִלְף הַשָּׁנִים אֶסְפֹּר זֹאת בְּקוֹל:
שְׁנֵי שְׂבִילִים בְּיַעַר, לִבְחֹר אוֹ לְדַחוֹת -
אֶךְ פָּנִיתִי בָּזָה שֶׁדָּרְכוּ בוֹ פָּחוֹת,
וְזֶה הִקְבֵּדֵל שֶׁשָּׁנָה אֶת הַכֹּל.

(מתוך: "אש וכפור" רוברט פרוסט הוצאת עקד).

א' בחורה צעירה, נשואה עם ילדים. כל חייה חיה חיים שהיא מגדירה אותם רוחניים. גם במחלה טיפלה בדרכים אלטרנטיביות, לא הסכימה לקבל טיפול כימותרפי והקרנות. הגיעה

לבית החולים עם מחלה ממושטת. הרופאים כעסו עליה, על שלא הסכימה בשעתו לקבל את המלצותיהם לטיפול. א' שוחחה אתי רבות על חייה ועל בחירותיה, שנגזרו מפילוסופיית החיים שלה. היא החליטה באותו זמן לפנות לטיפול הקונבנציונלי, לא מתוך תחושת כישלון, אלא מתוך רצון ללכת בדרך חדשה.

נזכרתי בקטע בסיפורו של עגנון והבאתי אותו בפניה. הדבר הראשון שאמרה: "זה קטע מנחם. אף אחד לא יודע מהי הדרך הנכונה, גם לא הרופאים, הם מנסים, בודקים, שואלים. ואם הם תועים בדרך", אמרה לי, "שימי לב שזה בת' לא בט'. תעיתי בסבך הטיפולים השונים, לא עשיתי טעות". א' השלימה במשפטיה שלה את הסיפור "היכן הדרך הנכונה?" ואמרה: "האם יש דרך נכונה? מה שנכון לאחד לא נכון לאחר. אולי יש כמה דרכים להגיע? מה היה נכון בשבילי באותו זמן?" בשיר של פרוסט אמרה א': "הוא כתב אותי. בחר בדרך שהלכו בה פחות... כמוני, שאני בוחרת לא באופן שגרתי. אבל לא מתחרטת. אני יודעת גם לשנות כשצריך... מקווה שגם אני אספר בחלוף הימים לילדי..." התפללתי בלבי עליה.

הטקסט כסוד וכמסתורין

וַיִּצְעֶק מֹשֶׁה, אֶל-יְהוָה לֵאמֹר: אֵל, נָא רְפָא נָא לָהּ (במדבר י"ב, י"ג).

באחד המפגשים האחרונים שלי עם מ', טרם מותה בביתה, שרתי לה "אנא אל נא רפא נא לה". מ' שהייתה מורה אמרה: "זה משה צועק למרים. את לא מאמינה, אני מרים, משה זה אבי". אביה של מ' עדיין חי בעת מחלתה והיא דיברה הרבה על הקשר העמוק ביניהם. היא אמרה: "זה כבר נכתב פעם... משה צועק ומתפלל למרים". מ' ביטאה את הרגשתה, שהתפילה הזאת של משה למרים, כבר נאמרה, כבר נכתבה פעם, כדברי הפסוק: "הנה במגילת ספר כתוב עלי". עברה עלי הרגשת הסוד בעובדה, שמשה הנוכחי - אביה, מתפלל לרפואתה שלה - מרים, כמו שכתוב כבר על משה המקראי, הצועק ומתפלל לרפואת מרים התנ"כית.

הטקסט כלגיטימציה

ר' יוחנן חלש [חלה]. על לגביה [נכנס אלין] ר' חנינא.

א"ל [אמר לו רבי חנינא לרבי יוחנן] חביבין עליך יסורין?

א"ל [אמר לו. רבי יוחנן לרבי חנינא] לא הן ולא שכן.

א"ל הב לי ירך [תן לי ירך]. יהב ליה ידיה ואוקמיה [נתן לו ידו והעמידו. אוקמיה=העמידו, וגם ריפאו].

אמאי [מדוע], לוקים ר' יוחנן לנפשיה [שיעמיד רבי יוחנן את עצמו. אם בכוחו לרפא חולים, כמו שריפא את רבי חייא בר אבא]?

אמרי [אומרים] אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים (תלמוד בבלי ברכות ה', ב').

גם הטקסט הזה נלמד באין ספור פגישות ליווי עם חולים. אחת מהן זכורה לי מאוד. ר' אישה מבוגרת, שקיבלה טיפולים קשים והייתה באשפוז, אמרה: "כל החיים שלי אני הייתי זו שתומכת, עוזרת, אחראית לכולם. עכשיו תורי, לא אכפת לי, אבל אם המחלה והייסורים הביאו את זה, אני מרשה לעצמי להרוויח מזה - הן ושכרן. אני נשארת במיטה כמה שאני רוצה, אני לא מייסרת את עצמי שאני לא עושה כלום. אני מבקשת שיעזרו לי, אני מתכוננת לעבור ככה את המחלה". הטקסט התפרש עבורה "חביבין עליך ייסורים" בצורה האישית והפרטית, שהתאימה לה באותו זמן.

הטקסט כהשראה רוחנית

עם קִמְץ שְׁמַיִם בְּיָד / אברהם חלפי

הִיִּיתִי עוֹבֵר אֶת חַיִּי.

הִיִּיתִי חוֹצֵה אֶת הַיָּם

בְּרַגְלִי

עם קִמְץ שְׁמַיִם בְּיָד.

את הטקסט הזה אני אוהבת מאוד. הבאתי אותו לד', גבר שעולמו היה מורכב מרוח וחומר, משמיים ואדמה. מקצועו היה קשור לאדמה - ארכיאולוגיה ועולמו הרוחני היה בשמיים. כשקראנו יחד את השיר אמר ד':

"המחלה פגעה בכלי - הגוף שלי לא מושלם, כרתו, הוציאו. הרוח היא זאת שנותנת לי לעבור את חיי, כשאני בים הסוער של המחלה אני מצטייד בכוח של השמיים, אני מגשר על התהומות. זו היא התפילה שלי - לו היה לי קומץ שמיים ביד. יש הרבה סודות בשמיים אם יודעים להקשיב. יש לי שקט גדול כשאני קורא שוב את השיר... כל מילה מסמנת לי משהו... 'קומץ', אף פעם לא הייתי צריך הרבה, תמיד עמדתי על הרגליים, אבל גם תמיד הייתי מחובר למעלה, לא מתוך הדת. הניגודים בין שמיים וארץ בשבילי הם מאוחדים".

כשאמרתי לו שאני אוהבת את השיר הזה וקוראת אותו שוב ושוב, חשתי שלא רק אני קרובה אליו, אלא שהוא, השיר, חש קרוב אלי ונותן לי לעשות בו כרצוני. ד' אמר: "עכשיו יש משולש - את, אני והשיר".

הטקסט כקורא בשם

אל תשליכני מלפניך / זלדה

היא גחנה אל נפשי

לנגוע בבכי שבגרונִי,

שוכן עד -

נגיעתה עושה בי

קרעים קרעים.

קשה ללב אובד

עם חשכות

ועם מילים

ת' תיארה בפניי את ההתרגשות שחוותה כאשר אחת מהמתנדבות בטיפול יום עיסתה את גופה. היא אמרה לי "הנגיעה הזאת". הלכתי להדפיס לה את שירה של זלדה. קראנו אותו ותגובתה המידית הייתה: "זה בדיוק זה, איך הנגיעה בגוף נגעה לי בנפש, עד אותה נגיעה לא בכיתי, היה לי גוש, לא סרטן. בגרון, זה בדיוק זה".

פסוקים נבחרים מתהילים

כִּי אַתָּה תִּאֲדָר גִּירֵי יְהוָה אֱלֹהֵי יִגְיָה חֲשָׁכִי (תהילים י"ח, כ"ט)

הֲרִפוּ וְדַעוּ, כִּי-אֲנֹכִי אֱלֹהִים (תהילים מ"ו, י"א)

יָקָם סֶעֱרָה לְדִמְמָה וַיַּחֲשֹׂי גְלִיָּהֶם (תהילים ק"ז, כ"ט)

יְהוָה, יִשְׁמָר-צִאֲתָךְ וּבֹאֲךָ-- מִעֲתָה, וְעַד-עוֹלָם (תהילים קכ"א, ח')

מִסְפַּעֲמָקִים קָרָאתִיךָ יְהוָה (תהילים ק"ל, א')

שׁוּבִי נַפְשִׁי, לְמִנוּחַיִכִּי (תהילים קט"ז, ז')

לָמָּה יְהוָה תַּעֲמֹד בְּרָחוֹק תַּעֲלִים לַעֲתוֹת בְּצָרָה (תהילים י', א')

את הפסוקים הייתי מביאה בחפיסת קלפים (קלפי "הללי נפשי" של אמה שם-בה אילון ואיל בר-כוכבא) והייתי מציעה לקחת פסוק ולהקשיב לו. לשאול אותו, לגלות לנו את סודו, לספר לו עלינו, לפתוח את המילים, להעמיק לעוד ועוד שכבה, לדרוש אותו בלשוננו אנו ובסיפורי חיינו, לכעוס עליו ולהתלונן. לפעמים, הייתי מציעה לעשות מדיטציה עם פסוק שמאוד דיבר אל החולה ולחזור שוב ושוב עליו, לנשום אותו לתוכנו. פסוקי תהילים נתנו הזדמנות להתבוננות על חיינו, על הזמנים הקשים שבהם חשנו מצוקה ופחד, על הבקשה והתפילה להגנה, שמירה ושקט. התאמנו בהרפיה מהניסיון לשלוט, לדעת, ממאמץ ולעבור מסערה גדולה לשקט.

תן למילים / יונה וולך

תֵּן לְמִלִּים לַעֲשׂוֹת בָּךְ

תֵּן לָהֶם הִיָּה חֲפָשִׁי

אֵלֹו תִּכְנֶסְנָה בָּךְ תִּבְאֶנָּה פְּנִימָה

עוֹשֵׂי צוּרוֹת עַל צוּרוֹת

יְחַלְלֵנוּ בְּךָ אוֹתָהּ חַיִּיהָ
 תֵּן לְפָלִים לַעֲשׂוֹת בְּךָ
 אֵלֹהֵי תַעֲשִׂינָה בְּךָ כְּרִצֹּן
 עוֹשֶׂה צוּרוֹת מִחֶדֶשׁ בְּדָבָר
 תַעֲשִׂינָה בְּדָבָר שֶׁלֶךָ
 אוֹתוֹ הַדָּבָר בְּדִיּוֹק
 כִּי הֵן דָּבָר אוֹתוֹ תַעֲשִׂינָה
 הִבֵּן תִּבְיֵן כִּי אֵלֹהֵי תַחֲיִינָה
 לָךְ אוֹתָהּ חַיִּיהָ וּפְרוֹשָׁה כְּטָבַע
 כִּי הֵן טָבַע וְלֹא הַמְצָאָה
 וְלֹא גִלּוֹי כִּי כֵן טָבַע
 תַעֲשִׂינָה טָבַע דָּבָר בְּךָ
 כְּמוֹ שֶׁתֵּן מִיֵּן חַיִּים לְפִלָּה
 תֵּן לְפָלִים לַעֲשׂוֹת בְּךָ.

אהבתי הגדולה לטקסטים, למילים, לדיבור, הביאה אותי להשתמש בהם בעת עבודת הליווי הרוחני עם חולים. עבדנו עם הטקסטים בחופש ובפתיחות גדולים, שטנו בתוכם, שיחקנו אתם, לשנו אותם ויצרנו צורות חדשות. בראנו עולם מהצורות הקיימות, בראנו את עולמנו אנו. חזרנו אל חוויית הראשית, החיינו את המילים ואת החוויות. קראנו גם בין השורות, את מה שלא נאמר והשלמנו מדמיונו את החללים הריקים. וגם למדנו את גבולות השתיקה.

להשאיר / שלמה טנאי

להשאיר
 לא לומר הכל;
 גם העץ אומר רק גזע ועלים
 ומשאיר שורשים באפלה.
 לא לעבור את כל הגבולות;
 גם אלוהים מספר רק שמש,
 ירח וכוכבים
 ומשאיר יקומים
 מעבר למכאובי-הדעת.
 לא לפרוש את האדם עד תום.

מקורות

לוינס, ע. (2001). *תשע קריאות תלמודיות* (תרגום מצרפתית: דניאל אפשטיין). תל אביב: שוקן.
רוטנברג מ. (1996). "פרדס הנפש" - הגשר הפסיכו-תרפויטי בין הרציונאלי למיסטי. ירושלים: אקדמון.

Gadamer, H. G. (1960). *Truth and method*. London: Continuum International Publishing Group.

<< חלק שני:

ליווי רוחני במערכת
הבריאות

"עמו אנכי בצרה" - ליווי חולים לאור מקורות היהדות

חנן לוביץ

מבוא

"כל המבקר את החולה נוטל אחד משישים מצעריו", כך קובע התלמוד (תלמוד בבלי, נדרים מ', ב'). יושם אל לב שהמבקר אינו נוטל ממחלת החולה, אלא מצעריו. ריפוי המחלה היא משימתה של הרפואה המתקדמת והולכת, אולם חיזוק רוחו ונפשו של החולה, וסיוע להתחדשות כוחות החיים שלו, תלויים במידה רבה בליווי שהוא זוכה לו מסביבתו האנושית. המסורת היהודית עשירה בהדרכות ובהיגדים המתייחסים להיבטים שונים של ליווי אנשים השרויים במצוקה, ובכלל זה חולים, ומהם עולה, שמדובר בערך נעלה ובפרקטיקה בעלת חשיבות ממדרגה ראשונה. במאמר זה אנסה לתאר את מקומו של ליווי חולים ביהדות ולהצביע על מקומה של היהדות בעיצוב דרכי הליווי. טענותיי המרכזיות הן, שתורת האתיקה היהודית אמורה להוות גורם מניע ומאיץ לעיסוק בליווי חולים. יתרה מזו, ליווי ומתן סעד רוחני לחולים מביאים לכלל ביטוי תמציתי ומרוכז עקרונות יסוד חשובים ביהדות. כמו כן, ברצוני לעמוד על כך, שהאתיקה היהודית מכילה הנחיות מעשיות באשר לאופי הליווי ודרך ביצועו.¹

תחום המצוות שבין אדם לחברו, זוכה ביהדות למעמד גבוה במיוחד והדבר משתקף במספר הרב של המצוות העוסקות בתחום זה, ושישה מתוך עשרת הדיברות מתמקדים בו.² אמרות חז"ל רבות מספור מתייחסות לחובה לגלות יחס חיובי ותומך באחר, ואציין באופן ייחודי, שבתפיסתם קיימת חובה להטמיע את מידת הרחמים בחיים האישיים. הרחמנות נתפסת בעיני חז"ל כתכונת אופי שאמורה להימצא באישיותו של כל אדם מישראל.³ הימנעות מגילוי יחס של רחמים כלפי האחר שקולה בעיני חכמים לעבירה החמורה ביותר: עבודה זרה, והם קובעים: "הווה זהיר שלא תמנע רחמים... שכל המונע רחמים מחברו מקיש לעובדי עבודה זרה, ופורק עול שמיים מעליו" (ספרי ראה קי"ז). הליווי בחולים מבטא התנהגות של חמלה במיטבה, והוא משקף ערכים של אכפתיות, דאגה לזולת, ונכונות של האדם להשקיע מעצמו למען הטבת

1 במאמרי אמוני את דבריי תוך התייחסות לליווי ולתמיכה בחולים, אולם רוב הדברים תקפים גם לגבי ליווי ותמיכה של אנשים המצויים במצבי מצוקה אחרים של חוויות אבדן וסבל מסוגים שונים.

2 על מעמדן של המצוות שבין אדם לחברו ניתן ללמוד, לדוגמה, מקביעת המשנה, שיום הכיפורים מכפר על עבירות שבין אדם למקום, אך לא על עבירות שבין אדם לחברו (יומא פרק ח', משנה ט'). ומדברי הרמב"ם המסביר מדוע שפיכות דמים נחשבת לעוון חמור אף יותר מעבודה זרה. הוא מנמק זאת בכך, שעבודת אלילים היא "מעבירות שבין אדם לקדוש ברוך הוא, אבל שפיכות דמים מעבירות שבינו לבין חברו" (משנה תורה, הלכות רוצח פרק ד', הלכה ט').

3 חז"ל אמרו: "שלשה סימנים יש באומה זו: הרחמנים והביישנים וגומלי חסדים" (תלמוד בבלי, יבמות ע"ט, ב'). ואף ציינו כי "כל מי שאינו מרחם על הבריות, בידוע שאינו מזרעו של אברהם אבינו" (תלמוד בבלי, ביצה ל"ב, ב').

מצבו של האחר. ערכים אלה מהווים עקרונות בסיסיים השוזרים את התורה החברתית של היהדות, ולהלן אעמוד על יסודותיהם.

פסוקי התורה המורים לאדם להתנהג בדרכי חסד ולהיטיב עם הזולת נאמרו, בדרך כלל, באופן כללי ומופשט, אולם חכמי התלמוד והמדרש העבירו אותם אל המישור הפרקטי, והעניקו להם משמעויות קונקרטיות ומעשיות. הנחת המוצא של חכמים הייתה, שאין לראות במצוות אלה רק ערכים יפים ורעיונות תיאורטיים, אלא יש להתייחס אליהן כאל גורמים מעצבים ביצירת מערכת דינמית וחיונית של חובות חברתיות מעשיות. להלן אצביע על שורה של מקורות עיקריים מהמקרא, המדברים בכלליות על חובות חברתיות, ואראה כיצד חכמים הפכו אותן להוראות קונקרטיות, שעשויות להתגשם תוך ליווי החולים והתמיכה בהם.

אמנות האהבה במהלך ליווי חולים

המקור היסודי ביותר לכל פעילות אלטרואיסטית הוא הפסוק הידוע: "ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא י"ט, ו"ח). פסוק זה הוא עמוד התווך של החובות החברתיות, ולפיכך אמר עליו הלל הזקן, שהוא כולל את כל התורה כולה (תלמוד בבלי, שבת ל"א, א'). ורבי עקיבא הגדיר אותו בתור "כלל גדול בתורה" (ספרא קדושים פרשה ב'). חז"ל לא ראו במצווה זו קביעה כללית המתייחסת לתחום הרגש, אלא סברו, שפסוק זה צריך להתפרש ברובד המעשי, והם הסיקו ממנו שורה של הנחיות אופרטיביות.⁴ הרמב"ם, הממשיך את הגישה היישומית של חז"ל, תיאר כיצד הציווי "ואהבת" צריך לבוא לידי ביטוי בהתנהלות היום-יומית של האדם וכתב:

"מצוה על כל אדם לאהוב את כל אחד ואחד מישראל כגופו שנאמר ואהבת לרעך כמוך, לפיכך צריך לספר בשבחו ולחוס על ממונו כאשר הוא חס על ממונו עצמו ורוצה בכבוד חברו כמו שרוצה בכבוד עצמו..." (הלכות דעות פרק ו', הלכה ג', כת"י תימן, מהדורת הרב קאפח).

במקום אחר מפרט הרמב"ם שורה של פעולות חסד שהאדם מחויב בהן מכוח המצווה "ואהבת", והן רלוונטיות ביותר לענייננו. הוא כותב:

"מצות עשה של דבריהם לבקר חולים, ולנחם אבלים, ולהוציא המת, ולהכניס הכלה, וללוות האורחים, ולהתעסק בכל צורכי הקבורה... ואלו הן גמילות חסדים שבגופו

4 כך, לדוגמה, הם למדו ממצוות "ואהבת לרעך כמוך" שאסור לגבר לקדש אישה עד שיראנה, כדי למנוע את הסיכון של נישואין שיסתיימו במהרה תוך עגמת נפש והשפלה לאישה (תלמוד בבלי, קידושין מ"א, א'). בדומה לכך למדו חכמים, שכאשר בית דין פוסק עונש מוות על אדם, עליו לדאוג לכך, שההמתה תתבצע בדרך הומאנית תוך צמצום הסבל והכאב לנדון למותו, כלשונם: "ברור לו מיתה יפה" (תלמוד בבלי, סנהדרין מ"ה, א', נ"ב, א'; ועוד). הלכה זו ממחישה את העובדה, שהכלל "ואהבת לרעך כמוך" אינו מתייחס רק לחברך, ההולך בדרכי הישר והטוב, אלא הוא חל אף על העבריינים החמורים ביותר, דוגמת רוצחים במזיד שנדונו למותו.

שאין להם שיעור, אע"פ שכל מצות אלו מדבריהם הרי הן בכלל ואהבת לרעך כמוך..." (הלכות אבל פרק י"ד, הלכה א').

הדאגה לחולה מופיעה, אם כן, בדברי הרמב"ם כדוגמה ראשונה ומובהקת של מימוש הצו החברתי על אהבת האחר.⁵

ההכלה של מצוות ביקור חולים בתוך מצוות שכותרתן "ואהבת לרעך כמוך" מובילה להכוונה מתבקשת, לפיה ליווי החולה, כמו גם כל סיוע לנתון במצוקה, ראוי שיתבצע מתוך אהבה. אילו מצוות ביקור חולים הייתה מופיעה בתורה כאמירה עצמאית, אפשר היה לקיים אותה בשלמותה באמצעות מעשה טכני גרידא, כדרך שמקיימים מצוות רבות אחרות. העובדה שפעולה זו כלולה במצוות "ואהבת" דורשת מהמבקר אצל החולה להפוך את הביקור לליווי, ולבצע פעולה נפשית פנימית ולא רק פעולה חיצונית.

עם זאת, הדרישה להתייחס אל החולה מתוך אהבה איננה מחייבת דווקא התעוררות רגשית של אהבה. הנעה רגשית שכזו היא, כמובן, דבר שקשה לצוות עליו, וכאמור, הפרשנות היהודית העדיפה להעביר מושגים מעולם הרגש לעולם המעשה. כיצד הדבר נעשה? כאן המקום לשאול את שאלתו הגדולה של המשורר ח. נ. ביאליק בשירו "הכניסיני תחת כנפך": "מה זאת, אהבה?" ברצוני לענות על כך באמצעות סיפורו של האדמו"ר החסידי רבי משה לייב מסאסוב, שסיפר לחסידיו כיצד למד על מהותה של אהבה.

"למדתי מה זאת אהבה מגוי שיכור שהתגלגל עם חברו על הרצפה בכניסה לבית מרזח", סיפר רבי משה ליב. "כטוב לבם ביי"ש, התחילו מנשקים זה את זה, ואחד מהם חזר שוב ושוב והכריז: 'אני מאוד אוהב אותך', וחברו השיב: 'איך אתה אומר שאתה אוהב אותי, אם אינך יודע מה חסר לי?' באותו רגע הבנתי", אמר רבי משה ליב, "כי אין אדם אוהב באמת את חברו, אלא אם כן הוא יודע מה חסר לו" (גרינברג, תשמ"ו).

האהבה, כפי שהיא מתאפיינת בסיפורו של אותו רב, היא המסוגלות לראות את צרכיו של האחר, ונכונות להעניק לו את מה שהוא זקוק לו.

נדייק ונדגיש, שהמעשה הנכון אינו מסתפק בנתינה של מה שהאחר אומר שהוא צריך, אלא בהבנה ובנתינה של מה שהוא באמת צריך. כולנו מכירים את התופעה הרווחת, שבה החולה טוען שהוא אינו צריך דבר. "אין מה לעזור", רגילים חולים לומר למבקריהם שוב ושוב. מבקר אשר בא רק כדי לסמן שהוא מילא את חובתו, שמח לשמוע שלא זקוקים לו עוד, והולך לדרכו שמח וטוב לב. לעומתו, מבקר שבא מתוך אהבה, לא מסתפק בתשובה הלקונית שקיבל

5 מלשון הרמב"ם "מצוות עשה של דבריהם" עולה שלדעתו המבצע אחת מהפעולות הללו קיים מצווה מדרבנן, השואבת את השראתה מהפסוק "ואהבת" שבתורה. ראשונים אחרים, דוגמת הרמב"ן, חולקים על תפיסתו זו, ולדעתם זו הכוונה המדויקת של הציווי על פי פשוטו, ולכן, לדעתם, החובה לבצע את כל פעולות החסד הללו היא מהתורה.

מהחולה, אלא בוחן ומבחין בעצמו בצרכיו של החולה. נראה שלכך התכוון מחבר תהילים שטבע את הביטוי: "אשרי משכיל אל דל" (תהילים מ"א, ב'). בתלמוד הירושלמי לומד מכאן רבי יונה, שגם כאשר אדם עסוק בעשיית מצווה עליו לשים לב היטב כיצד הוא עושה אותה (שקלים ה', ד'). על המלווה את החולה להתבונן במצבו של חברו ולראות את צרכיו האישיים והחומריים, כמו גם הנפשיים והרוחניים. המלווה האוהב קשוב לצרכיו המשתנים של החולה, ויודע שאין להסיק מהתנסות קודמת עם חולים אחרים לגבי החולה שנמצא לפניו ואין לגזור ממה ששמע והרגיש בביקור קודם אצל אותו חולה, למה שדרוש לחולה זה עכשיו.

ברוב המקרים ימצא המבקר, שאכן החולה אינו זקוק למיני מאכל או משקה ואף לא לחומרי קריאה או לאביזרי נוחות ופנאי. תחת זאת, הוא יבחין שהחולה זקוק לאדם שיקשיב לו, לבן שיח שישוחח אתו על חיבוטי הנפש שמטרידים אותו, ולדמות שאיתה יוכל לחלוק את פחדיו הכמוסים, או למישהו שיעזור לו ליישב את סכסוכי נפשו הפנימיים ולקבל בהשלמה את מצבו. על כל צורכי הנפש האלה החולים, בדרך כלל, אינם מדווחים לאיש, וכך בדידותם מעמיקה והולכת. הם יכולים לזכות לשיירות של מבקרים, אך הצרכים הנפשיים נואקים והשיירה עוברת. נתקלתי בעבר בכמה מקרים, שבהם חולים רצו לשוחח על עניינים הקשורים במוות, אולם הסובבים אותם קטעו כל ניסיון להעלות את הנושא המעיק, כשהם מורים לחולה לקוות לטוב ולהאמין בסיכויי ההחלמה. ההחלמה לבסוף לא באה, והחולה נפטר מן העולם בלי שהתאפשר לו להשיח את לבו.

אריך פרום (פרום, ללא ציון שנת ההוצאה) כתב בספרו "אמנות האהבה" על כך, שהאהבה היא הכוח הנפשי העיקרי שיכול להקל על קשיים בעולם של בדידות. הבדידות היא, בלי ספק, ממאפייניו המובהקים ביותר של העידן המודרני, והיא נהיית מעיקה הרבה יותר במצבים של מחלה קשה. החולי מבדד את האדם מסביבתו, הן מבחינה פיזית והן מבחינה תודעתית. מבחינה פיזית, הוא מביא אתו מוגבלות, המותירה את החולה בחוסר אפשרות להתנועע כרצונו, לצאת ממיטתו או מביתו ולהתערות בין הבריות. מבחינה תודעתית, החולה נכנס למצב שאיש ממבקריו אינו שותף לו, וחווה הרגשות של כאב, אבדן שליטה, פגיעות ורגשות נוספים, שאיש אינו יכול לחוות אתו. מעל כל אלה עולה ומרחף גם פחד המוות. איום המוות מתחיל, לעתים, רק כציוץ טורדני קל, אך בהדרגה עולה ומתגבר, דומה לעורב המרחף מעל, אשר מוטת כנפיו הולכת וגדלה, צבעו משחיר עוד ועוד והוא מנמיך עוף בהדרגה. האפשרות לשכוח את בעיותיו ואת הרהוריו, ולהסיח את הדעת מהשאלות הקיומיות אף היא נשללת מהחולה, שנוטרל מעיסוקיו ונותר כבול למיטתו. כך הוא שוקע עוד ועוד בבור עמוק מתוך בדידות גדולה וקשה.

כאשר אדם נמצא בעומק הבור, עזרה עצומה תהיה עבורו בכך שמישהו למעלה יתקשר אתו. כשאי-אפשר להסיח את הדעת, צריך לדעת להסיח את הלב. כל המבקרים את החולה או המלווים אותו מתוך אהבה, עשויים לחוש בצורך של החולה להסיח את לבו, והם יהיו שם בשבילו. הם יעשו אוזניהם כאפרכסת לשמוע את השקט שבין השיטין של דבריו, ויאזינו לא רק למילותיו, אלא גם לצלילים הדקים העולים ממעמקי נפשו. הם ידעו להבחין האם הוא רוצה

לדבר על משמעות החיים או על טיבו של המוות, האם הוא רוצה לסגור מעגלי חיים, או להפיג מתח עם חברים או בני משפחה, האם הוא מוטרד מבעיית הרע ופשר הסבל בעולם, או עסוק בסבל האישי שלו וחייב לדבר על השאלה: למה דווקא אני?

"למה דווקא אני?" שואל עצמו לא פעם גם התומך או המבקר האוהב. למה דווקא אני מוצא את עצמי מדבר עם החולה על סוגיות כבדות משקל אלה ואחרות, למה הוא לא מדבר על הנושאים שמטרידים אותו עם הקרובים אליו ביותר? הוא יודע לענות לעצמו, שיש שתי תשובות בדבר: האחת, לעתים קל יותר לדבר דווקא עם אדם אחר, רחוק יותר ומעורב פחות. לעתים, זו תחושה אישית של החולה, שדווקא עם פלוני יש לו שפה משותפת בנושא זה, או שרק אותו אלמוני מסוגל להבין אותו ו"לתת תשובות" לבעיה שמעסיקה אותו. התשובה השנייה היא, שהחולה מדבר דווקא אתך, כי אתה יזמת זאת. אפשר שהיית היחיד ששם לב לכך, שהחולה רוצה לדבר על אותו נושא, ואפשר שגם אחרים שמו לב לכך, אולם אתה היית היחיד שנענית לאתגר ועודדת אותו לפתוח את סגור לבו.

המבקר את החולה מתוך אהבה יודע שעליו לקיים את דברי ההגדה של פסח: "את פתח לו". פתח לו את לבך, ובכך תפתח את לבו; פתח לו את הקשבתך, ובכך תפתח את מחסומי לשונו; פתח את עצמך, או אז הוא יפתח אליך.

משמעות האחוה במהלך ליווי חולים

פסוק מכונן אחר באשר לחובות החסד מופיע בשמו של בן עזאי, החולק על רבי עקיבא וסבור שהפסוק "זה ספר תולדות אדם", מבטא כלל גדול בתורה עוד יותר מאשר "ואהבת" (בראשית רבה כ"ד, ז). יתרונו של פסוק זה, המדבר על בריאת האדם, בכך שהוא אינו מצטמצם ל"רעך", אלא קובע יחס חיובי הנוגע לכל בני המין האנושי. נראה שרבי עקיבא העדיף את הפסוק "ואהבת", המחייב מעשים של אהבה, ואף קובע רף גבוה מאוד של דרישות, לפיו אהבת האחר צריכה להיות שווה לאהבת האדם את עצמו. בן עזאי, לעומת זאת, מוכן להסתפק בערך **האחוה**, אך מעדיף את פסוקו, בשל תחולתו האוניברסלית, שכן פסוק זה מדגיש שכל בני המין האנושי הרי הם כאחים, שהרי מוצאם מאדם אחד.⁶

אם בעולם הקדום היה מקום להבחנות ביחסי אנוש בין עמים, הרי שהתמורות החברתיות שחלו בעת החדשה מצדיקות את הכנסת האחוה הכלל-אנושית, אליה רמז בן עזאי, לסל הערכים הבסיסיים שצריך להיות נר לרגליו של כל יהודי. בעולם, שהפך במובנים רבים לכפר גלובלי, במציאות שבה מתקיימים קשרים בין-לאומיים של פעילות הומניטרית משותפת, ובחברות

6 העמדת המחויבות לאחר על האחוה משתמעת גם מהפסוק: "וחי אחיך עימך" (ויקרא כ"ה, ל"ו), שאף ממנו גזרו חכמים הוראות מעשיות שונות, (ראו על כך בפירוש קרבן העדה לתלמוד הירושלמי, נדרים פ"ט מ"ד).

שחרתו על דגלן את ערכי החרות, האחוה והשוויון לכלל האזרחים, יש לכל אדם בישראל זכות וגם חובה לתרום לחברה האנושית הכללית.

כבסיס לכך, שמצוות האהבה צריכה לחול על כל המין האנושי יכולים לשמש דברי המהר"ל מפראג שמפרש את העיקרון "ואהבת לרעך כמוך" כבניו על הפסוק המכונן: "כי בצלם אלוהים עשה את האדם". לדבריו, גילוי יחס של אהבה וכבוד של אדם לחברו, משקף את ראיית צלם אלוהים באדם האחר (נתיבות עולם, נתיב אהבת הרע, פרק א').

אחת הדמויות הבולטות שאימצו גישה זו היה הראי"ה קוק, שאמנם הרבה לכתוב על הייחודיות של עם ישראל, אולם עם זאת, הדגיש את חובתו של כל יהודי לאנושות כולה. הרב קוק תבע יחס של אהבה כלפי כל אדם באשר הוא אדם, ולא הסתפק ביחס של אחווה. כך הוא כותב ב"אורות ישראל":

"אַהֲבַת יִשְׂרָאֵל מְחַיֶּבֶת אֶהֱבֶת כָּל הָאָדָם, וְכִשְׁהִיא מְטַבֵּיעָה שְׁנֵאָה לְאַיֶּזָה חֶלֶק מִן הָאָדָם הוּא סִימָן שֶׁלֹא נִטְהַרָה עֲדֵין הַנֶּשְׁמָה מִזְהֶמְתָּהּ, וְעַל-כֵּן אֵינָה יְכוּלָה לְהִתְיַחֵד בְּעֵדן הָאֶהֱבָה הָעֲלִיּוֹנָה" (אורות עמ' קמ"ט, פרק ד', פסקה ה').

בספרו "מוסר אביך" (מדות הראי"ה, אהבה) מציין הרב קוק שמידת "האהבה צריכה להיות מלאה בלב לכל". "אהבת הבריות צריכה להיות חיה בלב ובנשמה, אהבת כל האדם ביחוד, ואהבת כל העמים כולם, חפץ עילויים ותקומתם הרוחנית והחומרית".⁷ לשיטתו, האהבה לכל אדם היא הבסיס שעליו אמורה להיבנות אהבת ישראל: "רק על נפש עשירה באהבת הבריות ואהבת אדם תוכל אהבת האומה להתנשא בגאון אצילותה וגדולתה הרוחנית והמעשית" (שם, פסקה י'). לדעת הרב קוק ישנו סדר קדימויות ברור בבניית ערך האהבה בלב האדם, ועליו להתחיל מהאהבה הכללית: "אהבת כל המעשים כולם היא קודמת לכל, אח"כ אהבת כל האדם, אחריה אהבת ישראל" (שם, ב').

ביסוס מצוות האהבה והאחוה על העיקרון שטבע רבי עקיבא: "חביב אדם שנברא בצלם" (אבות פרק ג', משנה י"ד), מורה גם על החובה לנהוג בדרכי חסד עם אנשים שאינם בהכרח צלולה. אחד האתגרים הקשים בליווי חולים הוא מתן היחס הראוי והמכבד, גם כאשר היכולות הקוגניטיביות שלהם נפגמו. במקרים כאלה, עלולה לחול שחיקה ביחס אליהם מצד המלווה, מבקר החולה או הסועד אותו. שחיקה זו יכולה להיות ניכרת בעליל, כשהמלווה מודע לה, אולי אף מוטרד ממנה, ויכולה להיות שחיקה סמויה, המתרחשת בתהליך הדרגתי, שהמלווה אינו חש בה.

7 הרב קוק לא התעלם אמנם מהרוע שקיים, המחייב יחס נוקשה ותקיף, אולם לשיטתו יש לשנוא את הרוע ולא את בני האדם הרעים, כדבריו: "והשנאה צריכה להיות רק על הרשעה והזהמא שבעולם". הרב קוק הסתייג באופן ייחודי מהגישה המתיתחת בשלילה ובאפליה למי שאינם יהודים, והגדיר אותה בביטויים חריפים, כגון "צרות-עין" ו"מחשך נורא" הגורם הרס. לדבריו: "צרות-העין הגורמת לראות בכל מה שחוץ לגבול האומה המיוחדת, אפילו אם הוא חוץ לגבול ישראל, רק כיעור וטומאה, היא מהמחשכים הנוראים שגורמים הריסה כללית לכל בין הטוב הרוחני, שכל נפש עדינה מצפה לאורו" (שם, פסקה ה').

ניסיוני האישי לימד אותי היטב כמה תשומת-לב וכמה רפלקציה עצמית נדרשות כדי למנוע שחיקה שכזו. אמי ז"ל עברה אירוע מוחי חמור, שבגינו נותרה ללא הכרה במשך תשע שנים תמימות. עיניה הפקוחות, שהיו לעתים מתבוננות בעניין במבקרים ועוקבות אחרי תנועותיהם, הותירו ספקות רבים באשר למידת אי-ההכרה שלה. בשנים הראשונות נהגנו אני ואחיי לבקר אצלה לעתים תכופות, השתדלנו לדבר אליה ולספר לה על המתרחש בעולם ועל הקורה בחיינו, ולא אחת דימינו לראות תגובות מסוימות בארשת פניה. במשך הזמן ביקורינו התמעטו, סיפורינו הצטמצמו, והיה עלינו להשקיע מאמצים כדי לדבר אליה ולא עליה, וכדי שניזהר לדבר בפניה רק דברים מתאימים וראויים. הנחת העבודה שהנחתה אותנו כל הזמן הייתה שהיא אתנו, וכי אין דרך לכמת את צלם האנוש שנמצא באדם במצביו השונים. זוהי נקודת מוצא עקרונית הדורשת חיזוק מתמיד, כאשר נמצאים בקרבת אדם שאינו יכול עוד לממש באופן מלא את משמעויותיו של המושג "צלם אלוהים". הנחת העבודה של המלווה במצבים אלה צריכה להיות, שהאדם ניחן בצלם אלוהים, גם כאשר הדבר אינו בא לידי ביטוי במעשה או בדיבור כלשהם.

חכמים לימדו במסכת אבות: "אל תהי בז לכל אדם ואל תהי מפליג לכל דבר, שאין לך אדם שאין לו שעה, ואין לך דבר שאין לו מקום" (אבות ד', ג'). דברים אלה מאבדים לכאורה את תוקפם כשמדובר באדם שאינו בר-דעת. אולם אחד מפרשני המשנה החשובים, רבי ישראל ליפשיץ, כותב בפירושו "תפארת ישראל", שבעיניו הוראה זו נועדה דווקא למקרים שכאלה. הוא מסביר: "אל תהי בז לכל אדם, אפילו לכסיל ולבער ומשולל מכל דעת, ואפילו הוא רשע... תרחם על קלקולם ולא תבזה... כי לא אותם רק בוראם תבזה" (שם). העובדה שכל אדם נברא בצלם אלוהים הופכת כל אחד לייצוג מסוים של האל, ולכן מתחייב להעניק לו יחס מכבד בכל תנאי ומצב. המבזה את הנברא, כך אומר לנו הפרשן, הרי הוא כמבזה את הבורא.

ההליכה בדרכי האל במהלך ליווי חולים

מקור מקראי אחר, שהתפרש כמחייב סיוע לאחר, מתבסס על עיקרון ההליכה בדרך הנכונה. בדברי האל למשה הוא מצווה אותו: "וְהוֹדַעְתָּ לָהֶם אֶת הַדֶּרֶךְ יִלְכּוּ בָּהּ וְאֶת הַמַּעֲשֵׂה אֲשֶׁר יַעֲשׂוּן" (שמות י"ח, כ'). חז"ל תהו מה בא פסוק זה להוסיף על רשימת המצוות המפורטות בתורה, ובתשובה לכך הם פירשו, שכל מילה בפסוק זה מתייחסת לסוג אחר של עשייה אנושית למען האחר: "והודעת להם - זה בית חייהם, את הדרך - זו גמילות חסדים, ילכו - זו ביקור חולים, בה - זו קבורה, את המעשה - זה הדין, אשר יעשו - זו לפני משורת הדין" (תלמוד בבלי, בבא קמא צ"ט, ב' ועוד). "הדרך" הנכונה שצריך האדם ללכת בה עוברת, אפוא, בתחנה החשובה של ביקור חולים.

הפסוק המדבר על "הדרך ילכו בה" אינו מפרט באיזו דרך מדובר, ופרשנות חכמים היא שהרחיבה ופירטה זאת. פסוקי מקרא אחרים חוברים לפרשנות זו, כשהם מורים ללכת בדרך הנחשבת לדרכו של האל בעצמו. המקרא מצווה: "אחרי ה' אלהיכם תלכו" (דברים י"ג). ציווי זה מעורר תמיהה רבתי, וכבר שאלו חכמים: "וכי אפשר לו לאדם להלך אחר שכינה?" בתשובה,

מבצעים חז"ל גם כאן מהלך של העברת הציווי אל המישור המעשי הקונקרטי, ולפיו המצווה היא "להלך אחר מידותיו של הקב"ה: מה הוא מלביש ערומים... אף אתה הלבש ערומים; הקב"ה ביקר חולים... אף אתה בקר חולים; הקב"ה ניחם אבלים... אף אתה נחם אבלים; הקב"ה קבר מתים... אף אתה קבור מתים" (תלמוד בבלי, סוטה י"ד, א'). הרב ישראל מאיר הכהן מראדין, הידוע בכינוי ה"חפץ חיים", עומד על כך, שהציווי על הליכה בדרכי ה' מופיע לא פחות משמונה פעמים בספר דברים, עובדה המעידה על החשיבות המיוחדת שהתורה מייחסת לו.⁸ גם במקור זה מופיע ביקור חולים כמימוש של מצווה מכוננת, כאשר האל בעצמו מהווה דגם לחיקוי, שכן לפי מדרש חז"ל הוא ביקר אצל אברהם, בעת שהלה היה במצב של חולי בעקבות ברית המילה שביצע בגיל מופלג.

רעיון חיקוי האל (imitatio dei) מופיע בעקביות בשיטת חז"ל כציווי המורה על התנהגות מוסרית ואלטרואיסטית כלפי האחר. במקום אחר הם אמרו על המילים: "ללכת בכל דרכיו" - נקרא המקום רחום, אף אתה היה רחום, הקדוש ברוך הוא נקרא חנון, אף אתה היה חנון... נקרא המקום צדיק... אף אתה היה צדיק נקרא המקום חסיד... אף אתה היה חסיד" (ספרי דברים פיסקא מ"ט).⁹ הרמב"ם, המביא את דברי מדרש ההלכה הזה, מוסיף וקובע, שמטרתו להתוות דרך כללית להידמות לאל בכל הפעולות הטובות האפשריות, שכן הגדרות אלה - חנון ורחום, צדיק וחסיד - מכילות את מכלול המידות הטובות שיכולות לבוא לידי ביטוי בחיים החברתיים (ספר המצות, מצות עשה, ח').

דרכו של האל היא ללוות את הנתון במועקה ובמצוקה, כפי שעולה מכמה פסוקים במקרא, המדברים על יחסו המיוחד לשבוי לב. חז"ל ציינו, שתפארתו של האל היא דווקא בכך שהוא משתמש בכלים שבורים, כלשונם, ונמצא בקרבם של המצויים בשברון לב (ויקרא רבה ז', ב').¹⁰ הליכה בדרכי האל מחייבת, אפוא, התקרבות לחולים המצויים במצבי משבר, ומתן סעד נפשי לחולה הנתון במצוקה משקף, בלי ספק, את התכונות "חנון ורחום" במיטבן ובמילואן.

ההגדרה של פעילויות החסד והעזרה לזולת, העולה מתוך הזיהוי שלהן עם ההידמות לאל, מעמידה אותן במעמד גבוה ונכבד ביותר במערך המצוות ובמארג השאיפות הדתיות. ליווי החולה, שמתבטא לעתים במעשים טכניים, שהם לכאורה של מה בכך, וכרוך בפעולות פשוטות רבות, חורג ממקומו כחובה מן המניין ברשימת המצוות של הדת היהודית, ונכנס לקטגוריה של מימוש הייעוד המיטבי של האדם.

8 בפתחה לספרו *אהבת חסד* (תשס"ד) (מהדורת וויינרעב), ירושלים: עמי י"ט.

9 חז"ל למדו את העיקרון, שעל האדם להיות חנון ורחום כמו האל גם מן הפסוק: "זה אלי ואנוהו", אשר גם אותו הם פירשו במובן של חובה להידמות לבורא (תלמוד בבלי, שבת קל"ג, ב').

10 הפסוקים העיקריים, שעליהם מבוססת תפיסת חז"ל זו, הם מתוך ספר תהילים: "קרוב ה' לנשברי לב" (תהילים ל"ד, י"ט), "הרפא לשבורי לב" (שם, קמ"ז, ג'), וכן בישעיהו: "ואת דכא ושפל רוח אשכון" (ישעיהו נ"ז, ט"ו). הרבי מקוצק הוסיף על כך וציין שבעולם הרוח "אין דבר שלם מלב שבור".

רעיון זה בולט היטב במשנתו של הרמב"ם, וזאת על אף שהיה פילוסוף רציונליסט מובהק, שהעלה על נס את פיתוח השכל האנושי, וסבר שעל האדם לחתור לשלמות שכלית, שתקנה לו הבנה מרבית באלוהות. לאורך רבים מפרקי ספרו, הרמב"ם מסביר, שעל האדם לשאוף לידיעת הבורא, שכן בכך הוא מממש את הפוטנציאל הרוחני והשכלי המאפיין אותו כאדם. למרות זאת, בהגיעו לסיום הספר, הוא קובע שגולת הכותרת של פעילות האדם איננה מתבטאת ביכולות השכלתניות שלו להכיר ולהבין את בורא עולם, כי אם בכך, שישכיל לכוון את מעשיו "תמיד לעשות 'חסד, צדקה ומשפט' - להדמות בפעולות האלוה" (מורה נבוכים, חלק ג' פרק נ"ד). ההידמות לבורא עולם, היא, אפוא, השלמות האנושית המיטבית אליה צריך האדם לשאוף, לדעת הרמב"ם, וזו באה לידי ביטוי בפעילות חברתית-מוסרית (שם).

מצוות האמפתיה במהלך ליווי חולים

קריאת כיוון משמעותית באשר למעמדו ולתפקידו של כל מי שעוסק בליווי חולים עולה מתוך מקורות היהדות המצווים על אמפתיה כלפי האחר והחלש. אמפתיה היא מושג פסיכולוגי, שהגדרתו ממקמה קמעא. מקובל להגדיר אותה כרגישות למצבו של הזולת, וכיכולת לראות את הדברים מנקודת מבטו ולהזדהות עם רגשותיו. פריד הגדיר את האמפתיה כהתרחשות שהיא בעיקרה רציונלית, ומתבטאת בהבנה שכלית של מה שעובר על הזולת. היינץ קוהוט הדגיש אף הוא את ההיבט הרציונלי של האמפתיה, וסבר שעליה להתמקד באיסוף נתונים על עולמו הפנימי של האחר (אוסטריל, 1995).¹¹

פסיכולוגים אחרים טענו, שהזדהות עם המטופל מהווה רכיב מרכזי בתנועת האמפתיה. כך כתב מארשל רוזנברג (שם, שם) שאמפתיה היא היכולת להבין ולקבל מתוך הזדהות, וללא שיפוט ופרשנות, את הצורך של האחר, את התמודדותו עם מידת המילוי או אי המילוי של הצורך, ואת הרגשות שנוצרו אצלו, תוך יכולת לבטא הבנה וקבלה כלפי האחר ורגשותיו.¹² מחברים אלה, שמוקד עיסוקם היה בטיפול פסיכולוגי מקצועי, הגדירו את האמפתיה מנקודת המבט של המטפל, המבקש להגיע להבנה מיטבית של המטופל, ובה בעת גם לשדר לו מסר בונה אמון ופותח לב, שהוא מבין אותו, מקבל בפתיחות את תחושותיו ונמצא אתו במצוקתו.

לעומתם, הפסיכולוג אליהו רוזנהיים שכתב על אמפתיה בספר שנועד לציבור הרחב, בחר להדגיש את תהליכי ההשתתפות של האחד בעולמו הנפשי של האחר, וכהגדרתו: "אמפתיה היא מתן הד בתוכנו למתרחש בליבו של זולתנו". לדבריו, "המעשה האמפתי מתרחש כאשר האחד פותח את עצמו לעולמו הסובייקטיבי של האחר, מנסה לחוש את מה שחש הזולת, לראות דרך עיניו ולשמוע דרך אזניו" (רוזנהיים, 2003: 74). דומה שהגדרות אלה הולמות יותר את מושג

11 אוסטריל מתבססת על הספר: Kohut, H (1981). *On empathy*.

12 ראו ויקיפדיה, אמפתיה, הגדרה. אכן יש המסתייגים מהכללת רכיב ההזדהות בהגדרת האמפתיה, ראו: קניאל, ש. (תשע"ד). *אמפתיה בחינוך: חינוך באהבה*, עמ' 19, וכן אוסטריל, ז. (1995) עמ' 58.

האמפתיה בהקשר של ליווי חולים, שבה הרכיב הרגשי הוא המרכזי, ואילו הרכיב הקוגניטיבי חשוב הרבה פחות. המלווה את החולה אינו מתמקד בהוצאת מידע מהחולה, או בהתאמת טיפול נפשי מקצועי, אלא משתדל לתמוך בו מבחינה נפשית ורגשית מתוך קרבה, אהדה ואף הזדהות. האמפתיה שאמורה לבוא לידי ביטוי בליווי חולים אמורה ליצור תודעת חמלה. חמלה, במובן היכולת להתוודע אל כאבו של הזולת, היא כהגדרתו של חן למפרט, סוג יסודי ובסיסי של הכרה אנושית אוניברסלית.¹³ ברמה אחת החמלה עשויה להיות מכילה ופסיבית, אך ברמה שניה היא יכולה להיות אקטיבית, כזו המחייבת את בעליה בפעולה ממשית מטריאלית לשינוי המציאות עבור האדם הכואב.¹⁴

מעמדה ותפקידה של האמפתיה מוצאים את מקומם בשורה של מצוות חברתיות, הקיימות במסורת היהודית, שעניין דאגה לחלשים. ברצוני לתאר בקצרה שתיים מהמצוות הללו, ולהראות כיצד הן משקפות שני סוגים שונים של אמפתיה.

היחס כלפי הגר

מצוות האמפתיה החוזרת בתורה יותר מכל, עוסקת בחובה לגלות יחס מכבד ומחבק כלפי גרים.¹⁵

הרמב"ם מאדיר מצווה זו, ולדבריו, בעוד שכלפי כל אדם אחר יש חובה אחת של אהבה, כלפי הגר קיימת חובה כפולה לאהוב אותו: "אחת מפני שהוא בכלל רעים, ואחת מפני שהוא גר והתורה אמרה ואהבתם את הגר" (הלכות דעות פרק ו', הלכה ד'). הרמב"ם ממשיך ומשווה את אהבת הגר לאהבת הבורא,¹⁶ ובאחת מתשובותיו הוא אף העמיד מצווה זו מעל מצוות כיבוד הורים, שכן חובה על כל אדם לכבד את הוריו, אך אין כל חובה לאהוב אותם, לעומת זאת כלפי הגר קיימת חובה לאהוב אותו ולא רק לכבדו.¹⁷

13 למפרט, ח. (2008). *חינוך אמפתי כביקורת הנאו-קפיטליזם*, פרק שישי, תל-אביב. למפרט סבור כי החמלה היא מקרה פרטי של היחס האמפתי, ובבסיסה מצויה ההנחה כי בכל אחד ואחת מאתנו מצויים הן היכולת להכיר ולזהות את מצוקת הזולת והן הדחף לפעול להקלת אותה מציאות.

14 על חמלה סבילה ופעילה ראו גם קניאל, ש. (תשע"ד). *אמפתיה בחינוך: חינוך באהבה*, עמ' 20-22.

15 לדברי חז"ל מצווה זו מוזכרת בתורה 36 פעמים או אף 46 פעמים, ראו תלמוד בבלי, בבא מציעא נ"ט, ב'.

16 הרמב"ם כותב ש-ה' "ציווה על אהבת הגר כמו שציווה על אהבת עצמו, שנאמר ואהבת את ה' אלהיך, הקב"ה עצמו אוהב גרים שנאמר ואוהב גר". הרמב"ם מונה את המצווה לאהוב את הגר, הן כמצווה בפני עצמה והן כמצווה, ללכת בדרכי ה'; שכן על ה' נאמר שהוא אוהב גר.

17 הרמב"ם כותב: "גדולה היא החובה שחייבתנו התורה על הגרים ממה שחייבתנו על האב והאם. עליהם נצטוונו בכבוד ומורא, ואפשר שיכבד אדם ויירא ממי שאינו אוהבו, ועל הגרים ציוונו באהבה רבה המסורה ללב". ראו: תשובות הרמב"ם (מהדורת בלאו) סימן רצ"ג.

גם מחבר "ספר החינוך" (מצווה תל"א) חורג מגדרו כשהוא מפרט את משמעויותיה של המצווה לאהוב גרים. מצווה זו כוללת, לדבריו, חובה מיוחדת לגמול להם חסד כמידת האפשר, ולדבריו המצער את הגר אינו עובר על מצווה אחת כמו במקרים אחרים, אלא על ארבע מצוות מהתורה.¹⁸ ההנחה שלו היא, שסף הרגישות של הגר נמוך מזה של כל אזרח מן השורה, ולכן יש להיזהר יותר בכל אמירה אישית הנאמרת בסביבתו, ואשר עלולה לגרום לו עגמת נפש.

בעל "ספר החינוך" מוסיף ומרחיב את תחולתן של המצוות המיוחדות כלפי הגרים בנוגע לכל אדם הנמצא בטריטוריה זרה. לדבריו, כל אדם שמגיע למקום שאינו רגיל אליו, מצוי במצוקה מסוימת, וזו מחייבת כל אחד לגלות הבנה למצבו, לחוש כלפיו הזדהות, ומתוך כך להפעיל את מידת הרחמים, ולהתגייס לעזרתו. דומני שהרחבה זו של מצוות היחס לגר מאפשרת להחיל אותה אף על היחס לחולה שנמצא בבית חולים, במוסד סיעודי או בכל מקום אחר, שלא הורגל לחיות בו במשך רוב שנותיו.¹⁹ החולה עזב את העולם המוכר לו והגיע לעולם חדש, שבו הוא מרגיש זר ממש כמו הגר. המעבר מעולמם של הבריאים לעולם החולים, ומטריטוריה של חיי השגרה הנורמלית למרחב המחיה של המתמודדים עם החולי, הוא מעבר בין עולמות, הכרוך בשינויים דרסטיים של שיח ותוכן, של תרבות ואקלים חברתי, של תחומי עניין וקשר בין-אישי, ועוד. המצווה על אהבת הגר מכילה הכוונה חשובה, המחייבת לקלוט את נקודת המבט שלו על מצבו, ולגלות כלפיו אמפתיה ממשית.

היתום והאלמנה

תחום ייחודי אחר, שבו מופיעה מצווה מובהקת של אמפתיה, עוסק ביחס ליתום ולאמנה: בתורה נאמר: "כָּל אֱלֵמָנָה וְיָתוֹם לֹא תַעֲנֹן. אִם עֲנֶה תַעֲנֶנּוּ אֹתוֹ כִּי אִם צָעַק יִצְעַק אֵלַי שָׁמַע אֲנִשְׁמָע צַעֲקָתוֹ" (שמות כ"ב, כ"א). בפסוק זה בולטת כפילות הלשון החוזרת שלוש פעמים, וזו מוסברת על ידי הרמב"ן בחשיבות העניין, ובצורך לחזק אותו (פירושו על התורה שם). ואכן, אמפתיה ומתן תשומת-לב ראויה לחלשים הם מהדברים הדורשים חיזוק מתמיד, שכן היתום, האלמנה, וכמוהם גם החולה, עלולים להיות שקופים או נשכחים.²⁰

מחבר "ספר החינוך" (מצווה ס"ה) חורג מגדרו גם בהסבריו למצווה זו, ומדגיש שהיא לא דורשת רק הימנעות מפעולות שליליות, אלא כוללת גם חובות על פעולות מעשיות: "כל משאו ומתנו

18 מחבר "ספר החינוך" כותב במצוות אהבת גרים: "שניזהר שלא לצער אותם בשום דבר, אבל נעשה להם טובה ונגמול אותם חסד כפי הראוי והיכולת". ארבע המצוות, שהמצער את הגר עובר עליהן, הן: "לא תנו איש את עמיתו, וגר לא תונה... וכמו כן מבטל מצות ואהבת לרעך, ומצוות ואהבתם את הגר". (מצוה תל"א). האיסור להונות את הגר, משמעו להימנע מאמירת דברים פוגעניים שעלולים לגרום לו צער ועגמת נפש (ראו מצווה ס"ג). "ספר החינוך" נכתב ככל הנראה על ידי רבי אהרן הלוי מברצלונה.

19 תודתי לידידי הרב מייק שולץ על הערה זו.

20 עדות לחומרת הסכנה של התעלמות מחובת היחס הנאות כלפי אלה מצויה בקללה המיוחדת בתורה: "ארור מטה משפט גר, יתום ואלמנה" (דברים כ"ז, י"ט), ובתוכחות הנביאים על התנהגות העם בתקופת הבית הראשון. לא בכדי הדגיש הנביא ישעיהו את החובה הזו כבר בנאומו הראשון: "שפטו יתום, ריבו אלמנה" (ישעיהו א', י"ז).

של אדם עמהם יהיה בנחת ובחסד ובחמלה... ונחוס ונחמול עליהם ונראה זכותם בכל דבר". הוא מוסיף ומפרט שורה של דוגמאות מעשיות, כגון: "שלא נדבר אליהם אלא רכות, ולא ינהג אדם בהם אלא מנהג כבוד, ולא יכאיב גופן בעבודה ולא ילבינם בדברים, ויחוס על ממונם יותר מממון עצמו" ועוד.²¹

המצוות העוסקות ביחס ליתומים ולאלמנות משליכות במישרין על היחס המתבקש כלפי כל אדם הנתון במצוקה. ניתן לעגן קביעה זו בהסבר הרעיוני של מחבר "ספר החינוך" למצוות אלה. לדבריו, היתומים והאלמנות מצויים בעמדת חולשה בחברה, ולכן על כל אדם ישר דרך וטוב לב להתגייס לעזרתם. יהיה, אפוא, נכון ליישם עיקרון זה כלפי כל אדם שנתון במצבי חולשה, אשר רף הפגיעות שלו נמוך, ומידת חשיפתו להתעלמות או לניצול גבוהה. חולים במחלות קשות, ובמיוחד אלו המצויים במצב סיעודי, נמצאים בחולשה ודחק, והם רגישים יותר לפגיעה רגשית וחברתית, כמו גם לפגיעה או להזנחה פיזית. כמידת רגישותם, כך צריכה להיות מידת הזהירות ביחס אליהם, וכמידת חולשתם, כן צריכה להיות מידת העזרה והתמיכה בהם.

אמפתיה מוגדרת, כאמור, כרגישות למצבו של הזולת, כיכולת לראות את הדברים מנקודת מבטו ולהזדהות עם רגשותיו. כדי להיות אמפתי האדם נדרש להיות מסוגל להיכנס לנעליו של מושא האמפתיה. ברצוני להצביע על שתי דרכים לעשות זאת, שיכולות להתחבר למקורות שעליהם עמדנו לעיל.

חוקר התרבות חן למפרט (Lampert, 2006) הבחין בין שני סוגים עיקריים של הזדהות אמפתית, שתואמים, לדעתי, לשתי מצוות האמפתיה שתוארו לעיל. לסוג האחד הוא קרא "אמפתיה דמיונית", ובה האדם מדמיון את הרגשת הזולת, ללא כל קשר לרגשות שהוא עצמו חווה. הוא משתמש בכוח הדמיון כדי להיכנס לתודעה או לרגשות של הזולת, ועל ידי כך הוא מסוגל להזדהות עם כאבם של אחרים, על אף שאינו מכירם כלל. כך, כאשר אנו שומעים על אסון או על פעולת טרור, אנו יכולים לדמיון את עצמנו במקום האנשים שנפגעו. צורת הזדהות זו פועלת אצלנו כאשר אנו קוראים ספר, צופים בסרט או חשים הזדהות עם אנשים הנתונים במצוקות כלכליות וחברתיות שונות.

לסוג השני קרא למפרט "אמפתיה אלגורית". באמפתיה זו האדם עושה שימוש בהתנסות אישית שהוא עצמו חווה בעבר. ההיסטוריה החווייתית היא שמאפשרת לו להבין את נקודת המבט ולהזדהות עם התכנים הנפשיים של הזולת. האמפתי קולט את מצבו של האחר, והוא אומר לעצמו: "אני מבין, כך בדיוק הרגשתי בזמנו כשאירע לי כך וכך". בעוד שבאמפתיה מהסוג הראשון המתבונן נכנס במידה מסוימת לתוך האני של הזולת, הרי שבאמפתיה מהסוג השני הוא עושה שימוש ב"אני" שלו עצמו, ודרכו הוא מתבונן בחוויה של הזולת.

21 המצוות המתייחסות לאלמנות ויתומים מתחברות בעולם האתיקה של חז"ל לצו הכללי של הליכה בדרכי האל, שהוזכר לעיל, שכן האל מתואר בתנ"ך בתור "אבי יתומים ודיין אלמנות" (תהילים ס"ח, ו). על סמך זה קבעו חכמים במדרש כי "כל הגוזל ליתום ולאלמנה, כאילו גזל להקב"ה, שהוא אביהם שבשמים, והוא כועס עליו" (שמות רבה ל', ח).

דומני שבשתי מצוות האמפתייה שבהן עסקנו ניתן לראות את שתי הדרכים שעליהן דיבר למפרט. היחס האמפתי כלפי הגר, הזר והאחר הוא דוגמה לאמפתייה אלגורית, שכן הוא מתבסס על הניסיון ההיסטורי של עם ישראל, ועל חוויית האחרות והזרות שאפיינה יהודים בעבר. הפסוקים הרבים שמצווים על יחס חיובי כלפי הגר מנמקים זאת פעם אחר פעם במילים: "ואתם ידעתם את נפש הגר, כי גרים הייתם בארץ מצרים" (שמות כ"ג, ט', ועוד). אכן, כאשר מחבר "ספר החינוך" מסביר את הרציונל ואת הטכניקה של אמפתייה כלפי הגר הוא כותב: "... באמרו כי גרים הייתם בארץ מצרים, הזכיר לנו שכבר נכוונו בצער הגדול ההוא שיש לכל איש הרואה את עצמו בתוך אנשים זרים ובארץ נכריה, ובזכרנו גודל דאגת הלב שיש בדבר, וכי כבר עבר עלינו, והשם בחסדיו הוציאנו משם, יכמרו רחמינו על כל אדם שהוא כן" (מצווה תל"א). היחיד אמור, אפוא, לשחזר את חוויית הסבל הקולקטיבי הלאומי, ומתוך כך עליו להיכנס לעורו של הגר או של הזר הקונקרטי.

לעומת זאת, היחס כלפי היתום והאלמנה אינו מבוסס על התנסות אישית אלא על אמפתייה דמיונית. ייתכן מאוד שהמתבונן לא חווה מעולם מצב של יתמות או של אבדן בן/בת זוג, אך הוא מסוגל להפעיל את הדמיון, ובעזרתו הוא יכול לראות את מצבו מנקודת המבט שלו ולחוש הזדהות עמו. הזדהות זו דורשת מאמץ מיוחד, שכן הסבל של האחר אינו מוכר למתבונן מניסיונו האישי, ולכן דווקא במקרה זה נזקק המקרא להכפלת הציווים: "אִם עֵנָה תֵּעָנֶה אֹתוֹ כִּי אִם צָעֶק יִצְעַק אֵלַי שְׁמַע אֲשַׁמְעֶנּוּ" (הכפלה שנועדה כדברי הרמב"ן לחזק את העניין ולהעצים את נחיצותו. בהמשך להבחנה זו ניתן להבין את הצורך שהיה לפרשנים לנמק את מצוות האמפתייה עם היתום והאלמנה. העובדה שאמפתייה זו אינה מבוססת על התנסות אמפירית כלשהי, מחייבת מאמץ מצד האדם לדמיין את מצבם של היתום או האלמנה, והפרשנים נדרשים לדברי הסבר מעוררי מוטיבציה בעניינם. כך כותב הרמב"ם: "חייב אדם להיזהר ביתומים ואלמנות מפני שנפשן שפלה למאד ורוחם נמוכה, אע"פ שהן בעלי ממון..." (הלכות דעות פרק ו', הלכה י'). מחבר "ספר החינוך" רואה צורך להסביר למתבונן את מצבם, כדי שידע לדמיין אותו אל נכון וכותב: "לפי שאלו הן תשושי כח שאין להם מי שיטעון טענותם בכל נפש, כמו שהיה עושה איש האלמנה, אביהן של יתומים, אם היה קיים" (מצווה ס"ה).

במהלך ליווי החולים, כמו גם בעת ליווי אנשים שחוו סבל ואבדן מסוגים שונים, על המלווה לדעת להשתמש בשתי הדרכים הללו של האמפתייה. פעמים שהוא מלווה חולה, שמשהו בהתנסותו האישית דומה לזו של החולה ומאפשר לו את ההבנה וההזדהות, ופעמים שחוויית החולה זרה לו לחלוטין, והוא נדרש להפעיל את הדמיון כדי להיפתח לחוויית הסבל שלו, להיכנס לנעליו ואף להזדהות עם כאבו.

להיות שם - שיח ומשמעות בליווי חולים

תחילת עיסוקי בליווי חולים הייתה בעודי צעיר, כשהייתי בשליחות בקיפסאון, דרום אפריקה. ניסיוני שם לימדני כיצד ביקור חולים משמעותי עשוי להפיג חרדותיו של החולה, ולהעניק לו

עוגן ממשי ברגעי קושי ומשבר. המבקר מגיע מהעולם החיצון, הדינמי, והוא מייצג עבור החולה את התמדת הקשר שלו אל החברה, שממשיכה לזרום בלעדיו. החולה כמה להיאחז בכל רמז וסימן לכך שהעולם אליו היה שייך לא התאדה, לא מתעלם ולא נעלם, וכל שיחה עם מי שמגיע מהעולם הסובב, עשויה לחזק אצלו את התחושה שהוא עדיין מחובר למערכות החיים המוכרות לו.

תומך ששם לב לצורכי החולה, ואינו עושה מלאכתו מצוות אנשים מלומדה, עשוי לסייע גם בהרחבת מעגלי התמיכה בחולה. במקרים שבהם אין לחולה רשת ביטחון חברתית מקרב בני משפחתו וחבריו, עשוי התומך לסייע בגיוס אנשים נוספים שיגאלו אותו מבדידות ויגבירו משמעותית את מידת חוסנו הנפשי.²²

פעמים רבות, המלווה את החולה עשוי להיות כתובת לשיחה עבור החולה בנושאים שקשה לו לדבר עליהם עם אחרים: על החיים ועל המוות, על התקווה כמו גם על הייאוש, על סליחה לאחרים ועל רצון שאחרים יסלחו לו, על מערכות יחסים מורכבות או בלתי פתורות, על אכזבות והחמצות ועל דאגות מעיקות, על חששות בנוגע לילדים ולעתידם, על התלבטויות לגבי נתינת מתנות בחיים, על צוואתו, ועל הצוואה הרוחנית שהוא רוצה להותיר אחריו. כשמדובר במלווה, המוערך על ידי החולה בגין הידע המקצועי או חכמת החיים שלו, הוא עשוי להוות בן-שיח או אף יועץ לשאלות אתיות שונות, שמתעוררות, לעתים, בסוגיות של סוף החיים, כגון: המתת חסד, תרומת אברים, התלבטויות לגבי נטילת תרופות ניסיוניות או תרופות בעלות השלכות מורכבות, כדוגמת תרופות נוגדות כאב אשר בה בעת מחישות את המוות, ועוד.²³

החולה עשוי להיות מוטרד משאלות תיאורטיות שונות, הקשורות במשמעות החיים, או בשאלות מטפיזיות הנוגעות לענייני אמונה, כגון: הישארות הנשמה לאחר המוות, אמונה בתחיית המתים, האם יש גלגול נשמות וכדומה. מעל לכל, מרחפת במקרים רבים השאלה - מדוע קורים דברים רעים לאנשים טובים? או בלשונם של חז"ל: מפני מה יש צדיק ורע לו?²⁴

העיסוק בשאלות התיאורטיות אינו תמיד מועיל, ולעתים קרובות הוא אף קונטרה-פרודוקטיבי. דיונים בשאלות אלה הם מטבעם ספקולטיביים, אינם מגיעים לקראת פתרונות המתיישרים על הלב, ועלולים לנעול את החולה בתוך כאבו. הרצון של החולה לעסוק בשאלות אלה אף

22 חכמים העריכו מאוד אנשים המפעילים אחרים למעשים של נתינה, ואמרו: "גדול המעשה יותר מן העושה" (תלמוד בבלי, בבא בתרא ט', א'). מובן שאין לראות בהפעלת אחרים תחליף לעשייה עצמית, אולם עם זאת, רב או כל אדם שנבצר ממנו לעסוק במעשי חסד באופן יום-יומי, אך מסוגל לשדל אחרים לעשות, חובה עליו לעשות כן, ואין לראות בכך התנהגות לא הוגנת.

23 שאלות ותהיות אלה עשויות לקנן גם בלב בני הזוג של החולה, ילדיו או נכדיו. לעתים, בני המשפחה הם שנדרשים לעידוד, לאמפתיה ולחיזוק לא פחות ואף יותר מהחולה עצמו. תפקיד המלווה איננו מצטמצם בהכרח לתחום הסיוע לחולה, ופעמים רבות הוא נדרש, לא פחות, גם לליווי בני המשפחה.

24 השאלה: "מפני מה יש צדיק וטוב לו ויש צדיק ורע לו, יש רשע וטוב לו ויש רשע ורע לו" מופיעה בתלמוד בבלי, ברכות ז', א', כאשר לדברי החכמים שם היא נשאלה על ידי משה בהתגלות האישית המיוחדת שחווה לאחר חטא העגל.

מרתיע לפעמים את אנשי המקצוע או את קרוביו וחבריו של החולה מלבוא במחיצתו.²⁵ עם זאת, תפקידו של המלווה את החולה להתגבר על הרתיעה ולבוא בדברים עם החולה בהתאם למשאלות לבו.

מותר הדת על העולם המחולן הוא בנתינת משמעות להתרחשויות.²⁶ העולם הדתי נשען על אמונה הגורסת, כי כאב, סבל ואבדן אינם שרירותיים, אלא יש להם משמעות. אמנם נבצר מבינת אדם להבין משמעות זו אל נכון ברובד התיאורטי, אולם האמונה הדתית מכוונת אותו למנף את הכאב והסבל ברובד הקיומי.²⁷ על המלווה להישמר מהיומרה להציג תשובות, אולם עליו להיות שותף לשאלות הקיומיות. עליו להיכנס לתוך "הבור" שהחולה נמצא בו, בלי לטבוע יחד אתו. כאשר החולה שואל: "למה דווקא אני", על המלווה להזדהות עם השאלה ולתת לה לגיטימציה. שאלה זו מופיעה בדרך כלל כשאלה רטורית, כאשר החולה יודע שאין בידי איש לספק לו תשובה הולמת ומספקת, והוא אף אינו מעוניין לשמוע כל תשובה. עצם ההכלה של השאלה מחזקת אותו במקום העמום והקשה שבו הוא נמצא.

כאשר מדובר בחולה שאינו שרוי במצב דמנטי מתקדם, יש מקום גם לסייע לו במציאת משמעות אישית, התואמת את מצבו. בתפיסת היהדות משמעות זו לא צריכה להיות כרוכה דווקא בעשייה.

ויקטור פראנקל, שהחיפוש אחר משמעות מהווה אבן יסוד במשנתו הפילוסופית, כמו גם התראפויטית, הצביע על כך, שגם כשלא נותר לאדם שום דבר שבעבורו כדאי לחיות, איש אינו יכול לקחת ממנו את החופש לבחור ולהחליט איך תיראה זהותו. הוא מראה כיצד במחנות המוות של הנאצים האתגר היה להשתמש בבחירה החופשית כדי לשמור על צלם אנוש.²⁸

25 על החסרונות הקיימים בעיסוק בשאלות המטפיזיות, ראו: סטפן לוין, *מי מת: המוות כמורה לחיים*, (תרגום: עפרה אביגד), (2001). תל אביב עמ' 130, ולורנס לה-שאן, *סרטן כנקודת מפנה* (2000). תל אביב עמ' 204.

26 על התועלת הדתית בהקניית משמעות לאבדן, ראו: נחי אלון וחיים עומר, *השטן שבינינו - מודמוינציה להידברות* (2011). תל אביב, עמ' 156-161, והדברים נכונים גם בסוגיית ליווי חולים.

27 ראו בנושא זה מאמרי "צדיק ורע לו - מבט קיומי", בתוך: *הישן יתחדש - הגות ומחשבה מזווית מחודשת*, בעריכת אביגדור ויצמן ודוד ויסמן. (תש"ס). ירושלים.

28 ויקטור פראנקל, *האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האקזיסטנציאליזם*, תל-אביב תשל"ו, עמ' 85-86: האנשים אשר היו עוברים מצריך לצריך כדי לעודד רוחם של אחרים, כדי לפרוס להם מפרוסת לחם האחרונה... די בהם כדי להוכיח כי אפשר ליטול מן האדם את הכל חוץ מדבר אחד, את האחרונה בחירות אנוש - לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימות, לבור את דרכו. וכן: "מכאן שביסודם של דברים יכול כל אדם, אף בנסיבות אלה להכריע בעצמו, מה הוא יהיה מן הבחינה הנפשית והרוחנית גם יחד... אותם קדושים מעונים, אשר סבלם ומוותם העידו על העובדה, כי החירות הפנימית האחרונה אין לה בטלה עולמית" (שם).

ברצוני להוסיף לכך עוד נדבך, ולציין שגם כשלא מתאפשר לאדם לבצע כל פעילות משמעותית, עדיין יש לו חופש בחירה במסגרת מה שביכולתו לעשות.²⁹ אף אם הוא מוטל במיטתו וחסר יכולת תנועה, יש לאדם בחירה חופשית להחליט האם לחייך ולהאיר פנים למבקרי, או לרטון ולכעוס עליהם; האם להיות אדיב וסובלן כלפי שותפו לחדר או להיפך, האם להכיר תודה לצוות הרפואי שמטפל בו, או למתוח עליהם ביקורת מתמדת. יתר על כן, חכמים קבעו, כי "יפה שעה אחת בתשובה בעולם הזה מכל חיי העולם הבא" (אבות פרק ד', משנה י"ז), והרהורי תשובה יכולים להתבצע בכל מצב, כל עוד קיימת צלילות הדעת.

ביסודו של דבר, התפקיד הבסיסי והחשוב ביותר של כל מי שסועד חולה ומלווה, הוא פשוט להיות אתו. כאשר איוב איבד את ילדיו ואת כל אשר לו הגיעו אליו חבריו הקרובים, ובמשך שבע יממות תמימות הם לא עשו דבר, אלא רק שהו אתו. המקרא מתאר: "וישבו אתו לארץ שבעה ימים ושבעה לילות ואין דובר אותו דבר" (איוב ב', י"ג). להיות שם, ולקיים את הפסוק "עמו אנכי בצרה" (תהילים צ"א, ט"ו). זוהי נקודת המוצא, ולעתים אף הנקודה העיקרית, ואיך זיל גמור.

29 בעניין הבחירה החופשית ראוי להזכיר את דבריו של הרב אליהו דסלר, שכתב על כך, שלכל אדם יש נקודת בחירה שונה התלויה בנסיבות חייו ובחינוך שקיבל. בהמשך לכך, גם המציאות הקונקרטי, שבה האדם נתון, מעצבת את נקודת הבחירה של כל אדם בעמידה באתגרים ובניסיונות שעוברים עליו. ראו על המושג נקודת הבחירה בספרו של הרב דסלר *מכתב מאליהו*. (תשמ"ד). ירושלים: חלק א, עמ' 113-114. עוד על משנתו של הרב דסלר בסוגיית הבחירה החופשית ראו: תמר רוס, "האדם וכוח בחירתו המוסרית במשנת הרב דסלר", *דעת*, 12 (תשמ"ד), עמ' 111-126.

מקורות

ספרי מקור ביהדות

גרינברג, א"י. (תשמ"ו). *עיטורי תורה* (עמ' 113). חלק ד', תל אביב.
הכהן, י"מ. (תשס"ד). *אהבת חסד* (עמ' י"ט). (מהדורת וויינרעב), ירושלים.
רמב"ם. מורה הנבוכים. מהדורת הרב קפאח, ירושלים (תשל"ז).
רמב"ם. משנה תורה. מהדורת ירושלים (תשל"ד).
רמב"ן. השגות הרמב"ן לספר המצוות, מהדורת פרנקל, ירושלים-בני ברק (תשנ"ה).
הלוי, פ. ספר החינוך. מהדורת חיים דוב שעוועל, ירושלים (תש"ך).
תלמוד בבלי, דפוס וילנא.
תלמוד ירושלמי. ירושלים ד"צ וילנא.

מקורות כלליים

אוסטריל, ז. (1995). *פתרונות פתוחים: טיפול פסיכולוגי בילד ובסביבתו* (עמ' 60-62). ירושלים-תל-אביב.
אלון, נ. ועומר, ח. (2011). *השטן שבינינו - מדמוניזציה להידברות* (עמ' 156-161). תל אביב.
לה-שאן, ל. (2000). *סרטן כנקודת מפנה* (עמ' 204). תל אביב.
לוביץ, ר. (תש"ס). "צדיק ורע לו - מבט קיומי". בתוך: *הישן יתחדש - הגות ומחשבה מזווית מחודשת*, בעריכת אביגדור ויצמן ודוד ויסמן (עמ' 102-144). ירושלים.
לוי, ס. (2001). *מי מת: המוות כמורה לחיים* (תרגום: עפרה אביגד) (עמ' 130). תל אביב.
למפרט, ח. (2008). *חינוך אמפתי כביקורת הנאו-קפיטליזם*. פרק שישי. תל אביב.
פראנקל, ו. (תשל"ו). *האדם מחפש משמעות: ממחנות המוות אל האכזיסטנטציאליזם* (עמ' 85-86). תל אביב.
פרום, א. (ללא ציון שנת ההוצאה), *אמנות האהבה* (עמ' 34-37). תל אביב.
קניאל, ש. (תשע"ד). *אמפתיה בחינוך: חינוך באהבה* (עמ' 20-22).
רוזנהיים, א. (2003). *תצא נפשי עליך: הפסיכולוגיה פוגשת ביהדות* (עמ' 73-116). תל אביב.
רוס, ת. (תשמ"ד). האדם וכוח בחירתו המוסרית במשנת הרב דסלר. *דעות*, 12: 111-126.
Lampert, K. (2006). *Traditions of compassion from religious duty to social activism*. New York: Houndmills.
Kohut, H. (1981). On empathy. In: P. Orenstein (Ed.), *The search of the self: Selected writings of Heinz Kohut*, Vol. 4. New York.

רפואה שלמה - "האיש הוא תפלה והוא חוט נוגע"

רחל פוקס-אטון

בראשית ברא / רבקה מרים

בראשית ברא אלוהים

את השמים שבעצם אינם

ואת האדמה שרוצה בהם לגעת,

בראשית ברא אלוהים חוטים מתוחים ביניהם

בין השמים שבעצם אינם

ובין האדמה המושגת,

ואת האדם הוא יצר

שהאיש הוא תפלה והוא חוט נוגע בקצה שאיננו

במגע של רוף ודקות

הילדה היא תפלה

היא עמדה שם ליד החלון. על המיטה היו מונחים התיק והפיג'מה, המשחקים ו"הרוח בערבי הנחל", שבדיוק התחלנו לקרוא ביחד.

"רות, הם קוראים לנו!"

צלם מסדר את הצידוד, נציגת החברה מדברת בטלפון בהתרגשות. "כן... זו ילדה... משפחה... הם מוכנים לצאת מהאשפוז לטיפול בית. משהו מאוד חדשני. קפיצת מדרגה!"

"תודה שהסכמתם להצטלם. זה יעזור לנו לקדם... זה קצר, כמה משפטים ונלך. נכון שזה טוב? אתם בבית סוף סוף..."

אני מזיעה, מחפשת מספרים לפתוח את הארגז. על שקית האנטיביוטיקה כתוב "לשמור בקירור". מוזר לראות את השקיות הסטריליות של בית חולים מונחות על המדף ליד הפשטידה והמילקי.

"צריך מקרר תרופות", אני אומרת לעצמי, "כן, צריך גם עוד חדר, ואחות ורופא". צריך עוד חיים.

חזרנו מבית החולים. רות, השנייה מבין חמשת ילדינו, מתמודדת עם מחלת ה-C. F. (סיסטק פיברוזיס), עברה השתלת ריאות בגיל שמונה וחצי. האשפוזים הארוכים קוטעים את התנהלות

החיים ואת השגרה המבורכת, ולכן כשהטיפול המודרני משתכלל ומתאפשרים טיפולי בית אנחנו קופצים על המציאה ולומדים את הנהלים ואת המיומנויות הנדרשות. מתוך הכרת תודה אנו נענים לבקשת חברת התרופות להשתתף בסרטון פרסומת, המעודד אנשים לקחת אחריות ולהמשיך בטיפול ביתי במקום אשפוז ממושך.

רות נפטרה בגיל 11 וחצי. במיטתה. בביתה.

בבוקרו של אותו יום צילומים היא כתבה את הדברים הבאים:

"השם תגיד לי למה? למה אתה מנסה אותי כל כך הרבה, הרי אתה יודע שאני כבר משתגעת מזה שהתפקודים עוד לא עלו, וכל יום לעמוד מול התפקודים ולנשוף ולהזיע. ואז ללכת ולכתוב בספר את התוצאות ולחלום על התוצאות הטובות שהיו פעם, ולחשוב מתי זה כבר יחזור להיות שוב כמו פעם. למה, למה זה מגיע לי? אפילו אם רק תגיד לי ממה זה ירד, אם אני לא נושפת טוב, או שזה הפטרייה, או שיש איזושהי דלקת קטנה שלא רואים או יודעים עליה. כבר אי אפשר עם זה, זה כבר ממש משגע אותי. כבר כל יום לפני השינה אני חושבת על זה ומבקשת ממך שזה יעלה, ואני קמה בבוקר ושוב זה מתחיל. אז איך אפשר? ואחרי זה כל היום לחשוב על זה, ושוב בערב ללכת לתפקודים ולנשוף, להצליח לפעמים, ולפעמים לא, ואז ללכת לשירותים ולבכות שם ולנסות לנתק את הרגש. ובדרך כלל להצליח לשתי דקות בערך. אז למה אתה עושה לי ניסיון כזה גדול? חשבתי שאחרי ההשתלה אני כבר יגמור עם כל הניסיונות. אבל כנראה שלא, ושיש לי עוד הרבה ניסיונות כאלה, וזה החיים שלי ואני צריכה לדעת את זה ולהתרגל לזה שלא גמרתי את כל הניסיונות שלי ופשוט ככה אני חיה. אז אם זה מה שאתה רוצה להגיד לי, תגיד לי את זה בצורה יותר קלה. כי הכול בסדר חוץ מזה, ואם זה ישתנה לטובה אני ממש ממש אודה לך ואני ישתדל לעשות את כל הדברים שתבקש ממני בתפילה, במעשים, במחשבות, בכל מה שתרמוז לי. אז רק בקשה אחת בינתיים, שיעלו התפקודים! ואם אתה חושב שזה כלום בשבילך, אז תדע שבשבילי זה מאוד הרבה ואם תעשה את זה אני מאוד אודה לך" (ב' בטבת תשנ"ה, מתוך יומנה של רות).

החוט הנוגע

עולם הליווי הרוחני מחבר בין שמיים וארץ, בין חומר לרוח, והוא נובע מתפיסת העולם הדיאלקטית הרואה את ההפכים בהווה כחיים זה עם זה, ללא ביטול האחד של השני, ומהתפיסה הרואה את המציאות כמורכבת בו-זמנית מכמה ממדים שונים.

המלווה הרוחני יוצר גשר בין העולמות. הוא נפגש עם אנשים בעת שברונם, והוא משמש תפילה עבורם. הוא רואה את הסובלים, ומזמין גם את הסובבים להבחין בסבלותיהם. הוא חוט נוגע,

נוכח גם כשקשה, מסמל בפשטות היותו הן את נשגבות האדם והדרו והן את סתמיות אנושיות ואת פגמיו.

במאמר זה אני מבקשת לקרב בין שפת התפילה והרוח לשפת הרפואה והמדע, ולצייר תמונה לפיה שתיהן יכולות לדור בכפיפה אחת ולהציע רפואה שלמה. מציאות זו של חיבור מנכיחה את האפשרות למימוש החזון של חברה בריאה יותר; חברה הנותנת מקום לכל חלקיה, מכירה בשבריריותה ובחולשתה, ומאפשרת לתפילה, לרוח, לבקשה ולחמלה לחיות בה.

אני מתמקדת במציאות הקיימת במרכזים רפואיים, אך רואה זאת כמודל אשר ניתן ליישם בכל מערכת חינוכית וחברתית אחרת.

הליווי הרוחני הוא הזמנה לאורח חיים. אורח חיים שיש להתאמן בו, לתרגל אותו ולהתפתח בו. שפת הליווי הרוחני משקפת מצב תודעתי, המכיל עולמות, שלכאורה סותרים זה את זה. עולם המעשה ועולם הרוח, מצב החיפוש האנושי אחר תשובה בצד פיתוח חיים עם השאלה המתמדת, עם ה"אין תשובה".

ביטויי השפה מגוונים, והמלווה הרוחני מבטא את עצמו ומסייע למטופלים ולאנשים שאותם הוא מלווה בשירה ובניגון, בציור, בתנועה, בשהייה בטבע, בלימוד ובשיחה, במדיטציה, בצעקה או בשתיקה.

רקמה אנושית אחת

החוטים שיישזרו במאמר הזה מתחילים ממקום פרום. אנחנו בחדר המיון. יושב שם עכשיו איש שנפגע בתאונת דרכים או ילד ששבר את היד במשחק כדורגל, והחוט מתחיל אצלם ומטייל בין המחלקות, פוגש אנשים מתוחים, מבוהלים ועייפים וגם כאלה שמחזיקים ביד פרחים ושוקולד ומברכים במזל טוב את הרך הנולד ואת הוריו המאושרים. בחדרים הסמוכים יש גם אישה שעברה הפלה ויש מי שמסיים את חייו, יש מי שבוכה וצורח מכאבים ויש מי שמטפל במסירות וביעילות. ממול מתקיים עכשיו ניתוח לאדם יקר, ובני משפחתו עומדים מחוץ לחדר ומתפללים. יש שם גם מתמחה שנרדמת על ערימת התיקים הענקית, כשלפניה עוד לילה ארוך של תורנות (ואין לה מושג איך תעבור אותו).

מסביב שוקדים על מלאכתם עובדי הניקיון, השומרים, טכנאי הרנטגן, המזכירות ואנשי המטבח ומשק הבית. יש מי שנמצאת עכשיו במסעדה עם משפחתה, אבל אז הטלפון שלה מצלצל, וזהו. עליה להתייצב בבית החולים, כי יש מקרה דחוף והיא צריכה להתייצב ולנתח.

יש חוט שעובר בין כל אחת מהדמויות האלה ובין כל אחת מהאינטראקציות הללו. כולן כרוכות זו בזו, חלק מאותה מערכת, שותפות לאותו מארג אנושי ולאותו סיפור. הזיקה ההדדית בין כל החלקים מהווה בו-זמנית זכות ומקור לתחושת ביטחון וגם חובה וקריאה להיענות. החוט הזה הוא אחד העקרונות המהותיים בתורת הליווי הרוחני, שאני מובילה באמצעות ארגון "חברות",

ארגון שהקמתי לזכר בתי רות ז"ל, ובהשראתה, אשר פועל למען רפואה שלמה וכינונה של חברה בריאה בישראל.

זהו עיקרון של קשר, הדדיות וחיבור. החוטים הללו מקשרים בין כל בני האדם, החולים והבריאים, המטופלים והמטופלים, הילדים והקשישים. זהו עיקרון המחייב את המלווה הרוחני לפעולה של הרחבה, לערנות ולהגמשת המבט, כך שתהיה לו יכולת לנוע בין מערכת היחסים האינטימית עם היחיד ובין ההתייחסות לקבוצה ולמערכת.

כדי להיענות לשני מרחבי החיים הללו, המלווה הרוחני פועל באופן מעשי ומוביל את הקהילה החיה בסמוך למרכז הרפואי לפעול ולהתנדב בו, לארגן אירועי חיים במחלקה ולהנחות מפגשי העשרה והשראה לצוות. הוא מאפשר לחיבור האופקי בין אדם לאדם להתרחש, לקשר להתהדק ברכות ומתוך אחריות, וכל זאת בזמן שכולם מחוברים ומכוונים כחוט, כלפי מעלה, כלפי שמיים.

לוינס כותב על החובה, על האחריות לחבר ועל הקריאה לפעול:

"אני תופס את האחריות כאחריות כלפי האחר, הווה אומר, אחריות כלפי מה שאינו שלי, או אפילו אינו נוגע לי; או שמא כלפי מה שאכן נוגע לי, היינו מה שניצב לנגדי כפנים... מן הרגע שהאחר מסתכל בי, אני אחראי כלפיו אף מבלי ליטול כלפיו כל אחריות שהיא; אחריות מוטלת עלי... הקשר עם האחר שזור אך ורק בתור אחריות, בין אם אתה מקבל או דוחה אותה, בין אם אתה יודע או אינך יודע איך ליטול אותה ובין אם אתה מסוגל לעשות משהו קונקרטי למען האחר אם לאו. לומר: הנני לעשות משהו למען האחר. לתת. להיות רוח אנוש... האחריות היא מה שמוטל אך ורק עלי, ובאופן אנושי אינני יכול לסרב לה" (לוינס, 1995: 72-75).

אaron ברית ה' נוסע לפניהם (במדבר י', ל"ג)

החוטים המאירים הללו אינם היחידים שטווים את הרשת. יש בה גם חבלים, שלעתים מתהדקים יתר על המידה וחונקים את כולנו; הצוות מרגיש לחוץ, אין אוויר, אין זמן. "אי-אפשר עכשיו... אין זמן לדיבורים. אנחנו מטפלים בחולים, את לא מבינה באיזה טרף אנחנו חיים... אחר כך..."

החבלים האלה עשויים מפשתן החרדה, מפחד המוות ומחשש מאיבוד שליטה. הם מייצרים התנגדויות אחד לשני, צוברים כעסים על התפקוד הלקוי, על חוסר הסבלנות, על השאלות החוזרות ונשנות. אין לאן לנייד את המצוקה. התרבות המערבית מתנהלת על פי קוד זה של חרדה; מתוך חרדת המוות אנחנו מקדשים את הצעיר, היפה והבריא וממדרים את החלש, הזקן והגוסס.

בני האדם מפחדים. הם חוששים מהפגיעות ומשתדלים שלא לראותה, מסבים מבט הצדה, כדי לא לראות אינפוזיה או צלקת וכדי לא לשמוע בכי או גמגום. הפגימה בשלמות כמו מטרידה

את שלוות נפשו של האדם שרוצה להמשיך ולהלך באשליה מתקתקה, שהוא חסין מפני הקץ ומפני החולי. לעתים ניווכח, כי דווקא זה אשר חרד מאוד, ילך למקצוע טיפולי, יהיה מנתח מזהיר או פסיכולוג טוב, כדי שלכאורה, יהיה בצד הבטוח של החיים...

היאחזות זו בשליטה היא, בוודאי, אחיזה מדומה. כל אדם מוצא את עצמו נפגש, כך או אחרת, עם פגיעות, עם שבריריות החיים ועם אי-חסינותם של היקרים לו מכל. בית חולים מערבי מתנהל כמעוז של שליטה ושל כוח; כל חולשה מטופלת, כל בעיה נקראת לתיקון. התפקוד יעיל, מעשי ומנוהל באמצעות ההיגיון והעובדות. העידן הטכנולוגי מעלה את תוחלת החיים, נמצא פתרון למחלות ולמגיפות שבעבר המיתו אלפי אנשים, איכות החיים השתפרה פלאים, ואנשים אשר בעבר נגזר עליהם למות בגיל צעיר או להישאר כלואים בגופם ולסבול מנכות קשה - חיים היום באופן עצמאי, פעילים ומתפתחים. ישנו כה הרבה טוב ברפואה, כפי שהיא כיום, כה הרבה יש להודות עליו בכל הנוגע להתפתחות המדע והמוסדות הרפואיים.

עם זאת, משהו הלך לאיבוד בדרך. משהו נשמט בתהליך זה של הקדמה, גם בשדה הרפואה וגם בשדה הפסיכולוגיה. עולם הרוח הוצא מהשיח. האלוהי גורש מהחיים היומיומיים ועבר לדור במקדשים, בבתי כנסת ובמסגדים. שיח על משמעות החיים מתקיים בבית מדרש ותפילות נערכות במקומות מקודשים. נוצר מידור והופרדו העולמות. תהליך היווצרו של מקצוע הליווי הרוחני בארץ ובעולם הוא חלק מאמירה רחבה ועמוקה, הקוראת לעולם להעז ולחבר מחדש את עולם הרוח אל עולם המעשה, את האלוהי אל המדעי.

לשם כך עלינו לשוב ולהרחיב את יכולתנו להכיל הפכים ולנוע בין אקטיביות לתקווה, בין קצב תזזיתי ליכולת להשתהות, בין אי-ודאות לנוכחות מלאה. כאשר הרוח נושבת במסדרונות בית החולים, היא מזמנת לאדם אפשרות לחוות את אנושיותו ולחוש ענווה, ובה בעת לנתח את מצבו, ללמוד את דרכי הטיפול ואת השלכותיהן. בעצם העמדה הכפולה הזו הוא מחבר בין העולמות.

כאשר שתי השפות מתקיימות בו-זמנית, בית החולים הופך למעין פעמון יקיצה רוחני גדול עבור כל יושביו. חולים ורופאים, אחיות ובני משפחה, מודעים לחוויה המטלטלת הניצבת לפתחם ומזמינה אותם לשאול שאלות על משמעות החיים, מציעה להם להביט נכוחה על פחד הכיליון ולפגוש במוות, וסוללת להם דרך לבחור בחיים.

כאשר המלווה הרוחני היא חלק אינטגרלי מהמערכת, היא מזכירה לצוות ולמטופלים להתבונן אלה בפניהם של אלה, מסייעת לרופא לבשר בשורה מרה מתוך יכולת להימצא עם החולה המבוהל היושב מולו בשקט ובחמלה, היא שומעת את מצוקת האחות הכורעת תחת נטל עומס החולים היושבים במרפאה ודורשים מזור לכאבם.

אחת המלוות הרוחניות שלנו חיברה יחד עם אחות בית חולים את תפילת הדרך הפרטית שלה. האחות מצאה את עצמה ממששת מדי פעם את הברכה המקופלת בכיס מדיה, במהלך המשמרת, וכך שבה והתחברה לכוח, לייעוד שלה וליכולתה להתמסר למאושפזים ולחברותיה לצוות בחן, בחסד וברחמים.

אמנם, אנו בתחילת הדרך ביצירת התמונה הכוללנית והמרפאה הזאת. ישנן טעויות וישנן הצלחות, אך זו התחלה, והיא מרגשת וניצני השינוי נראים ומתהווים בארץ.

בבסיס התפיסה של הליווי הרוחני טמונה ההנחה, כי עצם התהליך שבו האדם מקבל את סופיותו, המפגש שלו עם פגיעותו ועם הפגמים שלו ושל זולתו, אותו "אחר" עמו הוא חי, מאפשרים לו לחוות ענווה עמוקה ולהגיע לאותנטיות ולהגשמת הייעוד.

נאווה, אישה חרדית כבת 70, הייתה מאושפזת במחלקת שיקום לאחר ניתוח בעקבות שבר בפרק הירך. המשפחה סיפרה שהייתה אישה פעילה מאוד בקהילה ובמשפחה, נמרצת ונדיבה. תקופת-מה הייתה בדיכאון והתנגדה לתהליך השיקום. כולם היו אובדי עצות וחשו חוסר אונים. בתה הייתה מדברת אל ליבה, הנכדים באו לבקר וביקשו שתחזור הביתה לבשל להם את מאכליה האהובים, והיא נותרה קפואה. אחד הרופאים הבכירים במחלקה השתתף באותו הזמן בסדנה של ליווי רוחני. אדם חילוני, עולה מרוסיה. יום אחד, בשעת ביקור במחלקה, התבהר לו דבר-מה, אחרי שבדק את מצב הרגל של נאווה. לפתע התחברו לו העולמות, והוא נזכר בלימוד ולחש לעצמו: "אשר שיברת ושמתם בארון" מלמד שהלוחות ושברי לוחות מונחין בארון (תלמוד בבלי, מנחות צ"ט, א'). בעקבות זיכרון זה אמר לנאווה:

"נאווה, נכון, נשבר משהו, החיים, כמו שהיו, לך לא ישובו בקרוב. הלוחות נשברו, אך ישנם לוחות חדשים שאת יכולה לכתוב עכשיו, יחד עם הנכדים, יחד עם בנותייך ובעזרתנו. וצריך שיהיה ארון; ארון לוחות הברית שיכיל את השלם ואת השבור כאחד, את החיים שהיו ואת החיים שעוד יהיו.

הארון הוא חזק וגמיש, ויכול לשאת את גם השברים וגם את התקווה. זה כוחו, כך הוא בנוי, וכמו בדין התלמודי, תבני את הארון ותבחרי בכל פעם עם אילו לוחות לצאת החוצה לעולם ועם אילו להיות בבית - השלמים או השבורים - פעם כך ופעם אחרת."

או אז נפתחו השמים, הלב התרחב והתחילה תנועה.

נאווה נחלצה מבדידותה הקיומית והרגישה, שהרופא קלט את עומק מצוקתה ואת שברונה, והעניק לה השראה ותמיכה מתוך עולם המושגים שלה. הרופא, למעשה, יצר גשר בין העולמות ובכך סייע הן לחולה והן לצוות המטפל לראות בפועל כיצד הגוף והנשמה כרוכים זה בזה ומניעים זה את זה. כמו כן, הרופא בעצמו למד משהו על הארון אשר הוא צריך לבנות בתוכו, כדי להיות מסוגל להכיל אנשים ושברים שונים עמהם הוא נפגש, וכן הוא נפגש לעומק עם השאלה הקיומית - מה הם לוחות הברית שלו, היכן הוא מניח את שבריו, עם מה הוא יוצא לדרך, למרפאה ומה הוא משאיר בביתו.

ענני במרחב יה (תהילים קי"ח, ה')

עולם הרוח ומציאות בית החולים מתחברים דרך שני ממדים: ממד המרחב וממד הזמן. בית החולים הוא מרחב סטרילי. הוא מתאפיין בקווים ישרים, מאורגן כך שיתאפשרו בו יעילות מרבית, סדר ושליטה. מחלקות, תרופות וציוד שנשמרים בארונות, גבולות ברורים בין פנים וחוץ.

מתוך הלימוד בהלכות ביקור חולים אני מציעה מבט אחר על חלל בית החולים. מעבר ממרחב מנוכר למרחב של קדושה. בהלכות ביקור חולים נאמר "המבקר את החולה לא ישב על גבי מיטה, ולא על גבי כיסא ולא על גבי ספסל, אלא מתעטף ויושב לפניו על הקרקע לפי שהשכינה למעלה מראשותיו" (תלמוד בבלי, שבת י"ב, ב'). מקום חוליו של אדם הוא מקום שיש בו קדושה, מקום שיש בו סוד ונשגבות, מקום בו שורה השכינה. התפיסה ההלכתית, שחז"ל מציעים, מזמינה אותנו להתבונן אחרת על מחלקה שיש בה 30 מיטות, על בית חולים המעניק טיפול לכל כך הרבה אנשים. בהלכה העדינה הזו, המדריכה את המבקר לגבי המקום שבו עליו לשבת בבואו לבקר את החולה, אנו שומעים את ההכוונה לבוא בצניעות ובשקט. אנו מקבלים הדרכה לפיתוח רגישות ומבט של עומק, כזה אשר יקלוט את הממד הנוסף שיש במרחב הזה של מיטות וחולים השוכבים בהן.

סוזי, בשנות ה-40 לחייה, חולה בסרטן שד גרורתי במצב מתקדם. סוזי הכינה עם המלווה הרוחנית שלה "סידור תפילה לכימותרפיה". היא הדביקה בו שירים להשראה ולכוח, תמונות המרחיבות את הלב ומחברות לחיים, מהן משתקפים פני ילדיה הצוחקים, חוף ים שהיא אוהבת, דוכנים בשוק, אצבעות ידיו של אהובה בשעה שהן פורטות על הפסנתר. בצד התמונות המוארות הללו ניבטים גם עמודים של צעקה ושל ייאוש. היא מצלמת את האינפוזיה, את הצלקת ואת הקרחת, וממלאת את הדף בצבע שחור. בזכות מתן הרשות לצער להיכנס, בזכות המחאה המתריסה על חוסר הצדק, בזכות הקצאת המקום לחושך, הסידור מקבל תוקף של אמת. זהו מסמך אותנטי למסעה של סוזי לחיים שיש בהם פשר ומשמעות. הדפים מעידים על כך, שהייתה כאן אישה שחיה את הרגע במלואו. זהו לימוד לכל מי שהיה במעגל הקרוב אליה, וממשיך הלאה לאנשים זרים, שזכו כך לשיעור לחיים, שיעור על כנות, על חיפוש ועל אהבה.

כשאני נעזרת בלוינס ומתבוננת על מרחב בית החולים על פי תפיסתו, אני למדה על האינסוף הנוצר ביחס אל האחר. "כקבלת פני הזולת, כהכנסת אורחים. בסובייקטיביות מתגשמת אידאת האינסוף" (לוינס, תש"ע: 7). האחר מופיע לפי לוינס בפנים האנושיות "הפנים משמעותן היא האין-סופי" (לוינס, 1995: 78). במקום הזה יש כל כך הרבה מפגשים, ובכל זאת, לעתים קורה, שלא נפגשים בו כלל. במחלקה שבה בשקט ובכבוד נשאלות שאלות על חום והיסטוריה של המחלה, בחדר שבו אחות שוקלת את הילד והרופא מאזין לדופק הלב - במרחב הזה יש אפשרות למפגש של פנים אנושיים, הרואים אלה את אלה, יש אפשרות לחיבור עם האינסוף.

דרך המפגש הזה, המרחב המחולק והמסודר מקבל חיים והוא לב פועם. המלווה הרוחני, הנמצא במרכז הרפואי ומתבונן באופן זה על המרחב, מוזמן ומחויב לפעול. עליו לשמש

ארכיטקט, מעצב פנים ופועל בניין. הוא מחבר חיבורים של פנים, פותח חלונות ומצביע על האפשרות של ממד נוסף. "אל יתפלל אדם אלא בבית שיש בו חלונות" (תלמוד בבלי, ברכות ל"א, א'). בית החולים הופך לבית תפילה לכל העמים, כאשר המלווה הרוחני נמצא שם והוא מצביע על אופק ועל שמיים.

כשהמלווה הרוחני במחלקה לסיבוכי היריון הזמינה את הנשים לשבת ביחד במעגל הייתה מבוכה גדולה, הסתייגות ואף ציניות מצד חלק מהאנשים סביב. "אי-אפשר להושיב יחד נשים מוסלמיות, יהודיות חרדיות, ערביות נוצריות וחילוניות לקבוצה אינטימית. אתן חולמות". לאחר חודש, כשכבר נוצר קשר והומור קבוצתי, והנשים היו מורגלות זו בזו, הן כבר ידעו מהו כוחה של קהילה, חוו כמה רב הדמיון על השוני, וכל אחת מהן זכתה להיות כלי המקבל ברכה ומעביר אותה הלאה. הן כתבו יחד ברכה לתינוק שיוולד, למשפחה שמחכה בבית, שיתפו זו את זו, בירכו זו את זו והרגישו את כוחו של המעגל המגוון הזה. אלא שאדוות ההשפעה של המעגל לא התפוגגו עם התפזרותו. כל אחת חזרה לביתה, לכפר, ליישוב ולשכונה שבה היא גרה ובפיה בשורת החסד, הריפוי והחיבור. גרעין שמבטיח מעגלים נוספים ומייצר שפה של קשרים.

התפיסה הרוחנית-מרחבית מקדמת תפיסה חדשה של חברה ראויה ואולי היא בעצם מחזירה לחברה משהו ישן שאבד - את התפיסה המעגלית השבטית של קהילה.

במקום חברה מודרנית, המנוהלת על ידי מוסדות היררכיים מרובעים וסגורים, המנותקים ומנוכרים זה לזה, אנו יוצרים פעולה במרחב. מתוקף תפיסתנו, שכל בני האדם שווים זה לזה, שכולנו קשורים ושמעל לראשי כולנו ישנה הרוח, אנו משטיחים את ההיררכיה הכרוכה בכוח ובמעמד, פותחים פתחים בין המוסדות הקהילתיים השונים ומאפשרים זרימה ותנועה ביניהם. וכך, המרכז הרפואי, אשר בדרך כלל מודר ומוצא אל מחוץ לחברה, הופך להיות מרכז המעגל, והקהילה אשר סביבו ומקיפה אותו נפתחת אליו באופן חדש.

שאיפתי היא, שנראה כך הן את הקהילה לומדת על משמעות החיים, על פגיעות ועל בריאות, והן את המרכז הרפואי, מרכז את גבולותיו ונפתח לאפשרויות הריפוי הנוספות הגלומות בקשר אנושי, במשחק ובאמנויות.

הליווי הרוחני של "חברות" מעניק מקום משמעותי לאמנות וליצירה, מתוך ההבנה ששפת האמנות מהווה מצע לפיתוח הראייה וההתבוננות של האדם. תפיסת האדם במרחב, הבנת החלל, ההתבוננות על צבע וצורה, תחושת החומר והרגישות לריח, מעניקים לאדם הלומד כלים החיוניים להתפתחותו הרוחנית. האמנות, במובנה העמוק, היא שפה המפגישה את האדם עם הווייתו השלמה ונותנת מקום לכל רבדי ההווה ולאישיותו לבוא לידי ביטוי.

איכות נוספת, המתקיימת כאשר המלווה הרוחני משתמש בשפת היצירה והאמנות עם אנשים הסובלים ממחלה, היא השער שהוא פותח עבורם, המחבר אותם אל החלק הבריא שלהם. כאשר אנשים יוצרים הם בוראים. הם פועלים מתוך אותה הווה של יכולת אלוהית לברוא עולמות. נפתח אזור שניתן לשחק בו וליצור מבע שיגשר בין שפות ההיעדר והנוכחות, בין היש

והאין, בין החיים והמוות. זהו מקום בו הכאוס וחרדת המוות הופכים לחומרים המזינים אדמה חרבה, כך שחיים חדשים צומחים ועולים ממנה. המלווה הרוחני הופך את האמנות לאפשרות של שינוי ושל התמרה.

הכנסת האלמנטים הלא-ליניאריים של המפתיע ושל הבלתי-צפוי אל המרחב הגיאומטרי והאינסטרומנטלי של בית החולים מסמלת באופן עמוק את ההתמודדות המאתגרת שלוקח על עצמו המלווה הרוחני, בכך שהוא מכיל את המתח שבין עולמות התכלית והדמיון.

עצרו את השעונים (קינה / ו. ה. אודן)

הממד השני שבו אעסוק הוא הזמן.

כניסה לבית חולים משמעה כניסה לעולם עם חוקי זמן אחרים. החולה מוזמן לשעה שמונה, אבל הרופא לא סיים ביקור במחלקה, תוצאות הספירה לא הגיעו עדיין, לכן אסור להזמין את התרופה מהמעבדה... צריך רק לשבת ולהמתין. השעון סופר עכשיו את קצב הנשימות, עוקב אחר תפקודי הריאה, מונה כדוריות דם לבנות. מחוגי השעות הם עכשיו שקיות אינפוזיה מטפטפות או מסך המוניטור. חילופי היום והלילה לא מסומנים לפי השמש הירח, אלא על פי חילופי המשמרות.

יש זמן בית החולים והזמן במציאות מתנגשים זה עם זה, לעתים זו התנגשות פוצעת ומדממת. אישה שרוצה לצאת הביתה לליל הסדר ורופא שמביט בה בצער ואומר שאי-אפשר לעשות זאת עם המדדים הללו; ילד המפסיד טיול שנתי עם הכיתה שלו, כי האנטיביוטיקה לא עזרה וצריך להמשיך; המתמחה, שלא ראה אור יום כבר זמן רב, מנסה להסתנכרן עם סדר היום של ילדיו, המתנהלים בעולם אחר, עם חוקי זמן אחרים.

בבית החולים סדרי הזמן מעוגנים בחלוקה למשמרות; משמרת הבוקר (07:00-15:00), משמרת ערב (15:00-23:00) ומשמרת לילה (23:00-07:00). אלה הן כתפילות שחרית, מנחה וערבית של היקום הבית-חולימי.

כל אחות צריכה לאסוף נתונים לקראת הגעת המחליפה שלה, ועכשיו צריך לבדוק ולתעד, גם אם זו אישה בדיכאון, המשוועת לקצת שקט, גם אם לשם כך צריך להעיר ילד שעבר ניתוח וזה עתה הצליח להירדם, גם אם בזמן הבית-חולימי הכי מתאים לרחוץ את החולה לפנות בוקר. השמש זורחת כשאור הניאון נדלק, ללא כל קשר לקצב התנועה של כדור הארץ סביב כוכב הלכת חמה.

משמרת ראשונה נושקת לשלישית; חילופי המשמרות מעוגנים בטקסים ובסדר קבוע - האופן שבו מקבלים מחלקה, הדרך שבה עוברים ממיטה למיטה ומדווחים על ה"מקרים", ספירת התרופות שיש לתת לכל חולה וכדומה.

זמן חילופי המשמרות הוא זמן-ביניים; אי-אפשר לדבר בזמן הזה, אין להפריע, זהו זמן שבין הזמנים. כשהוא מסתיים, לא משנה מה קורה בחדר, משמרת אחת מסתיימת, האחיות עוזבות, וצוות חדש עומד מול המאושפזים במחלקה. פנים חדשות מדברות אתנו על המצוקה הגדולה ביותר שלנו, ידיים זרות נוגעות בנו, והנה שוב התחלפה משמרת. אולי יש, במקרה הטוב, איזו דקה להתרגל לכך שוב. כולם פועלים כדי להיטיב עם החולים ולהעניק להם טיפול ראוי, אבל התפאורה בעייתית.

יש גם פסקול לזמן של בית החולים. יש קול שסופר את קצב טפטוף התרופה, קול שמתחקה אחר קצב הלב, קול הנושף את תפקודי הריאה. הזמן נספר לפי שקית האינפוזיה; השעה שבה יש לקרוא לאחיות היא הרגע בו תכולת השקית נגמרה ולא כי השעה כבר שתיים. מחוגי הזמן הם המכשירים, הם מסמלים כניסה לזמן שפועל אחרת - סופרים דברים אחרים וסופרים אותם אחרת.

הזמן הוא חיכיון מתמשך. החולים ממתינים, קרובי המשפחה והמלווים ממתינים. מחכים לצילום הרנטגן, לתוצאות בדיקות הדם, מחכים לרופאים, מחכים שהמזכירות תתפנה לבדוק איך קרה שהתור שלנו לא רשום. הזמן החיצוני לא זוכה לביטוי. זה לא משנה שאת מאחרת להרצאה, ממחרת ליום הורים, או שלך עצמך יש מטופלים בקליניקה ואיך יכולה לבטל להם שוב. אם צריך להתחיל כימותרפיה אי-אפשר להתחשב בחתונה של החברה הכי טובה או במעבר דירה. אין ברירה, אלא לשמור כאן על סדר אחר.

זו מטאפורה למשהו יותר גדול, לחיכיון עמוק, כזה שנמדד בתנועת המחוגים אבל גם בתודעת המתנה. מחכים לגודו. מחכים, למעשה, לגזר הדין.

כדי לקיים שגרת טיפול, אין ברירה אלא להתעלם ממחוגי הזמן, אך כשפיצול זה מתקיים לאורך זמן והעולמות המקבילים הללו אינם נפגשים, אנו מתמודדים עם מצב בעייתי. מצד אחד, זהו מנגנון הגנה הכרחי, החיוני לחולים ולמטופלים כאחד. הוא מאפשר לחולים לשרוד ולצוות הרפואי לחיות. אך כאשר זה הופך להיות ממוסד והחוקים נוקשים, כאשר אין מעבר וזרימה בין העולמות, אנו נפגשים עם מציאות מודרנית של ניכור וזרות. אנו הופכים להיות שותפים בצמצום הווייתם האנושית של בני אדם.

מה שאפשר לעשות כדי להכיל את היקומים המקבילים הללו ולגשר בין הזמן והמרחב המתנהלים תחת השמש לבין הזמן והמרחב המתנהלים תחת אור הניאון, הוא להתבונן **בזמן הרביעי**. זהו זמן המחבר בין הזמנים, אבל גם בין הזהויות של המטופל - מחוץ לבית החולים ובתוכו, לפני המחלה ובתוכה, בין חלקיו הבריאים לחלקיו החולים.

הכרה בקיומם של שני סדרי הזמן הללו היא התחלה של גישור. זהו מקומו של החוט הנוגע, של הליווי הרוחני, של התפילה האישית בתוך תפילות הקבע. תפילות הקבע נקבעו מראש, כמו משמרות שחרית, מנחה וערבית, אבל תפילת היחיד יש לה זמנים משלה. היא נועדה לעזור לאדם להתמודד עם משבר וכאב, לחוות שמחה והודיה או לזמן עצירה והתכנסות.

תפקידו של המלווה הרוחני הוא לפתוח פתח לזמן הרביעי; להצביע על קיומה של אפשרות כזו, להזכיר את השפה שהיא מקפלת בתוכה, ללמד את אוצר המילים והרגשות שלה, ללוות ולהשתתף עם האדם בזמן הרביעי, ולעבד כל מה שעולה בו במהלכו.

גם לזמן הרביעי, שבו חל הליווי הרוחני, יש פסקול להציע.

תפילתה של רות, בתי, הפותחת מאמר זה, השיחה של ילדה קטנה עם אלוהיה, מלמדת אותי שהשער לזמן הזה אינו תלוי גיל, והוא כבמילות השיר - שער הזהב, פתוח לכל, כולם עוברים בו.

הניגון הוא קולמוס הנפש (ר' שניאור זלמן מלאדי)

"טוב להאדם להרגיל את עצמו שיוכל להחיות את עצמו עם איזה ניגון, כי ניגון הוא דבר גדול וגבוה מאוד" (שיחות הר"ן, רע"ג). יש בכוחנו להכניס הוויה של נצח למקום שבו כל שנייה נמדדת, שבו לכל דקה יש צליל וצורה. במלאכת תיווך מושכלת ובעדינות, אנו מנכיחים ממד משמעותי זה של הקשבה, של ניגון ושל שירה כך שיעוררו את כוחות הריפוי הקיימים באדם ויהדהדו מתוכו.

"אל מול הציור, מציעה המוסיקה דבר אחר - צליל הנובע מתהומות הקיום... במשחק המוסיקלי בזמן צליל רודף צליל, כך שלעולם איננו שומעים רק את התווים לבדם, אלא שרשרת הדים רצופה. כך מעניקה המוסיקה לצליליה אורך נשימה - לא אוושת אוויר רגעית אלא אריג של קולות, טווי בקפידה, הפונה אל מקצבינו הפנימיים והם ניעורים אליו. אפשר לראות במוסיקה צליל משוחרר אך מכוון: משוחרר מהכלי ממנו בקע, הצליל הוא יציר הרוח, אך עליו להיות נכון כלפי המנגינה שנפקחת לאורך, להתכוון ולהתמזג בגווני הקולות... סגולתה של המוסיקה היא בהשבת הקשב אל מה שהוא בר האזנה, בכוונת הרגישות אל נימי התגלותו. האזנה לשתיקה, להדהוד הקלוש של הצלילים העליים, היא שורש קיומנו כבני אדם. המוסיקה היא שבכוחה להשיב לנו את ההקשבה הפועמת על כל הדיה וגליה" (Fishbane, 2008), מתוך תרגומה של מרזה שלו-מרום).

ב"חברות" אנו מפתחים את הניגון המרפא, את המוסיקאי הרפואי ואת המלווה הרוחני כמתאמן תמידי בפיתוח ההקשבה, בהתכוונות הלב והרוח, כמו גם בפיתוח הקול, בדיוק המבע, בכיוון המיתר.

המוסיקה היא שפה אוניברסלית, החוצה מגזרים, מעמדות, מינים, דתות ולאומים. כאשר נשמעים צלילים של חליל וגיטרה, מנדולינה ואקורדיון במחלקה האונקולוגית, והאנשים עוצמים עיניהם ושרים את שירי הגעגוע והבית, אזי נוצרת הווייתו של הזמן הרביעי.

קול האדם, שירת חייו, מחאתו, שאלותיו ובכיותיו, מובעים בניגון ונשמעים בתפילה המוסיקלית הזו. לעתים, אלה שעותיו האחרונות של האדם, יש וזה הרגע שבו תינוק מתחיל את חייו. פתאום, במצבים הללו, הצלילים שנשמעים אינם רק צפצופי המוניטורים ומכונות ההנשמה. קולה של

הרוח נשמע וקולה של האהבה מתנגן. כאשר נכנס לחדר עובד ניקיון כדי לרוקן את פח האשפה, הוא מתמהמה רגע כדי להאזין לניגון, הרופאה שכותבת עדכון בגיליון המחלה מזמזמת מרחוק את תפילתה, האחות שמחליפה ביעילות שקית עירוי עוצמת עיניים לשבריר שנייה. למשך רגע קט, אנו רואים ומרגישים כיצד הנצח נכנס בזמן וחווים את פעולתו המרפאה של הזמן הרביעי.

שפת לא ידעתי אשמע (תהילים פ"א, ו')

שפת הרוח היא שפת אי הידיעה. אלה הרוצים לשוחח בה, צריכים להתנסות ולהתאמן יום-יום ביכולת להקשיב, להכיל, לראות ולהרפות.

כל אדם המתנסה ברכישת שפה חדשה ונפתח לעולם מקצועי חדש יוצא מאזור הנוחות שלו ומתרגל את אי הידיעה. פיתוחו של מקצוע ייחודי זה בישראל הוא משימה מאתגרת. אנשי חינוך נקראים לתרגל מצבי תודעה של שאלה ושל ספק, רבנים ואנשי דת נדרשים לשתוק ולא לדעת, פסיכולוגים מקשיבים מבלי לפרש, רופאים ואחיות מוזמנים לנכוח, אך לא לעשות. כל אחד מוזמן לתרגל שריר אחר, את זה שפחות מפותח אצלו. כולם נוגעים לזמן קצר במה שמעבר להם, חווים פליאה.

המלווה הרוחני מלמד את עצמו ואת הסביבה שבה הוא נמצא את סגולתה של הנשימה, את כוחן של השהייה ושל ההווייה, את עצמת השתיקה ואת ההקשבה המרפאה.

כאשר מתווספת למערכת הבריאות האפשרות של ליווי רוחני הופכת הברכה השגורה על פינו למציאות של ממש - רפואה שלמה. למטופל כמו גם למטפל. רפואה הנותנת מרחב וזמן, תמונה וקול, רוח ומעשה.

בתקופה זו מתפתח בארץ התחום של הליווי הרוחני והופך להיות יותר ויותר משמעותי. זוהי אמירה כללית לחברה הישראלית כולה; זוהי הזמנה להקשבה לאחר, זו קריאה לחיים, שיש בהם שימת-לב והיענות לאוניברסלי, אחריות לניסוח הרובד הראשוני המחבר בין כל בני האדם באשר הם. זוהי הזמנה לנדיבות. חברה נדיבה היא כזו הרואה את ה"אחר", מקבלת את הפגום ופועלת למענו, ממססת חומות של מעמד והיררכיה ופועלת מתוך צו מוסרי למפגש אנושי. צעד נוסף לקראת חברה בריאה וראויה.

הכללתו של המלווה הרוחני במערכות הבריאות והרווחה בישראל היא זכות גדולה וחובה אתית. "איש אשר רוח בו", היודע להלוך כנגד רוחו של כל אחד ואחד (רש"י, במדבר כ"ז, י"ח). אנו זקוקים לאנשי רוח ולב, המתמסרים באופן מלא לטוויית חושים בין העולמות; אנשי תפילה.

מקורות

לוינס, ע. (1995). *האחריות כלפי האחר. אתיקה והאינסופי: שיחות עם פיליפ נמו* (מהדורה ראשונה 1995). (עמ' 72-77). ירושלים: מאגנס.

לוינס, ע. (תש"ע). *כוליות ואינסוף*. ירושלים: מאגנס.

שיחות הר"ן - רבי נחמן מברסלב, רע"ג.

Fishbane, M. (2008). *Sacred attunement - A Jewish theology*. London: The University of Chicago Press, Ltd. (תרגום בתהליך, טיוטה, מרוה שליו-מרום)

רוחניות ובריאות - "הילכו שניים יחדיו בלתי אם נועדו?"

נטע בנטור

מבוא

רוחניות היא חלק בלתי נפרד מטבע האדם, היא סובייקטיבית, מופשטת ורב-ממדית. קיימות תשובות רבות לשאלה מהי רוחניות, אך קיימת הסכמה רחבה לכך, שהמושג מתייחס לממד הנפשי, הפנימי והעמוק של האדם. זהו רכיב מרכזי בהווייה ובחוויית החיים, גם אם הוא לעתים מעורפל ולא נודע. בעשורים האחרונים מתרחב השיח הציבורי ביחס לשאלה מהי רוחניות, ומתרבים האנשים החשים צורך להבין את רוחניותם ולהעמיק את החיבור לממדים הרוחניים בחייהם. החיפוש אחר שלוה, רווחה נפשית, משמעות לחיים וחיבור לסביבה ולאירועים, לעתים קשים, מעורר ומגביר את השיח בתחום הזה. ראייה לכך ניתן למצוא בספרות העכשווית, בכתיבה הפובליציסטית, ובעניין הגובר ברפואה הוליסטית ובקשר גוף-נפש-רוח. גם בקהילה המדעית ובקרב אנשי המקצועות הרפואיים גוברים הקולות התומכים בחשיבות הקשר בין רוחניות לבין החלמה ובריאות. מידי שנה מתפרסמים בכתבי עת רפואיים עשרות מאמרים, הבוחנים את הקשר הזה וגם בבתי הספר לרפואה ולסיעוד בעולם ובישראל מתרחבת ההבנה ביחס לחשיבות הקשר שבין הגוף לבין הרוח וחלקם אף מרחיבים את ההוראה בנושא.

במקביל להתגברות השאיפה להעמיק את ההבנה ביחס לממדים הרוחניים בחיינו, הולכת וגוברת גם ההבנה שהמושגים "רוחניות" ו"דתיות"/"אמונה דתית" הם שני מושגים נפרדים, גם אם יש ביניהם נקודות ההשקה. דת ודתיות מתייחסות למערכות מובנות ומוגדרות, למוסדות ולארגונים חברתיים, שהאנשים המשתתפים בהם חולקים אמונות, מסורות וריטואלים דומים. לפיכך, בעוד שאחד ממאפייניה הבולטים של הדת הם הגבולות שהיא מציבה, רוחניות לעומתה, היא חסרת גבולות או שקשה להגדיר את גבולותיה, והיא שואפת להתנווד מעבר למסגרת מאורגנת ולממסד מובנה. עם זאת, ראוי להזכיר, כי תפיסת הקשר בין רוחניות לבין בריאות היא עתיקת יומין ומופיעה כבר בתרבויות ובחברות עתיקות. כך למשל, המלכים בסין העתיקה נהגו לפנות לקדושים בעת מצוקה פיזית ורוחנית כאחד.

במאמר זה אנסה לטעון, שהשאלה האם יש קשר בין רוחניות לבין בריאות היא שאלה רטורית, בדומה לשאלתו של הנביא עמוס **"הִילְכּוּ שְׁנַיִם יַחְדָּו בְּלֹא אֶם נִזְעָדוּ"** (עמוס ג', ג'), משום שבדומה לכוונת הנביא, בחיים, דבר קשור בדבר. בתחילת המאמר אדגים את החשיבות שמייחסת היהדות ומקורותיה לרווחתו הרוחנית של אדם חולה, אמשך בסקירת הספרות המדעית העכשווית המתייחסת לקשר בין רוחניות לבין בריאות וחולי בעידן המודרני ואציג מחקרים המלמדים על תרומת הממד הרוחני לטיפול הרפואי. לאחר מכן, אבחן את עמדתם של אנשי הצוות הרפואי כלפי הממד הרוחני ואת ההתמודדות שלהם עם הנושא.

הקשר בין רוחניות לבריאות ביהדות

הדאגה לרווחה הרוחנית והנפשית של החולה היא אחת מהמצוות החשובות ביהדות, ובכוחה לבטל מצוות או איסורים אחרים. במסכת שבת (תלמוד בבלי, קכ"ח, ב') נכתב ביחס ליולדת, כי לא זו בלבד שמותר להדליק נר בשבת לצורך הלידה, אלא גם אם היולדת עיוורת, ואין לה צורך בנר, מותר להדליקו, משום שהוא מיישב את דעתה ומעניק לה ביטחון בטיפול של המיילדת. התורה התירה לחלל את השבת לא רק כדי לבצע פרוצדורה רפואית מצילת חיים, אלא גם כדי לבצע פעולות שלכאורה מיותרות, אבל מהוות גורם מרגיע. "תוספות" מקשים על דין זה, מכך שביום הכיפורים מאכילים חולה רק במקרה שרופא מומחה מורה כך. אם כן, מדוע לגבי חילול שבת בשביל רווחת היולדת אין צורך בהנחיית מומחה ודי בבקשת היולדת? ועונים ה"תוספות": "שיותר יכולה היולדת להסתכן על ידי פחד שתתפחד, שמא אין עושין יפה מה שהיא צריכה, ממה שיסתכן החולה ברעב". חכמינו מתייחסים לרווחת היולדת כצורך קיומי חשוב יותר מהצורך הבסיסי שבמאכל (הכהן, א"ת).

הדאגה לרווחת חולה, הנמצא בסכנת חיים, באה לידי ביטוי גם בהיתר לחמם מים בשבת כדי שיוכל לרחוץ עצמו ולהתרענן (נובירט, תשל"ט), בהיתר לשחוט לו בשר בשבת אם הוא סולד מאכילת בשר נבילה (שולחן ערוך, אורח חיים שכ"ח י"ד), בהיתר לכתוב לו קמיע ולטלטלו בשבת (בן אדרת, תש"נ) ובהיתר לערוך את קנייניו בשבת אם הוא נוטה למות (תלמוד בבלי, בבא בתרא קנ"ו, ב'). דוגמה נוספת לכך מביא הרמב"ם בהסברו את ההיתר בגמרא ללחוש בשבת על נשיכת נחשים ועקרבים. הלחש הוא פעולה אסורה כי היא "מדרכי האמורי" - אלילות וכישוף (תלמוד בבלי, סנהדרין ק"א, א'). אף על פי כן, מותר לעשות זאת ביום חול ובשבת "כדי ליישב דעתו ולחזק לבו. ואע"פ שאין הדבר מועיל כלום הואיל ומסוכן הוא התירו לו, כדי שלא תטרף דעתו עליו" (בן מימון, תשס"א, עמ' קפ"ב). יישוב דעת החולה וחזקת נפשו הם תנאי לריפוי, שכן חוסן הנפש והרוח עשוי להביא לריפוי (זמיר, תשנ"ה).

ברוח זו התירו פוסקים בני ימינו ללוות יולדת לבית חולים תוך חילול שבת (פיינשטיין, תשי"ט; קרליץ, תש"נ), להניח תפילין לחולה צרעת אף שיאלצו לשרפן אחר כך (וייס, תשנ"ג) ויש אף המתירים לחלל את השבת במצבי חרום (כמו מלחמה או פיגוע) וזאת כדי שרוב, מנהיג ציבור, איש רוח, פסיכולוג או עובד סוציאלי יוכל לספק תמיכה רוחנית או נפשית (גוטל, תשס"ד; רוזן, תשס"ג).

הגישה בהלכה היהודית מעודדת את הרופא להתייחס לממד הרוחני בתהליך הטיפול בחולה. הרמב"ם התייחס בכתביו לחובת הרופא לטפל בחולה בצורה הוליסטית. "ויחשוב הרופא כי כל חולה ליבו צר, וכל בריא רחב הנפש... והוא הקודם ברפואת כל חולה" (מונטנר, 1957: 35). הרמב"ם ראה בשלמות נפש האדם חלק בלתי נפרד מבריאותו ובעת חולי תבע לטפל בנפש ובגוף כבמקשה אחת (אביעד, 2005). הרמב"ם הדגיש את הצורך בגישה אינדיבידואלית לכל חולה ולכל מקרה, דבר המחייב מסירות והבנה של אישיות הסובל, וכך הוא כתב:

“ובעבור זה צוו הרופאים להשגיח בתנועות הנפשיות ולהסתכל בהם תמיד... והוא הקודם ברפואת כל חולה... לא יקדים הרופא דבר לפני תיקון ענייני נפשותם... ואולם הרופא באשר הוא רופא, לא יחפש ולא ישפוט מלאכת ידיעת חכמתו לדחות (=להתעלם) (מ)אלה ההיפעליות” (מונטנר, 1950: 59).

הרמב"ם הוסיף וכתב ביחס לחשיבות החוסן הרוחני בהתייחסו להיבט הנפשי של המחלה:

“אבל התנועות הנפשיות עניינם ידוע, ר"ל מה שאנו רואים בעניינים מכאב הנפש וקצר הרוח, וחולשת הפעולות הנפשיות, והחיוניות הטבעיות עד כי התאוה בעת האכילה תבטל מן הצער, והפחד, והיגון, והצרה... והגילה והשמחה יעשו הפכם להרחבת הנפש ותנועת הדם והרוח וכו'” (מונטנר, 1940: 51).

ועוד מוסיף וכותב:

“וכן לחזק הכוח החיוני בכלי הניגון, ולספר לחולים סיפורים משמחים ירחיבו נפשו, ולחדש חידושים ויצחק עליהם, הוא וכל חבורתו, ויבחרו לשמשו ולעמוד לפניו. מי שישמח בו. כל זה מחויב בכל חולי” (מונטנר, 1950: 46).

הקשר בין רוחניות לבין בריאות וחולי בעידן המודרני

כאמור, בעשורים האחרונים גובר העניין בקשר שבין רוחניות לבין בריאות, ובעקבות זאת גובר העיסוק בשאלה מהו תפקידה ומהו מקומה של רוחניות ותמיכה רוחנית במערכת הרפואית (Koenig, 2002). נראה שקיימת כיום הסכמה שלממד הרוחני בחיים עשויה להיות השפעה על תפיסת המציאות של אנשים חולים במחלות קשות וחשוכות מרפא, המאיימות על המשך חייהם (Puchalski, 2012). האנשים האלה חווים שינויים פיזיים, תפקודיים, פסיכולוגיים וחברתיים, הגורמים להם, לעתים, לחששות ולתהיות ביחס למטרת חייהם ולמשמעותם (Anandarajah, 2001 & Hight). גם אנשים הסובלים מפציעה קשה, כאבים, נכות ותסמינים אחרים, שואלים עצמם לעתים קרובות מה הטעם בחיי נכות ומוגבלות, והם משוועים לעזרה ולתמיכה כדי למצוא בתוכם את המשאבים להתמודד עם מצבם, כדי להפיק מעצמם את העוצמה לחוות את חייהם בדרך חיובית (Sulmasy, 2006; Steinhauser, Clipp & McNeilly, 2000). מתוך כך עולה החשיבות שיש להתייחסות אל סבלם הרוחני, לקיומה של אוזן כרויה להקשיב להם וליתן מושטת כדי לסייע להם ולתמוך בהם. הם זקוקים לאיש צוות שסייע להם ולבני משפחתם לשוחח ולדון בלבטים הרוחניים שלהם, לקבל תמיכה, להרגיש שהם נוהגים בהתאם לערכים הבסיסיים שלהם ולהיות שלמים עם מטרות הטיפול וההחלטות שלהם.

מחקרים מדעיים לימדו על הקשר שבין רוחניות לבין איכות חיים ויכולת ליהנות מהחיים למרות החולי (Brady, Peterman, Fitchett et al., 1999; Koenig, 2004; Bonelli & Koenig, 2013). שיחה על נושאים רוחניים, הנטועים בשורשים הפנימיים של האדם ובמקורות הרוחניים הקיימים סביבו, עשויים, ביחד עם מקורות אחרים, לספק לו משמעות, תקווה, נחמה, פורקן לרגשות

ולתחושת בדידות בעת מחלה וסבל. מקלין ועמיתיה (McClain, Rosenfeld & Breitbart, 2003) ראינו חולים עם תוחלת חיים משוערת של שלושה חודשים או פחות ומצאו קשר חזק בין רווחה רוחנית נמוכה לבין רצון לזרז את המוות, מחשבות אבדניות וחוסר תקווה, בעוד שקשר כזה לא נמצא עם אמונה ודתיות. כתוצאה מכך, הם הגיעו למסקנה, כי היכולת למצוא משמעות תומכת ורווחה רוחנית בחיים המתקרבים אל קיצם מסייעת לדחיית הרצון לסיים את החיים יותר מאשר אמונה דתית.

המודעות לרוחניות היא גורם חיוני בתהליך ליווי אנשים חולים אל מותם. בהתאם לעקרונות המנחים של טיפול מכוון-חולה (patient-centered care), ההיענות לרצונותיו, ההקשבה ללבטיו וההתייחסות לערכיו של החולה חשובים לחולים במצב סופני לא פחות מהטיפול הגופני והסיעודי שניתן לו. זאת ועוד, במצבים שבהם בן משפחה קרוב אל מותו, חשוב להיענות לא רק לצרכיו הרוחניים של החולה, אלא גם לאלה של בני משפחתו. שכן, המשאבים הרוחניים של בני המשפחה עשויים להעניק תמיכה לחולים עצמם, בנוסף לכך שהם עשויים לסייע לבני המשפחה בהתמודדות עם האבדן, הכאב והאבל (Koenig, 2000). בשלב הקשה הזה, שבו המוות האימננטי אורב מעבר לפינה, החיבור בין חולה השוקע אל תוך עצמו לבין בן משפחה, שאינו יודע את נפשו מרוב צער ובהלה, עשוי להיות חשוב במיוחד, כדי לקיים פרידה משמעותית וכדי לשמש תמיכה בהתמודדות עם האבדן.

העצמת הממד הרוחני של אדם חולה עשויה לספק לו מענה, ולו גם חלקי, לשאלות קיומיות המתעוררות במהלך התמודדות עם מחלה קשה או מחלה המסכנת את המשך החיים, והיא עשויה להשפיע לטובה על איכות חייו בזמן המחלה. מחקר שנערך בישראל לימד, שניתן להפחית חששות קיומיים על ידי חיזוק המערכת הרוחנית והדתית (Blinderman & Cherny, 2005). בעבודות אחרות נמצא קשר בין העצמת הרווחה הרוחנית לבין ירידה במצוקה נפשית, ייאוש, דיכאון, חוסר תקווה, רצון למות ומחשבות אבדניות (McClain-Jacobson, Rosenfeld, Kosinski et al., 2002; Nelson, Rosenfeld, Breitbart et al., 2004; al., 2004). פלנלי, אחד החוקרים המובילים בתחום הליווי הרוחני בארצות הברית, ועמיתיו (Flannelly, Emanuel & Handzo et al., 2012) בחנו את הקשר בין הימצאותו של שירות ליווי רוחני בבית החולים לבין מעבר להוספיס של חולים עם סרטן ממושט במצבי סוף החיים, לעומת סיום החיים בין כותלי בית החולים הכללי. הם מצאו, שבבתי חולים שבהם היה שירות של ליווי רוחני היה שיעור יותר גבוה של אנשים שהסכימו לעבור להוספיס בהשוואה לבתי חולים שלא היה בהם שירות כזה וכי המלווה הרוחני סייע לחולים ולבני משפחותיהם להתגבר על ההתנגדות למעבר הזה.

החשיבות המיוחסת לממד הרוחני בחייו של החולה עולה בקנה אחד עם התפיסה של החולה-במרכז (patient-centered-care) ועם הרפואה ההוליסטית (Narayanamy & Owens, 2001), המדגישות את הצורך להגביר את הרפואה ההומנית, שכן לא ניתן להבין ולפיכך גם לאבחן את החולה, אך ורק בעזרת כלים ביולוגיים וטכנולוגיים של הרפואה המודרנית, אלא יש צורך גם להיות קשוב אליו ולהתבונן בו. בהתאם לכך, ראוי לתת את הדעת שהעצמת הממד הרוחני

של אדם חולה ומתן תמיכה צריכים להיות קשורים גם לתרבותו ולחברה שבה הוא חי, ובמיוחד להשתייכות לקבוצת מיעוט ולמאפיינים חברתיים אחרים. שכן, אלה עשויים להיות מקורות חוסן או לחליפין גורמי חולשה, אשר משפיעים על חוויות החיים של האדם ונותנים את ביטויים במצבים של חולי וחולשה גופנית ופיזית.

בשנת 1998 אימץ ארגון הבריאות העולמי הגדרה חדשה למושג "בריאות", לפיה: "בריאות הוא מצב דינמי של רווחה פיזית, נפשית, רוחנית וחברתית ולא רק היעדר מחלה או נכות" (WHO, 1946). בכך, מטיל הארגון את האחריות לצרכים הרוחניים של החולה על הצוות הרפואי, אשר אמור לדאוג לרווחתו הרוחנית של החולה ולהעניק לו תמיכה גם בתחום הזה.

קריסטינה פוצ'לסקי, רופאה, הפועלת זה למעלה מעשור - במסע עקבי, עמוס במחקרים, בהרצאות ובעשרות מאמרים - להגברת המודעות של אנשי צוות רפואי לחשיבות הממד הרוחני, מציגה את ההשפעה של הממד הרוחני על חייהם של החולים ותרומתו להצלחת העשייה הרפואית. פוצ'לסקי מצאה שרוחניות משפיעה בשלושה ממדים עיקריים: התמודדות עם המוות, התמודדות עם מחלה קשה והחלמה. כך למשל, אנשים שערכו תרגול רוחני קבוע, נטו לחיות זמן רב יותר מאשר אלו שלא עשו זאת. כמו כן, לפעולות רוחניות הייתה השפעה חיובית על הפחתת מתח וכאב, ומחויבות רוחניות, כמו למשל השתתפות בפעילויות חברתיות או דתיות, סייעה לשיפור ההחלמה ממחלה ומניתוח (Puchalski, 2001).

עבודות רבות לימדו שחולים, ובעיקר כאלה שסובלים ממחלות קשות וחשוכות מרפא, מעוניינים לשוחח עם רופאיהם על חוויותיהם הרוחניות, על אמונתם ועל הדברים החשובים להם בחיים, וכי שיחות כאלה מגבירות את ההבנה ההדדית בין הרופא והחולה (Lo, Ruston, Kates et al., 2002). כך למשל, בארצות הברית, צרכים רגשיים ורוחניים דורגו במקום השני באינדקס העדפות האשפוז הלאומי (Clark, 2010).

בנוסף לכך, עבודות אחרות לימדו, שמתן מענה לצרכים הרוחניים של חולים קשור עם רמה גבוהה יותר של שביעות רצון מהמערכת הרפואית ועם תפיסת איכות טיפול גבוהה יותר, זאת, הן בקרב החולים והן בקרב בני משפחתם. חולים, שהצוות הרפואי שוחח איתם על הצרכים הרוחניים שלהם, על החששות והתהיות שלהם, דיווחו על שביעות רצון גבוהה יותר מהטיפול הרפואי, מאלה שלא שוחחו עימם. אסטרו ועמיתיו (Astrow, Wexler, Texeira et al., 2007) מצאו, שכשני שלישי מחולים עם סרטן מפושט דיווחו שיש להם צרכים רוחניים, שאינם דתיים, וכי הם היו רוצים שהרופאים ישאלו אותם וישוחחו איתם על כך. יתר על כן, רק לעתים רחוקות מתקיימת שיחה כזו בין החולה לבין הרופא ורבים מהחולים אמרו שחוסר התייחסות של הצוות לצרכים הרוחניים שלהם משפיע לרעה על שביעות הרצון שלהם מהטיפול ועל תפיסת איכות הטיפול בהם. בעבודה אחרת, אשר נערכה ביחידה לטיפול נמרץ, נמצא כי יותר בני משפחה צעירים זכו להתייחסות לצרכים הרוחניים שלהם ושל יקירם מאשר בני משפחה זקנים וכי יותר בני משפחה שקיבלו תמיכה רוחנית הביעו שביעות רצון מהטיפול הכולל ביחידה לטיפול נמרץ מאשר אלה שלא קיבלו תמיכה כזו (Wall, Engelberg, Gries et al., 2007). דאלמן ועמיתיו

(Daaleman, Williams, Hamilton et al., 2008) מצאו, שרוב בני המשפחה של זקנים שנפטרו במוסד סיעודי סוברים, שהזקנים קיבלו תמיכה והתייחסות לצרכיהם הרוחניים וכי העובדה הזו השפיעה על שביעות הרצון מהמוסד הסיעודי ומהצוות.

תפיסות ועמדות של אנשי צוות רפואי כלפי צרכים רוחניים של חולים

כאמור, רבים מהחולים, גם אם לא כולם, רוצים שהרופאים שלהם ישאלו אותם וישוחחו איתם על הצרכים הרוחניים שלהם. רצוי שההתייחסות לכך תתחיל, בדומה לכל תהליך אבחון אחר, בהערכת מצבו הרוחני של החולה ובבדיקת צרכיו הרוחניים (Anandarajah & Hight, 2001). קיימים כלים מובנים לביצוע הערכה רוחנית בידי אנשי הצוות הרפואי. הנפוץ ביניהם הוא FICA, שמשמעותו: אמונה (Faith) (האם אתה מגדיר עצמך כאדם דתי/רוחני? מה אמונתך? מה מעניק משמעות לחייך?); חשיבות (Importance) (מה השפעת האמונה על חייך, על הטיפול הרפואי שאתה מקבל ועל דרכי הריפוי?); קהילה (Community) (האם אתה חלק מקבוצה דתית או רוחנית בקהילה? האם הקבוצה תומכת בך?); התערבות (Address) (האם אתה מעוניין בהתערבות של איש דת או מלווה רוחני שיעזור לך לענות על צרכיך הרוחניים?) (Puchalski & Romer, 2000). בהיעדר הערכה רוחנית מובנית, הציע איגוד האחיות בצפון אמריקה רשימה של תסמינים וביטויים המעידים על מצוקה רוחנית וביניהם: כעס, רגשי אשם, חוסר יכולת להתמודד, היעדר תקווה, היעדר משמעות ומטרה לחיים, היעדר שלוה ורוגע, חוסר קבלה, חוסר אהבה וסליחה עצמית והיעדר תעוזה. נוסף לאלה, הן התייחסו לביטויים בהתנהגות החולה, כמו למשל העובדה שהוא מסרב לשתף פעולה עם משפחתו ועם חבריו ומבטא תחושה של בדידות (McClung, Grossoehme & Jacobson, 2006).

בין אם על פי ממצאי הערכה רוחנית מובנית ובין אם על פי התרשמות, אנשי הצוות הרפואי אמורים לתכנן את התמיכה הרוחנית שלהם בחולים. בכוחם לעשות זאת באמצעות הקשבה והתייחסות לשאלות, לחששות, לתקוות, לכאב ולחלומות. גם היותם נוכחים באופן רצוף וקשוב ומתן יחס אמפתי, מכבד, תומך ולא שיפוטי לחולה תורמים להתנהלות חיובית לצרכים הרוחניים. אנשי הצוות עשויים גם להציע לחולה לנהל יומן, לתת לו קטעי קריאה מתאימים מתחום הרוח, להקשיב לסיפור חייו וליחסיו עם בני משפחתו, לכבד את אמונותיו, לספק לו פרטיות אם הוא זקוק לה ולהקל על ביצוע מנהגים או טקסים רוחניים, ואם ניתן עליהם להפנות אותו ואת בני משפחתו אל מלווה רוחני (Puchalski, 2001).

קיימות עדויות לכך שהתפיסות והעמדות האישיות של אנשי הצוות הרפואי בנושאים רוחניים, כמו למשל, משמעות החיים ומצוקה רוחנית, עשויים להשפיע על הנכונות שלהם לדבר עם החולים שלהם על נושאים אלה. ההבדלים בגישתם משפיעים גם על המודעות שלהם לחשיבות שיש להעצמת הרווחה הרוחנית של החולים, כדי להשפיע באופן חיובי על התהליך הרפואי והריפוי. בנוסף לכך, לעמדותיהם עשויה להיות גם השפעה על פתיחותם לעבוד

בשיתוף פעולה עם מלווה רוחני שהוכשר לכך. עבודות רבות מלמדות על עמדות חיוביות של רופאים, אחיות ועובדים סוציאליים כלפי רווחה רוחנית של האנשים שבהם הם מטפלים. ברובן נמצאה הסכמה בקרב אנשי הצוות הרפואי לכך, שלרוחניות האדם יש השפעה חיובית חשובה על בריאותו, בדומה להשפעה שיש לרוחניות על ממדים אחרים בחיים. למשל, במחקר שנעשה בקרב כ-1,150 רופאים מתמחים בארצות הברית נמצא, כי יותר ממחציתם (56%) סברו, שיש לרוחניות או לדת הרבה או הרבה מאוד השפעה על הבריאות. רוב הרופאים סברו, כי רוחניות או דת עוזרים לחולים להתמודד בדרך כלל (76%), מעניקים להם מצב רוח חיובי (75%) ומספקים תמיכה רגשית ומעשית באמצעות הקהילה הדתית (55%) (Curlin, Selligren, Lantos et al., 2007). אלא שרופאים רבים גם טוענים, שמאחר שאין עדויות מבוססות ראיות על הקשר שבין רוחניות לבין ריפוי, ומאחר שהקשר הזה אינו מבוסס על תהליכים ביולוגיים, הם לא מצפים להשפעה ישירה, כמו שמצופה בקשר שבין סיבה לתוצאה. בהיעדר ביסוס ביולוגי אמפירי, חלק מהרופאים נוטה לייחס חשיבות מעטה לצורך של החולים בתמיכה רוחנית ובמחויבות שלהם להתייחס לכך. יתר על כן, מקצתם אף מזהירים מפני שימוש בריטואלים רוחניים ודתיים כתרופה במקום טיפול רפואי (Phelps, Lauderdale, Alcorn et al., 2012).

למרות העמדה החיובית שיש לצוותים רפואיים רבים כלפי רוחניות והחשיבות שהם מייחסים לכך, הם גם מדווחים על חסמים בנושא וכתוצאה מכך, ממעטים להציע תמיכה רוחנית למטופלים שלהם. מחקר רחב היקף, שנערך בקרב רופאים ופורסם השנה (Ernecoff, Curlin, Buddadhumaruk et al., 2015) מלמד, שעל אף ש-77% מהרופאים סברו שרוחניות חשובה או חשובה מאוד לחייהם שלהם, בשיחותיהם עם בני משפחה של חולים במצב קשה רק 16% מהם התייחסו לממד הרוחני בחי החולים ובני המשפחה כאחד. בהקלטה של 355 שיחות על קבלת החלטות רפואיות קשות בין רופאים לבין בני משפחה של חולים נמצא, כי התייחסות לממדים רוחניים הועלתה ברוב המקרים ביוזמתם של בני המשפחה, ורק בשמונה שיחות הנושא עלה ביוזמת הרופא. בחלק מהמקרים, שבהם בן המשפחה התייחס לדברים רוחניים כמו תקווה, הבעת משאלה או תפילה, הרופאים השיבו באופן ענייני ובטיעונים רפואיים ולא התייחסו לממדים הרוחניים שבן המשפחה העלה.

כאמור, אנשי צוות רפואי מדווחים על חסמים רבים להתמודדות ערכית ומעשית עם הצרכים הרוחניים של המטופלים שלהם (Balboni, Sullivan, Amobi et al., 2013; Monroe, Bynum, Susi et al., 2003). במחקר שנערך בישראל נמצא, כי החסם הנפוץ ביותר בקרב אנשי צוות רפואי להעניק תמיכה רוחנית הוא חוסר ידע ומיומנות בנושא. החסם השני הוא חוסר זמן והשלישי הוא התנגדות החולים ובני משפחותיהם לשוחח בנושאים האלה (בגריש ובנטור, 2014).

במחקרים ממקומות אחרים נמצא, כי החסם הראשון הוא חוסר זמן ורק לאחריו חוסר הכשרה (Ronaldson, Hayes, Aggar et al., 2012). רופאים בבתי חולים מדווחים, כי הם מתקשים בזיהוי הצרכים הרוחניים של החולים, כאשר אחת הסיבות לכך היא משך המפגש הקצר עם החולה, לרוב ימים בודדים, והיעדר פניות לשאול ולהתייחס לכך (Anandarajah & Hight, 2001). מסקרים

בקרב רופאי משפחה עולה, כי הם מאמינים שתפקידם להגיב ללבטים הרוחניים של המטופלים שלהם, כמו למשל, רצון למות שמבטאים אנשים עם מחלות קשות חשוכות מרפא, אלא שגם הם מדווחים על חסמים משמעותיים להתמודד עם הרכיב הזה בתפקידם ובעיקר עם חוסר ידיעה "מה לומר?". נראה, כי לרבים מהרופאים אין ידע והיכרות עם העקרונות המנחים את השיח הרוחני מצד אחד, והם חוששים לומר מילים לא מתאימות עקב מחסור בידע ובכלים, מצד אחר (Lundmark, Furman, Benson et al., 2006).

גם עובדים סוציאליים דיווחו על מחסור בכלי אבחון ותמיכה רוחנית, ועל כך שלעתים קרובות, הם חשים אי-נוחות בהתמודדות עם נושאים מורכבים ועם קונפליקטים שהחולים מעלים במצבי סוף החיים (Westley, Tunney & Duncan, 2004). הולווי (Holloway, 2007) בחנה את דפוסי הענקת תמיכה רוחנית בידי עובדים סוציאליים בריטיים ואת הגישות שלהם כלפי רוחניות. היא השוותה בין סקר שנערך בשנים 1990-1992 לסקר שנערך ב-2004 ומצאה, שרוב העובדים הסוציאליים בבריטניה דיווחו שהם לא מקדישים זמן לתמיכה רוחנית. יתר על כן, רמת האהדה שלהם כלפי תמיכה רוחנית נמצאה נמוכה יותר מאשר זו של אנשי מקצוע אחרים בתחום הבריאות. החוקרת הסבירה את הממצאים בכך, שעובדים סוציאליים מקבלים הדרכה לא מספיקה ובעיקר בהיעדר התנסות מעשית בתחום הזה במהלך הלימודים. בארצות הברית, לעומת זאת, נמצא שעובדים סוציאליים העובדים בהוספיס מעורבים בתמיכה רוחנית בחולים, אך גם הם דיווחו שלעתים הם חשים קונפליקט בתפקיד הזה, וכי היעדר הכשרה מתאימה מהווה חסם משמעותי לביטחונם לגעת בנושא ולמעורבותם בו (Wesley et al., 2004).

גישתן של אחיות כלפי רוחניות ותמיכה רוחנית בחולים היא שונה, וזאת, ככל הנראה, לאור הגישה ההוליסטית הטבועה עמוק במקצוע הסיעוד, ואשר נמצאת בבסיס התיאורטי של המקצוע (Narayanasamy & Owens, 2001). על פי הקוד האתי של מקצוע הסיעוד, קיימת הדדיות ותלות בין גוף, נפש ורוח, ולכן רוחניות היא אחד הרכיבים המרכזיים בעשייה הסיעודית. עם זאת, התגברות מעורבותו של מקצוע הסיעוד בפעילות רפואית טכנולוגית וההתמקצעות בתחומים ייחודיים, לעתים קרובות, מרחיקים את העוסקים בו מתפקידיהם הסיעודיים המסורתיים, ובכלל זה ממעורבות בתמיכה נפשית ורוחנית בחולים. בדומה לרופאים ולעובדים סוציאליים גם אחיות ואחים מדווחים על קוצר זמן, מחסור בכלים ובתנאים פיזיים, אך גם על חששות להתמודד עם הצרכים הרוחניים של החולים.

בלבוני ועמיתיו (Balboni, Sullivan, Enzinger et al., 2014) מצאו הבדלים בין החסמים שיש לרופאים לבין אלה שיש לאחיות בהענקת תמיכה רוחנית למטופלים שלהם. בעוד שהחסמים הנפוצים בקרב רופאים הם חוסר זמן וחוסר הכשרה, החסמים הנפוצים בקרב האחיות הם, בראש ובראשונה, חוסר במקום פרטי להיפגש עם החולה ורק אחר כך חוסר זמן וחוסר הכשרה. זאת ועוד, שיעור גבוה מהרופאים סברו, שתמיכה רוחנית איננה תפקידו של איש צוות רפואי, בעוד ששיעור האחיות שסברו כך נמוך בהרבה. ייתכן שממצא זה קשור לריחוק הקיים, לעתים,

בין הרופא לבין המטופל ושאינו קיים בין אחות למטופל, וייתכן גם שקיים קשר לכך, שתפיסת הטיפול ההוליסטי היא עיקרון חשוב במקצוע הסיעוד.

בעבודות נוספות נדונו חסמים נוספים למתן תמיכה רוחנית מידי הצוות הרפואי וביניהם: קושי לתקשר מילולית בעניינים רוחניים והחשש להתמודד עם משברים רוחניים, היעדר סביבת עבודה המאפשרת פרטיות, חשש להיתפס כמטיפים וחשש לשוחח על נושאים רוחניים עם אדם המחזיק בערכים ובאמונות שונים מאלה של איש הצוות, קונפליקט בין התפיסה לפיה עיסוק ברוחניות שייך לתחום המטאפיזי לבין התפיסה שטיפול רפואי הוא ריאלי-טכני ומבוסס על עדויות מוצקות (McBrien, 2010; Chibnall, Bennett, Videen et al., 2004; Balboni et al., 2013; Bentur, Resnitzky & Sterne, 2010).

התפיסות של אנשי המקצוע ביחס לממד הרוחני בטיפול בחולים שלהם עשויות להיות מושפעות גם מהרקע האישי שלהם. בארצות הברית נמצא קשר בין עמדות של רופאים כלפי רוחניות בתחום הבריאות לבין המאפיינים הדתיים שלהם (Curlin et al., 2007). לזר (Lazar, 2010), מצא בקרב אחיות בישראל קשר חיובי בין רמת הדתיות לבין התייחסות חיובית להיבטים של רוחניות. הוא מצא, שאחיות דתיות דיווחו יותר מחילוניות על קיום משמעות ומטרה לחיים, תמיכה בממד טרנסצנדנטי, תחושה של שליחות, אמונה בערכים לא חומריים וראיית החיים כקדושים. גם בקרב אחיות בשוודיה נמצא, שהגורמים המשפיעים ביותר על עמדות חיוביות כלפי ליווי רוחני קשורים לדת, לאמונה באלוהים ולאמונה בחיים שלאחר מוות (Lundmark, 2006). לעומת זאת, פלג וליכטנטריט (Pelleg & Leichtentritt, 2009), שחקרו את מידת הרוחניות בקרב אחיות ועובדות סוציאליות בישראל, מצאו בקרבן מידת רוחניות בינונית ונמוכה. החוקרות הסבירו זאת בכך, שרוחניות נתפסת על ידי חלק מהאוכלוסייה בישראל כקשורה לדת וכי במציאות הישראלית, שבה אין הפרדה בין דת למדינה, החוקים הדתיים נכפים על האוכלוסייה החילונית ובכך יוצרים אצלה התנגדות. החוקרות סוברות, שכל מה שקשור לדת נתפס בחברה החילונית כקיצוני ולפיכך, קיימת הימנעות של חלק מהחברה החילונית מלעסוק במשמעות הרוחניות בחיים, משום שהנושא נתפס כקשור בדתיות.

מילות סיום

אסיים בנימה אישית. אחד השירים הראשונים שהורי לימדו אותי בילדותי היה "ואולי לא היו הדברים מעולם", שכתבה רחל המשוררת שנים ספורות לפני מותה.

ואולי / רחל

ואולי לא היו הדברים מעולם.

ואולי

מעולם לא השכמתי עם שחר לנן,

לעבדו בצעת אפי;

מעולם, בְּיָמִים אֲרָכִים וַיֻּקְדָּים

שֶׁל קָצִיר,

בְּמָרוֹמֵי עֲגָלָה עֲמוּסָת אֲלָפוֹת

לֹא נִתְּנִי קוֹלִי בְּשִׁיר;

מעולם לא טִהַרְתִּי בְּתַכְלֶת שׁוֹקֶטָה

וּבְתָם

שֶׁל כְּנָנִית שְׁלִי... הִיא כְּנָנִית שְׁלִי,

הַקֵּיִית, או חֲלֻמֹתִי חֶלֶום?

הורי, שחיו בקיבוץ סמוך לכנרת, הרגישו כנראה הזדהות רבה עם מילות השיר. במיוחד זכור לי קולם הרם בתחילת השיר "השכמתי עם שחר לגן, לעובדו בזעת אפי" וקולם השקט בסיומו "כנרת שלי, ההיית או חלמתי חלום". הורי סיפרו לי על מחלתה של המשוררת ועל כך שלא יכלה לעבוד בגן הירק וכי נאלצה לעזוב את המושבה כנרת, כדי לקבל טיפול למחלת השחפת בתל אביב. על אף שהייתי ילדה צעירה מאוד, זכורה לי השאלה שהפניתי אל הורי: האם רחל הייתה עצובה בגלל שהיא הייתה חולה ולא יכלה לעבוד או בגלל שהיא לא יכלה לטהור בתכלת הכנרת? כיום, הקשר בין הדברים נהיר לי יותר.

מקורות

אביעד, א. (2005). מורה נבוכי הנפש: היבטים חינוכיים להיגיינה של הנפש במשנת הרמב"ם. ירושלים: משרד החינוך, התרבות והספורט, מינהל כוח אדם בהוראה תאום ובקרה, האגף לתרבות תורנית.

אברהמס, י. (תרפ"ז). צוואות גאוני ישראל. פילדלפיה: החברה להוצאת ספרים אשר באמריקא. בגריש, ה. ובנטור, נ. (2014). ידע, עמדות ותפיסות של אנשי צוות רפואי בישראל כלפי תמיכה רוחנית בחולים וכלפי מקצוע הלוי הרוחני. עבודת תזה לשם קבלת תואר מוסמך בבית הספר לחינוך של אוניברסיטת בר אילן, ישראל.

בן אדרת, ש. (תש"נ). שאלות ותשובות הרשב"א (חלק ד). ירושלים: מכון תפארת התורה.

בן מימון, מ. (תשס"א). משנה תורה, המדע, הלכות עבודה זרה. ירושלים: שבתאי פרנקל.

בר אילן, י"מ. (2011). על מצוות הסייעוד, על אהבת ה' ועל הרופא כחבר, יסודות הסייעוד והסעד הרוחני ביהדות והשלכתם על תפקידו של הרופא כמטפל כוללני. נדלה מ- <http://98.131.138.124/articles/ASSIA/ASSIA79-80/ASSIA79-80.13.asp?printPreview=1>

גוטל, נ. (תשס"ד). משקלו ההלכתי של הממד הנפשי במלחמה. דברים שנאמרו במסגרת יום עיון לזכר הגר"ש ישראלי זצ"ל, ירושלים, י"ט בסיון תשס"ד. נדלה מ- www.tora.co.il/shiurim/gutel/milchama_nefesh.doc

הכהן, ר. (ללא ציון תאריך). ליווי לחולה בבית חולים בשבת. נדלה מ- <http://www.otniel.org/show.asp?id=53717>

וייס, י"י. (תשנ"ג). מנחת יצחק. חלק ד. ירושלים: הוצאת מנחת יצחק.

זמיר, מ. (תשנ"ה). דעת הרמב"ם על רפואה באמצעות 'סגולות'. תחומין, טו: 111-119.

מונטנר, ז. (עורך). (1940). ספר הקצרת למשה בן מימון. ירושלים: מס.

מונטנר, ז. (1950). כתבים רפואיים למשה בן מימון: חלק ג. פירוש לפרקי אבוקראט. ירושלים: מוסד הרב קוק.

מונטנר, ז. (עורך). (1957). כתבים רפואיים למשה בן מימון: חלק א. הנהגת הבריאות. ירושלים: מוסד הרב קוק.

מזרחי, א. (ללא ציון תאריך). הגוף והנפש בהגות הרמב"ם. נדלה מ- <http://www.reidman.co.il/~ridman/files/wordocs/hanefeshvehaguf.pdf>

נויבירט, י"י. (תשל"ט). שמירת שבת כהלכתה (חלק א). ירושלים: דפוס חמד.

פיינשטיין, מ. (תשי"ט). אגרות משה, אורח חיים. ניו-יורק: המחבר.

קרליץ, א"י. (תש"נ). קובץ אגרות חזון איש (חלק א) (עורך: ש' גריינימן). בני ברק: מסורה.
רוזן, י' (תשס"ג). ישוב באירוע פיגוע - נסיעת עובדת סוציאלית ומנהיג ציבור בשבת. תחומין, כ"ג:
73-88. שולחן ערוך, אורח חיים שכ"ח י"ד.

Anandarajah, G. & Hight, E. (2001). Spirituality and medical practice: Using the HOPE questions as a practical tool for spiritual assessment. *American Family Physician*, 63 (1), 81-88.

Astrow, A.B., Wexler, A., Texeira, K., He, M.K. & Sulmasy, D.P. (2007). Is failure to meet spiritual needs associated with cancer patients' perceptions of quality of care and their satisfaction with care? *J. Clin. Oncol.*, 25 (36): 5753-5757.

Bonelli, R.M. & Koenig, H. G. (2013). Mental disorders, religion and spirituality 1990 to 2010: A systematic evidence-based review. *Journal of Religion and Health*, 52 (2): 657-673.

Balboni, M.J., Sullivan, A., Amobi, A., Phelps, A.C., Gorman, D.P., Zollfrank, A., Peteet, J.R., Prigerson, H.G., Vander Weele, T.J. & Balboni, T.A. (2013). Why is spiritual care infrequent at the end of life? Spiritual care perceptions among patients, nurses, and physicians and the role of training. *J. Clin. Oncol.*, 31 (4): 461-467.

Balboni, M.J., Sullivan, A., Enzinger, A.C., Epstein-Peterson, Z.D., Tseng, Y.D., Mitchell, C., Niska, J., Zollfrank, A., VanderWeele, T.J. & Balboni, T.A. (2014). Nurse and physician barriers to spiritual care provision at the end of life. *Journal of Pain and Symptom Management*, 1 (2): 1-11.

Bentur, N., Resnitzky, S. & Sterne, A. (2010). Attitudes of stakeholders and policymakers in the healthcare system towards the provision of spiritual care in Israel. *Health Policy*, 96 (1): 13-19.

Blinderman, C.D. & Cherny, N. (2005). Existential issues do not necessarily result in existential suffering: Lessons from cancer patients in Israel. *Palliat. Med.*, 19 (5): 371-380.

Brady, M., Peterman, A., Fitchett, G., Mo, M. & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology*, 8: 417-428.

- Chibnall, J.T., Bennett, M.L., Videen, S.D., Duckro, P.N. & Miller, D.K. (2004). Identifying barriers to psychosocial spiritual care at the end of life: A physician group study. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 21 (6): 419-426.
- Clark, P.A. (2010). Patient satisfaction with emotional and spiritual care. *Press Ganey Preceptor*, 1-10.
- Curlin, F.A., Sellergren, S.A., Lantos, J.D. & Chin, M.H. (2007). Physicians' observations and interpretations of the influence of religion and spirituality on health. *Archives of Internal Medicine*, 167 (7): 649-654.
- Daaleman, T.P., Williams, C.S., Hamilton, V.L. & Zimmerman, S. (2008). Spiritual care at the end of life in long-term care. *Medical Care*, 46 (1): 85-91.
- Ernecoff, N.C., Curlin, F.A., Buddadhumaruk, P. & White, D.B. (2015). Health care professionals' responses to religious or spiritual statements by surrogate decision makers during goals-of-care discussions. *JAMA Internal Medicine*, 175 (10): 1662-1669.
- Flannelly, K.J., Emanuel, L.L., Handzo, G.F., Galek, K., Silton, N.R. & Carlson, M. A. (2012). National study of chaplaincy services and end-of-life outcomes. *BMC Palliative Care*, 11 (1):1.
- Furman, L.D., Benson, P., Canda, E. & Grimwood, C. (2007). A comparative international analysis of religion and spirituality in social work: A survey of UK and US social workers. *Social Work Education*, 24 (8): 813-839.
- Holloway, M. (2007). Spiritual need and the core business of social work. *British Journal of Social Work*, 37 (2): 265-280.
- Koenig, H.G. (2002). A commentary: The role of religion and spirituality at the end of life. *Gerontologist*, 42 (3): 20-23.
- Koenig, H.G. (2004). Religion, spirituality and medicine: Research findings and implications for clinical practice. *Southern Medical Journal*, 97: 1194-1200.
- Koenig, H.G. (2000). Religion, spirituality, and medicine: Application to clinical practice. *JAMA*, 284: 1708.
- Lazar, A. (2010). The relationship between spirituality and religiousness among Jewish nurses in Israel. *Review of Religious Research*, 51 (4): 428-439.

- Lo, B., Ruston, D., Kates, L.W., Arnold, R.M., Cohen, C.B., Faber-Langendoen, K., Pantilat, S.Z., Puchalski, C.M., Quill, T.R., Rabow, M.W. & Schreiber, S. (2002). Discussing religious and spiritual issues at the end of life: A practical guide for physicians. *JAMA*, 287 (6): 749-754.
- Lundmark, M. (2006). Attitudes to spiritual care among nursing staff in a Swedish oncology clinic. *Journal of Clinical Nursing*, 15: 863-874.
- McBrien, B. (2010). Emergency nurses' provision of spiritual care: A literature review. *British Journal of Nursing*, 19 (12).
- McClain, C., Rosenfeld, B. & Breitbart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *Lancet*, 361(9369): 1603-1607.
- McClain-Jacobson, C., Rosenfeld, B., Kosinski, A., Pessin, H., Cimino J.E. & Breitbart, W. (2004). Belief in an afterlife, spiritual well-being and end-of-life despair in patients with advanced cancer. *General Hospital Psychiatry*, 26 (6): 484-486.
- McClung, E., Grosseohme, D. H. & Jacobson, A. F. (2006). Collaborating with chaplains to meet spiritual needs. *Medsurg Nursing*, 15 (3): 147-156.
- Monroe, M.H., Bynum, D., Susi, B. et al. (2003). Primary care physician preferences regarding spiritual behavior in medical practice. *Archives of Internal Medicine*, 163 (22): 2751-2756.
- Narayanasamy, A. & Owens, J. (2001). A critical incident study of nurses' responses to the spiritual needs of their patients. *Journal of Advanced Nursing*, 33 (4): 446-455.
- Nelson, C.J., Rosenfeld, B., Breitbart, W. & Galletta, M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics*, 43 (3): 213-220.
- Pelleg, G. & Leichtentritt, R.D. (2009). Spiritual beliefs among Israeli nurses and social workers: A comparison based on their involvement with the dying. *Omega: Journal of Death & Dying*, 59 (3): 239-252.
- Phelps, A.C., Lauderdale, K.E., Alcorn, S., Dillinger, J., Balboni, M.T., Van Wert, M. & Balboni, T.A. (2012). Addressing spirituality within the care of patients at the end of life: Perspectives of patients with advanced cancer,

oncologists, and oncology nurses. *Journal of Clinical Oncology*, 30 (20): 2538-2544.

Puchalski, C.M. & Romer, A.L. (2000). Taking a spiritual history allows clinicians to understand patients more fully. *Journal of Palliative Medicine*, 3 (1):129-137.

Puchalski, C.M. (2001). The role of spirituality in health care. *Proceedings (Baylor University Medical Center)*, 14 (4): 352-357.

Puchalski, C.M. (2012). Spirituality in the cancer trajectory. *Annals of Oncology*, 23 (3): 49-55.

Ronaldson, S., Hayes, L., Aggar, C., Green, J. & Carey, M. (2012). Spirituality and spiritual caring: Nurses' perspectives and practice in palliative and acute care environments. *Journal of Clinical Nursing*, 21 (15-16): 2126-2135.

Sulmasy, D.P. (2006). Spiritual issues in the care of dying patients: " ... it's okay between me and god". *JAMA*, 296: 1385-1392.

Steinhauser, K.E., Clipp, E.C. & McNeilly, M. (2000). In search of a good death: Observations of patients, families, and providers. *Ann. Intern. Med.*, 132: 825-832.

Wall, R.J., Engelberg, R.A., Gries, C.J., Glavan, B. & Curtis, J.R. (2007). Spiritual care of families in the intensive care unit. *Critical Care Medicine*, 35 (4): 1084-1090.

Wesley, C., Tunney, K. & Duncan, E. (2004). Educational needs of hospice social workers: Spiritual assessment and interventions with diverse populations. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 21 (1): 40-46.

WHO. (1946). Definition of health. <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

הרפואה ורוח האדם

ג'מאל דגש

מבוא: סיפורו של משה/מוסא

הנסיעה מחיפה לנהרייה בצהרי יום שני בחודש מאי 2013 לא הייתה ארוכה. בקושי הספקתי להירגע משיחות וממחשבות הרקע שחלפו בראשי על עומס עבודה ביחידה להוספיס בית ועל תחושת הסיפוק מהעבודה, למרות הטענות הנשמעות בקביעות על חוסר ההגנות של המערכת, שאינה מספקת את המשאבים הנדרשים למתן מענה ראוי לצרכים הגדולים של חולי סרטן הנוטים למות ושל בני משפחותיהם בחיפה ובגליל המערבי. תהיתי אם שיקול הדעת שלי, בתפקידי כמנהל יחידת הוספיס בית במחוז חיפה והגליל מערבי, היה נכון בעת שנעניתי לבקשתה של טליה לפגוש את אביה, משה, איש בן 76 עם מחלת כבד סופנית. אולי תחושת האחריות והכבוד שחשתי נוכח ההזמנה לשוחח עם אביה על סוף החיים ואולי העובדה שאנחנו עובדים יחד באותה יחידה זה כמה שנים, הביאו אותי להסכים לפגוש את אביה.

במהלך הנסיעה תהיתי מהי התרומה הייחודית שאני מביא אתי לפגישה עם מישהו אשר סובל בעיקר מחולשה ומירידת הרצון להמשיך לחיות. טליה ומשפחתה לא חסכו כסף, זמן ומאמץ במהלך 10 השנים האחרונות לחפש את הטיפול ואת המטפלים הטובים בארץ למחלות כבד. אחרי מאבק ממושך לעצור את הנגיף, שחולל דלקת ושחמת בכבד, נאמר להם, כי לא נשארו כלים ודרכים לעצור את תהליך אי-ספיקת הכבד. כל מה שנותר להם לעשות עתה, הוא לוודא שהטיפולים שיינתנו לאב המשפחה יאפשרו לו לחיות את שארית חייו בכבוד עם מינימום סבל. עוד בשיחה קודמת, סיפרה לי טליה, כי אביה כמעט שלא סובל כאבים, אך החולשה ותחושת החידלון משגעים אותו ואת בני משפחתו. במהלך ששת החודשים האחרונים, לאחר שהאב הפסיק לקבל טיפול פעיל ולהיות במעקב במרפאת כבד, המשפחה דאגה לביקורי מטפלים שונים, כולל מטפלים ברפואה משלימה, רופא ברפואה סינית וגם מלווה רוחנית, שקיימה איתו שיחות על החיים. אם כך, במה אוכל לתרום, תהיתי, האם תספיק העובדה שאהיה נעים, נחמד ואביע אמפתיה לאביה ולבני המשפחה? "כן, גם בכך יש משום עזרה", ניחמתי את עצמי ועם תחושה זו הגעתי אל הפגישה.

התייחסות מאוזנת לצרכים הגופניים והרוחניים - סיפור מקרה

שיחת טלפון מטליה קטעה את מהלך מחשבותיי. היא המתינה לי בכניסה לבית הוריה בנהרייה, בית קרקע בשכונה חדשה ויפה מול ים כחול ועמוק. אהבתי את הכניסה המרווחת לבית. הסלון היה נעים ושקט ואחרי שבירכתי את משה והצגתי את עצמי, צנחתי לתוך הכורסה הרכה והמרופדת, ורציתי רק לשתוק ולעצום עיניים. סקרנותו של משה, שהתעוררה למשמע שמי

הערבי, לא אפשרה לי לשקוע בשקט שביקשתי. מצאתי את עצמי מקשיב לסיפור חייו, החל מלידתו בעיראק ועד עלייתו לארץ, בהליכה רגלית של אלפי קילומטרים, בהיותו בגיל 12 בלבד; שמעתי על אהבתו לתרבות הערבית, שבה גדל ועל כך שהוא עדיין מרגיש שייך לתרבות זו, שהובילה אותו להיות חוקר ומרצה מוערך בתחום ההיסטוריה של עיראק וסוריה. במשך רוב שנות חייו העסיקו אותו שאלות שונות, שעליהן טרם קיבל תשובות, וחלק מהן מתייחס לסיבות להיעדר מנהיגים באומה הערבית, המסוגלים להוביל את עמי ערב לקדמה, כפי שנעשה בתקופת הזוהר, לפני כ-500 שנה.

הסתכלתי על השעון. חלפה שעה, שכולה מונולוג אחד, חי ותוסס מפיו של משה. התנצלתי שעלי לעזוב ולחזור למשרד, אך ראיתי בעיני משה ניצוץ של צמא לעוד שיתוף. הודיתי לו על פתיחותו והבטחתי שאבוא לשיחה נוספת. בדרך התקשרה אלי טליה וסיפרה לי כמה המפגש עודד את אביה ועשה לו טוב.

במהלך החודשיים האחרונים לפני מותו, פגשתי את משה פעמיים נוספות, לשיחות שבמהלכן עלו תכנים רבים ומגוונים. משה תהה על כך, שרוב האנשים במשפחתו הגיעו לגיל מעל 80 שנה. בתשובה לשאלתי - אם היה ממשיך לחיות עד גיל 80 מה היה רוצה עוד להגשים, הוא ענה, כי היה רוצה להשלים את המחקר שלו על היעדר מנהיגות בעולם הערבי. הסתקרנתי ושאלתי את משה מדוע זה חשוב לו ותשובתו הייתה, כי הוא יליד התרבות הערבית והיא עדיין חשובה לו.

משה הגיע לגיל 76 מרוצה ומסופק מהישגיו בחיים, נישואין מוצלחים, שהביאו לעולם בן ושתי בנות ו-11 נכדים. במהלך שיחותינו זיהיתי, שהמחקר שטרם הושלם הסב למשה מועקה ותחושת החמצה. מצאתי את עצמי מציע למשה להשלים עם העובדה הזאת ולסלוח לעצמו שהוא עוזב את העולם ללא השלמת המחקר וללא תשובות לשאלות המעסיקות אותו.

במהלך התקופה שקדמה למותו של משה עסקתי גם במתן מענה לבני המשפחה על שאלות ובקשות שעלו בעקבות סבלו הגופני והנפשי, ולא רק הרוחני-קיומי, כמו בחילות, חוסר תיאבון, קוצר נשימה והפרעה בשינה. התלבטתי יחד עם בני משפחתו לגבי החלטות, כמו איזה תרופות ניתן, מתי ולכמה זמן, כיצד נגרום למשה לישון כדי להקל על סבלו ועל סבל בני משפחתו וכיצד נוכל לסייע לו להתמודד עם סבלו הקיומי, תחושת החידלון וחוסר האונים שחש נוכח מצבו.

היום, שנתיים אחרי מותו של משה, אני מביט אחורה על המפגשים שלי עם משה ועם בני משפחתו, מתוך תובנה ברורה שמה שהיה חשוב למשה ולמשפחתו היה טיפול משולב, הכולל התייחסות מאוזנת לצרכיו הרפואיים-גופניים, הנפשיים והרוחניים, וכן שיחות הנוגעות לסבלו הקיומי. זו גם התשובה שקיבלתי מטליה לשאלה - "למה היה לך חשוב שדווקא רופא ישוחח עם אביך על סוף החיים?" והיא ענתה, כי יש לכך איכות שונה ועוצמה אחרת. טליה הייתה משוכנעת, שאביה ירגיש ביטחון רב יותר לפתוח את ליבו לפני רופא. לדעתי, זה מה שרוב המטופלים מצפים מאנשי הרפואה - התייחסות לגוונים השונים של סבלם.

משה נפטר בביתו, בסביבה הטבעית שלו, מוקף באהוביו. בני משפחתו נזכרים בתקופה זו בעצב, אך שלמים עם התהליך שעבר בסוף חייו. אני נזכר בתקופה זו עם תחושות של סיפוק, הגשמה ויכולת להתמודד עם מצבים מאתגרים בסוף החיים.

בתקופת התמחותי ברפואת המשפחה באוניברסיטת בן גוריון בבאר שבע, לפני 25 שנה, כחלק מובנה מהכשרתי להיות רופא משפחה, התנסיתי בשיעורי תקשורת ביחסי מטפל-מטופל, המבוססת על המודל הביו-פסיכו-סוציאלי, אך לא נחשפתי לליווי רוחני ולא שמעתי על טכניקות לבירור רוחניות האדם החולה כחלק מהתשאל הרפואי. מיותר לציין, שלא הזדמן לי להיחשף לליווי רוחני או להתנסות בתשאל רוחני במהלך כל תקופת לימודי הרפואה בשנות ה-70 (של המאה הקודמת) בבית הספר לרפואה באוקראינה, וגם לא בכל תקופת עבודתי, בשנות ה-80, כרופא מתמחה בבית החולים סורוקה, במחלקות פנימית ואונקולוגית.

הכלים והאמצעים ששירתו אותי במפגשים עם משה היו אוסף של כלים שליטתי מהתנסויות שונות במסע הלמידה הלא פורמלי בחיי. הם לא היו מובנים ולא היו מבוססים על מתודה מסוימת. למרות קיום שאלונים מובנים, שפותחו בארצות הברית, לצורך בירור רוחניות האדם החולה, הם עדיין נמצאים בשימוש מצומצם בלבד בחלק קטן מהמוסדות הרפואיים בארץ. לעתים, ניסיון הטמעת השימוש בשאלונים אלה נתקל בקושי בגלל ההבדלים התרבותיים הקיימים בארץ לעומת אלה הקיימים בארצות הברית.

הדיון על מקומו של הליווי הרוחני כחלק מהשירות ומהטיפול הניתנים למטופלים, המתמודדים עם מחלות קשות וחשוכות מרפא, עולה בתקופה שבה נושא הטיפול התומך / הפליאטיבי בסוף החיים זוכה לתשומת-לב גדלה והולכת במוסדות הרפואיים, במיוחד אחרי החלתם של שני החוקים - חוק זכויות החולה (1996) וחוק החולה הנוטה למות (2005).

מערכת הבריאות בישראל רואה בצוותים הרפואיים בכל המוסדות העוסקים בטיפול בחולים בסוף חייהם כתובת ומי שאחראים להעלאת שאלות בנושא במפגשים עם המטופלים, ולהנגיש להם טפסים, העוסקים בהוראות, בהנחיות רפואיות ובחמש המשאלות ('חמש המשאלות' הוא כלי מקובל של חמש שאלות לבירור רצונות המטופל הנוטה למות. הכלי פותח בארצות הברית ומותאם לתרבות הישראלית על ידי שירותי בריאות כללית). הצורך בקידום שיחות על הטיפול המועדף בסוף החיים, עם מטופלים ובני משפחותיהם, על ידי הצוותים הרפואיים, מחייב שילוב של מלווים רוחניים בצוותים וכן לימוד והכשרה בסיסית בתקשורת חומלת. הכשרה מעין זו חושפת את הצוותים הרפואיים לסוגיות רוחניות, כמו משמעות החיים והטיפול שהאדם בוחר לקבל בסוף חייו, או לא לקבל.

ניסיון העבודה שלי עם צוותים רפואיים מובילים, משירותי בריאות כללית, במרכז הסימולציה הרפואית בתל השומר, שנועד לקדם שיחות עם מטופלים הנוטים למות, הדגים את הקושי הרגשי, את עייפות החמלה (Compassion fatigue) ואת השחיקה המתגברת, המעכבים קיומו

של פרויקט ארצי למימוש זכות המטופלים לבחור את איכות חייהם בסוף דרכם. כפי שנתאר, החיבור למקומה של הרוח עשוי להפחית שחיקה זו לטובת המטופלים והצוותים כאחד.

שילוב רפואה ורוח - סיפור עתיק

מאז תחילת הרפואה העתיקה, הטיפול הרוחני היווה חלק בלתי נפרד מהטיפולים שסיפקו המרפאים בכל התקופות. החל מהעידן של הרפואה המודרנית חל פיצול בגישה הרפואית. הטיפולים המבוססים על הוכחות מדעיות (evidence-based medicine) תפסו את הנתח העיקרי של הטיפול הרפואי וטיפולים עם גישה רוחנית הפכו להיות נחלת מטפלים שונים ברפואה הלא קונבנציונלית. כך קרה, שערך הטיפול הרוחני התגמד בעיני הממסד הרפואי ואף חל ניכור כלפיו. היחס לרוחניות נהיה מתנשא, מזלזל ודורש הוכחה מדעית לקיומה בכלל וליעילותה בפרט.

בני אדם הנופלים לחולי, תמיד שואלים: למה חליתי ואיך מצבי עשוי להשתפר? לאורך ההיסטוריה אנשים חיפשו וגם מצאו תשובות לשאלות אלה בעזרת אמצעים טבעיים ורוחניים, המשולבים אלה באלה. נדיר שבני אדם הבינו או התייחסו אל החולי שלהם דרך רכיב אחד של התערבות.

בחברות עתיקות רבות האמינו, שהרוחות והאלים אחראים הן על המחלה והן על ריפוייה ולכן הטיפול כלל ניסיונות לרצות אותם בעזרת ריטואלים, שירה או הקרבה, יחד עם טיפול המכוון ישירות לאדם החולה. במצריים העתיקה, ניתוח אסטרוטומי ועצה ניתנו יחד עם מרשם צמחי מרפא או מרשם לדיאטה ולמנוחה. בסין, תרופה המוכרת בשם Fang (תערובת צמחית) ניתנה כחלק מטיפול במחלה, שנוצרה, כך האמינו, על ידי רוחות כועסות. שבועת היפוקראטס מתחילה עם טיעון לאלים, ומרפאים רבים רשמו תרופה רק אחר אזכור Asklepios, אל הריפוי.

מוסלמים רבים האמינו, כי מחלות נגרמות על ידי אל-ג'ין (הרוח הרעה) ועין אל-חסוד (עין הרע), וחיפשו טיפול וריפוי אצל מרפאים שרשמו מרשמים המבוססים על צמחי מרפא והסתמכו על קסמים וקמעות, כדי לגרש את הרוחות. נוצרים האמינו, כי מחלות וריפויין הם באחריות גורם רוחני. בימי הביניים, בני אדם חולים חיפשו ריפוי אצל מרפאים עממיים מוכרים, כמו האישה החכמה שסיפקה מרשמים עם חתימות, המחזקות את האמונה בריפוי.

קיימת תפיסה ברפואה, שסוגי אישיות מסייעים להתפתחות סוגי מחלות, וריפוי יכול להתקדם או להתעכב בגלל נקודת המבט של מקבל הטיפול. טענה זו אינה חדשה. כבר זמן רב קיים ויכוח לגבי האמונה בסוג התרומה כמסייעת לריפוי. Galen, רופא, מנתח ופילוסוף יווני בתקופת האימפריה הרומית, הודה, שהטיפולים והתרופות שלו עבדו יותר טוב אצל מטופלים שהאמינו בהם.

מבט חטוף זה על יחס הרפואה לרוח האדם לאורך ההיסטוריה האנושית מדגיש את החשיבות שהוענקה לטיפול בסבל הרוחני או הקיומי של האדם, בשיטות שונות, לעתים תמוהות בעינינו.

גם היום, בעידן הרפואה המודרנית, ולמרות הקדמה הטכנולוגית והמדעית וההישגים הגדולים שהרפואה השיגה, מתחזקת ההבנה וגדל הצורך בטיפול בסבל הרוחני של האדם החולה, במיוחד לקראת סוף חייו. אנשים ממשיכים לחפש מרפאים לא קונבנציונליים, המשלבים שיטות טיפול וריפוי, שהרפואה המדעית אינה משלבת. הביקוש העולה לרפואה "אחרת", פתיחת שערי מוסדות רפואיים בחו"ל, כמו בארצות הברית, למלווים רוחניים, גורמים לממסד הרפואי בארץ לבדוק מה חסר. התגובות איטיות אמנם, אך ניתן כבר לראות שילוב של מרפאים מתחומים שונים, כגון מטפלים במוזיקה, מטפלים בשיטת המיינדפולנס (mindfulness) ומלווים רוחניים בתוך מוסדות רפואיים בבתי החולים ובקהילה.

לפתח בתי הספר לרפואה מונח, אם כן, האתגר לפתח את המודל לחקר רוחניות האדם והטיפול בסבלו הרוחני. מודל הליווי הרוחני הקיים היום בארץ ובעולם מהווה, עבורנו הרופאים, הזדמנות מעניינת ומאתגרת לבדיקה מה ניתן לאמץ, כבסיס, לתשואל רוחני, כחלק מהתשואל הרפואי המקובל בעת המפגש הראשוני עם האדם החולה. זוהי הזדמנות לחקור את התרומה של בירור רוחניות האדם החולה, הן עבור החולים והן עבור אנשי הצוות הרפואי, בכלל זה עבור מערכת הבריאות.

ומה קורה לנו, כשניתנת לנו ההזדמנות לפתח את המודעות שלנו לרוחניות שבנו? האם זה תורם לחיזוק החוסן הפנימי שלנו, הרופאים, מול תהליך השחיקה הטבעית בעת הטיפול המתמשך בחולים עם מחלות חשוכות מרפא?

אתגרים במגע עם הסבל הרוחני של המטופל

רופא, אחות, עובדת סוציאלית או כל איש בצוות הרפואי, המעוניין לברר את נקודת המבט הרוחנית של מטופלו, כדי לאמוד את מידת סבלו הרוחני, יידרש להכיר בצורה מסוימת בקיום סבל שמקורו רוחני. לעתים, אנו, אנשי הרפואה, ממוקדים בחיפוש מקור גופני לכל תלונה ושוכחים להביט מעבר לתחום הגופני, כדי לאתר את מקור הסבל האנושי. ניהול משאב הזמן העומד לרשותנו מהווה אתגר משמעותי בבחירת השיחה והתקשורת עם המטופלים. לא פעם, אנו בוחרים במודע בשאלות שהתשובות עליהן הן קצרות, בנוסח של כן/לא. שיחות תשואל רוחני דורשות זמן הקשבה נדיב. תצפיות שנעשו הראו, כי הזמן שהרופא שווה בשתיקה בעת שהמטופל מספר את סיבת הביקור שלו ועד תחילת השאלה הבאה או דברי ההסבר של הרופא, בממוצע הוא פחות מחצי דקה זמן המתנה. נדרשת, אם כך, מיומנות תקשורתית, כדי לברר את הסבל הרוחני של המטופל הנמצא מולנו.

לעתים, התשואל הרוחני מוביל למסע מאתגר, המפגיש את המטפל עם שאלות שלא תמיד יש עליהן מענה. הנכונות לשהות במרחב ללא מענה או תשובה, מאפשר קשר איכותי עם המטופל, המוביל להבנה עמוקה של האדם ועולמו המורכב. לעתים, אנו נדרשים לחפש תשובות על מצוקות וכאבים בתחומים ובמחוזות שאינם מוכרים לנו מהעולם הרפואי, ולא לייחס אותם באופן אוטומטי למקורות גופניים. אין לי ספק, כי חוסר מודעות לסבל ממקור רוחני, החשש

לפתוח שיחה, שלא ידוע מראש לאן תוביל והחשש ממבוכה כאשר אנו מוצאים עצמנו ללא מענה לתלונות, כל אלה הן סיבות המרתיעות רבים מאנשי הצוות הרפואי מלפתוח בשיחה המתייחסת לרוחניות המטופל. מעבר לכל אלה, לעתים קיים קושי להבדיל בין דתיות לרוחניות. ובנוסף, רוחניות נתפסת כתחום בלתי מוגדר ולא מדעי, שבו עוסקים אנשים מיוחדים - לא רופאים.

יובל נח הררי היטיב להסביר בספרו "ההיסטוריה של המחר", את ההבדל בין שני המושגים דתיות ורוחניות (הררי, 2015: 205-206):

"במסע הרוחני, אדם יוצא לדרך בלי לדעת מראש לאן היא מובילה. המסע הרוחני מודרך עפ"י רוב על ידי שאלה גדולה, כגון מי אני? מה משמעות החיים? או - מה הטוב? אבל התשובה אינה ידועה (שאם לא כן, בשביל מה צריך לצאת למסע?) להבדיל מדת, מה שמגדיר מסע כ'מסע רוחני' זו הנכונות ללכת לכל מקום שאליו תוביל הדרך, ולא רק למקומות שהאדם מכיר היטב או שהוא תכנן מראש לבקר בהם. כל מסע, שבמהלכו מטיל האדם ספק במוסכמות ובעסקאות של העולם הסובב אותו והולך אל עבר יעד בלתי-ידוע, נקרא 'מסע רוחני'."

ניתן למצוא מקור למושג "רוחני" בדתות הדואליסטיות, שהיו נפוצות בעולם באלף הראשון לספירה. בני דתות אלה האמינו בקיומם של שני אלים יריבים: האחד טוב והשני רע. האל הטוב ברא נשמות נצחיות וטהורות, אשר התקיימו בעולם נפלא, שכולו רוח. אך האל הרע, השטן, ברא עולם נוסף - עולם העשוי מחומר. השטן לא ידע לברוא דברים ברי-קיימא, ולכן בעולם החומר הדברים קמלים ומתפרקים, ללא הרף. כדי להפיח חיים בבריאה הפגומה שלו פיתה השטן נשמות טהורות מעולם הרוח, וכלא אותן בתוך גופים חומריים. אלו הם בני האדם. הם עשויים מגוף חומרי שהשטן ברא, ובתוכו כלואה נשמה רוחנית טהורה.

התפיסה הרפואית המודרנית היום רואה באדם גוף-נפש-רוח, מערכת אחת המחוברת יחדיו בצורה מיוחדת: לפי תפיסה זו, סבל גופני מעורר סבל נפשי-רוחני ולהפך. לנוכח גישה זו מתגבר הצורך בבירור ובהבנת מערכת הערכים והאמונה האישית המיוחדת של האדם החולה כחלק מחיפוש דרך להקל על סבלו.

הפרדוקס הבסיסי בהבניית תשאול רוחני עבור הצוות הרפואי

למרות קיום טפסים לתשאול רוחני, דוגמת FACIT-Sp-12 (Peterman, Fitchett, Brady et al., 2002) כחלק מהרפרטואר שהתפתח כהשלמה לתשאול רפואי קלאסי, במוסדות רפואיים אחדים, העוסקים בטיפולים פליאטיביים, טופס זה ודומים לו יכולים להיות בסיס בלבד, אך לא תחליף, לנכונות להתאים את השיחה ואת עיתויה לצרכים ולמצב האישי של החולה.

קשה לפתח מיומנות לתשאול רוחני על בסיס טפסים מובנים. נדרשת מיומנות נוספת, המבוססת על התנסות חווייתית; נדרש מסלול מובנה להתנסות עם מדריכים מנוסים בתחום

התשאול הרוחני עבור סטודנטים בבתי הספר לרפואה ובהמשך עבור בוגרים במוסדות הרפואיים. זאת, כדי ליצור בסיס למיומנות תקשורתית, רגשית וחוויתית אצל המטפל, שתהווה נקודת מוצא לשיחה משמעותית ולא לשיחה טכנית מופשטת.

תרגול ותשאול רוחני והשפעתם על המטפלים

לעתים קרובות, תשאול רוחני אינו חד-כיווני. לא פעם אני מוצא את עצמי מוצף רגשות ודמעות בעיניים לשמע תשובות או תגובות אנושיות, שעולות אצל מטופלים, כשאני בודק נושאים הנוגעים במקור הסבל הקיומי שלהם, כבני אדם שטרם השלימו יחסים עם יקיריהם. לעתים, שיחות כאלה מעמתות אותי כאדם, לא כאיש מקצוע, עם מקומות ויחסים בחיים האישיים שלי שטרם השלמתי, כולל תהיות והתבוננות עצמית לגבי המוות שלי ושל אנשים קרובים לי. הברור הרוחני מאפשר את הנכונות שלי להיות בשלום עם הסופניות שלי ועם חלקים בלתי פתירים בחיי, ודורש ממני לגלות אומץ נוכח אי הידיעה וחוסר הוודאות לגבי שאלות, שהמטופל מעלה. בנוסף לכך, אני חייב לדרוש מעצמי להימנע משיפוטיות ומעמדות נוקשות לגבי תפיסות עולם אחרות ושונות משלי.

להיות או לעשות

לעתים קרובות, התשאול הרוחני מזמין את איש הצוות לשהייה ולנוכחות ולא לעשייה. זאת, בניגוד חד לחינוך ולתרגול השכיח, שעליו גדלו אנשי הרפואה, כי במסגרת התשאול/האנמנזה הרפואית, יש לחתור לניצול יעיל של הזמן להשגת תוצאות ברורות ומדידות. לרוב תוצאות אלה אינן כוללות טיפולים המבוססים על חמלה, תקשורת מכוונת להשגת השלמה (completion), סליחה, הכרה והוקרה אצל המטופלים, שכן, תוצאות כאלה בדרך כלל אינן מדידות בכלים של המחקר המדעי הרפואי. לכן, הן אינן מוערכות במסגרת מערכת הזמן שהצוות הרפואי מקדיש לתשאול.

המודעות לסוגי ההקשבה שלנו

בדרך כלל, אנו מגיעים למפגש עם המטופל עם הקשבה מלאה, בהערכות ובדעות מגובשות, שקיימות אצלנו על סמך ניסיון קודם עם חולים אחרים. הקשבה מעין זו משרתת מטרות הישרדותיות-מקצועיות, כתוצאה מחיים עמוסים במידע רב ומהצורך לשמור על זהות מקצועית. אנשי רפואה פיתחו הקשבה מקצועית, המכוונת לזהות ולאבחן מה לא תקין, מה הבעיה, מה מסוכן לבריאות המטופל ואיך ניתן לפתור את הבעיה. ברוב המקרים, הם אף אינם מודעים לקיומה של הקשבה כזו, שכתוצאה ממנה הם אינם מקשיבים למה שבאמת מעניין או חשוב למטופל; הם אינם מקשיבים לסבל הרוחני שלו, למשמעות חייו ולערכים החשובים עבורו, הנדחקים לשוליים בזמן התשאול ולא מקבלים מקום ראוי.

העוצמה בשתיקה: שקט (Silence) והתבוננות (Mindfulness)

אנשי הרפואה מתורגלים ומיומנים בהקשבה קצרת טווח על מנת להשיג מהמטופלים תשובות לשאלות, שעוזרות להם לגבש אבחנה ובהתאם לה תכנית טיפול. הם מעולם לא חונכו על הערך שיש ביצירת מרחב שקט, המאפשר למטופלים ולמטופל להיות בו בלי מילים. מקובל לראות בשתיקה בזבוז זמן, שהוא משאב יקר; שתיקה גם יוצרת מבוכה, אבל מרחב שקט מאפשר למטופל לשתף את המטפל ברבדים חשובים ועמוקים מתוך ההווה האישית שלו, ומאפשר לאנשי הצוות הרפואי זמן איכות להתבונן בחוויה הגופנית שלהם עצמם, בנשימה, במחשבות, ברגשות ובתחושות הגופניות, ולהיות מודעים להם. מודעות זו מזמינה את חברי הצוות הרפואי להיות מודעים לסבל האישי שלהם, לקחת אחריות עליו ולנקוט צעדים להקלתו באמצעות תרגול רוחני, כגון מדיטציה, מיינדפולנס, יוגה, תפילה ושתיקה. תרגול מסוג זה מעצים ומחזק את החוסן הפנימי של הצוותים הרפואיים ומונע שחיקה.

מודעות לעוצמה שבמילים - השפה

עוד אתגר מזדמן לפתחם של אנשי הרפואה, והוא המודעות לשפה, שבה הם משתמשים על בסיס יום-יומי כמדיום בעל עוצמה. למילים יש עוצמה לברוא וליצור עולם, בעזרתו בני אדם יכולים להגשים תוצאות משמעותיות עבורם ועבור יקיריהם גם בסוף החיים. דרך השפה יוצרים הצהרת סליחה, הוקרה והשלמה, בעל פה או בכתב. באמצעות השפה מתקיימים החקירה והתשאול הרוחני. חוסר המודעות לעוצמת השפה הפשוטה והנגישה לעולם המטופל עלול להוות מכשול במהלך התשאול ובהשגת מטרותיו.

במפגש עם העובד הסוציאלי, בביתו של אדם בן 90, נכחו אשתו, אשר חיה אתו מזה כ-65 שנים, ובתו, שהיא המטפלת העיקרית, האחראית גם על אחותה, שלה מוגבלות נפשית. האיש עמד למות מסרטן ערמונית מתקדם. הוא היה איש דתי וחכם, מוכר בקהילה המקומית שלו בטבעון, צלול ומודע למצבו הרפואי ולזמן המוגבל שעמד לרשותו. הוא העלה בפנינו את השאלה - למה לא לסיים את סבלו בהקדם, נוכח החולשה וחידלון הגוף וחוסר יכולתו לתפקד באופן בסיסי ביותר, כמו הליכה בבית או תפילה בעמידה. שאלה זו זימנה שיחה וברור בעולם הערכים שלו, כאיש דתי, ובהנחה שאלוהים הוא המוסמך להחליט על מועד מותו של אדם. שאלתי אותו: "למה אלוהים ממשיך להחזיק אותך בחיים?" מה הוא טרם השלים ומה עוצר את סוף חייו? בתגובה, עלו דאגות לגבי העתיד הכלכלי של בתו המוגבלת נפשית. השיחה הזמינה בקשה ברורה מהבת האחראית, שהבטיחה באופן חד-משמעי לנקוט בצעדים להבטחת עתידה הכלכלי של אחותה. במהלך השיחה, ובתגובה לשאלתנו, מה היה רוצה לומר לאשתו, שנכחה בפגישה, הוא פנה אליה בפנייה ישירה והודה לה על תקופת חיים משותפים מכובדים ומספקים. דוגמה זו ממחישה את עוצמת המילים המעוגנות בשפה האנושית ביצירת השלמה על ידי הוקרה, בקשה והבטחה. למחרת יום הפגישה שלנו האיש נפטר בשלווה בביתו.

סיכום: איך יכול הרופא לגעת בסבל הרוחני במפגש הרפואי?

צעד ראשון, להיות מודע ולהכיר בקיום צד רוחני בכל אדם, אשר יכול להיות מקור לסבל קיומי אצלו. לאחר מכן, להביע הבנה והכרה בסבל האישי של המטופל, אם לא במילים אז גם במבט ישיר, מבין וחומל.

שיחת תשאול רוחני היא שיחה פשוטה, זמינה ונגישה עבור כל אחד ואינה דורשת טכניקה מיוחדת. על ידי למידה חווייתית וקריאה, מטפלים יכולים לרכוש מיומנות בסיסית בתשאול רוחני ובזיהוי סבל קיומי. קיימת ספרות מקצועית רבה וקיים גם ניסיון של רופאים מובילים בעולם בתחומי הרפואה הקונבנציונלית אשר חולקים את ניסיונם האישי בתחום זה.

היום קיימים בארץ מספר מרכזים רפואיים (המרכז הרפואי רמב"ם והמרכז הרפואי לין בחיפה, למשל), המשלבים עבודת מלווה רוחני בצוות המטפל. רופא, אחות או עובדת סוציאלית יכולים לספק למטופלים מידע על ליווי רוחני והנגשתו להם.

תרגול רוחני בחיים האישיים של הצוותים הרפואיים, באמצעות התבוננות (mindfulness), מדיטציה, יוגה, תפילה, מוזיקה, אמנות, ועוד. תרגול כזה מהווה בסיס חשוב בפיתוח ובשימור יכולת ההכלה של אנשי הצוות הרפואי לסבל האנושי, שאתו הם באים במגע.

מקורות

- הררי, י. (2015). *ההיסטוריה של המחר*. תל אביב: כנרת זמורה ביתן ודביר.
- Peterman, A.H., Fitchett, G., Brady, M.J., Hernandez, L. & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy - spiritual well-being scale (FACIT-Sp). *Behav. Med.*, 24 (1): 49-58.

התמודדות חולים בסרטן מפושט ובני

משפחתם עם פני המוות

שירלי רזניצקי

מבוא

לכל מחלה, ובמיוחד למחלה המסכנת את המשך החיים, יש השפעה פיזית, חברתית, נפשית ורוחנית על החולה בה ועל בני משפחתו. השפעותיה של מחלת הסרטן חזקות במיוחד לאור תפיסת המוות האימננטי וסיום החיים האורב מעבר לפינה. ההתמודדות עם המחלה מתחילה בבדיקות ובאבחון, ועל אף שזהו שלב קצר יחסית הוא כרוך בחרדות רבות, ונמשך בתקופה ארוכה ומכבידה של טיפולים, אשפוזים ומעברים בין גורמי טיפול רבים. תקופה זו מלווה אמנם בתקווה, אך גם בחששות, בפחדים ובסבל. בכל השלבים האלה מעורבים לא רק החולה עצמו, אלא גם בני משפחתו. במאמר זה אספר את מסע ההתמודדות של אנשים עם סרטן ובני משפחותיהם עם "המחלה האחרונה". החוויה של החולים ובני המשפחה, יכולה להדגיש את הצורך ואת התרומה האפשרית של מלווה רוחני, המוצגת בחלקים אחרים של הספר. המאמר מבוסס על עבודת מחקר רחבת היקף שערכתי בקרב אנשים עם סרטן מפושט ובני משפחתם. כל השמות במאמר בדויים.

השינוי בחיים: "חיים על פי המחלה"

המחלה מחוללת שינוי מהותי ביחידה המשפחתית כולה. היא משפיעה הן על חיי החולה והן על חיי בן המשפחה, שמשמש תומך עיקרי, לעתים קרובות זהו בן או בת זוג, אך גם על חיי בני המשפחה האחרים. לפיכך, אין פלא שהפעילות הכרוכה בהתמודדות עם מחלת הסרטן היא פעילות של יחידה משפחתית, בבית ומחוצה לו. חיי החולים ובני המשפחה מתנהלים כך, שכמעט אין הפרדה בין ה"חיים" לבין המחלה בהתנהלות משותפת של החולה ובני משפחתו במערכת הבריאות. הם מרגישים שהם חיים "על פי המחלה", היא צובעת, את מכלול חייהם ומשנה אותם. המחלה מכתובה את חיי היום-יום של החולים ושל בני המשפחה המטפלים וכל החיים מתנהלים על פי המחלה וסביבה.

מראיונות עם בני משפחה עולה באופן מוחשי השינוי המהותי שחל בחיי החולים בעקבות המחלה. הם תיארו את החולה לפני המחלה, את הדברים הגדולים והקטנים שהחולה עשה כשהיה בריא. כולם ציינו, שהיום החולה כבר אינו יכול לעשות את אותם דברים. הם סיפרו על חיי החולה בעבר:

"הוא עבד על מחפר ענק, ענק. כל הגליל הוא חרש, כל התעלות ניקוז הוא עבד... אגם החולה..." (אריאלה, אשתו של מיכאל).

וכיום:

"היא בן אדם אחר, היא לא יציבה, ונפלטים לה צרכים. קשה מאוד. לי קשה. אני בתור אחד שחי אתה כבר 25 שנים, אנחנו יחד, מבן אדם, אישה שהייתה מורה להתעמלות, רקדה עם הילדים, קפצה עם ילדים, טיולים בכל מקום, נסענו. בפנסיה שלה הייתה נפילה כזו" (אריק, בעלה של נורית).

נוסף על צמצום פעילותם של החולים, גם מרחבי התנועה שלהם הצטמצמו. מקצתם כמעט אינם יוצאים מהבית, והניידות שלהם בתוך הבית מוגבלת עד לריתוק למיטה:

"אז זה ככה שהוא לא זז הוא כל היום במיטה [...] כל היום אני אומרת לו 'תקום, תצא'. לא יכול כל היום במיטה, כל היום במיטה. אז ככה זה, כל הזמן" (יפה, אשתו של משה).

בני המשפחה מדגישים, כי השינוי בחייהם נובע מתוך כך, שעכשיו חיי המשפחה מתנהלים בעיקר לפי צורכי החולה, ולא לפי הצרכים שלהם:

"אני עושה הכול. אני עוזרת בית, אני טבח ואני עושה לה מקלחת. יש לי כל הזמן לעשות משהו. בשבילי זה המון עבודה, הרבה יותר ממה שהיה. בעסק שלי הייתי בעל בית, המון פועלים, הייתי אומר 'תעשה את זה, תעשה את זה, תעשה את זה'. פה אני עושה הכול" (חיים, בעלה של רחל).

ההשפעה היא לא רק על בני המשפחה הגרים עם החולה ומשמשים תומכים עיקריים שלו, אלא גם על ילדיו הבוגרים שחיים מחוץ לבית. בני משפחה סיפרו, שהם נמצאים לצד החולה בבית החולים בזמן אשפוז, על הסעתו לבית החולים לטיפולים ביום חופשי או על חשבון יום עבודה, על עזרה בהבאת תרופות, על עזרה בהתמודדות מול הביורוקרטיה הכרוכה בטיפול ועל החלפת ההורה בביצוע פעולות בבית. ילדים סיפרו על שינוי מהותי בחייהם. בת אחת הפסיקה לעבוד תקופה מסוימת, כדי לטפל באביה, בן אחר עזב את משפחתו בארגנטינה לכמה חודשים, כדי לשהות לצד אמו החולה, ובמקרה אחר האם עברה לגור עם בתה ונכדה המתבגר.

בחיי היום-יום השגרתיים המחלה מכתיבה את ההתנהלות, כמו למשל, את הביקורים המשפחתיים, את מה שאפשר לעשות ומתי ואת מה שאי-אפשר. בני המשפחה מבטאים קושי לתכנן מראש, צורך לשנות את התפריט משום שהחולה לא יכול לאכול חלק גדול מהמאכלים ושינויים קטנים אחרים. בעלה של אחת החולות ביטא זאת בפשטות:

"אנחנו חיים על פי המחלה. אם היא מרגישה שבוע ימים טוב, אז אני משתדל לקחת אותה באוטו לראות את העגורים וזה, אבל כבר יותר מחודש היא לא, כי היא כל הזמן בדעיכה מבחינת הכוחות שלה, פיזיות. הראש לא, אבל הפיזיות. מאוד קשה לה. היא לא מודה בזה, אבל קשה לה" (איתן, בעלה של שושנה).

התכניות של חיים על פי המחלה מכתובות לא רק את ההתנהלות היום-יומית בין החולה לבין בן המשפחה, אלא גם את הקשרים וההתרועעות עם שאר בני המשפחה. כך נוצר מצב, שכל ההווה המשפחתית סובבת סביב המחלה. דברי אחת הנשים מדגישים כיצד התכנסות סביב צורכי המחלה יותר לגיטימית מהתכנסות סביב אירועים משפחתיים, שהם כבר פחות מובנים מאליהם:

”הייתה לו (לישראל) יום הולדת 89 לפני פחות מחודש... אז אמרתי לו: ‘אני רוצה שנעשה יום הולדת’, הוא אמר: ‘מה, אני לא עושה’. אמרתי לו: ‘ישראל, אני לא רוצה שהמשפחה תיפגש רק בבית חולים, אני רוצה שניפגש שיהיה נעים פה, בשמחה’” (יעל, אשתו של ישראל).

עם זאת, התכנסות בני המשפחה כדי לסייע לחולה ולאשתו הפכה לביקור משפחתי שיש בו הנאה:

”יש פה ‘צוות קרקע’ מה שנקרא, שעושה את כל העבודות שבזמנו שאני הייתי עושה לבד, לא החזקתי בחיים גן, יש לנו שישה דונם. זה המון טיפול, ועכשיו... הם באים בכיף. ורותקה עושה ארוחה טובה, יושבים פה, ואוכלים, אירוע של יום שלם וזה יופי” (מאיר, חולה).

אף על פי שלכאורה אפשר לחשוב שמדובר בשינויים קטנים בהתנהלות המשפחתית, מבט מעמיק מלמד שאין זה כך. שכן, התכנון המשפחתי אינו נקבע בהכרח בהתאם לרצונו של החולה, של בן הזוג או מרצונם של הילדים, אלא בהתאם למחלה. לפי מצב המחלה קובעים היכן עושים את החג המשפחתי, האם יוצאים לחופשה משפחתית והיכן, היכן מקיימים את יום ההולדת, האם והיכן מתראים עם בני משפחה נוספים. מכיוון שהמחלה מאופיינת בחוסר יציבות, גם התכנון המשפחתי כולו מושפע מחוסר יציבות זה.

התנהלות כיחידה משפחתית במערכת הרפואית

כאמור, בני המשפחה מלווים את החולה לאורך כל שלבי המחלה. הם נמצאים אתו בבדיקות, במהלך האבחון, בקבלת האבחנה, בטיפול הראשון, השני והשלישי, אם היה. כלומר, זו לא המחלה של החולה, אלא זו המחלה של היחידה המשפחתית. הדבר מתבטא הן בכך שהנרטיב של החולה ובן המשפחה דומה ובהמשך לכך גם החוויה שלהם במערכת הבריאות. הנרטיב הדומה, שהחולה ובן המשפחה מספרים, מעיד ששניהם בקיאים בפרטים, מעורבים ושותפים לאותה חוויה.

פעמים רבות החולה ובן המשפחה נוקטים לשון רבים לתיאור קורותיהם במחלה. כך, למשל, מתארת אריאלה ביקור במיון, כאשר למיכאל נזל דם משלפוחית השתן:

"באנו לבית חולים כרמל, קיבלו אותנו למיון, פה שמה בא רופא, האורולוג הוא אומר לי: 'גברת, זה לא דם, זה בוך'. עשו לו איזה אולטרה סאונד נדמה לי ושלחו אותנו הביתה" (אריאלה, אשתו של מיכאל).

יותר מכך, לעתים הם משתמשים בלשון רבים גם כאשר לא עברו את החוויה ביחד, כפי שהיה במיון, אלא גם כאשר מדובר בפעולות שהחולה עושה לבדו, כמו לקחת כדורים, לעשות בדיקה, לקבל כימותרפיה או הקרנות.

"קודם כל, כשאבא אמר שהוא קשה לו לאכול וזה אז עברו חודשיים עד שהגענו לפרופסור. לדעתי, זה היה כשל מבחינת הרופא אף אוזן גרון, שאמר לנו: 'חכו, קחו כדורים, הנה סירופ וזה'. ואז המזכירה בקופת חולים, שהיא הציעה לנו להגיע לפרופסור וזהו" (אורלי, בתו של יעקב).

"ואז הוא הזמין אותנו ליום רביעי לעשות את הבדיקה ואז הוא גילה שיש גידול סרטני על הושט ומאז התחלנו הלאה" (יעקב, חולה).

"עשינו כימותרפיה איזה שנה, אחרי שנה הלכנו עשינו הקרנות" (מוסא, משה, הבן של עלי).

כך עולה, שגם החוויות, הרגשות והמצוקה הם נחלתה של כל היחידה המשפחתית. מחלה המאיימת על החיים מציבה אתגר מורכב להתנהלותם המשותפת. על אף שבני המשפחה התומכים בחולה מספרים על התנהלות משותפת ומביעים רגשות דומים, לעתים הצרכים שלהם וההתמודדויות שלהם שונים.

היחס אל מוות: "אין מה לעשות"

מרגע שמתגלה בגוף החולה מחלה מאיימת חיים כמו סרטן, המוות מתחיל להיות נוכח. חלק מהחולים מדברים על הנושא בגלוי. כך למשל, מאיר, שרבים מבני משפחתו נפטרו מסרטן, לא מופתע כאשר מבשרים לו כי גם הוא חולה. גיל 78 נראה לו גיל "מכובד" למוות בו.

"אני באמת לא מבין את זה (איך לא נכנסתי לדיכאון וללחץ עם קבלת הבשורה על סרטן), כי זה לא מתאים לאופי שלי. אני... די יודע להיות לחיץ. וזה (פה) לא. כאילו יש משהו... שהגיל, הגיל כנראה משחק פה. אני יודע למה אני הולך... אני עוד חצי שנה אני אהיה בן 78, זה דרך אגב היה הגיל שאבא שלי נפטר. כל המשפחה שלנו, זה הכול סרטן, כולם מתו מסרטן... באמת זה משהו נוראי... זהו אני אומר, נמות, מה? צריכים למות פעם. צריכים 'להחזיר ציוד', מה שנקרא" (מאיר, חולה).

עם זאת, אחרים לא קושרים את קבלת האבחנה עם המוות, אלא למחלה שהם צריכים להתמודד איתה, ואולי אף להבריא ממנה. כך או כך, זהו מצב שבו החולים ובני המשפחה מתנהלים במצב של חוסר ודאות לגבי העתיד לבוא. ההתנהלות היא כאילו על פני שני צירים, ציר אחד של

התקדמות המחלה, שהיא הרבה פעמים לא ידועה ולא נראית, וציר שני של הטיפולים שהחולה מקבל ועליהם צריך להחליט. בציר המעשי הזה, החולים נכנסים למחזור של טיפולים, עושים בדיקה שמצביעה על מצב המחלה ועל פי זה מחליטים על המשך הטיפול: עוד מחזור מאותו טיפול או מעבר לטיפול הבא.

“היה איזה דיון על מה יהיה אם ומה נעשה אז והיא (קרובה של חולה) אמרה: ‘זה משחק שחמט, אין אפשרות לדעת מראש מה יהיה. המחלה עושה מהלך אנחנו צריכים להגיב. המחלה תעשה עוד מהלך אנחנו נגיב’. אבל היא בחרה שחמט, כאילו לא דמקה. זה בכל זאת עם הרבה חשיבה” (רותי, אחות בהוספיס).

עם זאת, באיזה שהוא שלב, נאמר לחולים ולבני המשפחה כי אין מרפא למחלתם, או בלשונם **“אין מה לעשות”**. הבדיקות מעידות, כי הסרטן מפושט בצורה כזו שאין טיפול מוכר שיכול לרפא את המחלה או שהסיכוי לכך הוא מאוד נמוך. זוהי נקודה משמעותית ביותר על ציר הזמן. השלב הזה יכול להיות מיד אחרי האבחון או לאחר כמה מחזורי טיפולים:

“עשו לה הרבה בדיקות ואמרו שיש גרורות בכל הגוף, אין מה לעשות... יש לה גרורות בכל מקום... כל הגוף מלא, כל הגוף. אין תרופה שיוציא את זה, אין” (חיים, בעלה של רחל).

“הבהירו לנו בצורה חד-משמעית, שההצלחות במקרה כמו שלה הן 12% בלבד” (איתן, בעלה של שושנה).

על אף שכל החולים ובני המשפחה ניצבים לכאורה בפני אותו מצב: מוות ודאי שהולך וקרב, התגובה שלהם שונה. אולי כפי שאנשים חיים את חייהם בדרכים שונות, כך גם עמדותיהם כלפי המוות שונות מאוד. עשויה להיות לכך השפעה על ההתנהגות שלהם כאשר הם מתמודדים עם מחלה המאיימת על המשך החיים.

ההבדלים בעמדות לגבי המוות באים לידי ביטוי בשיחות שלי עם משפחות שונות, אך גם בתוך אותה המשפחה ולעתים גם אצל אותו אדם עם השינויים במסעו במחלה. תפיסת המוות והנכונות לקבל את בואו או שלא לקבל זאת, מניעים את הפעולה במחלה, כמו למשל, הנכונות לקבל או שלא לקבל טיפול. יתר על כן, בחלק מהמשפחות, למרות שהחולים ובני המשפחה מדווחים שהמחלה סופנית ואין לה מרפא, זה לא בהכרח מתקשר אצלם עם המוות - עם העובדה שחיי של החולה קרבים לקצם. משפחות נבדלות מאוד זו מזו ביחסן ובתגובותיהן למוות. אם נבחן את היחס למוות על ציר, שבקצהו האחד הכחשה ובקצהו השני הכרה בנוכחותו, נראה שבני המשפחה מודעים לקיומם של שני הקצוות האלה, אך יש הבדלים רבים בתגובותיהם לכך.

במשפחות אחדות, החולה “אוחז” בקצה אחד (הכרה) ובן המשפחה בקצה שמנגד (הכחשה); יש משפחות שמגיעות אל “סף המוות” ואז הן “קמות לתחייה”; יש משפחות אחרות, העוברות מהכחשת המוות לתחושה שהן קבורות בעודן בחיים; ויש משפחות שכלפי חוץ הן מכחישות את

קיומו של המוות, אבל בפנים הפחד ממנו משתק. במשפחות אחרות, החולה עצמו אוהז בשני הקצוות. במצבים אלה, התקווה, אי הוודאות, ההשתקה ותחושת האין אונים מעורבבים ביחד.

נציג להלן דוגמאות לביטויים השונים של ההתייחסות למוות. אצל חלק מהמשפחות מתפתחת תפיסה משפחתית, כי המוות הוא "הפיך". רחל וחיים, למשל, חוו מעין "תחיית המתים", או נס כלשונם. כשנתיים לאחר חזרת המחלה לגופה של רחל בפעם השלישית, כל הבדיקות וגם ההרגשה הפיזית שלה העידו, כי המחלה מתקדמת מאוד והיא עומדת למות בקרוב. הם מספרים כי היו אצל הרופא, וחיים, בעלה, הציע כי ייסעו לארגנטינה. הצעה שנראתה דמיונית בשל מצבה של רחל. עם זאת, לאחר ההצעה, חל שינוי מהותי במצבה, והמחלה נסוגה. ההסבר שלהם הוא, כי השינוי חל בעקבות הצעתו של חיים שיסעו לארגנטינה לבקר את המשפחה, וכוח הרצון של רחל לעשות זאת. התפיסה כי המוות הוא "הפיך" מכתובה את ההתנהלות שלהם במחלה, כמו למשל לקבל טיפול ניסיוני גם בפעם הבאה שהמחלה חזרה, כפי שמסביר חיים:

"אנחנו חושבים ככה: אם אין לנו עתיד ויש איזה אור קטן שמה בסוף הצינור, שזה הטיפול הזה, אנחנו לוקחים את האור. אם לא יהיה, לא יהיה. אם יהיה, ברוך השם. ככה זה. לא היה".

גם לאחר שהטיפול הניסיוני לא עזר, והמחלה חוזרת וגופה של רחל מלא גרורות, חיים לא פוסל את האפשרות שהנס יחזור שוב.

חיים: אולי המון דברים אבל אני לא יודע. זה מחר לא יהיה המחלה, נגמר היום. נו?

רחל: נו אפשר?

חיים: מי יודע.

רחל: מי יודע.

שירלי: הלוואי.

חיים: מחר את קמה וזהו. בריאה. ואנחנו הולכים לארגנטינה לחודש וחצי.

הם יודעים, כי רחל יכולה למות בכל רגע, ובה בעת הם מקווים ששוב יתרחש הנס ושמצבה ישתפר.

יש משפחות שבהן החולה יודע שהמוות כבר כאן ומוכן לקבל אותו וגם בן המשפחה יודע שהמחלה סופנית, אך רוצה לדחות את הקץ. ישראל מודע לכך, שהוא עומד למות. לפני הטיפול הראשון במחלה, שהיה ניתוח להסרת גידול בלשון, כאשר נכדיו וילדיו באים לבקר אותו, הוא אומר להם שהוא לא מודאג מהעובדה שהוא עלול לא להתעורר מהניתוח. התפיסה של אשתו, שונה. היא אינה מדברת על המוות ישירות. לא בריאיון ולא עם ישראל. היא מודעת לכך, שהתפיסה של ישראל שונה משלה, שהוא מוכן למות, אבל היא מקווה שהתפיסה שלו תשתנה ותתקרב לזו שלה.

“עכשיו אני ראיתי סימנים מאוד טובים אצלו, שהוא קצת מדבר על העתיד, יש לו תכניות והסיכום של כולנו היה בעצם שבריא הוא לא יהיה, אבל אם אנחנו נגיע לאיכות חיים סבירה דינו. לחיות בלי איכות חיים זה לא היה נראה לנו ראוי ושווה, כמובן לו זה לא היה נראה, היו לו רגעים קשים מאוד. של מה הטעם לחיות ככה” (יעל, אשתו של ישראל).

את המשפחות שבהן החולה מוכן לקראת מותו ובני המשפחה פחות, ניתן לדמות לנסיעה במכונית שבה בן המשפחה לוחץ על דוושת הגז, כדי לקבל עוד טיפול, והחולה לוחץ על דוושת הבלמים, כדי להפסיק את הטיפול. בן המשפחה רוצה שהמכונית תמשיך לנסוע, בעוד שהחולה מוכן לעצור את המכונית. כך, בשיחה משפחתית לפני הניתוח הראשון להסרת הגידול בלשון, שני בניו ואשתו של ישראל היו בעד הניתוח (לחיצה על דוושת הגז), הוא והבת היו נגד (לחיצה על הבלמים). אבל ישראל משתכנע ועובר את הניתוח בהצלחה. ישראל גם היה נגד הקרנות שהוצעו כשלב הבא, כי הן כרוכות בסבל רב (לחיצה על הבלמים), אבל לאחר שיחה משפחתית בהובלת הרופא המשפחתי, שבה הדעות נחלקו באופן דומה, ישראל משתכנע לעשות טיפול כימותרפי משולב בבילוגי (לחיצה על דוושת הגז). כשהתברר שלכימותרפיה יש תופעות לוואי מאוד קשות, ישראל החליט שהוא לא רוצה להמשיך בכך (לחיצה על הבלמים):

“אז את הפעם הראשונה הוא עבר קשה והלכנו לפעם השנייה, ואז אחרי הפעם השנייה זה פשוט היה בלתי נסבל, הוא החליט שזהו. על כל פנים שוב בהתייעצות משותפת ישראל החליט שהוא לא רוצה יותר את ה...” (יעל, אשתו של ישראל).

כך, שוב התקיימה התייעצות משפחתית, והוחלט להמשיך רק עם הטיפול הבילוגי שאין בו תופעות לוואי (לחיצה על דוושת הגז). אחד הדברים שהובילו את יעל היה הקושי של “לא לעשות כלום” “כי התחושה של לשבת ולחכות למה?”

כאשר החולה או בני משפחתו או שניהם נאבקים על המשך החיים בכל מחיר, ייתכן שהם מפסידים את ההזדמנות והזמן המועט שנותר כדי להיות עם יקירם. ייתכן כי אילולא היו עסוקים ב“עשייה”, היה להם יותר זמן משמעותי לחוות פרידה וסיום, אשר היו יכולים להקל גם על החולה וגם על בני המשפחה.

משפחות אחרות שומרות, כלפי חוץ, על אופטימיות, לא מדברות על המוות ולא מרשות לאחרים לדבר על המוות, אך בפנים החולה מרגיש פחד מהמוות הקרב. המטרה המשפחתית היא לשמור על אופטימיות, מתוך הנחה שזו יכולה לשמור על מצב רוחו של החולה, שלא ייכנס למצב רוח רע ולדיכאון. כך מספרת נעמי, אשתו של אפרים, על ביקור של רופא, שלקח על עצמו את המשימה לבשר לאפרים כי הוא חולה במחלה סופנית:

“אין לי מילים חוץ מלקרוא לרופא הזה ‘Dr. Death’. הרופא לקח על עצמו להסביר למשפחה ולאפרים שמצבו מידרדר מאוד ושאין איזה שהיא עזרה, אין עזרה, רק לעזור לו לעבור, לעזור עם כאבים... נכון שאפרים... אני לא יודעת אם הוא הכחיש, הוא הכחיש

בשיחה עם מישהו, הוא ידע מה שקורה לו, אבל הוא היה הרבה מדבר על האנמיה שיש לו, ששואלים אותו מה קורה, אז הוא אומר יש בעיה באנמיה ואני חלש, זה נכון, היה לו אנמיה, אבל לא אנמיה רגילה, אבל הוא לא רק לא טיפש, הוא מאוד חכם, מאוד חכם, הוא הבין, הוא רק לא כל כך, הוא גם באופי שלו מאוד אוהב להפליג, פנטזיות, מאוד אוהב, ממציא כל מיני דברים, כל מיני פתרונות שהם, וזה ככה עזר לו אני בטוחה".

אפרים בוחר להכחיש את בואו של המוות על מנת "לשמור על אופטימיות", כפי שהוא אומר בעצמו, אבל עדיין, בחדרי חדרים, ישנו פחד מהמוות. לעתים, בתוך היחידה המשפחתית, החולה מדבר על פחד המוות, אך הדיבור הזה מיד מושתק.

"בלילה היא לא יכולה לישון, אומרת לי 'איתן, מה יהיה איתי, מה?' כשרק אנחנו רואים איזה שהוא ניצוץ בכיוון הזה, אנחנו ישר מתקיפים אותה בכל הכוח וזה עוזר לאופטימיות היסודית שלה, לשמור, זה נותן לה כוח נפשי. פיזי לא מצליחים, אבל נפשי כן".

במשפחות אלו נראה, כי דיבור גלוי על המוות לא יעזור. הוא לא יביא לשיחות פתוחות על הנושא, ולא יעזור "להתכונן". עם זאת, ייתכן כי ניתן למצוא דרכים אחרות, עקיפות, על מנת לעזור לחולה ולבני המשפחה להתמודד עם המצב, כמו למשל, שימוש בכלים של life review ושימוש בכלים של dignity therapy, שיכולים לעזור לאדם ולסביבתו לאשר את היותו אדם שלם, מוקף במשפחה ובאהבים.

המשפחות שנראה היה שלהן קשה ביותר להתמודד עם המצב, הן המשפחות אשר לאחר תקופה קצרה שבה הן מכחישות את המוות, הן עוברות לתחושה של חוסר אונים, לתחושה כי הן מתות בעודן בחיים. משה אומר, כי הוא מרגיש "כאילו קבור פה מתחת לאדמה". הוודאות של המוות, גורמת לתחושות מאוד קשות, כפי שמצביעים עליהן מיכאל ונורית:

"זאת תקופה מאוד קשה בשבילי. אני חי בין מוות וחיים, וזהו זה, אין מה לעשות" (מיכאל, חולה).

"תראי, המחשבות שהיו זה לא היה סביב החוות דעת של הדוקטורית או הפרופסורית או סביב הטיפול, המחשבות היו סביב לאן אני הולכת עם זה [...] אין טיפול אחר חוץ מלקבל מנות דם, אז לאן אני הולכת עם זה, אם אין תרופה, אם לא אומרים לך: 'נורית, את תקבלי חודש חודשיים את זה ואת זה ואת תוכלי לצאת מזה'... אז לאן אני הולכת. זה דרך בכיוון אחד. ואז התחילו כל מיני מחשבות אובדניות ודיכאוניות" (נורית, חולה).

כפי שנראה גם בפרק הבא, אצל המשפחות האלו אשר מרגישות "מוות חברתי" עולות גם התחושות הקשות של הדרה, של דיכאון, של כעס ושל חוסר אונים.

חוויות ורגשות במחלה

המסע בתוך המחלה מעורר מטבע הדברים, הרבה מאוד רגשות בקרב החולים ובני משפחתם. כאשר מדמיינים חולים קשים ובני משפחה, המתמודדים עם מצבי סוף החיים, עולים בדעתנו בעיקר תחושות ורגשות שליליים. להפתעתי, יש המביעים גם תחושות חיוביות. הגורם לכך הוא לרוב חיצוני, דהיינו היחס התומך והטיפול הטוב שהחולים ובני המשפחה מקבלים. הם מרגישים שיש מי שדואג להם, שיש מי שאכפת לו מהם, וכפי שאמר זאת אחד מבני המשפחה "בתוך הרע יש גם טוב".

"אז יש לנו את ההוספיס הזה, שהם משולים למלאכים, לא עוזבים, מתעניינים, כל קריאה שיש לנו, שכואב לה, היא סובלת מאוד כאבים בזמן האחרון, אז הם דואגים שיהיו לה תרופות מתאימות, משככי כאבים, ממליצים, זה להחליף וזה לא להחליף וממש בצורה... ויש לנו את ד"ר מגל, רופא משפחה, שהוא גם כן איש עם נשמה טובה, ומסור. בעצם כל העולם פתוח לנו. אין לנו מה להתלונן, לא יודע, יש לפעמים אנשים שהם מרי נפש כשחוטפים דבר כזה, אה... מה שלא נכון לגבינו. אנחנו מקבלים את הטיפול המרבי" (איתן, בעלה של שושנה).

איתן אומר ש"כל העולם פתוח לנו", דהיינו, לתחושתו, יש לו אפשרויות בחירה. גם במצב שמחלתה של שושנה מתקדמת אך ורק לכיוון אחד, הוא יכול לבחור מה לעשות בו. אפשרות הבחירה הזו מונעת ממנו תחושות קשות שיכולות להיות לאחרים במצבים אלו.

התחושות החיוביות מתעוררות גם בנוגע לחיזוק הקשרים המשפחתיים, חיזוק וחיידוש קשרים עם חברים מן העבר, ובייחוד חיזוק הקשרים עם בן הזוג. כאשר בני המשפחה מתגייסים למען הטיפול בחולה, המחלה גם מאפשרת זמן משותף של בני הזוג, שיכול להביא להכרה של החולה בחשיבות הקשר הזוגי, להערכה הדדית ולקרבה.

"יש בהחלט השפעה של המחלה, ואולי הגיל, אני לא יודע. אני, איך שהייתי בריא, בכל זאת אני עוד מעט בן 78, זה כבר גיל שאנשים בבית, פחות או יותר... יש פה איזושהי עדנה מסוימת בעסק הזה של מחלה, אני לא בטוח שזה נכון להגיד את זה, אבל זה אצלי זה ככה... יש הרגשה טובה כזאת, של המשפחה יותר מלוכדת, יותר, יותר מתעניינת" (מאיר, חולה).

"הוא נהיה נורא מודע לי. מה שבדרך כלל לקח את זה... די מובן מאליו. כאילו כל השנים, עכשיו הוא נהיה מודע... למה שקורה... את יודעת שמרגישים טוב, כולם עובדים והדברים זורמים, לא בדיוק שמים לב מה קרה, מה היה... והמחלה ממש עשתה לנו דברים טובים כאלה, גם לו... הוא פתאום מרגיש נורא-נורא טוב כזה, והיחסים ככה, בבית, והיחסים שלנו, אנחנו מרגישים נורא קרובים אחד לשני, ויש לנו זמן... זה עשה לנו ממש דברים טובים וגם הוא מדבר על זה המון. [הוא] לא חשב שזה יכול לגרום לו לדברים כאלה טובים, שהמחלה עשתה לו דברים טובים..." (רותקה, אשתו של מאיר).

עם זאת, במהלך השיחות עם החולים ובני המשפחה הם סיפרו על רגשות קשים, המתעוררים ביחס למוות, כמו למשל פחד מהמוות ומסבל, הרגשת הבדידות, שלעיתים קרובות מתלווה אל הפחד הזה, דיכאון אכזבה וכעס.

אצל חלק מהחולים, גם אם הם מציגים כלפי חוץ התייחסות אופטימית, בפנים הם מלאי פחד. לעיתים הם רוצים לדבר על המוות הקרוב, אך אינם יכולים לדבר על כך עם בן המשפחה, משום שהם מודעים לקושי של בן המשפחה להתמודד עם הנושא. ישראל מספר, כי הוא מתייעץ "בשקט" עם צוות ההוספיס על אפשרות מותו, אך לא מעז להעלות זאת בפני אשתו יעל.

בחלק מהמשפחות, השיחה על המוות הקרוב מתקיימת עם בן הזוג או בתוך היחידה המשפחתית, אך הוא אינו מדבר על כך מוחץ למשפחה, עם אנשים אחרים. אסור להראות "לעולם החיצון" שהמצב אינו טוב, שפוחדים, שסובלים. שושנה מדברת על פחדיה ממותה הקרב רק עם איתן בעלה, ואיתן והבנות מעדיפים לשחק את המשחק שכאילו המוות אינו מעבר לפינה.

במשפחות אחרות, בני המשפחה "שומרים" על החולה מפני דיבור על כך שהמחלה סופנית. לאחר שיחה בין איתן והבת לבין הרופא, שאומר להם שהוא לא מכיר אף אחד שיצא מזה, איתן אומר בפירוש, כי "אני לא רץ לספר לה". כך שושנה לא משתתפת בשיחה עם הרופא, שם ניתנה התחזית הלא אופטימית. איתן אומר כי האפשרות היחידה היא "מלחמה" במחלה, "להוריד מלאכים מהשמיים" ... "להילחם במתתיהו". האפשרות של הפסקת הטיפול מתוך ההכרה בכך, שהוא לא יעזור ואולי עדיף לסבול פחות, כלל אינה עולה לדיון אצלם, משום שבמשפחות האלה כל מילה על המוות מושתקת.

אפרים מדבר לאורך כל הראיון על התחושה, שלמרות שהוא מוקף בעוזרים ובבני משפחה, הוא בכל זאת לבד. הוא קושר זאת לשעות הרבות שבהן הוא נמצא במיטה, אבל אולי זה גם קשור לתלות העצומה שלו בבני המשפחה, ולכך שהם לרוב מחליטים בלעדיו על המשך הטיפול. כלומר, נראה שהתלות שלו היא גם פיזית וגם רוחנית, משום שמישהו אחר מכתיב את קצב המחלה וההתנהלות בה וזה משהו שכל כך מכביד על אפרים וגורם לו הרגשת בדידות.

הדיכאון של נורית התבטא בכך, שגם היא וגם בעלה נכנסו לאדישות, לקהות-חושים ולחוסר אכפתיות. המציאות הוציאה את שניהם ממעגל החיים. הם הפסיקו פעולות של שגרה (כמו קניית עיתון יומי), הם איבדו עניין במה שהם עושים, והם הפסיקו להשתתף בפעילויות משפחתיות ובחגים. הם כבר התחילו לעבור לצד של המתים:

"נורית כבר החליטה מזמן שהיא רוצה להפסיק לחיות ולי זה יהיה קשה. אבל מה שהיא סובלת ומה שהיא עוברת, כבר לא אכפת לה כלום. הפסקנו את העיתון השבועי, את היום, היא לא קוראת מכתב שהיא מקבלת, הכול אני. זה בלתי נסבל, זה לא יאומן. איזו נפילה. מגובה של 100% ירד ל-10%. היא רוצה להפסיק לחיות, פשוט. במובן המילה, נמאס לה, היא לא רוצה להתמודד עם זה יותר, זה לא נותן לה כלום,

גם לי זה לא נותן כלום. מה אני יושב כבר שש שנים בבית, מה אני עושה? לא אירועים, לא טיולים, לא כלום, כלום, כלום, את מבינה? הבת שלה הייתה פה מתי שהוא, 'תבואו לליל הסדר', מה זה תבואו לליל הסדר? צריך להסיע אותנו ולהחזיר אותנו, אבל אני בשביל לנסוע שעה ורבע בשביל לאכול ארוחת ערב אני לא אסע, אפילו שזה פסח, אני אוכל פה את הגפילטא פיש שלי, את הדג שלי וזהו, מה אני, בשביל זה לנסוע שעה ורבע ולחזור שעה ורבע, במיוחד לנורית זה לא מתאים" (אריק, בעלה של נורית).

כעס, תסכול וחוסר אונים

חלק מהחולים ובני המשפחה הביעו תחושות קשות של תסכול שבצדו כעס. הם מביעים זאת בשאלה "למה זה מגיע לי?", מדוע זה קרה דווקא להם?

"ועד עכשיו אני לא... לא יכול ל... שוכב במיטה לא יכול להתהפך... מבקש מאשתי שתבוא תהפוך אותי במיטה, עד להיום. ריבונו של עולם, מה קרה, מה עשיתי" (משה, חולה).

"ואחד הדברים שבאמת מטרידים אותנו זה למה, למה זה מגיע לנו, מה עשינו שמגיע לנו ששנינו ניפול ככה, ששנינו נזדקק ככה אחד לשני ולא נוכל לעזור אחד לשני, כי אנחנו תמיד היינו מאוד מאוד תלויים אחד בשני מבחינת הרצון לעזור אחד לשני, לא תלות, הייתי אומרת שנינו אנשים עצמאיים וזה נורא מרגיז למה? למה? למה? ודווקא כשהגענו לשלב, שכל כך רצינו להגיע אליו, להיות משוחררים מעול פרנסה וליהנות מהזמן הפנוי שיש לנו ודווקא עכשיו אנחנו ככה נפלנו, זה נורא מטריד אותנו" (נורית, חולה).

לעתים, הכעס נובע ממקורות חיצוניים, כמו למשל ממערכת הבריאות. אריאלה מביעה תחושה של חוסר יחס, וחוסר אכפתיות עד כדי נטישה מוחלטת. בעקבות דימום של מיכאל שלא נעצר היא אומרת:

"ואחרי זה הוא המשיך לדמם. הוא הגיע ל... המוגלובין 7. ולא אכפת היה לאף אחד, לא לרופא משפחה, לא לאף אחד, שבן אדם חי עם המוגלובין 70... 7 סליחה. ולמי אני יכולה לדבר, אם אני באה לרופא, ואני אומרת לו מה, אז הרופא אומר לי: 'מה אכפת לך, תשאירי אותו ככה'. מה זה? תגידו לי מה זה? איך יכול להיות דבר כזה, אני יצאתי מהמרפאה של רופא, אני לא ראיתי איפה אני עומדת, אנחנו ניצולי שואה, איך מתנהגים... לא ניצולי שואה, בן אדם עבד 40 שנה, שילם ביטוח לאומי, שילם כל מה שיש, שהוא בא לזיקנה מה עושים לו?... ככה אני מרגישה" (אריאלה, אשתו של מיכאל).

חוסר משמעות

אריק מספר על תחושת הריקנות וחוסר המשמעות שיש לנו רית ולו בעקבות המחלה הסופנית של שניהם.

”מה יש לעשות בחיך? כמה טלוויזיה אפשר לראות? כמה אפשר לקרוא? כמה אפשר לקשקש? אנחנו מעבירים את זה בישיבה פה ואחר כך בשינה, מה לעשות. זה מה יש, זה החיים, וזה זבל, מה שנקרא ‘החיים בזבל’, זה נקרא ‘החיים בזבל’” (אריק, בעלה של נורית).

תחושות קשות עולות גם אצל מיכאל ואריאלה אשתו:

”למיכאל יש תחושה שבעקבות המחלה והמוגבלות הוא הופך לחסר ערך” (אריאלה, אשתו של מיכאל).

”יש לי חשש פה, שזה יישאר על הנייר, והקליינט כבר לא יהיה. אם אין לי כוח ללכת כמה צעדים בתוך הבית, אז מה אני שווה כבר” (מיכאל, חולה).

מילות סיום

התקווה הלא ראלית לריפוי, אשר נוכחת גם במשפחות “המשתיקות” וגם במשפחות שיחסן למוות אמביוולנטי, מעלה שאלה לגבי חשיבותה ומשמעותה של התקווה. לפי מק'קלמנט וצ'צ'ינוב (McClement & Chochinov, 2008) לתקווה יש תפקיד משמעותי בחוויה של חולי סרטן ממושט ושל בני משפחותיהם והיא קשורה לסבל מצד אחד, ולהתמודדות, מצד אחר. התקווה משמשת כבלם זעזועים למתח וגורם משמעותי ברווחה הפיזית והנפשית (Herth, 1993). עם זאת, התקווה עומדת בסתירה לאידאל ההשלמה עם המוות, בסתירה לתפיסה שככל שהמשפחות יכירו באומץ בעובדה שהמוות קרב, כך ייטב להן. העיתונאית זוכת פרס הפוליצר אמנדה בנט, שליוותה את בעלה בשלבים האחרונים של המחלה, מתייחסת לכך בהרצאתה במסגרת TED (Amanda Bennett: We need a heroic narrative for death). היא טוענת, כי התקווה הלא ראלית לריפוי של המחלה (במקום ההכרה במוות המצופה מהם לפי “המוות האידאלי”) היא זו שעשתה את החיים שלהם טובים בשלבים האחרונים של המחלה, וכי צריך להתייחס לתקווה לא כ”באג” אלא כ”תכונה” (feature).

תודה לנטע בנטור על הסיוע בהכנת המאמר.

מקורות

McClement, S.E. & Chochinov, H.M. (2008). Hope in advanced cancer

patients. *European Journal of Cancer*, 44 (8), 1169-1174.

Herth, K. (1993). Hope in the family caregiver of terminally ill people. *Journal of Advanced Nursing*, 18 (4), 538-548. https://www.ted.com/talks/amanda_bennett_a_heroic_narrative_for_letting_go

"מקום שקט": מבט אל עבודת מלווה רוחנית

במחלקה אונקולוגית

נעמי סגל

מבוא

הרצון לעסוק בליווי רוחני נוצר בי כשקראתי לראשונה את "ספר המתים והחיים הטיבטי" מאת סוגיאל רינפוצ'ה. תוך כדי קריאה התגבשה אצלי ההכרה, שהעובדה שהחיים זמניים הופכת אותם לערכיים יותר, ומחדדת את ההבדל בין העיקר והטפל. התחברתי לאמירה של רינפוצ'ה, שכל אדם ראוי לכבוד גם כשהוא חלש וחולה וגם בפרק האחרון של חייו.

אמונתי היא, שיש לנו כחברה מחויבות כלפי אדם חולה במחלה מסכנת חיים. עלינו לדאוג שילך מן העולם עטוף בכמה שיותר חום, תשומת-לב ואהבה אנושית פשוטה. לכן אני, כמלווה רוחנית, קשובה למקום שבו האדם נמצא ומנסה לתת לו את מבוקשו.

מבקש / אדמיאל קוסמן

מבקש מקום שקט עליו תזנח הנפש.

לכפה רגעים בלבד.

מבקש מקום שישמש מדרך לכף הרגל.

לכפה רגעים בלבד.

מבקש עציץ, עלה, גבעול, או שיח, שלא יקום

ויתקפל כשהיא תבוא, לכפה רגעים בלבד.

מבקש דבור אחד, נקי, נעים וחם שישמש ספסל,

מקלט, למישהי, קרובה שלי, ילדה-יונה, נפשי שלי,

אשר יצאה מן התבה, לכפה רגעים, בשעות הבקר,

ולא מצאה מאז מנוח לרגלה.

אני מבקשת להצליח להיות מקום שעליו האדם, שאותו אני מלווה, ירגיש שהוא יכול להניח לרגע את נפשו, מבלי לחשוש שאתקפל ואברח. אני מבקשת להצליח ליצור עם האנשים המתמודדים עם תקופה של חולי ומשבר ועם בני משפחותיהם, דיבור נקי, נעים וחם.

אני מגיעה לעבודת הליווי הרוחני מתוך אמונה "באדם, ובִּרְאוּ, רוח עז", כפי שכתב טשרניחובסקי. אני מתכוננת ליום עבודה מתוך קשר למשאבי הרוח שלי ובמהלך מפגש אני מגששת אחר

רמזים למשאבי הרוח של האדם שמולי, כדי שאוכל להצטרף לדרכו שלו, לעולמו ולשפה המתאימה לו.

עבודתי במחלקה אונקולוגית

אתאר עתה כיצד אני מכינה את עצמי לקראת מפגש, אספר על מפגשים שהיו לי במהלך שמונה שנות עבודתי בתחום, דרכם אציג את התכנים שעולים בפגישות, הרגעים המרגשים, הדילמות והתובנות. כוונתי לקחת אתכם, הקוראים, איתי ליום עבודה.

בדרך כלל, אני מכינה את עצמי כבר בערב שלפני. אני דואגת ללכת לישון מוקדם, כדי שלא אהיה עייפה. אני חושבת על כך שהבגדים שלי יהיו בצבעים שקטים, ושיהיו נוחים. אי-נוחות עלולה לפגום בריכוז ובתשומת-הלב שלי.

אני מתפללת בלבי שיתחברו הלבבות.

אני באה עם כוונה ועם מאור פנים.

אני מקווה שאדע לבחור במילה הנכונה שתתאים לאדם שאפגוש.

אני באה לבית החולים באהבה,

כשאני נכנסת למחלקה, הלב מלא רצון לפגוש את אנשי הצוות והחולים.

משהו בי ער מאוד,

הערנות היא המחויבות שלי.

יש לי מחויבות להיות פתוחה כלפי אנשי המחלקה. עלי להתבונן באנשי הצוות, לראות

מה קורה להם, ולהתאים את עצמי אליהם.

אנשים שאני מכירה, אשאל לשלומם.

כאשר ארגיש שמשהו נמצא במצוקה, אגש גם אליו לשאול לשלומי.

כל יום עבודה שלי נפתח בפגישה עם העובדת הסוציאלית. אנחנו עוברות על רשימת החולים והיא מציינת את שמות האנשים שכדאי, לדעתה, שאפגוש. אני גם קוראת בלוח המחלקה, מוצאת מי מהאנשים שאני מכירה נמצאים היום, ומסמנת לעצמי לשאול לשלומם ולבדוק האם ירצו להיפגש.

אני מתבוננת סביבי, האולם מלא באנשים שהגיעו לקבל טיפול ובמלווים שלהם, מארגנת לעצמי סדר יום ויודעת, שייתכן שיהיו שינויים לא צפויים. חלק ממיומנויות העבודה שלי היא היכולת להיענות לצורך של כל רגע, להיות מוכנה ופנויה למה שקורה, אם על פי תחושותיי ואם מתוך זמינות להפניות שאקבל מאנשי הצוות.

אני באה אל האדם מבלי לדעת עליו כמעט דבר.

אני סקרנית לפגוש אותו.

חשוב לי לפגוש אותו.

אני מפתחת את ההקשבה כדי שאהיה לגמרי אתו,

משתדלת להיות משוחררת ממחשבות, מעמדות ומדעות,

לפגוש את האדם כפי שהוא מציג את עצמו ברגע הזה.

אני מעדיפה לבוא אל האדם מבלי לדעת עליו כמעט דבר, כדי שאהיה כלי פתוח בפניו. לעתים אני מרגישה, שעלי לדעת משהו נוסף על מצבו כדי ללוות נכון יותר אותו או את בני משפחתו. במקרה כזה, ורק לאחר מפגש היכרות, אני שואלת את הצוות על אודותיו.

הכניסה לעבודה כמלווה רוחנית במחלקה, משמעותה שהפכתי להיות חלק מצוות רב-מקצועי. הקשר השוטף עם כל הצוות חשוב כדי להבטיח, שהאדם יקבל מענה כמה שיותר רחב, כזה המתאים לגופו, לנפשו, למערכת המשפחתית-חברתית שלו ולרוחו. ככל שמעמיקה ההיכרות והשותפות בין אנשי הצוות, האדם המטופל, שנמצא במרכז תשומת הלב של כולנו, יזכה להתייחסות רבת-פנים, שמטרתה להיטיב עמו במהלך ההתמודדות עם המחלה.

כאשר אני מגיעה לחדרו של אדם, אני בודקת האם הוא ישן, או האם יש לו אורח.

אינני מעירה ואינני ניגשת אל החולה אם הוא לא פנוי.

להבדיל מאנשי צוות אחרים שחייבים לתת טיפול בזמן נתון,

אני באה אליו רק כאשר זה מתאים לו.

מבחינתי, הווילון שמסביב למיטה מסמן את המרחב הפרטי של האדם,

אני מאוד מכבדת את המרחב הזה.

מתקרבת למיטתו של האדם ומציגה את עצמי - אני נעמי, חלק מהצוות, אני מלווה רוחנית, ובאתי לשאול מה שלומך. אני מבררת האם נכון לו שניפגש. אם הוא נענה לשאלתי, אני ממשיכה ומבקשת רשות לשבת על ידו, בודקת האם זה מתאים לו.

כל זמן המפגש אני שומרת על ערנות של הלב,

מקשיבה לרצון שלו, לא רק למה שהוא אומר במילים,

משתדלת להבין מהי הדרך המתאימה להצטרף אליו.

לפעמים, אנשים שמחים לקראתי ולפעמים חשדנים. יש שנותנים בי אמון מיד ועם אחרים, נדרש תהליך ארוך כדי ליצור אמון ותחושת ביטחון.

במפגש ראשון עם אדם שאיני מכירה, חשוב לי ליצור נינוחות, לאפשר מרחב ולראות מה יצמח בו. אני שואלת לשלומי - יש מי שהתחיל לספר לי את כל סיפור המחלה, מרגע קבלת הבשורה הקשה. אחר, הראה לי את המספר על היד והתחיל מ"שם". היה אדם, שהראה לי את

הציורים שהוא מצייר מאז שנודע לו שהוא חולה. ולעתים קורה, שאדם פורץ בבכי, רק מעצם המבט הקשוב. חשוב לי לומר, שלכל אדם יש את דרך החיבור שלו, הדרך שבה חשוב לו להציג את עצמו.

לפעמים אני שואלת "מה נותן לך כוח", לעתים קרובות זו שאלה מאוד נוגעת ומרגשת. התשובות של האנשים מאפשרות לי להתייחס, בהמשך הליווי, למקורות הכוח שהם ציינו. ולפעמים אומרים "אין לי כוחות".

אני לא מנסה לשנות את הנאמר, לא מתעקשת למצוא בכל זאת מקור כוח, כשיש פתח לשיחה אני שואלת שאלות על המהות של "אין כוחות".

אני עובדת מהנשמה שלי לנשמה של האדם שאותו אני מלווה.

זה מעבר לדו-שיח.

יש משהו בקשר שנוצר שהוא מעבר לדיבור.

יש חיבור למקום שהוא מעבר למילים.

"עד כאן על לשון המילים. אבל מלבד זה "עוד לאלוה" לשונות בלא מלים: הנגינה, הבכיה, והשחוק. ובכולם זכה ה"חי המדבר". הללו מתחילים ממקום שהמלים כלות, ולא לסתום באים אלא לפתוח. מבעבעים ועולים הם מן התהום. הם הם עליית התהום עצמו. ולפיכך יש שהם מציפים וגורפים אותנו בהמון גליהם ואין עומד כנגדם; ולפיכך יש שהם מוציאים את האדם מן הדעת או גם מן העולם; כל יצירת רוח שאין בה מהד אחד משלשה אלה, אין חייה חיים ורצוי לה שלא באה לעולם" (חיים נחמן ביאליק, מתוך: "גילוי וכיסוי בלשון").

אני באה עם תיק ובו ה"חומרים" שלי: מחברת מלאה בשירים רלוונטיים שאני אוהבת, טקסטים אחרים, ספר תהילים, קלפי תהילים וקלפים בשפה הערבית. אני מוציאה מהתיק את הדבר המתאים בהתאם להקשר. לעולם אינני מוציאה טקסט כלשהו בלי הקשר. גם אם תכננתי להביא משהו בעקבות פגישה קודמת, אני בודקת אם הוא רלוונטי עכשיו, לפגישה זו.

הטקסטים נותנים הד ויוצרים אינטימיות. הם נותנים מילים למה שהיה נדמה שאי-אפשר לתאר במילים. לבד מהתיק, אני נושאת בתוכי מגוון של שירים שאוכל לשיר, ואופנים שבהם נוכל יחד, אני והאדם שאותו אני מלווה להתפלל, לבקש, לאחל ולקוות.

מפגשים

"יד הניצבת במקום בו מתבקשת התייחסות ואזן קשבת, שווה יותר מכל דיבור. זהו הסוד. אין צורך לנסות, למסור או להבהיר, כשיש צורך לעזור לאדם לפרוץ את המחסומים הרבים המפרידים בינו לבין עצמו" (קורותיו של מסע - אן ודניאל מרואה-ג'בודן).

יש לי הזכות לפגוש אנשים ברגעים אינטימיים מאוד, לראות שוב ושוב את חכמת החיים של ההתמודדות עם השבר ואת האצילות ברגעי שפל. יש לי הזדמנות מיוחדת להיווכח בכוח העצום של האהבה ושל קשרי משפחה. מהאנשים שליוויתי ומאותם שאני מלווה, אני לומדת מהו ליווי רוחני, מה חשיבותו ולכן הוא יכול להוביל.

אני מודה לכל אותם אנשים שעליהם אספר כאן, ומרגישה כבוד עצום אליהם ולדרך שבה הלכו.

אחריות

פגשתי אדם שפחד לשכב במיטה ולכן ישב. התיישבתי מולו על הרצפה, כדי שאוכל להביט בעיניו. לאחר שיחה קצרה, שבה סיפר על מר ליבו, על מסעו וטלטלותיו בתקופת המחלה, שאלתי אותו מה נותן לו כוחות. הוא הסתכל לי לתוך העיניים ו'ירה' - אנשים שאכפת להם ממני באמת.

הוא היה כל כך חשוף, שהרגיש מיד אם מישהו שואל "מה שלומך" מתוך חובה ונימוס או שבאמת אכפת לו.

השיעור שלמדתי מאדם יקר זה הוא בבחינת "צוואה" בשבילי.

חשוב לי להראות לאדם שאני רואה אותו.

במקרה אחר, כשנכנסתי לחדר של אדם שליוויתי, ראיתי שהוא ישן. לידו ישבה אשתו מכונסת בתוך עצמה. זו הייתה הזדמנות לפנות אליה. שאלתי אותה מה שלומה. היא כל כך התרגשה מזה שבאמת ראיתי אותה, לא רק כ"אשתו שלי", שהחלה לבכות.

ביקשו ממני לגשת לגבר שבקושי נשם והיה מחובר למכשיר חמצן. לאחר שהכרנו והוא סיפר לי על עצמו, אמר לי שהוא מתפעל מאיש מסוים במחלקה שמטפל בו במסירות רבה. הוא אמר שהוא כתב מכתב תודה והערכה כדי שיהיה בתיק של העובד. העובד בא אליו כדי להודות לו. שאלתי אותו - איך במצבך אתה מתפנה לראות את האחר ולהעריך את עשייתו?

ואז, בהתרגשות רבה הוא אמר: "תודה שהזכרת לי את עצמי, חשבתי שכבר אינני יכול לראות את הטוב, כמו שהייתי פעם".

הצעתי שאקרא לו שיר, וכאשר השיב בחיוב קראתי את השיר של נתן זך - אֲנִי רוֹצֶה תְּמִיד עֵינַיִם כְּדֵי לְרַאוֹת אֶת יְפֵי הָעוֹלָם... החולה התרגש. נתתי לו את השיר במתנה.

אַחֲרֵיכֶם / אֲנִי מִשְׁעוֹל

בְּחֶצֶר הָאֲחוּרִית

פֹּרֶחַ הַיּוֹם

(לְיוֹם)

הַקֶּקֶטוּס הַזֶּה נִשְׁמָו

לֹא יָדוּעַ לִי

וְאִם אֲנִי לֹא אֶרְאֶה אוֹתוֹ

מִי יֵרְאֶה?

יש דברים שרציתי לומר

קורה שמהלך של ליווי מתמצה במפגש חד-פעמי. פעם אחת, הציעה העובדת הסוציאלית לבני משפחה של חולה לקבל ליווי רוחני. היא הציעה זאת לבני המשפחה ולא לחולה, כי נאמר לנו, שהחולה הוא לא אדם "דבר" ומן הסתם לא ירצה להיפגש איתי. הם סירבו, אך, כאשר הצענו להם שוב אחרי שבוע, הסכימו. מיד ניגשתי לחדרו, שם מצאתי בנוסף לחולה גם מספר בני משפחה. שאלתי האם אפשר לשבת לידם והחולה הזמין אותי במאור פנים. שאלתי אותו מה שלומו והוא התחיל לספר לי את סיפור המחלה שלו.

אחרי שסיפר לי את כל מה שהם עברו, שאלתי אותו מה נותן לו כוחות. הוא התרגש, והתחיל לתאר בפני את בני משפחתו, אחד אחרי השני. הוא סיפר עד כמה הוא מלא הערכה כלפיהם, איזו משמעות יש להם עבורו וכמה יפה הם מלווים אותו. שמחתי מאוד שבני המשפחה נוכחים ושומעים את מה שהוא אומר. בשלב מסוים הרגשתי שהוא מאוד נרגש ממה שהוא אומר.

הרגשתי צורך להרגיע מעט את האווירה ולכן שאלתי - האם הוא רוצה שאשיר לו. לאחר שענה בחיוב, הזמנתי אותו להתייחס לשיר כמו אל תפילה. בעודי פותחת ספר תהילים שמעתי אותו אומר לאשתו "יש לנו פה שיחה מלב אל לב. היא מקשיבה לי באמת".

שרתי לו את "שיר למעלות". תוך כדי השירה הוא הצטרף אלי ושר איתי. שמעתי את בני המשפחה בוכים בשקט. אחרי השירה דיברנו על התפילה הפרטית שלו, והוספתי תפילה וברכות משלי. בסיום הפגישה אמרתי שאבוא שוב בתחילת השבוע הבא, כשאחזור למחלקה. כשבאתי, האחות אמרה לי שהוא נפטר. זה הכה בי.

אדם מבוגר מאוד אמר לי - הבן שלי הוא אדם שאני מאוד מעריך, שאלתי: "האם אמרת לו את זה?" הוא השיב: "האם את חושבת שצריך להגיד?"

אינני מייעצת אלא שואלת שאלות, שאולי יסייעו ליצירת חיבורים. אני חושבת על כך, שאולי לא תהיה עוד הזדמנות, או שאולי לא יהיה עוד הרבה זמן כדי להגיד את זה לבן, ולכן מנסה לרמוז באמצעות השאלה.

אישה אחרת, שאותה ליוויתי הרבה זמן, אמרה לי זמן קצר לפני מותה: "אני כל כך אוהבת את הבת שלי". מתוך שיחותינו הקודמות ידעתי, שהיו הרבה עליות ומורדות ביחסיה עם ילדיה.

שאלתי: "האם אמרת לה את זה?"

ועוד אישה שליוויתי אמרה לי, שהיא כועסת על אחד מבני המשפחה. שאלתי אותה אם בן המשפחה יודע. היא שאלה: "מה אני צריכה להגיד? מה את חושבת? לא יודעים שאני כל כך כועסת?" ולבסוף אמרה: "טוב, אני אחשוב על זה". אחרי חודשיים היא סיפרה לי שאותו בן משפחה כל כך מסור וכל כך אוהב אותה. שאלתי שוב: "האם אמרת לו את זה? את לא האמנת שהוא יתמוך בך כך..." באותו רגע היא אמרה לי: "עכשיו אני רוצה שהוא ייכנס".

היא הייתה צריכה לעבור את התהליך הזה. הכעס השתחרר ואת מקומו מילאה האהבה. כמובן שלא יכולתי לקצר את הדרך עבורה. אני שאלתי את השאלות והיא למעשה פתרה את זה, כשזה הבשיל בתוכה.

ניגשתי אל איש צעיר שלא הכרתי קודם לכן, ושאלתי לשלומו. הוא החל לספר לי את סיבת אשפוזו, על כך שעליו לעבור בדיקה מסובכת ולכן נאלץ להגיע לאשפוז קצר. לאחר מספר דקות שאלתי: "ומה אתה עושה בחיים?" ותשובתו הייתה שהוא מסיים שנה שלישית של לימודי אדריכלות. הגבתי בהתרגשות: "אז אתה אמן!" שלוש המילים הקצרות האלה פתחו צוהר, למעשה חלון ענקי לעולמו הרוחני. ההכרה באמן שבו הביאה לשפע של חוויות שסיפר. ההקשבה המדויקת לשאלה "מי הוא" יצרה שיח על רוחו, רוח האדם. בהמשך שאלתי: "עם מי אתה מדבר על הדברים האלה?" ותשובתו הייתה, שזו הפעם הראשונה בחייו שהוא נותן לדברים ביטוי. "ועוד יש לי הרבה..."

אחד האתגרים בעבודה שלנו הוא ליצור אינטימיות בסביבה שאיננה כזו. העבודה עדינה מאוד ואני הולכת ביראת קודש לקראת החיבור בינינו. אני קשובה. כשעולה תוך כדי שיחה דבר-מה מהעולם הפנימי והרוחני, אני מכוונת אליו ונותנת לו מקום. אם האדם, שאותו אני מלווה, יהיה מעוניין בכך, נפתח את השיחה.

במקרה אחר ישבתי עם אישה. היא דיברה במשך זמן רב מאוד. בשלב מסוים אמרה: "בסוף אני ארצה לשמוע את דעתך". בסוף, היא התעייפה, אמרה שאין לה כוח ונפרדנו. בהמשך, היא שלחה לי הודעה בטלפון הנייד וכתבה שהיא מודה לי שהקשבתי לאמת שלה. בהזדמנות אחרת, קיבלתי ממנה הודעה, שבה כתבה: "אני עייפה ולא יודעת אם כל המאבק הזה שווה". כשהתקשרתי לדבר איתה אמרה: "אני לא רוצה לדבר, רק רציתי להגיד לך את זה".

היה לה חשוב שיש עד והד לרגע המשבר.

בתוך כאב על סף השבר הארור

הייתי אצל אישה במצב מאוד לא טוב.
בכאב, בסבל.
התיישבתי לידה,
שאלתי איפה כואב, ואמרה שהרגל.
שאלתי האם אוכל לשים את היד שלי על המקום הכואב,
הייתי בשקט.
הייתי איתה.
שאלתי האם היא אוהבת מוזיקה. אולי זה יעשה לה טוב.
אמרה שהיא אוהבת את צ'ייקובסקי.
שאלתי: מה המוזיקה מזכירה לך, מה את רואה בדמיון?
היא התחילה לתאר לי מקום בארץ ילדותה.
יער, עצים עם קליפה לבנה...
שמענו יחד את המוזיקה.

סמדר ווינשטוק / מתוך: צל עריות

אִם תִּפְגֹּשׁ אָדָם נָשׁוּב
נִשֵּׁב אִתּוֹ
עַל סֶף הַשֶּׁבֶר הָאָרֹר
אֶל תִּנְסָה לְתִקֵּן
אֶל תִּרְצֶה שׁוּם דָּבָר
בִּירְאָה וּבְאַהֲבַת הַזֵּלָת
נִשֵּׁב אִתּוֹ
נִשְׁלֵא יְהִיָּה שָׁם לְבַד.

אני נזכרת באישה שבתה הצעירה הייתה חולה.
היא ישבה וקוננה - למה זה קרה לה, היא כל כך צעירה וטובה, לא עשתה כל
רע בעולם...
חיבקתי אותה.
בתוך הצער העצום שלה, תשובות לא היו לי.

לא חיפשה תשובות, כי אין.
הייתי איתה בשקט, בזעקה הכל כך גדולה שלה.

בפגישות עולות שאלות קשות.
כשמישהו שואל, אני נשארת אתו בשאלה ובמחשבות הנוספות שעולות בעקבותיה.
אין לי תשובות, אבל אני מגיעה מוכנה לדבר על השאלות והמחשבות האלה.
מוכנה להקשיב לרגשות ולתחושות.
גם אם אני שומעת משפט כמו - עשיתי משהו לא טוב, כלומר עולה תחושה של אשמה, אני
נותנת לה מקום. אני שם כדי ליצור שיחה ולאפשר ביטוי גם לתחושות קשות. אני לא רוצה
"לבטל" את מה שהוא מרגיש. חשוב לי שידע שאנחנו יכולים לדבר על מה שהוא רוצה.
אני מתפללת שלא ירגיש בודד עם תחושותיו ושאלותיו הקשות.
אני מקווה שעצם זה שמוצאים מילים לתסכול ולאשמה ואומרים אותן בקול,
מקל, ולו במעט את העומס שנצבר בפנים.
אני מקווה להיות נכונה ולדעת מתי להגיד, מתי לשתוק, ואיך להיות שם הכי
מדויקת בשבילו.

מעבר לפיתול הדרך

אחד הדברים המייחדים את הליווי הרוחני במחלקה האונקולוגית הוא בכך, שכולנו - החולים,
בני המשפחה, הצוות וגם אני נמצאים יומיום לא רק בתודעת סופיותם של החיים, אלא ממש
במציאות הזו. לפעמים מתאפשר קשר מתמשך ולעתים קורה שאני מקיימת פגישה עם אדם
חולה, וימים ספורים אחר כך הוא נפטר. קשר של מפגש אחד, יכול להיות מאוד משמעותי, כמו
שאמר לי אחד האנשים שליוויתי: "אני חי את הרגע. מה שהיה היה. מה שיהיה לא ידוע. יש לי רק
את הרגע הזה ואותו אני יכול למצות".

אני רוצה לספר על זוג שליוויתי במשך שבועיים - אישה, ובעלה שהיה בימיו האחרונים. יום אחד,
כשאמרו להם ששעתו קרובה, היא קראה לי וביקשה שאבוא להיות איתם. באתי, החולה היה
מחוסר הכרה. חיפשתי דרכים שהחיבור יהיה אפשרי גם במצב כזה. הצעתי שנשב יותר קרוב
אליו, הצעתי שנשיר לו. למחרת כשהוא נפטר שאלתי אותה אם מתאים לה לקחת את הזמן,
להיות אתו לבד בחדר, ולהיפרד ממנו לפני שכולם יגיעו. ברגע זה נתתי להם את הפרטיות
הדרושה, נפרדתי ממנה והתפללתי, שהיא עושה את הדבר הנכון לה.

פרננדו פסואה

מעבר לפיתול הדרך
אולי יש בור, ואולי מבצר,
ואולי רק המשך הדרך.
איני יודע ואיני שואל.
כל עוד אני הולך בדרך לפני הפיתול
אני רק מביט בדרך שלפני הפיתול...

(מתוך: "מהחלון הגבוה ביותר", פרננדו פסואה. תרגמו: רמי סערי, פרנסישקו דה קושטה ריש
ויורם ברונובסקי, הוצאת כרמל, 2005).

סיום

אני רוצה להודות על הזכות שניתנה לי לעסוק במקצוע המופלא הזה.
כל אותם אנשים שליוויתי במשך השנים, מלווים אותי עכשיו. הם מצטרפים אלי בדרכים שבהן
אני הולכת עם אנשים אחרים ומהווים עבורי מקור השראה.
אני מודה לחברים ב"ברוך", שאיתם התחלתי את דרכי המקצועית ואיתם אני ממשיכה ללמוד,
לחלוק קשיים והצלחות ולקחת פסקי זמן, כדי להתבונן בעבודה ובעצמי. גם היום, אחרי שנים
של עבודה, כשאני מנחה קבוצות ללימוד ליווי רוחני ומדריכה מלווים אחרים, חשוב לי להמשיך
ללמוד ולקבל הדרכה על עבודתי.
המלווה שבתוכי, היכולת להיות קשובה באופן מדויק לכל אדם ולהיות ראויה לאמון שאנשים
נותנים בי, מתפתחת עם השנים.
תודה לאנשים שעזרו לי לכתוב את הפרק הזה. לחני קרויזר, המורה שלי ב"ברוך", אשר קוראת
ברहिטות את נשמתי, ממשיכה ומעצימה ומדייקת אותי בנדיבות אין קץ, לנטע בנטור על אורך
הרוח הבלתי נלאה, לאילנה גל על המסירות ועל נדיבות הלב.

חקר מקרה: "שיהיה דבר אחד טוב ואמתי

להגיד עלי בהספד"

מיכאל שולץ

מבוא

חקר המקרה (case study) שלהלן מציג דוגמה של ליווי רוחני במסגרת של טיפול פליאטיבי (טיפול תומך). התקנים (standards) למתן טיפול פליאטיבי, כפי שפורטו על ידי ה-National Consensus Project for Quality Palliative Care (NCP, 2013), כוללים הערכה של הממדים הרוחניים של הטיפול והתייחסות אליהם. נאמר בהם, כי על הצוות הרב-תחומי לכלול גם מלווה רוחני, ורצוי שיהיה אדם מוסמך בתחום זה. ליווי רוחני אינו מוגבל למסגרת הטיפול הפליאטיבי, אם כי עליו להיות חלק ממנו, וראוי להתייחס לעניין זה בשעה שישראל מיישמת טיפול פליאטיבי אוניברסלי במוסדותיה הרפואיים.

הערכה זו של דאגות רוחניות וקיומיות, נאמר בתקנים, "כוללת, בין השאר, את הדברים הבאים: סקירת חיים, הערכת תקוות, ערכים וחששות, משמעות, תכלית, אמונות לגבי חיי העולם הבא, מנהגים רוחניים או דתיים, נורמות תרבותיות, אמונות המשפיעות על הבנת המחלה, התמודדות, רגשי אשמה, סליחה ומשימות השלמת חיים". אפילו באמריקה, שבה התפתח לראשונה נושא הליווי הרוחני במסגרת ה-chaplaincy, תוך התמקדות משמעותית בליווי דתי, התפיסה שלפיה רוחניות רחבה בהרבה מדת גרידא נעשתה מקובלת, ולהלן ההגדרה של מושג זה, שהתקבלה בהסכמה: "רוחניות היא אספקט דינמי ואינהרנטי של האנושות, שדרכה בני אדם מחפשים משמעות אולטימטיבית, תכלית והתעלות, ושדרכה חווה האדם קשר לעצמו, למשפחה, לאחרים, לקהילה, לתרבות, לטבע ולמשמעותי או לקדוש. הביטוי של רוחניות הוא דרך אמונות, ערכים, מסורות, ואורח חיים (Puchalski, Vitillo, Hull et al., 2014). בישראל, מראשית התפתחותו של מקצוע זה, הייתה הבנה רחבה של המושג "רוחניות", כאשר הדת היא רק אחד ממספר רב של רכיבים אפשריים בחיי הרוח של היחיד.

על אף ההכרה הנרחבת בחשיבות הממד הרוחני שבטיפול הפליאטיבי, כמו גם במצבים אחרים, נושא הליווי הרוחני המקצועי לא נחקר לעומקו. עיקרי הממצאים המעידים על תרומת הליווי הרוחני בסוף החיים כוללים שיפור באיכות חיים (Balboni, Paulk, Balboni et al., 2010), גידול ביציאה להוספיס בית והפחתת התמותה בבית החולים (Flannelly, Emanuel, Handzo et al., 2012) והפחתת השימוש בטיפולים אגרסיביים בסוף החיים, כאשר המטופל מרגיש נתמך רוחנית על ידי הצוות כולו, דבר שקשור באופן מובהק עם קבלת ליווי רוחני (Balboni et al., 2010) אולם עדיין נשארים הרבה נושאים שיש לחקור, וביניהם ההשפעה של התערבויות מסוימות.

בסקירה שהופיעה לאחרונה, במאמר מתוך כתב העת New England Journal of Medicine צוין, כי "היעילות של התערבויות רוחניות טרם נחקרה" (Kelley & Morrison, 2015). אחת הסיבות למיעוט ידע מבוסס-מחקר היא מיעוט הפרסום של חקר מקרים.

עם זאת, כפי שמציינים פיצ'ט ונולן, חקר מקרים הוא צעד מקדים הכרחי לזיהוי ולתיאור מפורט של ההתערבויות שיש לחקור (Fitchett & Nolan, 2015). פיצ'ט, מלווה רוחני מוסמך במקצועו, המכהן כיום כפרופסור וחוקר בתחום הליווי הרוחני במרכז הרפואי של Rush University שבשיקגו, התייבץ בראש המאמץ והקריאה ליצירת מאגר עשיר של ספרות מקצועית וחקר מקרים בנושא הליווי הרוחני. מאמצים אלה הובילו לפרסומם של תריסר חקרי מקרים בחמש השנים האחרונות (Cooper, 2011; King, 2012; Fitchett & Nolan, 2015), ביניהם מקרה מאחד מבתי החולים שבירושלים (Redl, 2015). כפי שכותב פיצ'ט, החשיבות של חקר מקרים, מעבר לכך שהם מאפשרים לתכנן מחקרים, טמונה בערכם החינוכי: למלווים רוחניים, תוך כדי הכשרתם; כחומר להשתלמויות; כחומר המסייע לעמיתים במקצועות רפואיים אחרים ולמקבלי החלטות בתחומים של בריאות ורפואה. כמו כן, חקר מקרים מסייע לציבור בכללותו להבין את עבודתם של המלווים הרוחניים. הוספה של דוגמאות מתוך עבודתנו לתוך השיח עם מקצועות קרובים, והיכולת של אותם בעלי מקצוע להגיב ולהעיר על הליווי הרוחני הניתן (כפי שנעשה בעבודתו של פיצ'ט) יביאו תועלת לליווי הרוחני עצמו, בכך שיקדמו את הניתוח הביקורתי של הליווי הניתן ויעמיקו את הפוטנציאל לעבודה רב-תחומית אפקטיבית.

כפי שתיאר פיצ'ט, חקר מקרה מורכב משלושה חלקים עיקריים: (1) ההקשר והרקע, דהיינו מידע על החולה ו/או על משפחתו ועל המלווה הרוחני והמסגרת שבה הוא או היא פועלים; (2) תיאור של הליווי לאורך זמן, כולל אינטראקציות מרכזיות ולפעמים גם מובאות קצרות וחשובות מדברי המטופל והמלווה; (3) לחלק זה נודעת חשיבות עליונה, שכן הוא רפלקסיה של המלווה הרוחני על הדברים שקרו: ההערכה הרוחנית שלו ביחס לחולה, כיצד בוצעה ההתערבות מצדו ומה הייתה תוצאת הליווי שסיפק. חלק זה מחייב את המלווה לחרוג מגבולות התיאור אל תחום הרפלקסיה הביקורתית.

בפרק זה, מלבד שלושת הרכיבים שמנינו, נתחיל בתיאור המסגרת התיאורטית לליווי הרוחני שלנו. נבקש לטעון, כי זוהי תוספת שיש עמה תועלת בכל חקר מקרה, הואיל והיא מאפשרת לקורא להבין את ההערכה וההתערבות של בעל המקצוע לאור האוריינטציה התיאורטית הייחודית של המלווה הרוחני במקרה הנדון. עם זאת, בהקשר של ספר זה - הפורס לפני הקורא היכרות עם התחום בישראל - חשוב להרחיב בהמשגת עבודת הליווי הרוחני על בסיס תיאורטי בטרם נעבור לתיאור הליווי שניתן במקרה המסוים הנדון.

ולבסוף, ראוי לציין את שאלות האתיקה המתעוררות עקב הפרסום של חקר מקרים בתחום הליווי הרוחני. מעבר לדרישות המשפטיות והמוסדיות, שחובה לקיימן בפרסום של כל דוח על חולה, מתעוררת גם השאלה האתית אם ראוי לפרסם פרטים כה אינטימיים מחייו של אדם, פרטים שסופרו למלווה בסוד. בנוסף לכך, בייחוד בהקשר של טיפול פליאטיבי, החולה

עלול לסיים את חייו בטרם תתקבל הסכמתו. פרטים על חייו הרוחניים עשויים לכלול מידע משמעותי על בני משפחה ואנשים אהובים אחרים. אנו מפנים את הקורא המעוניין לדיון מפורט בנושא זה בשני מאמרים, הראשון מאת מקרדי ופיצ'ט (McCurdy & Fitchett, 2011) והשני מאת מקרדי (McCurdy, 2015). לסיכום עניין זה, חובה להגן על הזהות והפרטיות הן של החולה הן של משפחתו, אפילו כאשר לא חלה חובה מוסדית לקבל את הסכמת החולה ו/או קרובי משפחתו. במקביל, קיים מתח בין הכורח לשנות פרטים מזהים במסגרת תיאור המקרה לבין הצורך להבטיח שהמידע יהיה מדויק דיו, כדי להסיק ממנו כללים על הליווי שניתן, על מנת שהקורא יוכל ליישם את הדברים במקרים אחרים ודומים. בחקר המקרה הנוכחי, שנשואו כבר נפטר, התקיימה שיחה על פרסום הדברים עם אחותו של החולה והיא נתנה את הסכמתה. כדי להגן על זהותם, שונו פרטים מזהים. לפרסום של חקרי מקרים ערך רב למתן טיפול רפואי הוליסטי ולכן אל לרוחנו ליפול מול השאיפה לשמור על תקני אתיקה גבוהים, אלא עלינו לדרבן את עצמנו ולהתמודד עם האתגר של פרסום המקרים שאנו מטפלים בהם, תוך הקפדה על כללי האתיקה.

תקוותנו, היא כי הפרסום שלהלן יהיה ראשון בין חקרי מקרים רבים בעברית, הקשורים למקצוע הצעיר הזה של ליווי רוחני בישראל.

המסגרת התיאורטית

בטרם אגש לתיאור המקרה עצמו, אתווה את המסגרת התיאורטית להתערבות בדרך של ליווי רוחני ובהמשך אעריך את ההתערבות הייחודית המתוארת לאור אותה מסגרת.

ליווי רוחני כרוך בסיוע לבני אדם לנווט את המפגש עם מצבי סבל ואבדן. בסביבה האשפוזית, דבר זה כולל הן את החולה והן את בני משפחתו. המונח "אבדן" הוא רב-פנים וכולל אבדן חיים, אבדן של מעמד או תפקיד, אבדן של יכולת תפקוד ואבדן תחושת העצמיות. בקצרה, מדובר בערעור של תחושת היחיד באשר למשמעות החיים והעולם ומקומו של היחיד בתוכם. חוויית האבדן נוכחת אפילו כאשר האבדן אינו מלא והיא נוכחת גם במקרים של שינוי גדול או של התערעור הוודאות בהמשכיות הדברים כהווייתם.

בתיאור הרכיבים של הממדים הרוחניים בחוויה האנושית, אני מסתמך (בשינויים מסוימים) על המודל שפותח על ידי המחלקה לליווי רוחני של המוסד Hebrew Senior Life שבבוסטון:

(1) תקווה; (2) משמעות; (3) חיבור; (4) תחושת עצמיות/זהות עצמית; (5) כבוד וחירות; (6) אמון ואמונה (Thiel & Robinson, 2015). אלה הם הצרכים הרוחניים הראשיים של האדם ואפשר לטעון, כי הם משותפים למין האנושי כולו. במצב של רווחה רוחנית, היחיד חווה את כל הרכיבים הללו וכאשר הם חסרים או מאתגרים, זהו הממד הרוחני של חוויית הסבל והאבדן. דבר זה יוצר מסגרת המאפשרת לדון באופי הסבל הרוחני. כעת אציג את המסגרת שבתוכה אנו מספקים בפועל ליווי רוחני ואתאר כיצד התערבות בדרך של ליווי רוחני משמשת מענה לסבל הרוחני.

המפגש האידיאלי עם מלווה רוחני נוגע בממד הרוחני במובן חווייתי-התנסותי. למעשה, מפגש שכזה מאפשר חוויה רוחנית, חוויה שהיא ריפוי ושלמות בפני עצמה, המעניקה יסוד איתן ובסופו של דבר גם רגיעה. ממד החוויה הוא רב-עוצמה, לפעמים אפילו בעל יכולת טרנספורמטיבית, ויש לו השפעה מתמשכת, חוויה שלעולם אינה מתפוגגת. החוויה קשורה באופן אינהרנטי ברגע הנתון ודבר זה הוא תיאור מנחה של עבודת הליווי הרוחני. התרומה להתרחשותה של חוויה רוחנית אינה הרכיב היחיד של הליווי הרוחני ובהמשך מאמר זה יתוארו גם התערבויות מסוגים אחרים. עם זאת, זהו מאפיין מובהק של עבודת הליווי והוא מתאר תרומה ייחודית של המלווה הרוחני לטיפול שהחולה מקבל מהצוות הרב-תחומי. משום כך, בטרם נגיע לאותן התערבויות העשויות להתקיים לעתים (ובדרכים אחרות) מטעם חברים אחרים בצוות, נתאר בפירוט את הדרכים שבהן נוכל לתרום להתרחשות החוויה הרוחנית.

אמצעי ההתערבות הראשי שלנו הוא להיות עם האדם, ליצור חיבור ולאפשר לו להיות הוא-עצמו ולהביע את עצמו האמתי בדרגת עומק שיבחר, לקבל אותו כמו שהוא, להצטרף אליו בלבטיו ובמסעו באשר הוא שם, לחבור אליו ברמה הרגשית כדי לתת לו את ההרגשה שאנחנו לצדו ולהראות לו שהבנו אותו ואנו מקבלים אותו באמת ובתמים. לשם כך דרושים כישורים של הקשבה עמוקה - לא רק לדברים הנאמרים, כי אם גם לדברים שטרם בוטאו במילים - ונוכחות ברמה כמעט מוחלטת. בנוסף לכך, המלווה נדרש לעבודה שוטפת בהיקף משמעותי כדי להכין את עצמו, להגיע למפגש כשהוא מסוגל לאפשר התרחשות של הרכיבים הללו על רקע המגוון הרחב של אנשים ונסיבות שהוא עתיד לפגוש. האדם השרוי במצוקה נעזר מתוקף חוויית הנוכחות המחויבת של אדם נוסף לצדו, וחווה מגע אנושי עמוק. החוויה של אותו אדם היא שקולה נשמע, שהוא עצמו נראה וכי מקבלים אותו - תחושה של "הכול בסדר" במובן מטאפיזי יותר. דבר זה, כשלעצמו, הוא חוויה רוחנית עוצמתית. זוהי גם חוויה נדירה בחיי היום-יום שלנו ואפילו בעתות משבר. במקרים רבים, אנשים השרויים בסבל, גם כאשר הם בחיק משפחתם, חווים תחושה חריפה של בידוד; הם אינם מסוגלים לחלוק בזמן אמת חוויות עוצמתיות ומציפות וגם הסובבים אותם לא תמיד מוכנים לשמוע מהחולה את תחושותיו כהווייתן. ברגעי חיבור שכאלה, תחושת הבדידות פוחתת.

עמדה עקרונית של המלווה הרוחני היא להזמין את האדם השרוי בסבל לספר את סיפורו. היכולת של אדם לספר את סיפורו האישי, משמעותה לחלוק עם אחר את המהות העצמית שלו - דבר העשוי ללבוש צורות מצורות שונות: סיפורו של האדם כולל השתלשלות חייו, אם בימים האחרונים ואם מתחילת חייו; הערכים החשובים שלאורם חי את חייו; התחושה האישית של משמעות החיים או משמעות בחיים, האנשים, הרעיונות והדברים המטאפיזיים שהחולה שם בהם את מבטחו; האנשים, הזהויות והתרבויות שהוא רואה עצמו מחובר אליהם או שהוא חש שהם מגדירים אותו. כאשר מלווה רוחני מקשיב לאדם המגולל את סיפור חוויותיו, הוא מנסה לזהות את ה'מטא-סיפור' של אותו אדם, מי הוא וכיצד הוא רואה את העולם וכיצד הוא רואה את מקומו-שלו באותו עולם. המלווה לומד להכיר את גישתו לחיים של המספר, את

ערכיו המרכזיים, את נקודות המאבק שלו כיום, את הדברים שאולי הוא שואב מהם תקווה. הוא משתדל לזהות את רכיבי הרווחה הרוחנית והסבל הרוחני, כמו במודל שלעיל.

עמדה זו כרוכה במספר יתרונות. ראשית, זהו הדבר העיקרי המאפשר למלווה הרוחני לבצע הערכה רוחנית, דהיינו, להבין את נקודות הסבל הרוחני והאבדן הרוחני, ואף להכיר את המשאבים הרוחניים העומדים לרשות החולה ולבסס עליהם את ההתערבות שיתכנן. שנית, אחת הדרכים הטובות ביותר לאפשר לזולת לחוות תחושה של נוכחות מלאה של אדם אחר לצדו, של קבלה, של היותו נראה, נשמע ואהוב, היא באמצעות הקשבה לסיפור שהוא מספר, בהנחיית המלווה הרוחני. שלישית, כמאמר הבעל שם טוב, כאשר אתה משיח על דבר-מה, אתה נמצא שמה. כאשר ההנחיה של המלווה הרוחני מאפשרת לחולה לחלוק עמו את הסיפור שלו בדרך עמוקה, תוך שיתוף זהותו וערכי היסוד שלו, החולה מוצא את עצמו מתחבר מחדש לתחושת העצמיות שלו וחווה תחושה של חיות מחדשת, הודות לקשר עם הערכים שלו ועם תחושת משמעות החיים. כאשר החולה משתף את המלווה בסיפור של חוויה רוחנית, במקום להיות שרוי בנקודה של אבדן וסבל, הוא מוצא עצמו נוכח מחדש בתוך אותה חוויה רוחנית. יש בכך כדי להעניק שלוה ומרגוע, תחושה של ריפוי ולפעמים אפילו לחולל טרנספורמציה, אם החולה, דרך התחברות מחדש אל עלילת הסיפור שלו, זוכה בתחושה של תקווה או משמעות בדרכו הלאה.

רכיב ליבה נוסף של החוויה הרוחנית הוא האפשרות להתחבר אל משהו שמעבר לאדם עצמו. לעתים, מדובר בחוויה העמוקה של חיבור עם בן אנוש אחר: של הבנה, קבלה ותחושת "ביחד". לעתים, כל מה שדרוש הוא מגע אנושי, כמו ליטוף עדין או יד אוזנת יד. אנו חווים את התחושה הזו גם כאשר אנו מחדשים קשר עם משפחה, עם ערכים משפחתיים או עם מסורת. כאשר אנו חשים באהבה כלפי או מצד מישהו שמחוץ לנו, זוהי חוויה רוחנית של חיבור. המלווה הרוחני עשוי לחלוק עם החולה את מילותיו של משורר או של מקור אחר ממסורתו הרוחנית של החולה, כדי לאפשר לו לראות את הקושי האישי שלו, כפי שהוא משתקף במילותיו היפות של המשורר, ולדעת שהיו לפניו אנשים אחרים שעברו סבל ומצוקה מהסוג שהוא חווה. גם בכך טמונה חוויה של חיבור. לאנשים מאמינים, תפילה היא אמצעי של חיבור אל האל. מדיטציה היא שיטה שיכולה לאפשר ליחיד "לצאת מתוך עצמו" ולחוות תחושה של חיבור אל היקום בכללותו. אפשר שתחושת החיבור של אדם היא לטבע או לקהילה רחבה יותר - קהילה במובן התרבותי, החברתי או במובן התכליתי.

קיימות דרכים נוספות לקדם ולאפשר חוויה רוחנית. יש אנשים שעבורם שירה עם אחרים היא חוויה רוחנית עמוקה. לאחרים, קריאת דרור לפן היצירתי שלהם מעניקה להם מגע עם הרוח. לכל אחד מאתנו רוחניות אישית משלו ומשאבים רוחניים משלו. במקרים רבים, מלאכתו של המלווה הרוחני היא פשוט לסייע לחולה להתחבר מחדש אל הרוחניות ואל המשאבים הרוחניים העומדים לרשותו כבר מזמן, כדי להביאו למגע עם הרוח. בעתות של סבל או אבדן, אנשים עלולים להיתקף בבלבול או להרגיש מנותקים מהחיים "הקודמים" שלהם. לפעמים,

אף שוכחים להיעזר במשאבים רוחניים שכבר עומדים לרשותם ממילא. המלווה הרוחני מזהה את המשאבים הללו, את הדרכים שבהן החולה בדרך כלל ניזון במובן הרוחני, ומביא אותם אל קדמת הבמה. הוא מאפשר לחולה לטפל בעצמו ולהזין את עצמו באמצעות חוויה רוחנית.

התפקיד של המלווה הרוחני כולל גם רכיבים נוספים ואף סוגים אחרים של התערבויות שאין לסווגן תחת הכותרת של "יצירת אפשרות לחוויה רוחנית". המלווה הרוחני מגיע לידי היכרות עמוקה עם החולה ומצטרף אליו במסעו. מכאן, ההערכה הרוחנית שלו את קשייו ואת סבלו הרוחני של החולה עשויה להוביל להתערבויות אחרות, שאת חלקן נתאר בקצרה להלן, אם כי בהחלט ראוי להרחיב בכך. על המלווה הרוחני להיות "מומחה" בתחום הסבל והמצוקה כדי שיוכל, יחד עם האדם שהוא מלווה, לנווט את המפגש עם סבל או עם חוסר ודאות, להתמודד פנים אל פנים עם שאלות קיומיות שהמצב מעורר אצל החולה, לסייע לו לגלות את תחושת המשמעות או הכיוון העצמי שלו בתוך המצוקה והאבדן, ולעזור לו למצוא את הדרך קדימה, תוך הכלה של המצוקה והאבדן.

בנושא התקווה, המלווה מסייע לחולה לגלות תחושה של תקווה, לעצמו או לאחרים - בין אם לאותו יום, בין אם לתקופה הקרובה או אף לחיים שלאחר המוות. התקווה גם יכולה להיות תחושת התמסרות בריאה לזרם החיים, לא מתוך תחושת תבוסה, אלא מתוך האמון והביטחון שמאפשרים לאדם לוותר על הרצון בשליטה מוחלטת (לולב-גרינולד, 2012). יש הבדל גדול בין הפוטנציאל או הסיכוי למצוא משאבי תקווה פנימיים, לבין הביטוי של תקווה זו במילים. היכולת למלל את הדברים בקול רם היא שהופכת את הדבר לחוויה ומעצימה את ההשפעה החיובית, הן באותה נקודת זמן והן בהפיכתה לחוויה הנשארת עם האדם ומהווה משאב שיוכל להיתמך בו בהמשך התמודדותו.

לנוכח אבדן, מה שדרוש לאדם במקרים רבים הוא מרחב שבו יוכל להתאבל. במקום לנחם או לחתור להתקדם, כדי לנווט את המפגש עם הסבל ולגלות משמעות מחודשת, לפעמים הדבר הטוב ביותר שהמלווה הרוחני יכול לעשות הוא להיעזר בנוכחות התומכת שלו. זאת, כדי להקל על האדם הסובל לבטא את האבדן, לזכור ולהעלות על נס את הדברים שהיו (הן ביחס לאבדן טרי, הן ביחס לאבדן ותיק) ולאפשר באופן אחר תהליך של אבל, שבמקרים רבים מדי אנו נוטים לדכאו או לקצרו מבלי לאפשר לו ביטוי מלא.

כאשר החולה מבין שהמוות קרב, לפעמים תפקידו של המלווה הרוחני הוא לסייע לו להתכונן לקראת המוות או לעזור לו להתמודד עם דברים שהוא רוצה לנסות לטפל בהם כל עוד אפשר. חלק מהתהליכים הללו - כמו למשל סליחה (עצמית, לזולת), הודיה, השמעה או אפילו תיעוד של סיפור אישי - חשובים לא רק לנוכח המוות המתקרב, כי אם בכל שלבי החיים. תהליך ההודיה עצמו נוגע ברוח ומהווה חוויה רוחנית. היכולת של אדם לספר את סיפורו האישי יוצרת בקרבו מחדש תחושה של זהות, לאחר שתחושה זו התערערה כתוצאה מחווית האבדן או המצוקה. תפקידם של המלווים הרוחניים לסייע לאדם לחזק את תחושת הכבוד העצמי שהתערערה, בייחוד לקראת סוף החיים, כאשר יכולותיו וכישוריו של החולה מתפוררים אך אין בכך כדי

לפגום כלל במהותו המקודשת כאדם. המלווים יכולים גם לסייע בתהליך של צמיחה אישית על אף (ואולי בזכות) הנסיבות הקשות, אצל אותם חולים, המייחסים חשיבות רבה לתהליך בלתי פוסק של צמיחה והתפתחות אישית. כל אלה הם חלק מהתפקיד הכולל וממערך המיומנויות והכישורים של המלווה הרוחני.

התוצאה של התערבויות אלה היא רבת-פנים ומורכבת, אך אפשר להצביע על תוצאות מרכזיות. אדם החווה אבדן ובזכות ההתערבות מסוגל לחלוק את החוויה עם אחרים במובן עמוק ירגיש פחות בודד; חולה נסער עשוי להירגע, דבר שיכול לסייע רבות לצוות מחלקת האשפוז ואף לאפשר מגעים פוריים ומספקים יותר בין החולה או בני משפחתו לבין אנשי הצוות הרפואי. דבר נוסף המסייע במארג הקשרים הזה הוא תפקידו של המלווה הרוחני בשיפור התקשורת בין הצוות הרפואי לבין החולה או בינו לבין בני משפחתו. מאחר שהטיפול של המלווה הרוחני מבוסס על יכולתו להגיע באופן העמוק ביותר לתחושה של מה באמת חשוב לחולה ואף לשמוע ממנו את נקודת המבט שלו על הדברים שקורים, על פי הבנתו אותם, הרי שהמלווה ממלא בכך תפקיד חשוב: הוא מסייע לחולה לשקול היטב החלטות קשות והוא יכול להביא לידיעת שאר חברי הצוות הרפואי-טיפולי את צרכיו ומאוויו של החולה. בהקשר זה ראוי לציין, כי הליווי הרוחני אמור להינתן על ידי איש מקצוע במסגרת של צוות רב-תחומי המקיים יחד דיונים על החולה, מתווה יחד תכנית טיפולית ומתעדכן באופן שוטף על בעיות ועניינים המתעוררים מהטיפול שהחולה מקבל מכל אחד מחברי הצוות.

ההקשר

חקר המקרה המתואר להלן עוסק בראובן, בן 55, גרוש ואב לבן בגיל העשרה ואחותו אילה, גרושה ואם לבן בגיל ההתבגרות. כאשר פגשתיו לראשונה, ראובן אובחן בסרטן הבלב במצב מתקדם. במילותיו שלו, חייו בוזבזו בשל התמכרותו לסמים, על אף שהפסיק להשתמש בהם עכשיו שחלה והוא משתדל להוות השפעה טובה בחיי אחותו ואחיינו. ראובן ואילה מתארים את עצמם כיהודים מסורתיים, אך לא דתיים. שני הוריהם מתו מסרטן בשנים האחרונות, האב בשנה החולפת, ואילה חוששת שאחרי ראובן יגיע תורה.

הקריה הרפואית רמב"ם בחיפה היא בית חולים ציבורי ואוניברסיטאי, המחזיק 1,000 מיטות אשפוז. זהו בית חולים שלישוני, המשרת את כל אזור הצפון, המאוכלס בשני מיליון תושבים מאוכלוסיות מגוונות ובו 12 בתי חולים מחוזיים. שירות הליווי הרוחני, הניתן במסגרת היחידה לטיפול פליאטיבי, הוקם ב-2007 ובשנת 2015 שירת מעל 2,200 חולים ובני משפחות. המלווים הרוחניים משולבים במחלקות ובמרפאות שהם משרתים ונחשבים לחברים מלאים בצוותי המחלקות והמרפאות. נכון למועד כתיבת מאמר זה, מעסיק בית החולים חמישה מלווים רוחניים במחלקות: אונקולוגיה, המטולוגיה ומרפאת הכאב. מכללת רמב"ם, המסונפת לבית החולים, מציעה הכשרה מקצועית בליווי רוחני וסטודנטים המשתתפים בתכנית לימודים זאת

מבצעים את ההתמחות במגוון של מחלקות נוספות, ביניהן גריאטריה, דיאליזה ונפרולוגיה, נירולוגיה, קרדיולוגיה, רפואה פנימית ועוד.

כותב שורות אלה פועל כמלווה רוחני ברמב"ם משנת 2009, מנהל את שירות הליווי הרוחני ומשמש כמלווה רוחני במחלקת האונקולוגיה. גדלתי באזור בוסטון, למדתי לתואר שני במקרא והוסמכתי כרב אורתודוקסי במסגרת הקהילה הציונית הדתית. במהלך ומיד לאחר שנתיי בשיבה, השלמתי ארבע יחידות של לימודי ליווי רוחני (Clinical Pastoral Education - CPE). בשנת 2009 עליתי לישראל ובניתי את ביתי המקצועי במסגרת המקצוע הישראלי הצעיר והמתפתח של ליווי רוחני. אחד ההיבטים המעניינים ביותר של המעבר לישראל היה המעבר מהסביבה האמריקנית, שבה רוב המלווים הרוחניים הם אנשי דת ושבה לדת יש מקום יותר גדול במתן ליווי רוחני, לסביבה הישראלית, שבה כרב מוסמך אני משתייך למיעוט מקרב המלווים הרוחניים. זהותי המקצועית הראשית היא של מלווה רוחני. אני מלווה רוחני מוסמך בישראל ובארצות הברית ואף מוסמך כמחנך בתחום הליווי הרוחני בישראל.

מפגשי הליווי

ארבעת המפגשים המתוארים להלן התרחשו תוך שלושה שבועות.

ראובן, המטופל

המפגש הראשון

ביום חמישי קיבלתי טלפון מאחות אחראית במחלקה, שאמרה לי שיש מטופל שמאוד חשוב שאראה אותו, דווקא אני ולא איש צוות אחר. מאחר שלא הייתי נוכח באותו יום במחלקה, הפניתי את הבקשה למתמחה בליווי רוחני, שהייתה במקום באותו יום. אותה מתמחה דיווחה לי אחרי כן, שהיה מפגש משמעותי, ושראובן דיבר הרבה על המשאלה שלו פשוט למות. היא גם יצרה קשר טוב עם אחותו. מאחר שהיא נמצאת במחלקה רק פעם בשבוע וגם היא וגם הצוות הרגישו שהמשך הליווי לא יכול לחכות עוד שבוע, סיכמנו שאני אמשיך את הליווי שלו ושעוד נראה מי ימשיך ללוות את אחותו.

כשחזרתי ביום שני, הבנתי מהאחיות, שראובן מלחיץ אותן בענייני הטיפול שלו ושהוא מאוד מודאג מהטיפול.

פגשתי את ראובן לראשונה ביום שני. הוא סיפר לי, שבמהלך סוף השבוע היה לו קוצר נשימה חריף ושהיה כתוצאה מכך בבהלה וחשב שהוא הולך למות. הוא סיפר לי, שפנה לא-לוהים ואמר, "קח אותי, אני לא יכול להישאר ככה. רוצה להיות בריא אבל גם מוכן למות, רק לא להישאר ככה". ראובן נפל לתוך עצבות ואמר:

ראובן: איזה בזבז. איזה בזבז של כל החיים. התחברתי לחברה לא טובה, ואחרי זה לחברה יותר רעה ולחברה עוד יותר רעה. הייתי כדורגלן מצטיין, הייתי במכבי תל אביב של הנוער. אבל לא היה לי השקט הפנימי שהייתי צריך, כדי לא לקבל את ההחלטות הרעות האלו. לא באמת מבין למה עשיתי את זה. יכולתי להיות כוכב (מתחיל לדמיון). אלופ...

מלווה רוחני: תמונה שלך בעיתון.

ראובן: הנשיא מתקשר לאחל לי מזל טוב!

ראובן התחיל לצחוק, לצחוק מכל הלב, צחוק שחור, שחור, אחרי שתפס את עצמו מדמיון את הדברים האלו. הוא אמר, שהצחוק הזה דווקא עשה לו טוב. עכשיו, כך ציין, הוא מנסה לכתוב את סיפור חייו מחדש, כדי שלפחות יוכלו להגיד עליו דבר אחד טוב ואמתי בהספד שיספידו אותו. הוא רוצה לחלק מהחוכמה שצבר בחייו, לעזור לאחיות שלו, ששתיהן גרושות והוא מודאג שאנשים ינצלו אותן בלעדיו, וגם לעזור לבנו.

בשיחתנו עלה הנושא של הסליחה, וראובן אמר, שעכשיו הוא מבין שהוא צריך גם לסלוח לעצמו. ניסיתי לעודד אותו, שממה שאני רואה הוא כבר התחיל לכתוב פרק חדש בסיפור חייו. הוא הקשיב וקיבל את דבריי, אבל הוסיף, עם הרבה חוכמה, שמוקדם מדי לדעת. "אם הייתי מבריא", אמר, "האם הייתי באמת מצליח להפסיק לעשן כמו שאני רוצה. זה לא אותו דבר מה שמצליחים בזמן האשפוז כמו רגע האמת של הבריאות - עוד לא יצאתי מהסבך".

ראובן התחיל לתהות, איזה פסוק יכתבו על המצבה שלו. מאחר שהוא העלה את הנושא, הוצאתי את ספר תהילים שלי והצעתי לקרוא ביחד את פרק ל', כי הסיפור שלו הזכיר לי את הפרק, אמרתי לו. תוך כדי הקריאה, הוספתי קצת פירוש וחיבור לסיפור שלו, והוא הגיב לאורך הקריאה המשותפת:

א מְזִמּוֹר: שִׁיר-חֲנֻכַּת הַבַּיִת לְדָוִד.

ב אֲרוֹמָמָה א-דני, כִּי דִלִיתִנִּי; וְלֹא-שָׁמַחַתְּ אִיְבִי לִי. [מ"ר: דליתני - הרמת אותי]

ג א-דני א-להי-- שְׁנַעֲתִי אֵלַי, וְתַרְפָּאֵנִי. [ראובן: כמו בשבת, חשבתי שאני מת, וצעקתי אל הא-לוהים והציל אותי]

ד א-דני --הֶעֱלִיתָ מִן-שְׂאוֹל בְּפָשִׁי; חִיִּיתִנִּי, מִיָּדֵי בּוֹר. [מ"ר: הייתי כמעט מת] [ראובן: בדיוק, כמעט מת!]

ה זָמְרוּ לֹא-דני חֲסִידָיו; וְהוֹדוּ לְזִכְרִי קְדָשׁוֹ. [ראובן: כן, צריך להגיד תודה]

ו כִּי רָגַע, בָּצִפּוֹ-- חַיִּים בְּרָצוֹנוֹ:

בְּעָרְב, יְלִין בְּכִי; וְלִבְקָר רָנָה. [ראובן: בשבת הבכי, אתמול הרנה]

ז ואני, אֶמְרָתִי בְשִׁלּוֹ-- בַּל-אֶמּוֹט לְעוֹלָם. [מ"ר: כשהכול היה בסדר, אמרתי לעצמי ששום דבר לא יכול לקרות לי] [ראובן: אוי, איזה בזבז, איך נפלת]

ח א-דני-- בְּרִצּוֹנָה, הָעֲמֻדָּה לְהִרְרִי-עַז:

הַסִּתְרָת פְּנִי; הֵייתִי נִבְהָל. [ראובן: נבהלתי, כל השנים האלו, אוי לאן הגעתי]

ט אֵלֶיךָ א-דני אֶקְרָא; וְאֶל-א-דני, אֶתְחַנֵּן. [ראובן: צועק אליו!]

י מֶה-בָּצַע בְּדָמִי, בְּרִדְתִּי אֶל-שָׁחַת: [מ"ר: איזה טוב יש בזה אם אני אמות]

הַיּוֹדֵךְ עָפָר; הַיְגִיד אֶמְתָּה. [ראובן: לא רוצה למות, אנא ה']

יא שְׁמַע-אֲדֹנִי וְחַנּוּנִי; א-דני, הִיְהֶ-עֲזֵר לִי.

יב הַפִּכְתָּ מִסְפְּדִי, לְמַחֹל לִי: פִּתְחָתָ שְׁקִי; וַתֵּאָזְרֵנִי שְׁמָחָה. [ראובן מתחיל שוב לחייך, כמעט לצחוק]

יג לְמַעַן, יִזְמַרְךָ כְּבוֹד-- וְלֹא יָדָם:

א-דני אֶ-לֵהִי, לְעוֹלָם אִוְדָה.

בסוף הקריאה המשותפת ראובן היה מאוד מרוגש, משתאה. "זה כאילו אני כתבתי את המילים האלו!" אמר. מהחווייה של סוף שבוע שחשב שזה הסוף, לסיפור חייו של נער החושב ששום דבר רע לא יכול לקרות לו, ונפילתו, להסתרת פניו של א-לוהים, לתפילה לרפואה, ואף לצחוק הגדול והשחור, שהיה לו לפני כמה דקות ("ותאזרני שמחה"), עד לרצון שלו להגיד תודה, הרגיש שזה בדיוק הסיפור שלו, ובכל זאת דוד המלך כתב אותו לפני אלפי שנה.

ראובן שמח מאוד מהמפגש, הדברים הדהימו אותו. הוא עדיין היה במצב של פלא, שמחה ושחרור כשנפרדנו.

המפגש השני

יומיים לאחר מכן פגשתי את ראובן בשנית. הוא סיפר לי שהמפגש שלנו תרם לו הרבה מאוד. העובדה שהוא ראה בדיוק את המילים שלו בתוך פסוקי תהילים, גרמה לו להרגיש, שיש קשר בינו לבין א-לוהים, שעכשיו נפתח הערוץ, שקודם היה סגור.

ראובן סיפר לי על אחותו. הוא מאוד מעריך אותה ורוצה להראות לה עד כמה הוא מעריך אותה. עודדתי אותו לעשות זאת. הוא חש דאגה גדולה לגבי בריאותה. בהתחלה לא רצה שתעזור לו, כי דאג שזה יגרום לה להיות חולה. כשהוריו היו חולים ונפטרו, הוא היה בבית והפך להיות המטפל העיקרי. הוא ראה עד כמה כל שיעול שלהם השפיע עליו. הוא חושב שאולי זה תרם לכך שהוא בעצמו הפך להיות חולה סרטן, וחושש שעכשיו זה יכול לקרות גם לאחותו.

ראובן סיפר לי שהוא רוצה לחזור לבית הכנסת. לשנת אמירת הקדיש על אמו הגיע באופן קבוע לבית הכנסת, אבל כשאביו נפטר הוא לא הגיע לבית הכנסת. "הייתי עצלן", אמר לי. הוא כבר

היה בטיפולים באותה עת. עכשיו, אמר, שהוא רוצה לחזור לבית הכנסת. הבנתי את דבריו בתור "כשאחלים, מקווה שיקרה נס ואחלים, אז אני מתכוון לחזור לבית הכנסת".

לקראת סוף המפגש, ראובן סיפר לי, שבילילה, באמצע הלילה, היה ער במיטה וחיבר שירה. ביקשתי ממנו לשיר לי את השירה. והוא שר שירה איטית, בקול מאוד נמוך, של כיסופים לעבר שונה ממה שהיה.

המפגש השלישי

ראובן השתחרר מבית החולים וחזר הביתה. אחרי שבוע חזר למיון עם בעיות של קוצר נשימה והתאשפז בפנימית. ראיתי אותו במסדרון באונקולוגיה, כשאחותו הייתה בפנים עם מנהל המחלקה, כועסת על זה שהתאשפז בפנימית ולא בכימותרפיה. הוסבר לו שבפנימית יקבל מענה יותר טוב לבעיות הנשימה. אבל ראובן לא הרגיש אותו ביטחון בפנימית כמו באונקולוגיה, ועל זה דיברנו. הייתה שיחה קצרה, ניסיתי להיות אוזן קשבת בזמן מפחיד.

אחרי שנרגע, ראובן סיפר לי שבזמן שהותו בבית הספיק לשבת עם הבן שלו ועם גרושתו, וביקש מהם לסלוח לו על כל מה שעשה, והם אכן סלחו לו. הוא עדיין מרגיש שיש לו צורך רב יותר לדבר איתם על דברים נוספים, ומקווה שיבואו לבקר אותו בזמן אשפוזו. הוא סיפר לי, שגם ישב עם אחותו ואמר לה עד כמה הוא מעריך אותה.

המפגש הרביעי

אני בדרך כלל נמצא בכימותרפיה, ויחד עם שאר צוות השירות נותן מענה להפניות ממחלקות שבהן אין מלווה רוחני קבוע. למרות שראובן היה מאושפז במחלקה ללא שירות קבוע של ליווי רוחני, ולא ביקש שאגיע (אם ידע שיש לו אפשרות לבקש זאת), ביררתי באיזו מחלקה הוא מאושפז והגעתי אליו.

בעודי מחפש את חדרו, ראובן קרא לי ממיטתו. מאוד שמח לראות אותי, והבנתי ששוב הגעתי אליו בדיוק ברגע הנכון.

ראובן מצא את עצמו באותו רגע באיזה דיון ומאבק פנימי, מה להרשות לעצמו מבחינת המחשבות של עצמו. הוא קרא לזה משחק שהוא משחק, שבעבר מנע מעצמו מלהגיד דברים טובים, פן יביא עליו עין הרע. עכשיו, הוא תוהה האם הוא מוכרח רק להגיד דברים חיוביים, כמו שמציעים לו, כדי לגרום לדברים חיוביים לקרות. הוא דאג שהוא חייב להתנהל בצורה מדויקת כדי להביא את התוצאה הנכונה משמייים ואמר לי שבאמת הוא פשוט רוצה להגיד את הדברים כמו שהם ולא לפחד, לא לכאן ולא לכאן, שמא לא ימצא את הניסוח הנכון.

הדבר שראובן תיאר, הלחץ של המחשבה, שאם רק נחשוב בצורה מסוימת או נתנהג בצורה נכונה נוכל לגרום לכך שתהיה תוצאה מסוימת, הדהד בי. בחיים האישיים, בשנה האחרונה, תפסתי את עצמי משחק אותו משחק של חיפוש ה"מפתח" לשערי שמיים, כדי להביא לידי התוצאה הרצויה בעיניי. החלטתי לעשות שימוש בחוויה האישית שלי.

אמרתי לו מהלב, שגם אני תפסתי את עצמי בשנה האחרונה מנסה כל מיני דברים כדי שא-לוהים יעשה את הדבר הרצוי לי. שאם רק אגיד ככה, או אחשוב ככה, או אעשה ככה, בטח ובטח שאקבל את רצוני. הוא התחיל לצחוק, צחוק של שחרור והזדהות. סיפרתי לו על שיעור תורה ששמעתי באותו שבוע, שיעור על הנושא של התפילה. הרב עיין בגישות שונות לתפילה, בין אם התפילה היא עניין מאגי, או בין אם היא עניין של הוספת זכויות. בסופו של דבר, הרב סיכם, שמהות התפילה היא אמירת האמת של מה שיושב על ליבנו והצבת הדברים בפני הא-לוהים - פשוט לפתוח בשיח ולהגיד לא-לוהים את אשר על ליבנו.

ראובן אמר, שמאוד הקל עליו לשמוע את דבריי, שיש עוד מישהו שמצא את עצמו באותה פינה ולא רק הוא. הוא סיפר לי על נושא רוחני אחר, המציק לו. יש לו תחושה שלא משנה מה יעשה, יקבל עונש נוסף. הוא קישר את זה למה שאמר לי במפגש הראשון, שקשה לו לסלוח לעצמו, שהוא מרגיש לא בסדר עם חייו. סיפרתי לו על מדרש המדבר בעניין. סיכמתי איתו את המדרש למיטב זכרוני, ואצטט אותו להלן:

"מצאוהו [גדולי רומא] לרבי חנינא בן תרדיון שהיה יושב ועוסק בתורה ומקהיל קהילות רבים וספר תורה מונח לו בחיקו. הביאוהו [לדין] וכרכוהו בספר תורה והקיפוהו בחבילי זמורות והציתו בהן את האור [האש] והביאו ספוגין של צמר ושראום במים והניחום על לבו כדי שלא תצא נשמתו מהרה... אמר לו קלצטונירי [התליין], 'רבי אם אני מרבה בשלהבת ונטל ספוגין של צמר מעל לבך אתה מביאני לחיי העולם הבא?' אמר לו, 'הן' [כן]. 'השבע לי'. נשבע לו. מיד הרבה בשלהבת ונטל ספוגין של צמר מעל לבו יצאה נשמתו במהרה. אף הוא [התליין] קפץ ונפל לתוך האור [ומת]. יצאה בת קול ואמרה 'רבי חנינא בן תרדיון ולקצטונירי מזומנין הן לחיי העולם הבא'. בכה רבי ואמר, 'יש קונה עולמו בשעה אחת ויש קונה עולמו בכמה שנים.' (תלמוד בבלי, עבודה זרה י"ח, עם פירוש הרב עדין שטיינזלץ בסוגריים מרובעים).

כמו במפגש הראשון, ראובן אמר, שהוא רוצה להאמין שיעשה את השינוי, אבל המבחן האמתי הוא רק אם יעשה את הדבר הנכון בזמן שהוא בריא. קל מדי לעשות את השינוי עכשיו שהוא חולה. הצעתי לו לנסות דמיון מודרך. אחרי תרגיל קצר של תשומת-לב לנשימות, הנחיתי אותו לדמיין את עצמו בריא, וחושב לחזור לסמים, או מישהו מציע לו, ולדמיין איך הוא מגיב, מה נותן לעצמו את היכולת להגיב בצורה כזו. אף פעם לא נדע איך הוא היה מגיב אם באמת היה מבריא, אבל לפחות בתרגיל הזה של דמיון מודרך מצא את עצמו עומד במבחן.

אילה, אחותו

מפגש ראשון

לאחר שיצאתי מחדרו של ראובן במפגש הרביעי, מצאתי את אחותו אילה במסדרון. למרות שראינו אחד את השני במפגשים קודמים, וזכרתי את מה שהמתמחה שלנו אמרה לגבי הצורך הגדול לליווי של האחות, לא הזדמן לנו לדבר עד למפגש הנוכחי.

יצאנו לפינת עישון ואילה סיפרה לי, שהיא מתפרקת. בעצם לא היה לה רגע להתאושש בין מות אביה למחלה של ראובן. כשאבא שלה היה חולה, אילה הייתה אתו כל הזמן, וחווה הרבה טראומות על הדרך והן פוקדות את זיכרונה עד היום.

"מה אני אמורה לעשות?" היא צעקה. "להיות כאן עם ראובן כל הזמן או ללכת לעבודה? ולא משנה מה אני עושה, זה לא עוזר, ומצבו הולך ומידרדר! והאם אני אהיה הבאה בתור? אם אני אהיה חולה, מה יקרה עם הבן שלי? ואיך הוא יכול אפילו בלי ראובן, הוא כמו אבא עבורי?" היא הייתה בלחץ עצום מהספקות ומהחששות האלו. "האם לא משנה מה אני אעשה?" שאלה את עצמה ואותי. "לא, האמת שלא", אמרתי לה. "זה לא בידינו, שאם רק נמצא את ההחלטה הנכונה הדברים יסתדרו לטובה". היא אמרה שהיא לא יכולה להירגע לרגע. "כמה אני יכולה לסבול?"

אחרי כחצי שעה, עברנו למקום יותר שקט - המרפסת בסוף מסדרון המחלקה, והצעתי לה שנעשה תרגיל הרפיה. שכנעתי אותה לנסות, וכחלק מהתרגיל תרגלנו לשחרר את החובה לעשות ואת המחשבה שהדברים תלויים בנו. בסוף אמרה, שהרגישה קצת רוגע, דבר שהיא כמעט אף לא פעם מרגישה כבר, למרות שהיא משתוקקת להרגיש זאת יותר. חזרנו לחדר של ראובן. היא קראה לי "מלאך", ונפרדנו.

מפגש שני

לצערי הרב, לא ראיתי את ראובן שוב. כל השבוע לאחר מפגשים אלו הייתי חולה. בזמן הזה מצבו המשיך להידרדר והוא הועבר להוספיס מוסדי, שם נפטר תוך יממה.

לאחר פרק זמן, לקראת החגים, התקשרתי לאילה. אמרה שמאוד קשה לה. היא מצאה את עצמה מתקשרת אליו בטלפון, שוכחת שכבר אינו בחיים. בחלום מאוד מציאותי שלה ראתה אותו, כאילו באמת היה לידה, ואמרה שהיא מרגישה שזה אומר, שהוא שומר עליה. אבל בכל זאת, הידיעה שהוא שומר עליה אינה מורידה מתחושת האבדן.

אילה סיפרה לי יותר על ראובן ועל הקשר ביניהם. הם היו מאוד קרובים, והוא היה תמיד מחזק אותה כשהתחילה להתפרק. היא הייתה כמו אימא עבורו, בזה שעשתה הכול עבורו, כמו לבשל. הם גרו באותה שכונה. היא אמרה: "זה לא אותו דבר לאבד אח" (לעומת אבדנים אחרים). "הוא היה אכפתי, הוא היה חכם" והיא סולחת לו על כל מה שעשה. לדעתה, הבעיה שלו הייתה שהוא היה סקרן מדי, ולא נמנע מלנסות דברים, אבל תמיד דאג שהנזק לא יפגע בהם, אלא רק בו.

אילה סיפרה שלא הלכה ללוויה, כי פשוט התפרקה ולא הייתה מסוגלת. שאלתי אותה, מה היית אומרת עליו אם היית שם? היא התחילה לדמין זאת. ראשית, יצאה ממנה יללה טהורה, יללה חזקה, ללא מילים. ואז המשיכה: "ראובן, היית אכפתי, היית חכם, אני סולחת לך". היא המשיכה ואמרה, שהוא ידע על כל נושא, היה לו Q מאוד גבוה, היה יושב ומסביר לה על כל מיני דברים. עם בנה, הוא היה מסביר, במשך שעות על גבי שעות, את החשיבות של פעילות גופנית. בנה נוטה להשמנת יתר, והיה נראה שאף פעם לא הקשיב לו, אבל אחרי שהוא נפטר הוא עשה מנוי לחדר כושר, כנראה בשבילו, אמרה אילה.

כששאלתי לגבי הרוחניות שלה בתקופה זו, אילה אמרה, שהיא אישה רוחנית, שהיא מאמינה בזה, ופתאום קראה "א-לוהים, די"! ואז אמרה, שכנראה היא אישה חזקה, אם היא לא נפלה לסמים עם כל מה שעברה בחייה. הצטרפתי למקום הזה של התקווה, שלא תיפול ושיהיו דברים טובים בעתיד. התחלתי לתת לה ברכותיי לקראת השנה החדשה, ובעצם נוצר מרחב לתפילה שהיא נכנסה לתוכו עם כל כולה, ואיחלה לעצמה: "אולי עכשיו יכול להיות טוב, ואולי הגורל של בני יכול להיות טוב, ואף יכולים להיות לו חיים טובים. לא חייב להיות רק עוד דברים רעים ועוד דברים רעים".

דין

הערכה, התערבויות, תוצאות

ראובן

המפגשים עם ראובן ואילה היו דינמיים עד מאוד. ברבים מהמפגשים אכן צפו ועלו בעיות רוחניות שוטפות, ואולם במידה רבה, תפקידי היה להתמקד במצוקות ובחששות של אותו רגע ולנסות להגיב בדרך המועילה ביותר במצב הנתון. תפקידי תמיד להיות עם החולה במקום שבו הוא שרוי באותה נקודת זמן והדבר הנוכח ביותר מבחינתו עשוי להשתנות ללא הרף; במקרה המתואר, שבו צפו כל כך הרבה נושאים, הדבר הזה היה ברור באופן מיוחד.

כבר בהתחלה, כאשר ראובן נפגש עם המתמחה בליווי רוחני ובסוף השבוע שבין אותה פגישה לבין המפגש הראשון שלנו, הדבר שהטריד אותו יותר מכל היה הסבל הגופני שלו ומותו הקרב. ובכל זאת, במהלך המפגשים שלנו, עניין זה לא קיבל, בסופו של דבר, את מרכז הבמה. אפשר שמכיוון שהסבל הגופני שלו שכך במקצת והוא הצליח להתמקד יותר בשאלה כיצד חי את חייו וכיצד הוא עוד יכול לקוות לחיות את שארית הזמן שנותרה לו.

ראובן כועס על עצמו ונעצב מאוד כאשר הוא מתבונן בחייו ומגיע למסקנה שבזבז אותם, שהיה יכול לחיות חיים טובים בהרבה אילו רק הצליח למצוא "שקט פנימי", שהיה מאפשר לו להימנע מהחלטות שגויות. אותן החלטות שגויות הובילו אותו לחיים של התמכרות, חיים של פוטנציאל לא ממומש. בהמשך, כאשר שר את שירו, הוא הביע עצב דומה, אך בדרך מרוככת, ושר שיר

של משאת נפש, של משאלת לב, שהשתלשלות הדברים הייתה אחרת. במחשבה נוספת, חבל לי שלא מצאתי הזדמנות לשאול אותו מהם הדברים שמנעו ממנו את השקט הנפשי שביקש.

סבורני, שדווקא אחת מההתערבויות הראשונות שלי הייתה בין המשמעותיות ביותר. כאשר ראובן הביע את העצב שלו והחל להיזכר בפוטנציאל שהיה לו כספורטאי כוכב בצעירותו ולדמיין את הפסגות שהיה יכול להגיע אליהן, הצטרפתי אליו בתרגיל הדמיון הזה ובכך עודדתי אותו להמשיך בנתיב הזה, כדי לבדוק לאן תוביל אותו הדרך. הוא גולל את סיפורו, אך מעבר לכך, הוא הביא את עצמו למעין מרחב שונה. הצחוק שלו, ארוך ועמוק, מריר, אך לא לגמרי, היה מה שחולל בו שינוי. עדיין אינני בטוח בדיוק כל מה שהיה בו, באותו צחוק, אבל ברור לי, שהוא חולל שינוי. זה לא היה צחוק של אדם המייסר את עצמו על שגיאותיו. זה היה רגע של אמתיות עמוקה. בכך שדמיין לעצמו מחדש את חלומות נעוריו, הוא נסחף לחוויה רגעית של תחושת התקווה, גם אם מדובר רק בזיכרון של תקווה. הדבר הזה הותיר אותו כשהוא מלא בתחושה של פוטנציאל, הפוטנציאל לחיים, מעבר לתחושה הבלעדית של מה שהוחמץ. אותו צחוק, צחוק נפלא ואפל, הוביל אותו היישר למשאלה שהביע, להספיק לעשות משהו עם חיי בזמן שנותר לו. לעשות לכל הפחות דבר טוב אחד, כדי שיהיה לפחות דבר אחד טוב ואמתי שיהיה אפשר לומר עליו בהלווייתו. הכניסה לאותו מרחב דמיוני הסתיימה, מבחינת ראובן, בכך שמצא עצמו מקווה, שעדיין לא איחר את המועד, שהוא עדיין עשוי להספיק להביא תועלת בחייו, שעדיין לא מאוחר מכדי לשכתב את הסיפור ובמקום חיים מבוזבזים לגמרי לקבל חיים שבזבזו ברובם, אך מצאו תכלית ונוצלו היטב בסופם.

ואכן, ראובן השתדל לנצל היטב את הזמן שנותר לו. הוא גילה דאגה והערכה כלפי אחותו. הוא דיבר בפתיחות ובכנות עם גרושתו ובנו, ביקש את סליחתם וזכה במחילה ואני מקווה שקיבל הזדמנויות נוספות לשוחח עמם ולפצות אותם במעט על הכאב שגרם להם בהתנהגותו הקודמת.

על אף כל זאת, ראובן המשיך להתלבט מאוד בשאלה אם יוכל באמת ובתמים לשנות את הסיפור שלו. בפגישתנו האחרונה, הוא הביע את התחושה שהוא אדם רע. וליתר דיוק, שהוא אדם שאינו ראוי למחילה. שאין זה משנה מה יעשה, עדיין ייראה ראוי לעונש. שכל דבר טוב שהוא עשוי לנסות לעשות עכשיו כבר לא יועיל, לנוכח הטעויות והדברים הרעים שכבר הספיק לעולל.

כאשר הבאתי את המדרש על תליינו של רבי חנינא בן תרדיון, שקנה לעצמו את מקומו בעולם הבא בשעה אחת, במעשה טוב אחד, ניסיתי ליצור בכך מרחב, שיתבסס על המסורת היהודית (שידעתי באופן כללי שהיא מדברת אליו), להאמין באפשרות של כפרה ושל מחילת האל, גם אם הרע עולה בהיקפו על הטוב.

אותו מדרש הביא את ראובן שוב לידי מחשבה שינסה להשתנות. ראובן רצה להיות בר-מחילה וגם רצה להיות מסוגל לסלוח לעצמו. הוא היה נבון וגלוי עם עצמו כאחד, בייחוד בנושא זה. הוא רצה להיות מסוגל לסלוח לעצמו, אך לא בקלות דעת, אלא לאחר שירגיש שהרוויח את הסליחה ביושר. ולתחושתו, לא יוכל להרוויח את הסליחה ביושר, אלא אם כן ינהג כשורה בזמן

שהוא בריא, ולא רק עכשיו כשהוא חולה. שמעתי את דבריו לאור הגישה שלימד הרמב"ם (רב בן ימי הביניים שתורתו קיבלה מקום בולט בחינוכי הדתי ובחשיבותי) לתהליך התשובה. התהליך שמתאר הרמב"ם כולל הודאה בחטא, חרטה, תיקון העוולה במידת האפשר ובקשת מחילה, ומחויבות שלא לחזור על אותו מעשה. ובכל זאת, כך מלמד הרמב"ם, אין תשובתו שלמה עד שלא יעמוד לפני אותן נסיבות ויצליח להתגבר על הפיתוי לחטוא. אני סבור שזה היה הדבר שראובן ניסה לומר: "אילו היה לי סיכוי להחלים ומותי הקרב לא היה תלוי מעל ראשי, האם אמנם הייתי מצליח לחולל את השינוי הזה בחיי? האם המעשים הטובים שאני עושה עכשיו נחשבים באמת ובתמים, מאחר שלא הוכחתי שאני באמת מסוגל להשתנות בעת מבחן? האמנם נכתב הסיפור שלי מחדש?"

בליווי הרוחני, אין לנו דבר מלבד הרגע הנוכחי. אין זה מתפקידנו לייעץ לאדם כיצד עליו להתנהג כאשר איננו לצדו. אך אנו בהחלט יכולים לנסות לסייע לו להפיק את המרב מאותו רגע. הדברים נכונים עוד יותר במצב המתואר, שכן ידעתי שלא צפוי, כי תינתן לראובן ההזדמנות לשוב ולהיות בריא ולהוכיח כי השתנה. משום כך הצעתי לו את הדמיון המודרך. הייתה זו הזדמנות לאפשר לו להתמודד עם "המבחן" ולעבור אותו. בתקופת מחלתו, כפי שאמרתי לו במפגשנו הראשון, נוכחתי כי הוא התקדם מאוד בניסיונותיו להשתנות. ואולם כל עוד יחכה למועד שבו יהיה בריא, כדי לדעת שהשינוי הפנימי שלו אינו רגעי או השלייתי, ייתכן שלעולם לא יזכה להפנים את התחושה שאכן עשה שינוי של ממש. בעזרת דמיון מודרך הוא יוכל לנסות לחוות את אותה "הזדמנות עתידית" (שלא התגשמה) כבר עכשיו. בלבי חשבתי, שהוא יוכיח את עצמו בשעת מבחן זו וחשתי שגם הוא סבור כך, אולם לא יכולתי לדעת לבטח. אם בסופו של דבר הוא לא היה עובר את המבחן, שם בתוך החדר, היינו נשארים עם החוויה של חוסר היכולת להשתנות.

הסוגיה הרוחנית המרכזית השנייה של ראובן, מלבד רצונו להפוך חיים שבזבזו לחיים המכילים גם טוב, הייתה שאלת יכולתו לבטא את עצמו באופן אמתי. הוא העלה את הנושא הזה באופן ישיר רק במפגשנו האחרון, אך במחשבה שנייה, דומני שהסוגיה הזאת הייתה נוכחת ברבים מהמפגשים שלנו. באותו מפגש אחרון הוא שאל אותי על כך, שהאנשים סביבו אומרים לו שעליו "לנקוט גישה חיובית", בעוד שמה שהוא באמת רצה, זה להתבטא בכנות. הוא התייחס לא רק לאופן שבו הביע את עצמו באוזני אחרים, אלא אפילו למידה שבה התיר לעצמו לבטא את מחשבותיו באופן פנימי או תוך כדי תפילה. בשלבים מוקדמים יותר של חיי, הוא לא התיר לעצמו להביע מחשבות חיוביות, מחשש מעין הרע, אמונה מסורתית נפוצה. עכשיו, נאמר לו, שאסור לו להביע מחשבות שליליות מחשש שהדבר יחמיר את מצבו. כמו בעניין המחילה העצמית, גם כאן הוא פשוט רצה הזדמנות להיות ישר כלפי עצמו ופירוש הדבר היה הבעת רגשותיו, חיוביים ושליליים כאחד, באופן הגלוי והפתוח ביותר, בלי להיות מוטרד מההשלכות מבוססות האמונה.

ראובן כבר סיפר לי מהו סוג התמיכה הדרוש לו. הוא כבר ידע את המסקנה, דהיינו, שהוא רוצה להיות מסוגל להביע את עצמו בכנות בכל רגע נתון, בין אם תחושותיו חיוביות או שליליות. לא הייתה שום בעיה מצדי לקבל ולאשר את עמדתו זו, הן מכיוון שהגישה הזאת מקובלת גם עלי

באופן אישי והן משום שזהו אחד היסודות של עבודתי. מסיבות רבות ושונות, במקרים רבים, חברים ובני משפחה אינם מעוניינים לשמוע מה באמת מרגיש החולה ותפקידי הוא לאפשר לו להביע בדיוק את הדברים האלה, לכל הפחות באוזניי. ראובן רצה להשתחרר מהאמונה שמילים יכולות לייצר השפעה שלילית וגם עם זה הסכמתי בשמחה. עם זאת, השאלה כיצד בדיוק לספק לו את התמיכה שביקש נותרה פתוחה.

ניסיתי התערבויות משני סוגים. האחת הייתה שימוש בהתמודדות רוחנית אישית, שחוותי לאחרונה, כדי להראות לו שהוא לא היחיד שמוצא את עצמו מתמודד עם הלחץ שלא לתת ביטוי למחשבות מסוימות, ולמעשה לאשר את משאלתו לומר את האמת האישית שלו מבלי להטריד את עצמו עם ההשפעות המטאפיזיות של מילותיו. אם לשפוט לפי תגובתו, שאבן גדולה נגולה מלבו כאשר התברר לו שהוא לא היחיד המתמודד עם בעיה שכזאת, זו בדיוק ההתערבות שהייתה דרושה לו.

ואולם, למרות ששיתפתי אותו בהתמודדותי האישית, הקפדתי שלא לספר בפועל ובפירוט את הסיפור האישי שלי. אילו עשיתי זאת, הדבר היה מסיט את המוקד ומרחיק אותנו מהסיפור שלו ומהמאבק שלו. מלבד הנזק לתהליך הליווי הרוחני, אין זה יאה. כל התלבטות שראובן היה מתאר, ברגע שהבנתי למה הוא מתכוון, הייתי מראה לו שאכן הבנתי, כדי שידע שהוא נשמע ומובן. אך במקרה המסוים הזה, לא זו בלבד שהבנתי, אלא אפילו יכולתי להזדהות עמו באותה מצוקה רוחנית, כי זה היה גם הסיפור שלי. מבלי לשתף אותו בפרטי הסיפור שלי, שיתפתי אותו בכך, שזה גם הסיפור שלי, לא רק כדי להראות לו שהבנתי את מה שאמר, אלא גם כדי לשוות תחושה של נורמליות ואוניברסליות להתמודדות שלו, שכן מדובר באדם שמרגיש רע ביחס לעצמו, מישהו שאינו סומך על זה שהוא בסדר כאדם. רציתי למצוא דרך לעודד אותו לעשות את הצעד הקשה שהוא רצה לעשות, דהיינו לנהוג בניגוד למה שנאמר לו ולהביע גם את מחשבותיו השליליות, להיפרד ממערכות האמונה שלמד מאחרים בנוגע לכוח הטמון בהבעת מחשבה חיובית או שלילית. דרכי בעשייה הייתה להראות לו שאני שותף לו בהתמודדותו זו וכי גם אני בוחר לנקוט את הגישה שהוא שוקל. מאחר שהיה אפשר להניח, כי ראובן רואה בי אדם שהוא בסדר, שסייע לו מאוד להיווכח כי הוא אינו חריג, כך יצא שההתערבות העניקה לו חיזוק חיובי.

ההתערבות השנייה הייתה לחלוק עמו שיעור תורה ששמעתי סמוך לאותה עת, אך לא ברור אם הייתה לדבר השפעה או לא. הוא לא הגיב. השיעור עסק בהתייחסות אל התפילה כאל זמן שבו היחיד חולק עם הא-לוהים באופן גלוי בדיוק את מה שהוא חווה, לא פחות ולא יותר. על אף שהתערבות זאת הייתה, בראש ובראשונה, ניסיון לאשר מבחינה דתית את הגישה של שיתוף גלוי ופתוח של רגשות היחיד, למעשה היא הייתה קשורה בקשר הדוק גם לשאלת התפילה שצפה בעוצמה רבה גם במפגשים קודמים. בביקורי השני, ראובן סיפר לי, כי הקריאה המשותפת בתהילים ל' הצליחה לפתוח ערוץ בינו לבין א-לוהים. הערוץ הזה היה סגור עד אותו רגע, אולם עכשיו שב ונפתח. על פניו, הפתיע אותי לשמוע את ראובן מתבטא כך. הרי הוא פתח את המפגש הראשון שלנו בכך שתיאר כיצד פנה בתפילתו לא-לוהים וביקש ממנו

או לקחת אותו או להפיג את סבלו ולמעשה נראה כאילו א-לוהים נענה לתפילתו. ובכל זאת, ראובן חווה שינוי ודומני כי הוא היה ברובד הרגשי. הוא היה מתפלל, אך הרגיש כי הערוץ אינו פתוח בפניו. כאשר קראנו יחד בתהילים ל', כאשר למעשה התפללנו יחד, א-לוהים פתח את הדלת לאותו ערוץ.

דבר זה, בתורו, הוביל לאמירה של ראובן במפגש השני, כי היה רוצה לשוב ולבקר בבית הכנסת. כנראה שהוא הביע בכך משאלה לשמור על אותה תחושה של קשר עם א-לוהיו. אני מצטער שלא ניצלתי את ההזדמנות במפגשים מאוחרים יותר לסייע וליצור יחד עמו חוויה של תפילה. כאשר הזכיר את רצונו לבקר בבית הכנסת, שמעתי בכך משאלת לב הרחוקה מן ההווה, בנוסח "אם מצבי ישתפר". ואולם זה לא היה חייב להיות רחוק ממנו. יכול הייתי להציע לו הזדמנות להתפלל כאן ועכשיו. הסיבה העיקרית לזה שלא נהגתי כך היא, שכל כך הרבה דברים אחרים התרחשו במהלך המפגשים שלנו. במפגש השני, מיד לאחר שדיבר על בית הכנסת, סיפר לי על השיר ששר בליל אמש. כתמיד, רציתי לנצל את ההזדמנות ליצור חוויה מידית, ברגע זה, לכן ביקשתי ממנו לשיר לי את השיר. בכך ששר את שירו בקול רם, הצליח ראובן לחזור ולהיכנס לאותו מרחב חווייתי עוצמתי. במפגש האחרון, ראובן העלה סוגיה רוחנית חשובה נוספת: שלתחושתו, לא משנה מה יעשה, בכל זאת הוא צפוי להיענש. בשני המקרים הנחתי לעניינים להתגלגל לכיוון שראובן הוביל אליו ולא חזרנו לעניין יצירת חוויית תפילה.

בנקודה זו ברצוני לחזור אל קריאתנו המשותפת בתהילים ל'. באופן כללי, יש מספר רב של דרכים טובות להיעזר במזמורי תהילים בתהליך הליווי הרוחני, מטקס של קריאת הדברים מבלי להקשיב למילים ועד שירת הפסוקים והפקת תובנות מהמילים. בישראל, מכיוון שיהודים מסורתיים רבים מרגישים קשר חזק מאוד עם ספר תהילים, משמעות המילים יכולה אף היא לספק חוויה דתית. רציתי לחלוק עם ראובן טקסט שישקף את מילותיו, שלמעשה יראה לו, שעוד מישהו הרגיש בדיוק כמוהו, בדומה למה שקרה כאשר חלקתי עמו את עובדת ההתמודדות האישית שלי במפגש האחרון. אבל מרגע שהתחיל להתלבט אילו פסוקים צריכים להיכתב על מצבתו, ידעתי שיש לו חיבור אישי למסורת המקראית. לכן, במקום להביא לו שיר, כפי שאולי הייתי נוהג עם חולה אחר, בחרתי מזמור שחשבתי כי הוא עשוי להעניק לו השראה בהתלבטותו בשאלה זו וסברתי, כי הוא ימצא הד בלבו. ובכל זאת, עוצמת ההשפעה של הדבר הפתיעה אותי.

קודם כל, ראובן יצא בהרגשה שהמזמור מתאר בדיוק נמרץ את כל מה שעבר עליו, בשבוע החולף ולאורך כל חייו. אבל העובדה שמצא את סיפור חייו ומילותיו שלו בתוך טקסט קדוש הפכה את הדבר לחוויה דתית מבחינתו. הוא החל מיד בשיח עם הטקסט ולמעשה שב ואמר את הדברים במילותיו שלו ובכך הפך אותן לשלו. אחד מנושאי המזמור הוא הסתר הפנים של הא-לוהים, סגירת הערוץ על ידי הא-לוהים. ואז קורא מחבר המזמור "אלך השם אקרא", הוא קורא בתפילה, ומדווח כי הא-לוהים שב וחיידש את הקשר, "הפכת מספדי למחול לי". ברגע שקראנו את תפילתו של בעל המזמור, הזועק מתוך תחושת הסתר פני הא-לוהים, החל ראובן עצמו לקרוא בקול בעצמו: "צועק אליו", "לא רוצה למות, אנא, השם!" הקריאה במזמור זה יחד

אתי, היכולת שלו להפוך את המזמור לשלו, התגלגלה בתהליך של אמירת המזמור כתפילה ויכולתו של ראובן לחוות את התגלות פני הא-לוהים מחדש לאחר שהיו מוסתרים, פתיחת הערוץ הסגור על ידי הא-לוהים.

נקודה אחרונה של הערכה רוחנית קשורה בדבריו של ראובן במפגשנו הראשון. הוא אמר, כי היה רוצה לחלוק עם אחרים חלק מהחוכמה שצבר במהלך חייו הקשים. העניין הזה הלך לאיבוד בין כל הדברים העוצמתיים האחרים שהוא חלק עמי ורק עכשיו אני חוזר אליו. ראובן אכן ניסה לפעול בכיוון הזה ויזם כמה שיחות עוצמתיות עם בני משפחתו לפני מותו. תקוותי היא, כי גם מעשיי שלי, לחלוק עם הקוראים את חקר מקרה זה, הם עוד אחת מן הדרכים למלא את משאלתו של ראובן.

אילה

המפגש הראשון של אילה עם שירות הליווי הרוחני היה כאשר שוחחה עם המתמחה שלנו לליווי רוחני. באופן כללי, אנחנו סבורים, כי עדיף שתהיה המשכיות בליווי, כך שהחולה או בן משפחתו מלווה באופן תדיר על ידי איש צוות אחד. במקרה של ראובן, היה ברור שלא נוכל להמתין שבוע עד שהמתמחה יחזור, לכן קיבלתי על עצמי את הליווי של ראובן. אשר לאילה, היה ברור שרצוי להמשיך להיפגש עמה, אולם תחילה הותרנו את השאלה מי ילווה אותה פתוחה, והחלטנו לפעול על פי הנסיבות ובהתאם למועדי הנוכחות שלה בבית החולים. בשבועיים הראשונים לא הצלחנו ליצור עמה פגישה, לא אני ולא המתמחה, לכן כאשר נקרתה לפני הזדמנות לשוחח איתה, לא היססתי.

הלבטים הרוחניים העיקריים של אילה היו תחושה שעליה לעשות משהו כדי לעצור את הסבב הבלתי פוסק של סבל העובר על משפחתה, ושאין לה דרך לעשות כן; הפחד שבזה אחר זה ימותו כל בני המשפחה וחוסר יכולת למצוא לעצמה ולו רגע אחד של רוגע פנימי. היא רצתה באופן נואש להציל את ראובן, לעצור את מפולת מקרי האבדן במשפחה. המצוקה שלה נוכח הידרדרות מצבו נעשית קשה יותר, מכיוון שהיא מתענה בשל חוסר היכולת שלה למצוא גישה שתוכל לחולל שינוי במצב. למעשה, מה שרציתי לעשות הוא לסייע לה להפריד בין שני הדברים הללו: בין העצב על השרשרת הבלתי פוסקת של מקרי אבדן לבין התחושה הפנימית שלה, שהיא אבודה וחסרת אונים בניסיונה למצוא דרך לשנות את הדברים. ניסיתי להשתמש בסמכות שלי כחבר בצוות המטפל כדי לסייע לה להשלים עם יכולתנו המוגבלת לשנות את הנסיבות שלנו. השתדלתי להקנות לה, במקום תחושת חוסר אונים, תחושה של העצמה לקבל זאת באופן פעיל, שאם הדברים לא מסתדרים, זה לא משום שלא ניסינו כמיטב יכולתנו ואף לא משום שלא הצלחנו למצוא פתרון. ייתכן שבמקביל, היה ראוי לעשות יותר כדי לפנות מקום למצוקה הראשונה, דהיינו עצב טהור על ההחמרה במצבו של ראובן. אינני בטוח שההתערבות שלי הייתה אפקטיבית, אם כי אותו נושא של חיפוש נואש אחר הדרך הנכונה לסייע לא עלה יותר בינינו.

אשר לחוסר יכולתה של אילה למצוא רוגע, ההתערבות העיקרית שלי, מלבד נוכחות אישית מרגיעה, הייתה לפנות מקום לתרגיל הרפיה. אף כי היא פקפקה אם הדבר עשוי באמת לעזור, לאחר שהשלמנו את התרגיל אילה דיווחה שזה עבד וכי חוותה לראשונה זה זמן רב תחושה של רוגע. בהקשר של הליווי הרוחני, ראוי לציין גם את חשיבות הגמישות בסביבה הפיזית של המפגש. במפגש אחד פתחנו בשיחה רגשית סוערת באזור העישון שבחוץ וסיימנו בתרגיל הרפיה על המרפסת החיצונית של המחלקה. עלינו להיות גמישים די הצורך כדי להתאים את עצמנו הן לצורכי המטופל באותו רגע והן לסביבה הפיזית העומדת לרשותנו, ולהפנים את הידיעה שליווי טוב יכול להתרחש במגוון רחב של סביבות.

בשיחת הטלפון שקיימנו, הצורך העיקרי של אילה היה להתאבל על האבדן. ניסיתי לאפשר את זה בכך, שהזמנתי אותה לספר לי מה עבר עליה מאז פטירתו של ראובן, איך היא ממשיכה להתייחס אליו לאחר פטירתו ועודדתי אותה לתאר איזה מין אדם ואיזה מין אח היא אחיה המנוח. היא הציעה תיאור משלה לאופן ולסיבות שחיי השתבשו ("הוא היה סקרן מדי") ובדרך זו הצליחה ליצור היגיון באבדן שחוותה. מאחר שלא הרגישה מסוגלת להספיד אותו בלוויה, ביקשתי לתת לה הזדמנות לעשות כן ולו רק דרך הטלפון, באוזניי, כדי לאפשר לה סוג סגירת מעגל נוספת. היללה שלה, ארוכה וטהורה, נשמעה כאילו הגיעה ממקום עמוק ואמתי כל כך, ובמובן זה הזכירה לי את הצחוק העמוק והאפל של ראובן.

כששאלתי את אילה באופן ישיר על הרכיב הרוחני בחוויה שלה מאז פטירתו של ראובן, היא הגיעה מהר למדי לדו-שיח עם א-לוהים, שבו עמדה על שלה: "א-לוהים, מספיק!" עכשיו התפנתה לטפל במצוקה השלישית מאלו שחלקה עמי: שרק יימשך הסבל המשפחתי, מחיי מלאי השגיאות של ראובן ועד לאסונות האישיים שלה, מפטירת הוריה ולאחר מכן מותו של ראובן, וכנראה הגיע עכשיו תורה לחלות. בדבריה על רוחניות, שהיא הפנתה לכיוון האמונה שלה בא-לוהים, הצליחה אילה למצוא בתוך עצמה את הכוח להתמודד עם הפחד הזה באופן ישיר ולהפסיק לתת לפחד לשלוט בה יותר. היא הצליחה לדבר ישירות עם א-לוהים; היא הצליחה להתייבב מולו. מספיק! ואם היא יכולה לומר "די!" לא-לוהים, פירוש הדבר שהיא חזקה ולא בהכרח תהיה הבאה שתיפול. במקום שרשרת הטרגדיות הבלתי פוסקת ובלתי נמנעת, היא מצאה בלבה תקווה, שהיא ובנה ימשיכו לשרוד ואפילו לשגשג.

סיכום

בעזרת רובריקת הצרכים הרוחניים של Thiel & Robinson (2015), נוכל לזהות את הצרכים של ראובן שלא באו על סיפוקם בתחומים של תקווה ומשמעות, ובאופן מיוחד תקווה שיצליח בכל זאת לחולל מהפך בחייו ולהעניק להם משמעות; חירות, הרצון להיות מסוגל לבחור כיצד יגיב באופן שיאפשר לו להישאר נאמן לעצמו; והחיבור - תחושת חסימת ערוץ התקשורת בינו לבין הא-לוהים. אצל אילה, נוכל לזהות את הצרכים שלא באו על סיפוקם בתחומים, כמו: תקווה - התקווה שלא תימשך מסכת הסבל של משפחתה; כבוד עצמי - המאבק שלה עם תחושת

חוסר האונים וחוסר היכולת שלה להציל את משפחתה; חיבור - בתוך האבל שלה על מות אחיה, כאשר יש בחייה מעט מקורות תמיכה; אמון - הניסיון שלה לשקם את אמונתה בעצמה ובכך שתצליח להתמודד בצורה בריאה עם כל מה שעשוי להתרחש בחייה.

נוכל לבחון מקרה זה גם דרך מבט של צרכים רוחניים בעלי אופי שהוא אמנם אוניברסלי מבחינת רוחניות, אך יש בו היבטים אונקולוגיים-ספציפיים. קינג (King, 2011), בניתוח חקר המקרה בעניינו של קופר (Cooper, 2011), מזהה בתפקידו כמלווה רוחני "ארבעה נושאים רחבים שמלווים רוחניים נתקלים בהם בקרב חולי סרטן: בידוד ותחושת שלילת סגולות אישיות מלווה בצורך במערכות קשרים תומכות ומזינות; לבטים במובן הדתי/רוחני המלווים בצורך בפיוס וריפוי; מתן ערך לחיים האישיים והבהרת ערכים וטרנספורמציה" (King, 2011: 43). אפשר שכל ארבעת הנושאים הללו התקיימו בחקר המקרה המתואר. ראובן התלבט בשאלת הערך של חייו ושאל את עצמו אם עדיין יוכל לעשות דבר-מה כדי לשנות את המצב, או שמא איחר את המועד. אחת המצוקות הרוחניות שלו נבעה מהאמונה, שהמחשבות והמילים של היחיד הן בעלות השפעה מטאפיזית, אמונה שהוא ביקש להיפטר ממנה, כדי להרשות לעצמו להתבטא בכנות ובגילוי לב מבלי לעצור את עצמו. הן לראובן והן לאילה, אם כי בייחוד לראובן, הקשר עם המלווה הרוחני היה קשר מזין, קשר שאפשר לראובן להגיע לתחושה עמוקה יותר של ערך אישי, של להיות נורמלי ולהרגיש שאינו בודד במאבקו. כפי שתואר לעיל במסגרת התיאורטית, הליווי הרוחני הוא במיטבו כאשר הוא מזמן למטופל חוויה, ואף הייתי מרחיק לכת וטוען, שכדי שתהליך הליווי הרוחני יהיה טרנספורמטיבי, הוא חייב להכיל רכיב חווייתי. הצחוק של ראובן, היללה של אילה, הפיכת אותו מזמור תהילים לתפילה על ידי ראובן ורכישת "בעלות" עליו, ביחד עם תפילתה של איילה את זכותה לקוות - כל אלה היו רגעי חוויה רוחנית, שכנראה היו טרנספורמטיביים, שפתחו צוהר לביטוי עצמי אמיתי וגילוי מחודש של התקווה, למרות הכול.

ואם נחזור לרגע למסגרת התיאורטית ההתחלתית שלנו, יש עוצמה בהתערבות המאפשרת לאדם לספר את סיפורו. אפשר לראות כיצד סופרו שני הנרטיבים, זה של ראובן וזה של אילה, ולאחר מכן סופרו מחדש במסגרת הקשר של הליווי הרוחני. הנרטיב של ראובן מתחיל כסיפור פשוט של חיים שהתבזבזו, בעוד שהנרטיב שאילה חרדה מפניו - שרשרת הטרגדיות המשפחתיות שתימשך לנצח. ראובן, בסופו של דבר, הוסיף אחרית דבר לנרטיב שלו: "חיי היו מבוזבזים עד שהצלחתי לשנות את הדברים". אילה מוצאת את הכוחות הפנימיים כדי להטות את העלילה בסיפור חייה ולומר לעצמה: "אני חזקה ועל אף כל הדברים הקשים שקורים לי ולמשפחתי, דברים שייתכן שימשיכו לקרות, תמיד מצאתי את הדרך להמשיך הלאה ולעשות את הדבר הנכון".

ולבסוף, מדוע בחרתי לתאר דווקא את המקרה הזה? קשה להגדיר מקרה מייצג מהו, אם כי המקרה המתואר, ללא ספק מכיל רבים מהצרכים הרוחניים שמלווה רוחני ייתקל בהם ומדגים הרבה מהרכיבים שתיארנו במסגרת התיאורטית. קשה גם להגדירו כדוגמה לטיפול אידיאלי, שכן לא הייתה כאן הרבה עבודה רב-תחומית, בהשתתפות אנשי הצוות הטיפולי, ואף לא ניתן

סיוע בתקשורת שבין החולה או משפחתו לבין הצוות המטפל. בין השאר, ביקשתי לגולל בכתב את סיפורו של ראובן משום שכאדם, היה לו רצון עמוק לחלוק את החוכמה שצבר עם משפחתו ואולי גם עם העולם כולו, כדי לסייע לאחרים לשפר את חייהם. אני יודע, שהוא היה מייחס משמעות רבה ליכולת שלו לעזור לאחרים ללמוד מניסיונו על סף מותו. אך יותר מכל, רציתי למלא את חלקי בקיום משאלתו של ראובן, שנגעה בי עד עמקי נשמת: "שיהיה דבר אחד טוב ואמתי להגיד עלי בהספד". ובמילותיה של אילה: "ראובן, היית אכפתי, היית חכם".

מקורות

לולב-גרינולד, ד. (ינואר 2012). הרצאה ביום עיון למטופלים. חיפה: יחידת טיפול תומך, מרכז רפואי רמב"ם.

Balboni, T.A., Paulk, M. E., Balboni, M.J. et al. (2010). Provision of spiritual care to patients with advanced cancer: Associations with medical care and quality of life near death. *J. Clin. Oncol.*, 28: 445-452.

Clinical practice guidelines for quality palliative care (3rd Ed.). (2013). Pittsburgh: National Consensus Project for Quality Palliative Care. (http://www.nationalconsensusproject.org/NCP_Clinical_Practice_Guidelines_3rd_Edition.pdf)

Cooper, R. (2011). Case study of a chaplain's spiritual care for a patient with advanced metastatic breast cancer. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 17: 19-37.

Fitchett, G. & Nolan, S. (Eds.). (2015). *Spiritual care in practice: Case studies in healthcare chaplaincy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Flannelly, K.J., Emanuel, L.L., Handzo, G.F. et al. (2012). A national study of chaplaincy services and end-of-life outcomes. *BMC Palliat. Care* 11 (10).

Kelley, A.S. & Morrison, R.S. (2015). Palliative care for the seriously ill. *New England Journal of Medicine*, 373: 8, August.

King, S. (2011) Touched by an angel: A chaplain's response to the case study's key interventions, styles, and themes/outcomes. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 17: 38-45.

King, S. (2012). Facing fears and counting blessings: A case study of a chaplain's faithful companioning a cancer patient. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 18: 1-22.

McCurdy, D. & Fitchett, G. (2011). Ethical issues in case study publication: Making our case(s) ethically. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 17: 55-74.

McCurdy, D. (2015). Ethical issues in case study publication. In: G. Fitchett & S. Nolan (Eds.), *Spiritual care in practice: Case studies in healthcare chaplaincy* (pp. 282-298) London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Puchalski, C., Vitillo, R., Hull, S. & Reller, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17 (6): 642-656.

Redl, N. (2015). What can you do for me? In: G. Fitchett & S. Nolan (Eds.), *Spiritual care in practice: Case studies in healthcare chaplaincy* (pp. 223-241). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Thiel, M.M. & Robinson, M.R. (2015). Spiritual care of the nonreligious. *Plain Views*, 12: 7.

<< חלק שלישי:

ליווי רוחני בקרב
קבוצות אוכלוסייה
שונות

”יום ליום ישא שמש בוערת” - זיקנה וצמיחה

אריאל הירשפלד

ההחלפה, הנהוגה היום, בין המילים “זיקנה” ו”התבגרות” מלמדת משהו על שקרים ועל תפקידה של הלשון המתהדרת גם במקרה הזה בתקינות פוליטית. ההחלפה הזאת צמחה מתוך תחושה שעל פיה “זיקנה” היא מלה מעליבה ופוגעת, כאילו מובן מאליו מתוכה שהמסומן בה בא להרע בלבד. ניתן להבין זאת מתוך המלה שבאה להחליף אותה - “התבגרות”. הבחירה ב”התבגרות” משמשת כאן כ-euphemism, לשון סג-נהור. כי הרי לא הומצאה מלה חדשה לזיקנה, אלא יובאה לכאן מלה מצויה המשמשת באורח רגיל לסימון גילים צעירים יותר, וביניהם - הגיל הצעיר מאוד - “גיל ההתבגרות”, המשמש בעברית לתרגום המילה adolescence. ברור גם, כי המילה הזאת מסמנת תהליכים אנושיים בעלי ערך רב. האדם המתבגר הוא הצובר ניסיון וחוכמה, ה”בגרות” בעברית היא נגזרת-אחות להתגברות והיא קרובה לה במשמעותה.

דרכם של ביטויי לשון סג-נהור למיניהם - הם באים להסתיר איזו פגימה או בושה, ושיטת ההסתר של לשונות אלה עשויה כך, שתמיד יישמע דרכם גם מה שבאו להסתיר. מעטים זוכרים היום משמעותה החיובית של “התבגרות” הייתה פעם משמעותה של המלה “זיקנה” עצמה. חז”ל אמרו: “כשנעשה אדם בן שישים שנה ונכנס לעשירית שביעית של שנות חייו, הרי בא בימים ושנים שכולן שבת”. גילי האדם מקבילים בתפיסה זו לימי השבוע שהם ימי הבריאה; הזיקנה היא היום השביעי, השבת. היא המנוחה מן העמל והיא פתיחתה של נקודת ראות חדשה, זו המתבוננת; היא מבטאה את המעבר מן העמל אל המשמעות; היא הדבר שלמענו חיים.

ברור מכאן, שהראייה העכשווית של הזיקנה, זו המגולמת בסימונה “המרוכך” כ”התבגרות”, רואה בה רק את היפחתות הגוף, ובעצם - היא רואה בה את הגוף בלבד. איש, גם בעולם העתיק, לא התעלם מן הירידה הגופנית המתרחשת בתקופת הזיקנה. הירידה הזאת היא סימנה הגלוי והמכריע. אלא שבעולם המסורתי נלוותה לידיעת הירידה הזאת ידיעה משלימה, אחרת ואף מנוגדת לה, בדבר גדילתה ועלייתה של הרוח בימי הזיקנה, כך מפרש המהר”ל ב”דרך חיים”: “כי כאשר הוא זקן והכוחות הגשמיים חלשים אז כוח השכלי מוסיף יותר ויותר. וכמו שאמרו חז”ל ‘אין זקן אלא מי שקנה חוכמה’, מוכיח מזה כי הזקן הוא שראוי אל החכמה”.

הראייה העכשווית של הזיקנה רואה בה את הגוף בלבד, משום שהיא קושרת אליו את הרוח ורואה גם בה היפחתות בלבד - שכחה וחולשה. מי ששומר על כוחו השכלי בגילי הזיקנה נתפס כמי ששומר על צעירות מוחו, כמי שהצליח במשימת ה-anti-aging. איש כמעט אינו זוכר שהאדם הזקן, אם לא הוכה במחלה ניוונית כלשהי של המוח, גם בעיצומם של תהליכי זיקנה טבעיים, הגוזרים על זכרונם שכחה של שמות ופרטים, ניחן בנופי מחשבה וזיכרון רחבים יותר מכל הצעירים ממנו וכי יכולת ההיקש שלו עשירה יותר ובעיקר, כי ראייתו את עצמו ביחס לעולם היא מרובת-פנים יותר, אירונית יותר מעצם טיבה.

עיקר העניין, לפני כל דיבור על אתגרי הזיקנה ומבחניה, טמון במלה "זיקנה" ובתפיסה הכוללת הגלומה בה. הזיקנה כמצב קיומי המקיף את כל תופעות החיים, הגופניות, הנפשיות והרוחניות, איננה בשום אופן מושג המסמן ירידה והיפחחות. אם כל האדם נלקח בחשבון ולא רק גופו המזדקן, אזי הסך היוצא הוא עלייה, התרחבות וצמיחה; צמיחה שאינה נופלת מן הצמיחות הקודמות לה בחיי האדם, ואולי היא עולה עליהן בעורמה, בפיקחות, בעומק ההרגשה ובתבונה המקיפה המצטרפות יחד לגבורה. גבורה חדשה, אחרת מזו של הצעירים.

המיוחד בצמיחה הרוחנית המתרחשת בזיקנה, והבלתי מובן בה, הוא המקור והמניע שלה. משום שהצמיחה הזאת כרוכה בעצם ההזדקנות. לצמיחה הזאת כמה נדבכים:

א. נחיתה בלתי נמנעת

אפתח בכאב. אל השמחה אבוא אחר כך. האתגר הראשון, שממנו נגזרים כמעט כל הנדבכים האחרים, הוא הבנת ההימצאות בתהליך של ירידה והיפחחות הגוף, ירידה שסופה הוא מוות. אין לזה גיל קבוע ומדויק, אבל ברגע מסוים, אחרי גיל 50, מבין האדם שהעידן העומד בפניו צופן בחובו תהליכים הערוכים כמדרגות-מדרגות, שכולם עתידים רק לקחת ממנו, לשלול ולבטל, את יכולותיו הגופניות. גם אם ניתן להאט כמה מן התהליכים הללו ולהאריך את תחומן של המדרגות, להשהות אותן מעט, אין דרך לבטלן. ברגע מסוים נלקחת הריצה המהירה, הזריזה, המדלגת. נותרת רק ההליכה. ברגע אחר הופכת גם זו לקשה, מפחידה.

התהליך דומה, אולי, לנחיתה של מטוס. נחיתתו אינה נעשית באלכסון רצוף, המסכן את עמידת הגוף בלחץ המתגבר. הנחיתה ערוכה מישורים-מישורים, המדורגים זה תחת זה, בכל אחד מהם שריו המטוס עד התרגלות. אבל הנחיתה בלתי נמנעת. ההימצאות בתהליך הזה מחייבת את האדם לשנות מן היסוד את תפיסת הערך של מעשיו. אם הוא יבוא אל השלב הזה בחייו, כשהוא נעזר רק בראייתם של אנשים צעירים, הוא עלול להיתקף ייאוש משתק: הרי הוא שרוי, לכאורה, בקרב אבוד מראש. ואם זהו קרב ואם התבוסה בו ודאית, הרי היוצא מכך, ההגיוני ביותר, הוא להיסוג, להתיימש ולוותר על הכול מראש. אלא שמי שאינו עוד צעיר באמת, אינו רואה את המהלך הזה כקרב דווקא ואפילו לא כעימות. הוא יודע היטב, שהכוחות הפיזיים אינם שקולים וכי אין מולו - לא אויב ולא זולת מסוג כלשהו, אלא הכרח שאין בו שום כוונה אישית וגם לא איבה או רצון-הרס. הוא לומד לפעול לא מתוך עימות, אלא מתוך קבלה והסכנה עם הבלתי-נמנע. ולא מתוך ייאוש כלל, אלא מתוך הכרה והיכרות; עמידה נוכח, פיכחון. מכאן ואילך, הוא יודע, עליו לעשות דברים בתוך הידיעה על אודות הילקחם בקרוב. גם אם המדובר בעוד עשר או 30 שנה; הם נמצאים תדיר במצב של הילקחות.

יש בזה צער. צער רב. צער של פרידה מקניינים יקרים עד-בלי-די. להיפרד מן הריצה, מן הקפיצה והדילוג, להיפרד מן היכולת להרים ולשאת שק כבד, להיפרד מן העור הרענן, מצבע השיער שלך (ולפעמים - מן השיער עצמו), מתואר הגוף, ממתאר השפתיים המוכר מילדות, מכוחה של התשוקה המינית, מן החדוות הכרוכות בכוח הזה. ומכאן יש ללמוד להסכין עם

הצער הזה, לקבל אותו אל חיקך ולחיות אתו כעם בן-זוג מתמיד. זה דורש יכולת בלתי פשוטה בעליל: להסכין עם דבר הצופן צער, פרידה ואבדן. לקבלו, לחיות עמו ולא להיות מושפל ומבוטל על ידו. הדבר הזה תובע עורמה, המצאה, סבלנות ואומץ שאינם נופלים מן האומץ והתושייה הדרושים לאדם הלומד את כל היכולות הללו בילדותו ובנעוריו! כמה חרדה, מאמץ ואומץ יש בילדה ובילד המתגברים על אתגרים גופניים ראשוניים - הליכה, טיפוס בסולם, שחייה. כמה חשש, מבוכה ותושייה דרושים לצעיר וצעירה הפוגשים בעצמם, לראשונה, את התשוקה המינית במלוא עוזה! כיצד הם עומדים בזה? כיצד הם באמת מבינים את זה? כמה שנים חולפות, כמה מפלות עוברות עליהם עד שהם מצליחים, אם הם מצליחים, להפיק מן היכולות העשירות הללו שמחה וסיפוק של ממש?

לאבד את הדברים הללו הוא מבחן עשיר וסבוך לא-פחות. כמה סבלנות צריך אדם לייצר, כמה גודל-נפש, הומור ואומץ צריך אדם כדי להתבונן בתשוקה הנוטשת אותו לאט לאט, אך לתמיד. כמה צער יש להכיל, כמה אבדן, כשמבינים שההליכה נשללת ממך. יש לבנות מרחב תודעתי ענק כדי להכיל את תועפות הרגש הללו; יש לגדול למען.

המבחינים הללו אינם רק קשים לא פחות ממבחיני הנעורים, אלא שהם קשים יותר מהם! משום שלאדם הצעיר מונח לפניו עתידו. העתיד הזה, הנפרש לפניו הוא, לגביו, הטעם והמשמעות למאמץ הלימוד של מבחיני חייו. לזקנים אין עוד עידן אחר בעתידם, שבו הם עתידים לקצור את פירות ההישג. ההישג שבאבדן ובויתור חסר כל ממד של שכר חיצוני, והוא שמור לאדם בזמן שנותר לו בינו לבין עצמו בלבד. יותר מזה: לילדים יש הורים העומדים לצדם והם עדים להישגי ילדיהם. לצעירים יש בני-זוג או קהילה צפופה אחרת, המאשרת את יכולתם ואת הישגיהם. לזקנים רבים אין עוד עד החרד לקיומם ויודע על מהות מבחיניהם האלה, הכמוסים, השתוקים, שאין כמעט דרך למלל אותם. לאלו שזכו - יש בני-זוג אוהבים, היכולים להיות עדים לחייהם ולסבלם, או ילדים המסוגלים להכיל סיפור עצוב וטבעי כל כך כאובדן של פעולות יסודיות כל כך, אבל גם עדות זו, על ערכה הכביר, צבועה בצער הבלתי נמנע שבהישגים הללו - הישגי האבדן.

הזיקנה היא אפוא גדילה; גדילת התודעה להכיל את כאבי הגוף המזדקן, את הכוח הפוחת, את מראה ההזדקנות, את הידיעה המעוררת חלחלה בדבר האפשרות של אובדני המחשבה והידיעה. הידיעות האלה הן ידיעות גדולות, סבוכות ומלאות פרטים ופרטי-פרטים, והעובדה שהן קודרות וכרוכות בצער רב אינה צריכה להסתיר מעינינו את מורכבותן וגודלן ואת העניין הרב, האדיר, הצפון בהן. התבונה הנדרשת מאדם להכיל אותן ולכלכלן אינה נופלת מזו הדרושה להבנת מחזה שקספירי, והתבונה הנדרשת להתמודדות ולמציאת פתרונות-חיים בתוכן ואיתן אינה נופלת מכתובתו של מחזה כזה.

ועוד לא נאמר דבר על מחלות הכרוכות בגילי הזיקנה, בחיים עם התמודדות רפואית מתמדת, בתהפוכות הכוח ומצב הרוח הכרוכות בזה. על התרופות הבאות תמיד עם חטוטרות תופעות הלוואי שלהן, הפותרות דבר אחד ושוללות דבר אחר בדרכן, על הצורך בתרופה נוספת הבאה

לתקן את המום שיצרה הראשונה... אבל היא עושה זאת במחיר אדמומית בלתי פוסקת בפנים או בדיים, או שיעול בלתי מוסבר או איסור מתמיד של שתיית יין או עצירות או אבדן סופי של כוח הגברא, שלתיקונו הרגעי דרושה עוד תרופה המחוללת עיוורון חלקי, החולף לעתים ולעתים לא.

כמה סחרחרות עובר האדם בהזדקנו. כמה סוגי סחרחרות! והוא לומד אותן וממין אותן: אלה המאיימות למוטט, אלה הקרובות לבחילה, אלה הבאות מן היציבה הקשה שנתקבעה, אלה החולפות כשנשכבים ואלה המתגברות דווקא אז, והרופאים, בעצם, לא יודעים מה סיבתן. ובסוף - מוותר האדם על התרופה נגדן; מעדיף אותן על פני הקיהיון הבא מן התרופה וההשמנה הכרוכה בה, לומד לחיות איתן. כמה אירוניה נקנית בזה. אירוניה הנוספת על מגדל האירוניות הקיים כבר.

ועוד לא נאמר דבר על המחלות הגדולות, אלה הבאות לכלות. המחלות המערערות את הישות מעיקרה, המעוררות חרדה שאין ממנה מנוח, המעוררות את הרצון למות, למות מרצון; המעוררות את קריאותיו של ירמיהו: "ארור היום אשר יולדתי בו, יום אשר ילדתי אמי אל יהי ברוך. (...) למה זה מרחם יצאתי לראות עמל ויגון" (כ', י"ד ו"ח); המחלות אשר הטיפול בהן קשה כמחלה עצמה או שהן חשוכות מרפא. המחלות הללו אינן דווקא נחלת הזיקנה, אבל כשהן באות בימי הזיקנה הן מצטרפות למסע ירידת הגוף, ואז הן מעוררות את השאלה - אולי הן הן בואה של השעה? אולי הן שליחות המיתה?

ועוד לא נאמר דבר על הימים שבהם בא אשר יגור האדם ממנו - הימים שבהם אין לו עוד כוח ללכת כמו רגליו, לקום בכוחות עצמו, לרחוץ עצמו. והרי רבים באים אל השלב הזה וכל עשתונותיהם עימם: הם רואים ומבינים את שאירע להם והם שרויים בשיתוק הזה וחיים בו הלאה והם יודעים שאין מוצא ממנו אלא בשיתוק חמור עוד יותר. הרי גם אם יש להם דואג ועוזר ומוציא ומביא, מניין ייקח האדם את הכוח להכיל את עובדת היותו משולל כל הכוחות הללו? איך ימצא טעם בחייו ולא יקוץ בהם?

הגדילה, גדילתה של הרוח, היא היענות צומחת להתבוננות ולצורך להכיל את הדברים הפוגעים והמדדירים אותנו. ההתבוננות הזו אינה שכלתנית ופילוסופית, והיא אינה נעשית באיזו מעבדה פנימית המנותקת מעלילת החיים. היא מתרחשת בתוך המכות עצמן; בתוך ההתמודדות עמן. כפי שאדם שנגדמה ידו לומד לעשות הכול בידו הנותרת, כך, על כל צעד, ובמישורים רבים, לומד האדם לשנות ולמצוא מוצא של כבוד, ולפעמים הרבה יותר מכבוד, מן המגבלות, האיסורים והמומים הבאים עליו: לאכול בלי סוכר / בלי מלח / בלי פרי אהוב משכבר, בלי לראות היטב / כמעט / בכלל, בלי לשמוע היטב, בלי לקיים יחסי מין, בלי לקפוץ ולרוץ, בלי לשאת בעצמו את מטעניו, בלי ללכת בכוחות עצמו... ההתמודדות עם המכות, אחרי ובתוך הכאב, היא תמיד מעשה של תושייה ויצירה. אנשים הופכים מהנדסים לעת מצוא כדי לקום ממיטתם, לרדת נכונה במדרגות, לפתוח בקבוק הסגור בחוזקה; ממציאי פטנטים פרטיים להשתלטות על כלי המטבח ומבצעי הרחצה. הדברים הם אינטימיים מכדי שזרים ידעו עליהם, אבל מי שנתון בזיקנה יודע שחיי רצופים המצאות כאלה. ושוב - אין קהל ואין תהילה על כל זה. המצאות ושאר רוח בבדידות, בלא עין צופה, בלא עתיד שבו ייקצר כל מה שנלמד בזאת.

היוצא מכך הוא, כי עצם הירידה היא המחוללת את העלייה הרוחנית. עצם ההצטמצמות של כוח הגוף היא המחוללת את הרחבת המחשבה. הלימוד הזה - הלימוד שמשמעותו סגורה בחייו ובמעגליו של האדם, שאין בו תהילה ואיש בעולם אינו מריע עליו ומזכה אותו באותות כבפרק לימודיהם של ילדים, אינו רק עצוב. הוא תורה לשמה. הוא מפתח חיי מחשבה מתוחכמים ומורכבים הבוחנים מחדש את הידיעות הקודמות של החיים, את ניסיונות העבר, את יצירות התרבות הזכורות ואת עלילותיהן.

אחת הדוגמאות המפעימות ביותר, המוכרות לי מן הספרות, לאותה יצירתיות הצומחת דווקא נוכח מגבלות הגוף המצטרפות זו לזו בתקופת הזיקנה, היא שירה הגדול של רחל חלפי "איזו עדינות יש":

איזו עדינות יש / רחל חלפי

איזו עדינות יש בגופנו שעה שהוא

נוטש

אותנו לאט.

חושש להכאיבנו

במהלומת-פתע.

לאט בערגה

כיפהפיה נרדמת למחצה

הוא טווה לנו

קמטים קטנים של אור ושל חכמה -

לא בקיעים של רעידת אדמה -

רשת אַרְיִית של חריצי-אימה.

כמה טוב-לב מצד גופנו

שאינו משנה את פנינו

באחת

שאינו שובר את עצמותינו

במכה

לא, בזהירות

כסהר חַיִּר השופך זהרו עלינו

הוא מאיר אותנו

ברשת עֲצָבִים עֲצָבִים

מקפל את עורנו בפינות
מקשה את עמוד השדרה שלנו -
שנוכל לעמוד בכל זה

איזה יופי איזו עדינות יש
בגופנו הבוגד בנו לאט
בנימוס מכין אותנו
מספר לנו בלחש
מעט-מעט שעה-שעה
שהוא הולך

אחד הדברים המרתקים בשיר הזה הוא כפל הפנים של נימת הדיבור בו: האדם המתבונן בהזדקנות גופו בו, אינו רק נבהל, ואינו רק מביע פלצות על המובן לו. אלא שבדיוק כאן טמונה גם מעין מלכודת מעניינת מאוד: המקומות שבהם אומרת המשוררת "כמה טוב-לב... איזה יופי... איזו עדינות יש בגופנו..." הם דווקא המקומות שבהם היא מסתירה זעם ופלצות מתחת לדיבור הרך, האירוני, המכסה בלשון סגוי-נהור על האמור בו. ואילו המקומות שבהם היא מצביעה על סימני הזקנה הנרשמים בגוף ממש, הקמטים, רשת העצבים, באים בנימה אחרת, רכה, ספוגת חמלה וחום ויופי רב. השיר מחזיק בדרך הזו מורכבות בלתי-רגילה; קשר עמוק, כאוב ומלא רגשה בין האדם לעצמו המתבונן בעצמו המזדקן. לא מיותר להזכיר כאן כי השיר נכתב בהיותה של המשוררת בשנות העשרים לחייה.

ב. צער של פרידה

הנדבך השני, העשוי גם הוא אבדן, הוא האלמנות. אובדנו של בן-זוג, אהוב, חבר קרוב וותיק, העד לחייו, הוא שהיית עד לחייו. לא כאן המקום לפרוש מה צפון באבדן כזה, אבל כאן המקום להצביע על ממדי הכוח לשאת ולהכיל אבדן שכזה ועל הכוח הנוסף, המכאיב והמזעזע את אושיות האישיית כולה, להמשיך ולחיות אחרי המוות הזה. הכוח להחזיק שיברון-לב אינו כוח במובן הרגיל ואולי אין לדבר הזה ניסוח מילולי קולע בכלל. הוא כוח העשוי כאב וייאוש; כי הנותר אחרי מות אהובו יודע שהמשך החיים מכיל גם מעין הסכמה והסכנה עם חורבן האהוב; המשך החיים דומה לגזירה, הוא דומה בכוחו ובשרירותו למוות. האלמנות והשכול אינם דומים לפחד המוות וממדי התודעה הצומחים למענם הם אחרים בתכלית. זו הידיעה הקשה מכל: ידיעת החיים בצד ומתוך עובדת המוות. ידיעת ההמשך אינה ידיעה מאושרת (גם אם היא מאפשרת, לעתים, לחזור ולחוות אושר ושמחה), משום שהיא עשויה מגע מתמיד בין החי לאובדנו. האלמן והשכול הולך כשאובדנו עליו תדיר, כצל, כקונכייה. יותר מכל צער יש באבדן האהוב והאהובה צער של פרידה. והצער הזה, גם הוא מגדיל ומוליד מרחבי מחשבה ותודעה חדשים. נכון לדמות זאת לתמונה של דרך; דרך שבה הולך האהוב

ומתרחק מאוהבו החי. הוא הולך ונלקח לעולם אחר, לאדמה, לעולם הבא ולצרור החיים. אבל הנותר בין החיים אינו חדל לחשוב על הדרך הזאת שבה הלך ממנו אהובו, הוא חושב עליה והיא מתארכת מיום ליום, אבל מחשבתו אינה נוטשת אותה, אלא היא מתארכת עמה הלאה-הלאה, הרחק אל מחוזות שאיש לא שב מהם. הוא הולך עמו אל היקום, אל השאול ואל ההיעדר הגמור. ברגעים של חסד הוא רואה בעיני רוחו את צרור החיים, וגם מקנה לו ישות הבאה ממעמקיו שלו.

הפרידה מן המת אינה חיתוך וקטיעה בלבד. החיתוך הזה הוא פתח; פתח לקשב חדש; הסכמה להקשיב גם לקולם הפעיל של המתים בתודעה. איש לא ניסח זאת באורח נוקב יותר מנתן אלתרמן בסוף שירו הגדול "החולד" מתוך הפואמה "שמחת עניים":

החולד / נתן אלתרמן

כִּי חָצִי הָעוֹלָם, כִּי הוּא שְׁנִים,
וּכְפֹלָה הִיא הַמִּיתָּת מִסְפָּדוֹ,
כִּי אֵין בֵּית בְּלִי מֵת עַל כְּפִים,
וְאֵין מֵת שִׁישְׁכָּח אֶת בֵּיתוֹ.

וּבְלִי קֶחַ אֶל עָרֵי נִכְאֵינוּ
יוֹשְׁבֵי חֹשֶׁךְ וְתֵל נִבְטִים.
נִפְלָאִים, נִפְלָאִים הֵם חַיֵּינוּ,
הַמְלָאִים מִחֻשְׁבוֹת שֶׁל מֵתִים.

ג. היציאה אל המנוחה

הנדבך השלישי הוא היציאה ממעגל העבודה, היציאה לגמלאות, היציאה אל המנוחה. זו בוודאי חלק ממשמעותה של אמרת חז"ל על אודות ה"בא בימים ושנים שכולן שבת". כפי שיום השבת בסיפור הבריאה מקנה לפרק הזמן של השבוע את משמעותו ואת טעמו ואת תכליתו, כך היציאה לגמלאות היא גם בבחינת טעמה ותכליתה של העבודה הארוכה שעבד האדם בחייו. פרק הגמול. אלא שההבדל זועק: השבת באה וחוזרת מידי שבעה ימים, ואילו היציאה לגמלאות היא פרק אחרון, ומה שהיה לפניה אינו חוזר. ההכרה בנקודת האל-חוזר שברגע הזה היא רק חלק מן הבעיה והיא פתיחתה בלבד.

שנים של מעשה ושל יצירה נקטעות פתאום. פעמים רבות - הרבה לפני שהיכולת לעבוד אוזלת באמת. והאדם נותר עם כוח ליצור ולעשות ואין לו מענה ופורקן לכוח הזה. שנים של שיחה נקטעות באחת; שנים של חשיבות, של תפקיד בתוך עלילה, של להיות רואה ונראה. ההכרה בממד ה"שבת" שבעידן הזה, בממד "הגמול" שבו (הצפון גם במושג "גמלאות"), מעמידה את האדם מול חשבון-נפש חדש: כאן הוא אמור לחוש את משמעות חייו, את הדבר לקראתו טרח שנים על שנים. כאן הוא אמור לחוש סיפוק ומנוחה. עצם הפגישה עם אתגר הסיפוק והמנוחה הוא חוויה המזעזעת את אושיות

הקיום. כאן מתגלעת שאלת משמעות החיים וניצבת עירומה מול האדם והוא עירום מולה. מעגלי העבודה על סאונם ומחזוריותם הסתירו במידת מה את השאלה הזאת שנים ארוכות, ועכשיו הוסר הפרגוד. כאן נתבע האדם לענות לעצמו דבר על משמעות חייו. והוא עונה.

התשובה הזאת היא יצירת ענק. גם אם נדמה שהיא מזדקקת לפעמים למילים ספורות, כמו "התנדבות ועזרה לפגועי ראש" או "טיפול בנכדים" או "מסעות לקצווי העולם", לא בהן מתמצה העניין. התשובה שאנשים עונים לעצמם על שאלת משמעות חייהם אחרי צאתם לגמלאות עוברת במחוזות קשים; היא עוברת בשאלה "מי אני ומה אני?" וממנה אל השאלה הקשה מפרקי-אבות: "וכשני לעצמי, מה אני?" לא-פעם צופנת השאלה הזאת מטענים כה קשים של תסכול ואכזבה, בהלה וחרדה, שאין דרך לפלס בהם מוצא אל מענה כלשהו. וגם אז, לא פעם, בלא מענה כלל, יוצר האדם תשובה. לפעמים - חדשה לגמרי, מפתיעה לחלוטין. אבל לפעמים נפערת כאן תהום של דיכאון, רק מעטים יודעים שהיא נפערה מתוך השאלה הגדולה ההיא, ומעטים עוד יותר מבינים שהיא חלק מן התשובה הקשה, הגדולה, של האדם החי והער למה שהוא רואה בו בעצמו ובחיייו. לפעמים יוצא האדם מן הדיכאון, לפעמים בעזרתן של תרופות. ואז הוא אדם שידע דיכאון גדול. גם לצאת מדיכאון הוא יצירה, והיא אינה פשוטה כלל. וגם לקיחת תרופות נגד דיכאון היא יצירה מורכבת ביותר, כי מה שמסוכן על ידי רופאים כ"תופעות לוואי" אינו נוגע באפס קצהו של מה שעובר האדם השואל את עצמו "מי אני?", "מה קורה לי?" בתוך השפעת התרופה החדשה. על החרדה ועומק התהייה שבשאלה, ועל הברור המופלא המביט בגוף ובנפש ושואל, בעומק חדש, מה עושה הגוף בנפש? גם זו הרחבה גדולה של הרוח, גם אם מה שהרחיב אותה במידה כזאת היה חור שחור ושואב-כל.

האדם הזקן, מעצם יכולתו להביט על חייו מפרספקטיבה רחבה ביותר, העולה על שני דורות, עומד במקומו של קהלת. הוא רואה את מחזוריות הדברים ורואה גם כמה חשבונות גדולים הנראים רק ממעגל נקיפת היובלים. וכקהלת הוא רואה את "דור הולך ודור בא והארץ לעולם עומדת" (א', ד'), אבל כמותו הוא רואה את כפל הפנים של התודעה מול החולף האינסופי: היא גדלה וגדלה וצימאונה אינו רווה לעולם: "כל הנחלים הולכים אל הים והים אינו מלא, אל מקום שהנחלים הולכים שם הם שבים ללכת. כל הדברים יגעים - לא יוכל איש לדבר, לא תשבע עין לראות ולא תמלא אוזן משמוע" (ז', ח'). מהלכו של פסוק ח' הוא אולי החשוב מכל בדיון הזה: אין זה היפוך בדיוק, אלא הכרה כפולה בממדי העולמות - החיצוני והפנימי - ובטבעם המנוגד. בעולם הטבע המחזוריות מבטלת כל "יתרון". המים, כשאר האנרגיות בטבע, הולכים ובאים במעגלים תמידיים. לא כך העין והאוזן: הן, כתודעת האדם, אינסופיות; הן אינן מלאות לעולם.

קהלת הוא תעודה מזוקקת על אודות הזיקנה כחוכמה. קהלת מבדיל אפוא בין הזיקנה - שהיא זמנו של האדם המבקש חוכמה, לבין "ימי הרעה", הם הימים שבהם הסבל הגופני האחרון מוביל את האדם לקוץ בחייו: "עד אשר לא יבואו ימי הרעה והגיעו שנים אשר תאמר - אין לי בהם חפץ" (יב', א').

העובדה שרוב האנשים אינם פילוסופים כקהלת ושרק מיעוטם מסוגלים למלל במדויק את חוויותיהם בתהליכים האוניברסאליים האלה, אינה מקטינה את החוויות אלא רק מתריעה

על הסבל ועל מורכבות האתגר; כך, בשתיקה, פעמים רבות - בלי עדים קשובים, בלי יכולת להסביר את המבוכה ובלי קהל שיריע על ההישג במציאת הפתרון, עוברים האנשים את מבחן הכניסה אל התור האחרון בחייהם.

ד. ההליכה אל המוות

הנדבר הרביעי בגדילת התודעה, והוא העמוק והחרישי שבהם, הוא המחשבה על המוות ועל הכיליון. זהו עיקרו של מותר האדם מן החיה: הוא היודע את חייו ואת מותו. נוכחות המוות אינה מתחילה כמובן בגיל הזיקנה. הוא נוכח ומדבר אל האדם בכל גיליו. אבל אם מגיע האדם, כדרך הטבע, שלם פחות-או-יותר, אל גיל הזיקנה, הוא עומד מול סוף חייו אחרת מאשר קודם-לכן. הוא עומד מול המוות כאילו זה תפקידו: ללכת אליו. והרי הוא אינו יודע איך ומתי הוא יבוא. יש כאלה החיים את זקנתם כאילו לא ימותו לעולם. יש כאלה החרדים מן המוות תדיר. יש האוכלים ושותים כי מחר נמות, ויש הנעשים אצילים בגללו. יש המבינים מתוכו מה עיקר ומה תפל, ומסננים מחייהם את ההבל, אבל המחשבה על אודותיו היא הכוח המגדיל, הפורה והרוחני בין כוחות המחשבה. כי הוא המוביל את האדם, בכוח ובתקיפות, לחשוב על כיליונו, על העולם שבלעדיו, על העולם המקיף את קיומנו, העולם הבא ונמצא מעבר לחיינו, על החיים ותחילתם ועל תמצית מהותם. ההיקף הנדרש להכלת ההיעדר של ה'אני' הוא הגדול מכל ההיקפים.

אחד היסודות המיוחדים לתודעת האדם הזקן הוא אופן הימצאו בזמן. הזמן של האדם הזקן אחר משל הצעיר והמבוגר: הוא מהיר מכל הזמנים!

גם כאן אני מוצא שיר מרשים במיוחד שהקדישה רחל חלפי לעניין הזה:

נכה זה הזמן / רחל חלפי

כָּכָה זֶה בְּרִאשִׁית הַזְּמַן עוֹמֵד דָּם אֶתָּה עוֹמֵד דָּם
שָׁמַשׁ וַיֵּרָם הֵם אֶחָד בְּהִזְדַּגְּאוֹת קוֹסְמִית זוֹהֶרֶת נֶצַח
אֶחָד-כֶּךָ אֶתָּה זֶע בְּזֶמַן קִמְעָה מִתְחִיל לָנוּעַ בּוֹ לָאֵט
מִתְנוּעֵעַ בּוֹ דֶּרֶכּוֹ בְּנֵעַם וְהוּא מוֹשִׁיט לָךְ יָד
אֶחָד-כֶּךָ לִפְתָּע הוּא נֵעַ בָּךְ דֶּרֶכְךָ הוֹלֵךְ בָּךְ
פְּתָאֵם הוּא מְשִׁתּוֹפֵף תּוֹפֵס תְּנוּפָה מְזַנֵּק
מְדַלֵּג לִגְבָה קוֹפֵץ עָלֶיךָ קְפִיצַת חֲמוֹר

בדרך משחקית ומבריקה ממחישה כאן רחל חלפי את השתנותה של חוויית הזמן האנושית לאורך חיי האדם: בתחילה, בימי התינוקות והילדות, נדמה שהזמן עומד בהווה נצחי, מעין present continuous, וכאילו הוא זהה עם היש. הביטוי "עומד דום" שחלפי נוקטת בשיר מזכיר את הפעם הראשונה בה נאמרה המלה הזאת בעברית: "שמש בגבעון דום..." (יהושע י', י"ב), ובכך היא מזכירה את ההכרה כי הזמן אינו נותר על עומדו באמת, וכי רק לגבי הילד הפעוט, כמין פלא אלוהי, נדמה

כי הוא דומם. המבט אל השמש והירח (הנקראים, כזכור בפסוק ההוא ביהושע, לעמוד זה מול זה) מראה אותם בהזדווגות מתמדת, כאילו אין בתנועתם דבר הרומז לכליה כלשהי. האדם הצעיר, גם אם תנועותיו מהירות, הזמן אינו חולף עליו במהירות; יום לגביו הוא פרק ארוך; חודש הוא משך איטי וגדול; השנה - אדירת ממדים. האדם המתבגר נמצא בזמן; מודע לתנועתו מולו וכנגדו. אך לגבי הזקן - הזמן טס. הזמן משיג אותך, קופץ מעליך. יום, חודש, שנה - הרף-עין.

הסיבה לכך אינה ידועה, והיא נעוצה במגעים הטמירים שבין הגוף, התפיסה והניסיון. המצב הזה משפיע שפע מיוחד על התודעה: היא סבלנית יותר ומהירה יותר בעת ובעונה אחת. היא מסוגלת להתמקד בפרטים בסבלנות שאינה כרוכה בהספק. האדם הזקן יודע כבר פרק בתחומי ההספק. ההספק, האופייני לאדם הצעיר, הולך ומפנה את מקומו לבחירה מתוך השפע, לחיפוש אחר העיקר. ובו בזמן היא מהירה ביותר, ניחנה במהירות קפיצת-הזמן, מסוגלת להקיש ולסכם דברים רבים רחוקים.

תפיסת הזמן של הזיקנה היא היסוד המחזיק את המתח הרוחני העז ביותר של הזיקנה: מחד גיסא הזמן נראה לו טס, או נפל או "ניגר בין האצבעות", ומטיס עמו את האדם אל סופו. מאידך גיסא, דווקא הטיסה הזו הופכת אותו סבלני, מעז להשתהות, מסכים להמתין למשהו זמן רב, מוכן לשבת בלא מטרה חיצונית ולהביט בעלי העצים, בשמיים, בציפורים. האדם הזקן יכול לזכות בהווה שני, המקביל להווה של הינקות. אלא שבניגוד ברור לפעוטות, שאינם יודעים עדיין דבר על חלוף הזמן, והם אינם חשים את חלוף, יודע הזקן הכול על אודות חלוף הזמן, ודווקא מתוך הידיעה הזאת הוא יכול לחוש את טעמו העז של הזמן הבא והולך, את גילויי האור והחושך, הימים והעונות. מתוך כך צומחת שמחתם של זקנים על נכדים ונינים, אם זכו להם, על טיול, על ארוחה, על חוויית-חיים. מתוך כך צומחת חוויית החיים של הזיקנה, הרואה את החיים עצמם כתורה לשמה. עצם ההיות, עצם היכולת לחוש ולחשוב, להרגיש, לסבול ולהכיל צער, געגועים ושמחה, מקבלים מתוך ידיעת המוות המתנוססת תדיר מעל מחשבתם, את טעמם המרוכז ביותר. הם חיים את הזמן עצמו.

שמחתה של סבתא בנכד אינה דומה לשמחתה של אם. אין צורך למנות את ההבדלים המהותיים בתפקידים הללו, אבל יש צורך להצביע על איכותה האדירה של השמחה הזאת, העשויה מגע ישיר מאוד, לפעמים עמוק לא-פחות מהורות, עם מהותו הילדית של הנכד. המגע הזה, המשוחרר מחרדות ההורות הישירות, פותח עלילה חדשה ומיוחדת במינה, השייכת לזקנים בלבד. אבל גם מי שאין לו נכדים פתוח לחוויות המיוחדות הללו, העומדות בפניו בלא תיווך ההישרדות, הפרנסה והצמיחה של שנות הצעירות והבגרות. זהו מגע טהור, מזוקק, מבין לעומקו את הערך, היוקר הכביר, של החי, של הקיים, של הצומח והמתהווה.

שירו הנודע של אברהם בן-יצחק "בודדים אומרים" מחזיק כבגביש את המעבר הזה מתודעת הזמן של הצעירות אל תודעת הזמן של הזיקנה ואת התמורה הכרוכה בו, היוצרת מבט על שפע חדש:

בודדים אומרים / אברהם בן-יצחק

יום ליום יִנְחִיל שֶׁמֶשׁ דּוֹעֶכֶת

וְלִילָה עַל לִילָה יִקְוֶה.

וְקִיץ אַחֵר קִיץ יֵאָסֵף בְּשִׁלְכָת
 וְעוֹלָם מִצְעָרוֹ מִתְרוֹנֵן.
 וּמִחֵר נְמוּת, וְאֵין הַדְּבַר בָּנוּ,
 וְכִיּוֹם צִאֲתָנוּ בְּעֶמֶד לִפְנֵי שַׁעַר עִם נְעִילָה.
 וְלֵב כִּי יַעֲלֶז: הֵן אֱלֹהִים קָרְבָנוּ,
 וְהִתְנַחֵם וְחָרַד מִפְּחַד הַמְּעִילָה.
 יוֹם לְיוֹם יִשָּׂא שְׁמֶשׁ בּוֹעֶרֶת
 וְלִילָה אַחֵר לִילָה יִשְׁפֹּף כּוֹכָבִים.
 עַל שְׁפָתַי בּוֹדְדִים נְשִׁירָה נֶעְצָרֶת:
 בְּשִׁבְעַת דְּרָכִים נִתְפָּלֵג וּבְאַחַד אָנוּ נִשְׁבִּים.

השיר כולו נשען על הפסוק מתהילים (י"ט, ג') - "יום ליום יביע אֶמֶר ולילה ללילה יִחַהֵד דַּעַת". בתהילים בונה התקבולת הזו תמונה קוסמית גדולה, שבה נשמעת שיחת הזמנים. הזמנים כמו מדברים זה עם זה ומעבירים ידע טמיר זה אל זה. הימים והלילות אינם זורמים בכיוון כלשהו. הם אינם שרויים במעבר אל עתיד כלשהו, אלא הם שרויים זה ליד זה ברצף שאין לדעת את כיוונו ומקורו. הוא אינסופי. בשיר משנה המשורר את תפיסת הזמנים ומקרבה לתודעת האדם. לגביו - הזמנים מקרבים את הסוף והאובדן: הימים כמו גוועים ומנחילים לבאים אחרים שמשות דועכות. הלילות מקוננים וגם השנים נאספות (= מתות) בשלכת. אלא שזו רק פתיחת השיר, ואילו בסיומו, לאחר הפגישה עם תודעת המוות, הכרוכה ביום הדין (בבית השני), משתנה מן הקצה תפיסת הזמן. כאן, למרות היותו חולף וזורם, הוא אינו מביא עמו רק חלוף ואבדן: הימים **נושאים** עמם שמש **בוערת**, והלילות **שופכים** כוכבים בזה אחר זה והכוכבים אינם אוזלים. אין הדבר הזה כרוך בהכחשת המוות כלל. ההפך: דווקא הראייה הזאת היא המכינה את ההליכה אל המוות שבשורה האחרונה, הנתפסת כהליכה שבהשלמה גמורה. "הדרכים" נמנות בלשון נקבה (= שבע) ואילו המוות נמנה בזכר (= אחד). המעבר בין החיים והמוות הוא אפוא התרחשות של זיווג. ה"אחד" הוא האל והוא המוות. אין הכרח, כמובן, לקבל כפשוטה את דתיותו של השיר; האל הנרמז בסיומו אינו סמכות דתית מוסדית, אלא ממד סמלי, המביא את המחשבה אל תחומי השלמות וההעדר הגמורים.

החשוב בשיר הזה, הכרוך לבלי הפרד ביופיו הרב, הוא התמורה שמחוללת תודעת המוות והחרדה הכרוכה בה; תמורה המעלה את הזמן מן הראייה המוגבלת, הרואה בו לוקח, אוכל ומאבד בלבד, אל ראייה אחרת, המוצאת בהתבוננות בו שפע לא נדלה, נתינה מתמדת.

מקורות

- אלתרמן, נ. (1972). "שמחת עניים", בתוך: *שירים שמכבר* (עמ' 163). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- בן-יצחק, א. (1992). *כל השירים* (עמ' 19). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- חלפי, ר. (2002). *מקלעת השמש* (עמ' 226-227). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- חלפי, ר. (תשע"ג). *סין* (עמ' 87). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

ליווי רוחני לאנשים עם דמנציה

דבי פינטו

מבוא

בכולנו קיים פחד מתהליך ההזדקנות. הפחד הזה קשור במידה רבה לאבדנים כמו ירידה בחושים וירידה בביצוע מטלות יומיומיות, ולקושי להשתקם לאחר אירועים חריפים. יותר ויותר דברים משתבשים בחיינו, והיכולת להתמודד איתם פוחתת והולכת. גם היכולת הפיזית מצטמצמת, כמו היכולת לרדת ולעלות מדרגות ולבצע פעולות של יומיום, וכל פעולה דורשת זמן רב יותר. בשל כך, גוברת גם התלות במכשירים, למשל במכשיר שמיעה והליכון, או באנשים אחרים. על כל אלה מעיב כל הזמן הפחד לחלות בדמנציה.

פרק זה עוסק בחוויית אבדן הקשר והחיבור עם התגברות הדמנציה. לאחר שאציג את תמונת אבדן הקשר הזה, אציע דרכים שבהן אפשר לנסות להתגבר על האבדן ולהתחבר אל אדם עם דמנציה. הניסיון להתחברות הוא ביסוד הליווי הרוחני. בפרק זה אביא את הטכניקה שנקראת תיקוף (Validation), אשר פיתחה נעמי פייל (Feil, 1992). הטכניקה הזו השפיעה כל כך על דרכי החשיבה שלי ועל עבודתי, שלפעמים לא ברור לי, מה שלי ומה שלה. תחושתי היא, שחלק ממה שלמדתי בתיקוף, מבטא במילים דברים שכבר עשיתי אינטואיטיבית. עם זאת, בכל פעם שאביא דברים הלקוחים ישירות משיטת התיקוף, אציין זאת. עוד מקור בעל משמעות עבורי הוא הספר "בתוך אלצהיימרים", של ננסי פירס (Pearce, 2007), שבקריאה בו הרגשתי שאני מקבלת חיזוק לאמונתי, שתמיד כדאי ואפשר לעבוד עם אנשים עם דמנציה. גם אם הלקוחות שלנו שונים זה מזה, אפשר למצוא את הדרך להגיע אליהם.

אחת התופעות הידועות היא, שאנשים עם דמנציה הולכים ומאבדים את הקשר לאנשים אחרים. הם מתכנסים כמו ספירלה עמוק פנימה אל תוך עצמם, והיכולת שלהם ליצור קשר מידרדרת. העבודה שלי כמלווה רוחנית לא נועדה למנוע את התהליכים האלה, אלא להביא לריכוך חווייתו של האדם עם הדמנציה. כשאני נכנסת לחדר אוכל במחלקה סיעודית, ומצטרפת לאישה שיושבת שם לבד מאז ארוחת הבוקר, ומצליחה לקבל את תשומת לבה ולהתחבר אליה, אני מקווה שהיא מרגישה קצת פחות בודדה ומבודדת. אני מקווה שבעזרת הניסיון שלי להתחבר אליה, היא מרגישה מחוברת יותר לאנושיותה, להיותה אדם.

גם בתקופות הטובות ביותר בחיים, בדידות עלולה להוביל לדיכאון ולדימוי עצמי נמוך. כאשר המצב הפיזי והמנטלי מידרדר, השפעת הבדידות קשה עוד יותר ומלווה בפחד עצום. להלן דוגמה לפגישה קצרצרה, אך בעלת משמעות, עם אישה זקנה ובודדה, שבדרך כלל מיעטה במילים ובכתה רוב היום.

הדיירת, אירנה (שם בדוי), דיברה רק רוסית. היות שדורה, המלווה הרוחנית, לא דיברה רוסית, היא ביקשה מאחת העובדות לתרגם לה.

דורה: למה את בוכה?

אירנה: אימא שלי נפטרה (פה המתרגמת אומרת: תעזבי! כל הזמן היא בוכה. אין מה לעשות).

דורה: מתי היא נפטרה?

אירנה: לפני שנה. (המתרגמת: זה לא נכון!).

דורה: (לא מגיבה למתרגמת) מה את זוכרת ממנה?

אירנה: היינו הולכות יחד ליער ומלקטות פירות יער... (מחייכת).

דורה: את מתגעגעת אליה?

אירנה: מאוד.

דורה: אני מבינה... [שקט].

אירנה: מה קורה עם אימא שלך?

דורה: היא לא כל כך בריאה. אנחנו מקווים שתהיה בסדר.

אירנה: תודה.

הקשר הקצרצר שנוצר בין אירנה לבין המלווה הרוחנית מלמד, שאירנה מגיבה אל מי שפונה אליה באמפתיה, עד כדי שיצאה מבידידותה הנוראית והתעניינה בחיים הפרטיים של מישהו אחר.

ליווי רוחני

"רוחניות" היא מילה ענקית. אחת ההגדרות שאני רוצה להציע לה היא "היכולת להתחבר באופן בעל משמעות". להתחבר אל אלוהים, אל האני העליון או אל היקום (שבעבור חלק מהאנשים הם מונחים זהים). רוחניות היא גם היכולת להתחבר בדרך בעלת ערך אל הזולת. לדעתי, החיבור אל אדם אחר יכול להתקיים רק כשיש לנו חיבור עם עצמנו. החיבור הזה חשוב במיוחד ככל שהדמנציה של הזולת מתקדמת. זהו המקום שבו אנחנו, המלווים הרוחניים, יכולים להיכנס.

עם זאת, עבור מקצת מהאנשים המפתחים דמנציה, המחלה יכולה להיות חוויה משחררת ואף חיובית:

אווה תמיד הייתה במאבק. היה לה אופי מיליטנטי ועוקצני שהרחיק ממנה אנשים. ככל שהתקדמה הדמנציה שלה, היא הפכה עדינה יותר ומכירת תודה. בעקבות זאת,

אנשים דווקא נמשכו אליה. אני חושבת שבמסע שלה דרך הדמנציה הייתה שמחה רבה יותר מאשר בשנות חייה הקודמות.

מקצת מן הדברים שאציג בפרק זה מוכרים, ואני מביאה אותם כדי לתת חיזוק ותיקוף למה שאנו עושים כדי להגיע אל אנשים עם דמנציה ולהתחבר אליהם. חשוב לזכור שמה שמתאים לאדם אחד, לא בהכרח מתאים לאחר, הן מבחינת המלווה הרוחני והן מבחינת מקבל הליווי. כמו כן, ככל שהאדם שוקע עמוק יותר ויותר בדמנציה, אנו עלולים לקבל ממנו פחות ופחות משוב. איך נגרום לאדם עם דמנציה להרגיש אותנו ולדעת שאנחנו שם בשבילו? נוסף על הנוכחות שלנו, יש טכניקות שיכולות לעזור לנו. טכניקה אחת היא פיתוח תרגול אישי יומיומי כמו מדיטציה, כתיבה אינטואיטיבית או הליכה בטבע, והשנייה היא רכישת הדרכה מקצועית קבועה ומתמשכת.

הזדקנות והזדקנות עם דמנציה

תהליך ההזדקנות עשוי להיות מלווה בהתכנסות פנימה. מבחינה פיזית, קצב הפעילות שלנו מואט ועולמנו מתחיל להצטמצם. התחושה היא, שהראש כבד יותר, הגב חזק פחות, הידיים נוטות פנימה, טווח התנועה של הזרועות נעשה קרוב יותר לגוף והגב מתכופף כלפי מטה. אצל אנשים זקנים מאוד, נראה כאילו הגוף נוטה לחזור לתנוחה עוברית. לפעמים ההתכנסות פנימה חזקה כל כך עד שאנו, המלווים הרוחניים, מתקשים ליצור קשר עין. מצב כזה עלול לעורר בנו פחד, המקשה על נינוחות בקשר. לפעמים עלינו לשבת "בחוף", לעקם את גופנו כדי לנסות וליצור קשר עין ולהמתין "המתנה פעילה" לקשר עם אדם, שכולו פונה פנימה אל תוך עצמו.

הפנייה פנימה עשויה להיות גם בממדים אחרים, שאינם פיזיים. בממד המנטלי, המוח המזדקן נוטה לאבד מחריפותו, ובממד החברתי, האדם המזדקן עוסק בעצמו יותר ויותר ובמקביל, אינטראקציה חברתית נעשית פחות מרכזית לחייו. אבדן השמיעה עלול לצמצם עוד יותר את הדחף לקשר עם אחרים.

נוסף על התכנסות פנימה, כמעט כל הזדקנות מלווה באבדן. לכן, העבודה עם זקנים היא בהכרח עבודה עם אנשים שחווים אבדנים: אבדן של עצמאות (במידה רבה או פחותה), אבדן הדימוי העצמי של מי שהם היו ואבדן בני משפחה וחברים. מקצת ממה שאנו יכולים לעשות בתור מלווים רוחניים, זה לסייע לאדם עם דמנציה לזכור ולהרגיש שהוא עדיין אדם בעל נוכחות, רגשות וצרכים למרות האבדנים שהוא חווה.

הכוונה שמאחורי העבודה

מטבעה, עבודת הליווי ממעטת במילים, ותיאורה בכתב הוא אתגר בפני עצמו. ככל שאנשים שוקעים יותר לתוך הדמנציה, הליווי מסתמך פחות על מילים ועל שכלתנות, ויותר על אינטואיציה והתכוונות.

בפרק זה בחרתי להשתמש במונח "דמנציה", אך ראוי לציין, שנעמי פייל אינה משתמשת במונח זה. לדבריה, מקור המילה dementia הוא מלטינית dement ומשמעו הוא "מחוץ למוח". מונח זה נוגד את טכניקת התיקוף (Validation), שבאמצעותה היא מגיעה לתקשורת עמוקה עם אוכלוסייה זאת. פייל מגדירה שלבים שונים של דמנציה במונחים ייחודיים, שאינם כוללים כלל את המילה "דמנציה". ארנולד מינדל (Mindell, 1989) מדבר על אנשים "במצבי תודעה מרוחקים", הנמצאים בתוך "מציאות אחרת". שתי גישות אלה מעניקות כבוד לאדם, ובו בזמן נותנות תקווה לנו, המלווים הרוחניים, היות שהן מזכירות לנו שיש שם אדם **ממשי**, אולי נסתר, אבל למרות הכול הוא שם.

הגישה היהודית גורסת, שאדם נברא בצלם אלוהים. המשמעות בשבילי היא, שניצוץ אלוהים נמצא בתוכי בדיוק כפי שהוא נמצא בכל בן אנוש, והוא מצוי בכולם. ישנם מצבים שקשה יותר לראות את הניצוץ הזה, ועדיין, היכולת להיאחז באפשרות הזאת מקלה עלי מאוד בעבודה עם אנשים עם דמנציה (וגם במצבים אחרים). לפעמים אני חושבת במונחים של יצירת חיבור מהניצוץ שבתוכי אל הניצוץ שבאחר.

מציאת הדרך לניצוץ הזה מצריכה עבודה קשה וגם יצירתיות. לפעמים, למרות השקעת הזמן והמאמץ, לא נצליח למצוא את הדרך, אך בכל זאת, חשובה האמונה בחיבור האנושי, גם אם איננו מבחינים בסימנים חיצוניים שעוזרים לנו לדעת זאת.

העבודה כמלווה רוחני עשויה להיות תובענית ושוחקת לפעמים. המבט הריק והבוהה של אנשים דמנטיים, כמו גם רצף הדיבור חסר המשמעות שלהם, עשויים להעיק עלינו. זה נכון גם כאשר אנשים נמצאים בתחילת מסע הדמנציה, והם משוכנעים שרק תפיסת המציאות שלהם נכונה. לדוגמה, אישה בת 90, שנמצאת בלחץ כי היא משוכנעת שעוד מעט ילדיה יחזרו הביתה מבית הספר, והיא מוכרחה להכין להם ארוחת צהריים. איך אפשר ליצור קשר עם אנשים במצבים כאלה? מה יעזור לנו, המלווים, להמשיך לנסות ליצור קשר, גם אם אין כמעט תגובה לניסיון כזה?

בפגישה הראשונה עם מטופל חדש אני נוקטת זהירות. עוד לפני שאני ניגשת אליו, אני דואגת למקד את עצמי וכך גם בתוך המפגש (טכניקת התיקוף מצביעה על כיול עצמי - self-calibration, על התבוננות - observation ועל מרכז - centering). כשאני נכנסת לחדר של המטופל אני מתבוננת בו ומנסה ללמוד עליו משהו. אני פועלת במרכז עצמי, בהתרכזות בהתבוננות ובהתאמת עצמי אליו, ובו בזמן אני מנסה ליצור עמו חיבור. החלק היצירתי בעבודתי הוא החיפוש כיצד אפשר להתחבר עם האדם המסוים הזה, כאן ועכשיו. זהו תהליך איטי, שבו אני מנסה להיות שקטה ונינוחה, כדי שאוכל להיות פתוחה לקבל מידע מאדם אחר.

אשתף אתכם בסיפור שהתרחש בתחילת עבודתי בתור מלווה רוחנית בבית אבות, שבו היו דיירים בכל רמות התפקוד ובכל רמות הקוגניציה, כולל אנשים עם דמנציה מתקדמת.

רותי הגיעה לבית האבות במצב תודעה מרוחק מאוד. היא גנחה ובכתה כמעט ללא הפסקה, במידה כזו שהצוות החליט, ששהותה בחדר האוכל מפריעה מדי לאחרים. כשהצטרפתי לצוות, קיבלתי את רותי לליווי, ונהגתי לבקר אותה שלוש פעמים בשבוע, בימים שבהם הגעתי לעבודה בבית האבות. היו ימים שבאתי אליה פעמיים ביום, בתחילתו ושוב לקראת סופו.

בשלב כלשהו התחלתי להמהם לה ניגון, לחזור עליו שוב ושוב וללסוף אותה בדרך מסוימת שוב ושוב. אני זוכרת שאמרתי לאחראי עלי, שאינני **יודעת** אם אני מגיעה אליה, אבל שאני **מאמינה** שמהו מתרחש בינינו. לעתים קרובות הייתה לי תחושה, שהיא רגועה קצת יותר בזמן שאני אתה, למרות שנראה היה, ששום התערבות לא משפיעה לאורך זמן.

כחודש אחרי שהתחלתי לעבוד איתה רותי אושפזה בבית החולים עם קשיי נשימה. מאחר שפעם בשבוע אני נוהגת לבקר את דיירי בית האבות המאושפזים, מצאתי את רותי לפי קול בכיה. כשהתקרבתי אליה, התחלתי להמהם את הניגון "שלנו", וכשהגעתי אליה התחלתי ללסוף אותה, כפי שנהגתי לעשות בכל פעם שביקרתי אותה בבית האבות. להפתעתי, היא הגיבה מיד ונרגעה. היה ברור, שהחווייה של אדם מוכר שעושה משהו מוכר, מסייעת לה להירגע למרות הסביבה הזרה והמצוקה הגדולה. ליוויתי אותה לבדיקת רנטגן, הייתי אתה עוד זמן מה והרגשתי שקשה לי להיפרד ממנה. היא נפטרה לאחר יומיים.

מתנות כמו המפגש שתואר כאן ניתנות לנו רק לעתים רחוקות. עד לפגישה האחרונה אתה לא היה שום סימן, ולא הייתה לי כל דרך **לדעת** שהצלחתי להתחבר אליה. אני חושבת שחלק גדול מעבודתנו הוא **להאמין** ולדעת שמהו חשוב מתרחש. לכן חשוב שנבקר את המטופלים שלנו בהתמדה, בקביעות ובתדירות גבוהה. כשיוצרים חיבור כזה, עוזרים לאדם עם דמנציה לחזק את הקשר גם אם זיכרונם לטווח הקצר הוא מינימלי, וייתכן מאוד שהוא לא זוכר מי אני.

עוד אני נוהגת לערוך ביקור היכרות בביתם של חולים שמופנים אלי לקבוצה, וכשהם מגיעים לקבוצה, משהו בחום שאני משדרת מזכיר להם שכבר נפגשנו בעבר.

אחד השינויים שאני מוצאת שעלינו לחקור ולאמץ כשאנחנו עובדים עם אנשים עם דמנציה, הוא לנסות ולהתקרב לעולמם הפנימי נטול המילים ואפשרויות הביטוי הוורבליות. זהו עולם שבו הבלתי-ידוע רב על הידוע, והוא מפחיד מאוד, אותם וגם אותנו המטפלים, במיוחד כאשר ברקע מאיימת השאלה "האם אני הבא בתור?".

במצבים האלה עלינו להתרחק מהשכל ולהתקרב לקול של הלב - זוהי תחושה יותר מידיעה, זוהי הקשבה לאינטואיציה והימנעות מבהלה "מה עכשיו?". כשאני מצליחה להניח לשאלה הזו ולהיות באמת בתוך הרגע, לנשום, לחכות ולהקשיב, הדרך נפתחת בפניי ונעשית ברורה יותר. תהליך זה יכול להתרחש כהרף עין.

טום קיטווד (Kitwood, 1997), העלה את הרעיון של "טיפול ממוקד אדם" (Person-Centered Care) וכתב: "אנחנו ממוקדים כל כך במילים ששכחנו איך לתקשר בלעדיות". אני חושבת שחלק מהפחד שלנו נובע מן ההרגל להסתמך אך ורק על מילים כדי להתחבר לאחרים. שכחנו שאפשר להתחבר באמצעות הידיים והמגע, ובאמצעות הקול, באמצעות המהום ושירה. ייתכן שאנחנו כבר לא מסוגלים ליצור קשר עין שקט עם אחרים. כל זה מגביר את חוסר ביטחוננו ומשכיח מאתנו שיש שם מישהו שכמה לנוכחות האנושית הפשוטה שלנו.

בעולמנו המילולי המילים עוזרות להגדיר את מהות היחסים. בעולם הלא-מילולי של הדמנציה, הדברים שונים. אני עשויה למצוא את עצמי בתפקיד הבת של המטופלת הזקנה, או בתפקיד ה"אישה הנחמדה הזאת שבאה לפעמים". לעתים, לא אוכל לדעת או להבין יותר מזה, ואני צריכה ללמוד לקבל את זה בשלווה.

הכנה עצמית

הכלי העיקרי שאני מביאה לעבודה בתור מלווה רוחנית הוא אני עצמי. לכן, עלי להבטיח שאני נמצאת במצב הטוב ביותר האפשרי, כדי שאוכל להביא את עצמי באופן מלא למפגש עם האחר. לשם כך נדרשת עבודה בכמה מישורים:

במישור הגופני: השקטה והרגעה של הגוף, במדיטציה, אם אפשר. אפשר להתמקד בנשימה. חשוב להאט את הקצב. ככל שאני צוברת ניסיון, ועמו הביטחון בעבודתי, כך קל לי יותר להאט. וככל שאני מאטה יותר, כך קל יותר לדבר על מה שקורה כאן ועכשיו. למשל, לכלול את סגירת הדלת של החדר במפגש באמצעות האמירה: "אני סוגרת את הדלת עכשיו", או לומר "אני שמחה שרצית לפגוש אותי היום".

לונה לא דיברה במילים משך השנתיים שהכרתי אותה. פעם אחת לקחתי אותה לחדר שקט רחוק מהרעש היומיומי שלה. כשפתחתי את הדלת, עזבתי אותה לרגע ואמרתי לה: "עכשיו אני פותחת את הדלת ואחר כך ניכנס ביחד. בסדר?" חשבתי שלא שמעתי טוב, אך שמעתי אותה, והיא ענתה לי: "כן".

במישור הרגשי: הרחקת רגשותי ברגע הדרוש והעברת תשומת לבי למטופל כדי להיות לגמרי אתו.

במישור המנטלי: הרחקת מחשבותי נוסף להרחקת הרגשות. למשל, אנסה להימנע מלעסוק במחויבויות שאינן קשורות לעבודה, ואדחה אותן לסוף יום העבודה.

מתוך היכולת הזו לנשום ולהיות נוכחת, נובעת האפשרות ליצירת קשר עם המטופלים שלנו.

דייל פרידמן (Friedman, 1997) מנסחת זאת יפה ואומרת: דעו שהנתינה היקרה ביותר שיש לנו היא נוכחותנו. אבל נוכחות אמיתית, כזו שמנסה להגיע לעומק עולמו של האחר, עלולה להיות משימה מרתיעה, במיוחד כשהוא שונה מאד מאתנו.

אני מוצאת שהעקרונות שהצגתי כאן מסייעים לי למצוא אי של שלוה באמצע כל המטלות והדרישות של החיים, והם כלל לא מכבידים עליי. הרגעים שבהם אני נוכחת באמת עם המטופלים שלי, הם רגעים של שלוה רוחנית שדומים מאוד למה שאני חווה כשאני מתרגלת מדיטציה. במפגש אני בודקת עם עצמי מה קורה לי, ולעיתים אני נושמת כמה נשימות באופן מודע, כדי להביא את עצמי חזרה למפגש. ערב אחד, כשסיפרתי למישהי מה אני עושה ודיברתי על החשיבות של נוכחות ברגע הזה, היא אמרה: "אה, אז בימי שלישי את פוגשת את מורי הזן שלך". חלק חשוב מההכנה למפגשים הן טכניקות ההתמקדות והקרקוע, שאנו משתמשים בהן עוד לפני שאנחנו נכנסים למפגש. בבואנו למפגש, מאפשרות לנו טכניקות אלה להשאיר את צרכינו וטרדותינו מחוץ לדלת ולהיות שם לגמרי. באותן טכניקות אני משתמשת במפגש, אם יש לי צורך לחזור לכאן ולעכשיו.

אני משתמשת במושג מרכז - קרקוע (Centering - Grounding) לחלופין, כאשר אני עוסקת בקשר עמוק עם עצמי. קיימות מגוון טכניקות, וחשוב שנמצא לעצמנו טכניקה פשוטה ונוחה, שתוביל אותנו אל "הכאן" ואל "העכשיו". הטכניקה שלי קשורה תמיד בנשימה, ולפעמים היא מובילה אותי לתחושת קשר עמוק עם כדור הארץ. אני מרגישה שאני נתונה לכוח המשיכה, ומהקשר הזה עם עצמי, אני יכולה לצאת החוצה כדי לחפש קשר עם הזולת. אם אינני מרוכזת ומקורקעת, לא אוכל לפגוש את האדם מהמקום האמיתי שלי באותו רגע. לא אוכל להקשיב לו, כי הרעש הפנימי שלי אינו מאפשר זאת. רק באמצעות הידיעה שהרעש שבי משתק, שפחדיי מאי הידיעה מודחקים ושאיני בוטחת בתהליך וברגע, הדרך שלי מתבהרת.

חנה נמצאת בשלבים הראשוניים של דמנציה. אני יודעת שאינה אוהבת מגע - היא רגישה ביותר לכל דבר גופני. יום אחד נכנסתי למחלקה שלה, אחרי הרבה זמן שלא ראיתי אותה, והתרגשתי לראותה. צעדתי לקראתה במהירות עם יד מושטת לחיבוק קטן על הגב. לא התמרכזתי לפני כן. למזלי, היא ירדה מול מראה וראתה מה הולך לקרות. היא צרחה בקול רם: "אל תגעי בי!!! אוף כולכם". בשבילי זה היה שיעור מאלף בצורך להזכיר לעצמי כל פעם מחדש את החשיבות שיש לבדיקה פנימית.

חלק מהפרקטיקה בעבודה שלנו בהתחברותנו אל האדם הוא ללמוד לצפות ולהעריך כל תגובה, ולו גם הקטנה ביותר. לפעמים אנו צריכים להסתפק בסימנים הקטנים ביותר. ייתכן שכל מה שנראה הוא הרמה קטנטנה של זווית הפה, מעין חיוך או מצמוץ בעין. אך גם אם לא נקבל סימן, אין משמעות הדבר שלא מתרחש משהו חשוב אצל האדם עם הדמנציה. הוא לא "חייב" לי כלום - לזכור זאת, יעזור לנו להמשיך בעבודתנו, להמשיך לחפש דרכים אחרות המובילות פנימה.

"הוויה במקום עשייה" (Being rather than doing) הוא מושג בסיסי בליווי רוחני. אנחנו באים כדי להיות עם, ואין לנו עניין לשנות את המצב. לחלופין, ואולי מדויק יותר, אנו מקווים שאם נתחבר עם האדם, ונפגוש אותו במקום שבו הוא נמצא, המפגש לכשעצמו יביא לשינוי לטובה.

אני מלווה את שלי כבר כשנתיים, מהשלב שבו הפחד ממה שמצפה לה היה גורם לה לבכות ללא מעצורים. כעת היא כבר לגמרי לא ורבליית, ועלי להסתכל עליה ממש מקרוב, כדי לגלות סימנים לכך שהיא מנסה ליצור אתי קשר. לאחרונה, כשהייתי קרובה אליה מאוד ושרתי לה, כל גופה התקשח ואז היא רכנה לעברי. בשלב זה עיניי התמלאו דמעות. כאשר התחלתי ללוות אותה, היא הייתה מתנדנדת קדימה ואחורה באיטיות ואז נהגתי לחבק אותה בכל פעם שהייתה מתנדנדת לקראתי. כעת חיבקתי אותה ואמרתי לה עד כמה אני שמחה לחבק אותה, כפי שהיינו עושות אז.

זאת הייתה מתנה ענקית. הרגשתי שלמרות שהדמנציה התקדמה עד כדי שהיה לי קשה להבין אותה, באותו יום קיבלתי תזכורת למי שהיא הייתה כאשר התחלנו לעבוד יחד, ושהיא עדיין נמצאת שם, גם אם הרבה יותר עמוק בפנים.

אין שום דבר קבוע בחיים שלנו. שינויים מתרחשים כל הזמן, גם בקשר בין האדם עם דמנציה לבין המלווה הרוחני. בתור מלווים רוחניים עלינו לזכור כל הזמן, שיכולים להיות שינויים אצל האנשים שאתם אנו עובדים. לכן עלינו להתאים את עצמנו כדי לפגוש את המציאות החדשה, ובמילים אחרות, "הכאן" ו"העכשיו" משתנים תמיד. בעבור מקצת האנשים, המגע יכול להיות בדיוק הדבר הנכון כדי להתקרב אליהם, ואילו עם אנשים אחרים אנו צריכים למצוא דרך אחרת ל"חיבוק ווירטואלי", ולהראות להם שאנחנו שם בשבילם. (ראו פירוט בהמשך תחת הכותרת - מגע).

בעבור חנה, מן הסיפור הקודם, מגע פיזי בהחלט לא היה הדרך הנכונה להראות לה שאני נמצאת שם בשבילה. בשבילה פיתחתי דרכים אחרות, למשל, להראות לה שאני שמה לב אליה בכל פעם שאני נכנסת למחלקה שלה ולהפגין המון חום כלפיה בכל אינטראקציה בינינו.

חשוב להיות ממורכז בכל אינטראקציה, אך זה חשוב במיוחד במגע עם אנשים עם דמנציה. משום שהתרחשויות רבות אינן מילוליות, אנחנו צריכים להיות ברורים במסר שאנו מעבירים, ומדויקים בכל מה שאנו קולטים. עלינו לדעת איך לעשות זאת ולשאוף להשתפר כל הזמן. לכן יש חשיבות לתרגול עצמי מתמשך.

לפני כמה ימים הקשבתי לקונצ'רטו לכינור שנוגן ברדיו לאחר שהייתה לי חוויה נפלאה עם קבוצה קטנה של אנשים שהיו כמעט לא ורבליים. הייתה לי תובנה שהיכולת של המוזיקאי להקשיב עמוק אל תוך עצמו ולנגן משם, זה מה שצריך כדי להיות נוכח, או לפחות לשאוף לכך, כאשר אנו מביאים את הכלים של ליווי רוחני לעבודה עם אנשים עם דמנציה.

לורן קסלר (Kessler, 2008) כותבת כי "אנשים עם אלצהיימר מפצים על הערפול הקוגניטיבי באמצעות חוש המישוש". היא מתארת איך הרגישות בעור יכולה לגרום לאי-שקט קיצוני, אם חם מדי או קר מדי, או שנשארה בבגד תווית המשפשפת את העור. ככל שהיכולת המילולית יורדת, ייתכן שחושים אחרים הופכים לחדים יותר. קרי קוזברג (Kozberg, 2012) כותב, כי ייתכן שבזמן שבמישורים שונים מתרחשת ירידה, המישורים הרגשיים והרוחניים נעשים חדים יותר. אולי אפשר לחשוב שזהו מעין פיצוי לאבדן.

הדרכה בתור חלק מטיפול עצמי

הדרכה קבועה חיונית לעבודתנו כמלווים רוחניים. בהדרכה יש לי מרחב להביא את עצמי, כך שלא אצטרך לעולם להביא את צרכי למפגשים עם המטופלים. שם יש לי מקום בטוח להתבונן במטופלים שלי ממגוון זוויות, כדי להגיע להבנה מה מרגיש לי נכון. מדובר בעבודה עם יושרה, יושרה כלפי עצמי. אני יכולה להיות נאמנה לעצמי רק אם יש לי מקום לגלות את משמעות הדבר במישור עמוק ואמתי. וכפי שכתבתי על המאפיין הדינמי בעבודה עם אנשים עם דמנציה, זה נכון גם בנוגע לעצמנו בתור אנשי מקצוע. אנו כל הזמן מתפתחים ונעשים בהירים יותר לגבי המרחב שברצוננו לתפוס בעולם הזה. ההדרכה יכולה להיות מעין מעבדה, שנוכל לעשות בה ניסויים ו"להלביש על עצמנו" מגוון אפשרויות. כאשר הצרכים שלי מטופלים במקום אחר, אני יכולה לעבוד ולהיות נוכחת ממקום של בהירות.

ארגז כלים

כדי לתקשר עם אנשים עם דמנציה קיימים מגוון כלים, וכל אחד מהם עשוי להתאים בשלב אחר ולזמן אחר. עם זאת, על פי גישת התיקוף, התקשורת הבסיסית היא קבועה. תמיד וללא יוצא מהכלל, ניגשים אל האדם באמפתיה, בחום ובכבוד. בחרתי להשתמש בכבוד (respect) בתור כלי, משום שאני מאמינה שאפשר ללמוד אותו ולהשתמש בו באופן שאנחנו משתמשים בכלים אחרים בארגז הכלים המקצועי שלנו.

כבוד

תמיד עלינו לבוא אל האדם ממקום של כבוד אמתי. תמיד. עלינו להבין ולהאמין שיש סיבה לכל דבר שהאדם עושה, גם אם אינני יכולה להסכים עם תוכן המעשה. נעמי פייל הרחיבה על כך בכתיבתה על טכניקות התיקוף. הגישה שלה מבוססת, בין השאר, על אמונה, שתמיד יש סיבה להתנהגותו של האדם. ייתכן שההתנהגות קשורה לטראומה שלא עובדה, ייתכן שהיא קשורה לכך שהוא צמא, שלא נוח לו בשל חיתול רטוב, שחם לו או שקר לו. ייתכן שאף פעם לא נדע את הסיבה, ולא נוכל לדעת האם ההשערות שלנו לגביה נכונות. אולם, חשוב מאוד שבין ונהיה משוכנעים שההתנהגות של כל אדם נובעת ממקום אמתי. עמדה זאת עוזרת להצמיח אמפתיה במקום שיפוט.

תפיסה של כבוד לאדם חשובה כדי להתוות את הדרך שבה אנחנו מתייחסים לאנשים שעמם אנו עובדים. הנה סיפור, שבו לא הצלחתי להעביר את חשיבות מושג הכבוד לאיש מקצוע אחר:

בבית של אחת הנשים שאני עובדת עמן מועסקת אחות. היא תמיד קוראת לאישה הזקנה "מוותק". כאשר ניסיתי לדבר אתה בעניין היא הגיבה: "אבל ככה אני מדברת עם כולם. זה מראה להם כמה הם חביבים עליי". רק לאחר מכן, כאשר חשבתי על התשובה שלה, חשבתי שהייתי יכולה לומר: גם אני חביבה עלייך, אבל את לא קוראת לי "מוותק".

פעם בשבוע אני מנחה קבוצה במרכז יום לאנשים עם דמנציה הגרים בבית. הפעם הצטרף למעגל משתתף חדש. התקרבותי אליו כדי לברך אותו בשלום, כפי שאני עושה עם כל אחד מהמשתתפים, הצגתי את עצמי ואמרתי לו שאינני מכירה אותו. הוא השיב מיד שהוא מתנדב במרכז היום. כלפי חוץ שום דבר לא השתנה בי, אך כלפי פנים הייתי על סף פניקה, האם התייחסתי אליו בדרך טיפה פטרונית מפני שחשבתי שיש לו דמנציה? הוקל לי ושמחתי כאשר יכולתי להשיב לעצמי, שעברתי את המבחן בהצלחה. הייתה זאת הזדמנות טובה לבחון את עצמי באמת.

דממה

לפעמים הדרך פנימה מחייבת לשבת במשך זמן מה בדממה ליד האדם שאנחנו מלווים אותו. אני מתכוונת לשקט "פשוט", אלא לאותו שקט שאנחנו, מלווים רוחניים, עובדים קשה כדי להשיג אותו. אולי דרך טובה לתאר את כוונתי היא לדבר על "דממה פעילה". אני יושבת מבלי להוציא קול לצד האדם שאותו אני עובדת, ובו בזמן אני מרכזת בו את כל תשומת הלב שלי. לפעמים, יש לי הרגשה שאני שולחת לו משהו. אני חושבת על זה כעל אנרגיה, או אהבה, ומאמינה שהוא מרגיש שאני שם. אני עובדת קשה בתוך השקט הזה, משום שזה כרוך בהקשבה עמוקה לאדם, בהתבוננות, בבדיקה עצמית, במודעות לנשימה שלי - האם היא מתאימה לקצב שלו או שונה ממנו? אני כל הזמן שואלת את עצמי מה עולה בתוכי. האם זה משהו שכדאי להעלות במילים בהמשך המפגש או משהו שעדיף להשאיר במרחב של ה"דממה פעילה"? אם אני שמה לב שגבה מורמת, האם ארצה להגיד ששמתי לב, או שמא ארצה לשמור על הדממה משום שיש לה חשיבות משלה? לעתים קרובות, בעיקר בגלל נורמות חברתיות, יש פחד מישיבה בדממה. למרות זאת, בעבודה שלנו, אם נאפשר לעצמנו לא לפחד, יכולים לקרות דברים נהדרים.

נדיה נמצאת בשלבים הראשוניים של דמנציה. התאמצתי לשמור על השקט שלי, וכל כך שמחתי שהצלחתי. מתוך הדממה, נדיה התחילה פתאום לדבר אתי על פחדיה העמוקים בנוגע לסוף חייה. בתור מטפלים, עלינו להבחין בין אי-נוחות שלנו לבין זאת של האנשים שאנו עובדים אתם. אם הדממה גורמת להם אי-נוחות, לא תהיה בה תועלת, וייתכן שאף תגרום נזק למפגש.

מגע

תיקוף מלמד את החשיבות של פגישת האדם במקום שהוא נמצא בו באותו הרגע. בשלבים ראשונים של דמנציה, האדם עלול לחוות את המגע שלנו כמתנשא ואפילו מאיים, המגע אף עלול לעורר בקרבו כעס. בשלבים מתקדמים של המחלה, מגע עשוי להיות האמצעי היחיד שבעזרתו נוכל להראות לאדם שאנחנו באמת נמצאים אתו.

עלינו לכבד את החוכמה הפנימית של האדם. אם האדם מראה סימנים של אי-נוחות, עלינו להבין שיש לכך סיבה. עלינו ללמוד לתת אמון באדם שאתו אנו עובדים. אם אני לוחצת חזק מדי בנקודה רגישה, הוא יראה לי, שהדרך הזו לא מתאימה לו. גם אם אדם בשלב מתקדם מאוד של דמנציה, אם אני מרוכזת, קרובה ומקשיבה היטב, אני יכולה להבין שאני עושה משהו שלא טוב לו, ולהפסיק. אם אאט את המגע בהדרגה, אוכל לזהות מהו המרחק הנכון בינינו, מרחק שהוא מרגיש בו טוב. אני יכולה להרגיש מה עוזר לו לתת בי אמון וליצור אתי קשר. אם בכל זמן המפגש אני בודקת מה קורה לי ומה קורה לאדם, אוכל לקרוא אפילו את הסימנים הקטנים ביותר שמצביעים על כך, שהוא אינו חש בנוח עם מה שאני עושה או אומרת, ואוכל להפסיק ולנסות משהו אחר.

הסיפור הבא מתאר שינויים במגע שהתרחשו בעבודה מתמשכת עם איש שהיה יקר לי מאוד:

מני היה פרופסור בגמלאות. משפחתו הייתה מודעת לקשיים שלו בעקבות הירידה ביכולות הקוגניטיביות שלו, וביקשה אותי לבקר אותו בביתו מידי שבוע. במשך השנה הראשונה היינו יושבים באופן פורמלי בסלון, והוא היה מספר לי עד כמה הוא מוטרד מכך שאינו מצליח לערוך ולעדכן ספר שהוא כתב בעבר, למרות שזה חשוב לו מאוד. בנסיבות אלה לא היה עולה בדעתי לגעת בו, כמו שלא היה עולה בדעתי לגעת בי. הפעם הראשונה שנגעתי בו הייתה ב'שבועה' לאשתו שנפטרה והוא נראה לי עצוב מאוד, ופשוט הנחתי ידי על הזרוע שלו. בהדרגה הוא התקשה לדבר יותר ויותר, ומגע נראה לי הדרך הטובה ביותר להעביר לו עד כמה אני עצובה בשבילו. תקופה קצרה לאחר מכן הייתה ירידה חדה במצבו והיה צורך להעביר אותו למוסד סיעודי. הוא היה שקוע עמוק בתוך עצמו, והיה קשה ליצור אתו קשר. בביקורים שלי אצלו, הייתי מוצאת את עצמי קרובה מאוד מאוד לפניו, ידי מחבקת את כתפיו באופן שרק לפני זמן קצר היה בלתי נתפס. במצב הזה הוא לפעמים היה רואה אותי פתאום, ואולי מכיר אותי, ונותן לי את אחד החיוכים הנפלאים שלו. בשלב הזה של מחלתו הדרך היחידה להגיע אליו הייתה ממש להיצמד אליו.

סיפור זה מדגים את הצורך לקרוא את האדם בזמן אמתי ואת הניסיון לראות מה מתאים לו בנקודת זמן מסוימת. אם הייתי נשארת בדפוס הקשר הקודם בינינו, ייתכן מאוד שלא הייתי מצליחה להיות שם בשבילו כאשר היה במצב מתקדם של דמנציה. ייתכן שהייתי מחמיצה את ההזדמנות להתחבר אליו.

שירה- המהום

זיכרון מוזיקלי וזיכרון מילולי נמצאים בחלקים שונים של המוח. לפעמים, כאשר אדם אינו מסוגל להתחבר באמצעות מילים, אני מנסה להתחבר אליו דרך מוזיקה. נוכל להשתמש בה כדי להראות לאדם שאנו נמצאים. גם אם הוא אינו פוקח את עיניו, לפעמים אפשר לזהות סימן שהוא מודע לכך, שאנו שרים ושאלו מנסים להתחבר אליו.

אני משתמשת בקולי בדרך נוספת, כאשר אדם שהוא מילולי באופן חלקי, מתקשה למצוא את המילים:

באחד הימים הגעתי בבוקר למרכז היום ומיד שמתי לב שמימי נסערת מאוד. הצעתי לה לצאת אתי לחדר שקט. כאשר סגרתי את הדלת אחריו, שמתי לב שהזיכרון לטווח קצר שלה כל כך משובש שהיא אפילו לא יכלה להיאחז במה שאמרתי לפני רגע. באמצעות הקשבה פעילה חיפשתי מילה או מילות מפתח לחבר אותי אליה, אך ללא הצלחה. התחלתי לשיר לה ניגון פשוט ששרנו בעבר והפך לניגון "שלנו". היא התחילה להביע שמחה, הקשר התחדש, ומעט לאחר מכן הרגשתי שמתאים לשאול אותה אם היא מוכנה לחזור לפעילות במרכז היום.

עבודה קבוצתית

היו לי במעגל חמישה אנשים, רובם לא ורבליים. הסתובבתי ביניהם בעוד שאני שרה "שלום עליכם" לכל אחד ואחד, כפי שאני עושה לעתים קרובות כדי לבנות את המעגל. אחר כך לקחתי כדור גדול ורך, העברתי אותו למשה ואמרתי: "משה, זה מעליזה" והצבעתי עליה. משה, שיש לו חיוך מקסים אך כמעט אינו אומר מילה, לקח את הכדור בשתי ידיו, החזיק אותו לרגע, הסתכל עלי ואמר: "שלנו". זה היה רגע גדול בשבילי. המילה היחידה הזאת נתנה לי להרגיש שהצלחתי לסייע לאנשים אלה, או לפחות למשה עצמו, להרגיש מחוברים.

אני מספרת את הסיפור הזה בתור דוגמה לעבודה קשה אך רגועה. החלק ה"קשה" זה להכיל את המעגל - להכיל כל אחד באופן פרטני ובו בזמן לנסות להבין מה קורה בקבוצה. הכול דינמי ומשתנה כל הזמן, כך שאם לא אשים לב ולא אתמקד כל הזמן במה שקורה, האנרגיה של הקבוצה תלך לאיבוד. זה נכון בעבודה פרטנית, ועוד יותר נכון בעבודה קבוצתית. החלק ה"רגוע" הוא משום, שהעבודה עם האנשים האלה צריכה להיות איטית, שלוהה ושקטה. זה הכרחי, גם כדי שהם ירגישו בטוחים, שהדברים אינם מהירים ורועשים מדי, וגם בשבילי, כדי שאוכל לעקוב אחר המתרחש ולהתאים את מה שאני מביאה.

קשר עין ומציאת המרחק הנכון

נעמי פייל כותבת על "לגעת עם העיניים" (Feil, 1992). כלל זה חשוב גם כאשר משתמשים במגע וגם כאשר יש צורך לכבד מרחק פיזי. מידי פעם אני מרגישה שאני צריכה להימנע מקשר עין, וכי עלי להסתכל הצדה. הסיבה היא, שקשר עין עשוי לגרום למפגש להיות אינטימי מדי, ולכן עלול לאיים על האדם שאתו אני עובדת. חשוב מאוד גם למצוא את המרחק הנכון. מונח זה "המרחק הנכון" קשור לרמת הנוחות של האדם שאני מלווה, לא לנוחות שלי. אני צריכה לנסות להשאיר את צרכי שלי מחוץ לעניין. כמו בכל העבודה עם אנשים עם דמנציה, הדבר החשוב ביותר בעבודה שלי הוא להגיע למצב של נוחות, ואינני רוצה להביא אותו למקום שהוא לא רוצה להיות בו.

אימא שלי בנתה משפחה קרובה ביותר, ולאחר שהיא עברה שבץ מוחי טסתי להיות עם כולם. כאשר ביקרתי אותה בבית החולים קירבתי אליה מאוד את פניי (כמה סנטימטרים

מפניה). אחותי ישבה ליד הקיר והסתכלה עליי. היא אמרה: "דבי, אם אהיה חולה ארצה שתבואי להיות אתי - אבל אל תעזי להכניס את הפנים שלך כל כך קרוב לשלי!!"

תגובתי הייתה, שחלק מהכשרתי היא לקרוא את האדם שאני מלווה. ואימא אהבה את זה מאוד!

להחזיק בשתי מציאויות בו בזמן

לפעמים, האנשים שאנו עובדים אתם עשויים להיות "במציאות מקבילה" באותו הזמן, משום שהתודעה שלהם יכולה להתקיים במישורים מקבילים. כך למשל, האישה בת 92 שחייבת לחזור הביתה לטפל באימה. אנו ננסה להיכנס לעולם שלה (אולי בעזרת הכלים מטכניקת התיקוף של התבוננות וכיול עצמי), ונשאל שאלות על אימה. **אף פעם** לא נאמר לה שאימה נפטרה, ועם זאת, **אף פעם** לא נדבר אתה כאילו שהיא עדיין חיה. אם היינו אומרים לה משהו כמו: "בואי נלך לתחנת האחיות ונטלפן לאימא שלך כדי לבדוק אם היא בסדר", יש אפשרות שהיא תכעס עלינו ותאמר: "היא כבר לא בחיים!!", וכל האמון שבניתי אתה לפני כן ירד לטמיון.

פגשתי אנשים עם דמנציה שכבר לא זוכרים שמות של חפצים, אך זוכרים אם מישהו פגע בהם בעבר. זה יכול לסבך, במיוחד כאשר איש צוות מזכיר להם מישהו מעברם, למרות שהזיכרון הוא בעצם ספציפי על אודות אדם מן העבר ולא על איש הצוות. זאת המתנה של עבודה בצוות, לפעמים אנחנו צריכים פשוט לתת לאיש צוות אחר לטפל במטופל מסוים.

אנחנו מנסים לפגוש את האדם היכן שהוא נמצא, ולקבל שהמציאות שלו היא אכן מציאותית בעבורו.

אנו מכירים בכך, שהאדם מבטא משהו חשוב. ייתכן שמה שהוא מבטא קשור לעבר - משהו שנשאר לא פתור. ייתכן שהוא מבטא גם צורך שהוא חווה באותו רגע - הצורך שיכבדו אותו, הצורך להיות מועיל וכדומה. תמיד יש סיבה להתנהגות (כפי שמלמדים עקרונות התיקוף), ואנו מנסים להיכנס למציאות שלהם.

כל מפגש יכול להימשך כמה דקות, אך אם נוצר חיבור אמתי, זה יכול להיות מספיק בעבור אדם עם דמנציה.

טיפול

אחרי שהכנתי את עצמי, ואני ממורכזת ומקורקעת, ונכנסתי בעדינות למרחב של אדם אחר, אני מוכנה לקשר אתו. אני יכולה להתחיל ביצירת קשר עין, או בקריאה שקטה בשמו. אני גם יכולה לומר בקול רם "אני שמחה לראות אותך", יחד עם נגיעה בזרועו, או ללא מגע. אחר כך אני מתמקדת ביצירת החיבור. רק לאחר שהתחברנו, ואנו יושבים זה ליד זה והעיניים שלנו באותו

גובה, ואני כולי מכוונת אליו, אני שואלת: "מה שלומך?" אם הוא עונה מיד: "הכול טוב", עליי להבחין האם התשובה מזמינה אותי להמשיך, או שהוא אינו רוצה בקרבתו.

כאשר אני מצליחה באמת ובתמים להתחבר, להתחבר אדם אל אדם, אני חווה את זה כגשר בין צלם האלוהים שבי לבין צלם האלוהים שבו. זהו הדבר שאני מחפשת, כאשר אני מנסה להביא ליווי רוחני לאדם שנמצא במציאות אלטרנטיבית. בעבור אדם עם דמנציה מתקדמת, החיבור הזה אינו שכיח, ולכן אם הוא מתרחש, הוא יכול להיות בשבילו יקר יותר מאשר חיבור שיש לאדם ורבלי.

אני מקווה שניסיונותי להיכנס אל תוך המצב התודעתי של אדם עם דמנציה מתקדמת, גורמים לו הנאה. אני מרגישה הקלה באמונה שלי, שאם אני נושאת באחריות ומגיעה אל הקשר ברגישות מספקת, ואם אני מסוגלת להקשיב בריכוז ובקרבה, אזי לא אגרום נזק. וכמו שכתבתי על "מגע": "אני בוטחת באדם שאתו אני עובדת ובוטחת בעצמי. אם אני לוחצת חזק מדי בנקודה רגישה, אוכל לזהות אצלו סימן שמראה לי שמה שאני עושה הוא יותר מדי". התגובה יכולה להיות אקטיבית, כמו למשל, שענינו נעשות גדולות יותר, או שגופו מתרחק ממני, ואפילו טיפה; והתגובה יכולה להיות פסיבית, כך שהוא נמנע מלהגיב לשאלתי. במקרים אלה עליי לשקול האם חוסר התגובה נובע מכך, שאני לוחצת חזק מדי, או שהוא לא שמע אותי כראוי.

להוות מודל - modeling

כשאני עובדת בצורה אינטימית עם מישהו, אינני מודעת לאנשים אחרים שסביבי. אני מקווה שאני מצליחה לסנן את רוב מה שקורה סביבי, כדי להיות שם באמת בעבור האדם שאתו אני עובדת. אני מקווה גם, שהדוגמה האישית שלי יכולה להוות מודל לאנשי צוות אחרים ולבני משפחה. הדרך שבה אני מתייחסת לזקן, מדגימה התנהגות ודרכי תקשורת מותאמות לאותו אדם. בכך אני מרחיבה את מעגל ההתייחסות האינטימית אל האדם הרבה מעבר לכאן ולעכשיו.

חשוב לי, שאנשי הצוות יראו אותי עובדת, לפני שאבוא ואנסה לדבר אתם על הניסיון להיות עם האדם. כל כך חשוב לא להטיף. הדרך להשפיע היא באמצעות דוגמה אישית - זוהי המהות של להוות מודל (modeling). הלמידה היא באמצעות חיקוי, ועל אף שלכל אחד ואחד תהיה דרך אחרת, אנו מנסים כל הזמן להיות דוגמה אישית.

סיום

כל כך הרבה למדתי מהאנשים שאני עובדת אתם, אשר כל אחד מהם נמצא בשלב שונה של המחלה האיומה הזו. אם נהיה פתוחים, אני מאמינה שנוכל כל הזמן ללמוד מכל החוויות שלנו.

אסיים עם הערה על ההבדל בין עבודה מקצועית לבין הקשר שלנו עם בני משפחותינו. אני רוצה לבקש מכם לנסות שלא להיות קשים עם עצמכם, ביחסים שלכם עם אנשים שאתם מכירים הרבה זמן. ואני רוצה לברך אותנו, אלה שעוסקים בעבודה הזו, שנוכל כל הזמן להתקרב להיותנו כלי טהור שיאפשר לנו לבטוח בתהליך ולהשאיר את הספקות בצד, ופשוט להיות שם בעבור הזולת.

מקורות

- Feil, N. (1992). *Validation - The Feil method. How to help disoriented old-old*. Cleveland, Ohio: Edward Feil Productions.
- Friedman, D. (2008). *Jewish visions for aging. A professional guide for fostering wholeness* (p. 130). Woodstock, Vermont: Jewish Lights Publishing.
- Kessler, L. (2008). *Finding life in the land of Alzheimer's: One daughter's hopeful story*. USA: Penguin Books.
- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The person comes first*. Buckingham: Open University Press.
- Kozberg, C. (2012). The whole world is full of god's glory, In: D. J. Kohn (Ed.). *Broken fragments: Jewish experiences of Alzheimer's disease through diagnosis, adaption and moving on*. New York: URJ Press.
- Mindell, A. (1989). *Coma: Key to awakening*. Rumford, ME, USA: Shambhala Publications.
- Pearce, N. (2007). *Inside Alzheimer's. How to hear & honor connections with a person who has dementia*. New York: Forrason Press.

ליווי רוחני בבית אבות

הלה אשחר

”כל אדם ששומר לעצמו את היכולת לראות יופי, לעולם לא יזדקן” / פרנץ קפקא

מבוא

הליווי הרוחני הוא מקצוע שהעוסק בו מבקש לסייע לאדם למצוא בתוכו מקום של הקשר רחב, להציע תמיכה מתוך מפגש אנושי, הכולל מלבד שני אנשים גם מהות או הוויה מופשטים שיש המכנים אותו “אלוהים”, “כוח הטבע”, “יקום אינסופי”. זהו מקצוע של התייחסות אל האדם כשלם - גוף, נפש ורוח.

בספרו “האל הלא מודע” מתאר ויקטור פראנקל את האדם כך:

”בהיותו ממוקד סביב הגרעין הרוחני, האישי, הקיומי, האדם אינו רק ישות אינדיבידואלית אלא גם אינטגרטיבית. המוקד הרוחני לבדו הוא המבטיח ומהווה את האחדות והשלמות באדם. שלמות, בהקשר זה, פירושה אינטגרציה של ההיבטים הגופני, הנפשי והרוחני. יש לחזור ולהדגיש שרק שלמות משולשת זו היא העושה את האדם שלם” (פראנקל, 2004: 23).

במאמר זה אני מבקשת להציג את עבודתי כמלווה רוחנית עם אנשים החווים את אתגרי זיקנתם. המאמר מבוסס על דברים שהשכלתי ללמוד בעבודתי עם זקנים, על התנסותי ועל תובנותי מעבודה במשך מספר שנים כמלווה רוחנית בבית אבות ובמרכזי יום לקשישים. במאמר אציג את האבדנים, המצוקות, הקשיים והחוסרים, שאותם חווים הזקנים, ואשר היו לי לאתגרים, כמו גם את החוסן, התקווה וההשראה שלימדו אותי. אני מזמינה את הקורא להתרשם כיצד אני נפגשת עם הקשישים כדי לסייע להם ולתמוך בהם למצוא בקרבם מקום להווייתם המלאה, לקדושה ולתבונה שמגיעה מניסיון חיים מלא ועשיר.

פתיחה

הכניסה שלי לבית האבות הייתה מבטיחה. הגעתי למקום שהעז להיות חלוץ ולפתוח את שערי לליווי רוחני. ההיענות של המקום, להיות אחד משישה בתי אבות שהתקבלו לפרויקט שילובם של מלווים רוחניים במסגרת ג'וינט ישראל-אשל, בתמיכתה הנדיבה של הפדרציה היהודית של ניו-יורק, הצביעה על פתיחות וחדשנות. עשיתי את צעדי הראשונים במערכת חדשה ומורכבת, עם אוכלוסייה שלא הכרתי.

כאשר נכנסתי בשערי בית האבות הגעתי לאחר כשנתיים של הכשרה כמלווה רוחנית, אך עם זאת ידעתי גם, שאני לא יודעת מספיק על זיקנה, ובשמו המקצועי של התחום - גרונטולוגיה. תוך כדי מפגש ישיר עם הדיירים והדיירות הייתי חייבת להשלים פערים, שחלקם גושרו על ידי

המציאות הישירה וחלקם בלמידה מספרות מקצועית, קריאת מאמרים וכן למידה ממומחים. המומחים הגדולים ביותר לתחום היו הקשישים עצמם, שחלקם הגיעו לבית האבות עם ידע עשיר בתחום זה מבחינה מקצועית, ואחרים היו מורים סבלניים להיבטים השונים של תקופת חיים זו.

אתגרי הזיקנה

אדם זקן / דוד אבין

אדם זקן - מה יש לו בחייו?
הוא קם בבוקר, ובוקר בו לא קם.
הוא מדשדש אל המטבח
ושם המים הפושרים יזכירו לו
שבגילו... שבגילו...
אדם זקן, מה יש לו בבקריו?
הוא קם בבוקר קיץ וכבר סתיו
נמהל בערב בנורות חדרו.
ממסעו במסדרון הוא טרם שב
כי שם הוא עוד חשב...
מה לעשות עתה ומה לקרוא
אדם זקן, מה יש לו בגילו?
הוא מנמנם כי הוא פוחד לישון.
עיניו פקוחות למחצה,
מנחשות לפי תנועת הכוכבים,
אם הלחישות רומזות,
כי זה לילו האחרון.
אדם זקן, מה יש לו בערב?
לא מלך הוא
ויפול לא על חרבו.

לא קל להזדקן בעידן שלנו. בקלות רבה אנחנו מאחלים "עד 120", ופחות לוקחים בחשבון את המשמעות של חיים עד הגיל הזה, הקשיים והאתגרים שהם מביאים עימם. רבים מכנים את גיל הזיקנה "גיל הזהב" ושואפים להציג אנשים קשישים, כפי שהם נראים במודעת פרסומת צבעונית לדיור מוגן. האסטרטגיה השיווקית למקומות כאלה מלאה במסרים על חדשנות,

יוקרה ומודרניות (קפלן, 2013), אך מעטים הם הקשישים, מעטים מדי, אשר באמת מרוצים מכך שהגיעו לגיל מופלג. רבים מוצאים את עצמם מפוחדים, מבולבלים, מיואשים, שואלים שאלות קיומיות אשר לעתים קרובות מביאות אותם לתשובות מדכאות. רבים סובלים מבעיות גופניות, ולעתים חיים בשולי החברה, ללא כוח, מנושלים מהשפעה אמתית.

ק' שכבר חגגה את יום הולדתה ה-100, מתגוררת בדירתה המטופחת, עצמאית ומתעניינת בסביבתה, אומרת לי בשיחה: "די, אני כבר מוכנה למוות. הספיק לי. אני לא מוצאת יותר שום טעם בלהמשיך לחיות". היא אומרת זאת, תוך כדי שהיא מבטאת במקביל את הנאתה מהשיחות בינינו, את ההנאה מאוכל טוב, משינוי העונות וכדומה.

אתגרי הזיקנה בכלל, ואתגרי החיים בבית האבות בפרט, מתומצתים להפליא בנאומו של אברהם יהושע השל מראשית שנות ה-60 של המאה ה-20, שכינה אותם "המחלות הרוחניות של גיל הזיקנה" (השל, 2011):

תחושת היותך חסר תועלת ודחוי בידי המשפחה והחברה.

תחושת הריקנות הפנימית והשעמום.

הבדידות וחרדת הזמן.

ישנם קשישים שמגיעים לבית האבות מבחירה ובדעה צלולה, יש מי שבוחר בכך מכורח הנסיבות, ויש מי שאנשים אחרים בוחרים זאת בשבילו. הכניסה לבית אבות, גם אם הוא מטופח ומספק שירותים מעולים, יוצרת ניתוק מסביבת החיים הקודמת, ובעיקר מחיים בסביבת אנשים מגוונת, מאנשים מרקע שונה, גיל שונה, צבעים ועדות. לפיכך, דווקא פתרון מגורים זה, אשר שואף להיות סביבה שתיתן תחושת שייכות לאדם הזקן, גורמת לו, לעתים קרובות, לחוש את זיקנתו ביתר שאת.

"מה פתאום 'בית אבות'?" אמרה לי א' "יש פה גם אימהות".

"אז לקרוא למקום 'בית הורים'?" שאלתי.

"גם בית הורים זה לא טוב, כי יש כאן גם כאלה שאין להם ילדים או שאיבדו אותם".

עד היום לא מצאתי את המונח שיניח את דעתי ואת דעת האנשים היקרים האלה. "בית זקנים" - לרבים נשמע שיפוטי, "בית אבות" - אמנם מדיר את הנשים, אך אנו נשארים עם המושג מכיוון שהפך למקובל.

א' בן ה-90, הוא אדם עצמאי, גבוה ומרשים, מלא בכריזמה ובחוש הומור. באחד המפגשים שלנו הוא אמר לי: "אחת הסיבות שאני אוהב לשוחח איתך היא, כי את שונה מכל מי שנמצא פה. את צעירה, את אוהבת להקשיב ויש לך דעות אחרות. כל האנשים כאן זקנים (מלבד אנשי הצוות כמובן) ואם אני לא יוצא מדי יום, אני כלוא בגן עדן של זקנים". א' אוהב את המקום

ושלם עם בחירתו להתגורר בו, אבל מתאר מצוקה של בידוד מהחברה ומהסביבה הטבעית של קהילה מגוונת.

בדידות

על פניו, עצם מגוריו של האדם בבית שבו הוא מוקף אנשים דומים לו ואנשי צוות 24 שעות ביממה, אמור למנוע את תחושת הבדידות, אך כפי שתיאר זאת בשורה מדויקת שלום חנוך: "אדם בתוך עצמו הוא גר".

ניתן לעשות אבחנה בין שני מצבים עיקריים של בדידות: הראשון, הבדידות האובייקטיבית, או בדידות מצבית: בדידותם של אנשים שאיבדו את בני/בנות זוגם, שילדיהם התרחקו מפאת מעברים לערים רחוקות או מגורים בארצות אחרות. אנשים שחבריהם הקרובים נפטרו ושמצבם הגופני גרם להם להתכנס בביתם או בחדרם. זוהי בדידות רויית כאב וגעגועים, שמלווה בצער על האבדנים בחייהם. אלמנות, היא אחת הסיבות השכיחות לבדידות המצבית ותהליך ההסתגלות למצב זה מזמן רגישויות מיוחדות, תחושות עמוקות של אבל ואף דיכאון (בר-טור, 2005). התמיכה הרוחנית עוזרת לאדם לאתר את משאביו הרוחניים בתקופה זו, לצד המשאבים המשפחתיים, הרגשיים והחברתיים.

המצב השני הוא של בדידות סובייקטיבית: בדידות קיומית, אשר ניתן להגדירה כ"המצב הבסיסי של האדם בעולם". זוהי בדידות אשר אינה תלויה במספר האנשים שבהם האדם מוקף, בדידות אשר עשויה להיות מועצמת בזיקנה.

בהקשר הזה חשוב לציין את ויקטור פראנקל, שיצר את התשתית לתיאוריה האקזיסטנציאליסטית והראה, שכל עוד יש לאדם משמעות למענה הוא חי - הוא מסוגל לשאת כל סבל אנושי (פראנקל, 1970).

אצל ר' בת ה-85, ניצולת שואה, פגשתי שילוב של שני סוגי הבדידות. היא התגרשה משני בעלים, האחרון מהם לפני יותר מ-40 שנה ולא הייתה לאחר מכן בקשר זוגי. שתי בנותיה חיות בחו"ל וחברתה הטובה מתגוררת רחוק ממנה. למרות מגוריה בבית האבות, מוקפת באנשים רבים עם רקע דומה לה ולעולמה, למרות היותה משתתפת בפעילויות ומתפקדת באופן עצמאי למדי, היא חשה רוב הזמן בודדה ומוזנחת חברתית. היא לא מעיזה לפרוץ את המסגרת שיצרה לעצמה, מסרבת לפגוש אנשים חדשים, מתוך חשש שהיא אינה יכולה לתת אמון באף אחד.

במפגשים שלנו הכרתי לה את פראנקל ואת ספרו "האדם מחפש משמעות" (פראנקל, 1970), כדי לראות אם אירועי חייה יכולים לעצב עבורה חוויה קיומית חדשה ומיטיבה. המפגשים הפכו עבורה משמעותיים וגם הוכיחו לה שהיא מעניינת וחכמה. שוב ושוב ציינתי בפניה בכנות, כמה מעניינות עבורי הפגישות שלנו.

אני מוצאת שהמפגשים עצמם הם התכלית. עצם המפגש האינטימי שבו נוכחים שלושה: אני, אתה וכוח עליון, בכל צורה ואופן שבו האדם מגדיר אותו, יוצרת הפוגה, ולו גם זמנית של תחושת הבדידות הקיומית. עצם ההכרה בקיומו השלם של האדם, כגוף, נפש ונשמה (או רוח) עוזרת לו לראות את עצמו ואת מיקומו בעולם בהקשר שלם יותר. לעתים קרובות, אני חשה את המחויבות שלי להמשיך ולקיים את הקשרים האלה, כדי שלא לפגום בתחושת המלאות (לא פעם היחידה), שהזקנים מקבלים מעצם המפגש.

אבדן הבריאות

במגילת קהלת מוקדש חלק נכבד לאדם הזקן ולאבדניו:

וְזָכַר, אֶת-בּוֹרְאָיו, בְּיָמָיו, בְּחַוֵּרְתִּי: עַד אֲשֶׁר לֹא-יָבֹאוּ, יָמֵי הָרָעָה, וְהִגִּיעוּ שָׁנִים, אֲשֶׁר תֹּאמַר אֵין-לִי בָהֶם חֶפֶץ. עַד אֲשֶׁר לֹא-תַחֲשֹׁךְ הַשֶּׁמֶשׁ, וְהָאוֹר, וְהַיָּרֵחַ, וְהַכּוֹכָבִים; וְשָׁבוּ הָעָבִים, אַחֲרֵי הַגֶּשֶׁם (י"ב, א'-ב').

על אף שאנו יודעים שכמעט תמיד השינויים הגופניים מגיעים בהפתעה, בין אם זה שינוי איטי ובין אם מקרה אקוטי, כמו אירוע מוחי או נפילה אשר גורמת לשבר ונכות, בקרב חלק מהקשישים ההידרדרות הפיזית יוצרת תגובות המשפיעות על הנפש ועלולות להביא לדיכאון, ייאוש, תסכול וחוסר אונים (בר-טור, 2005).

במקרים כאלה, כמלווה רוחנית, אני חשה שהדבר החשוב ביותר הוא לתת ערך להווה, למפגש עצמו, לחיים כפי שהם נחווים באותו רגע. להנכיח את חד-פעמיותו וערכו של המפגש האנושי, שאני שואפת שיהיה מיטיב, עוטף ואוהב.

מ', בת ה-96, ניצולת שואה, מתארת את ההידרדרות הבלתי נמנעת במצבה הגופני: "אני כבר בקושי יכולה לראות ולכן לא יכולה לקרוא ולא לעסוק בסריגה או מלאכות יד אחרות שכל כך אהבתי. אני כבר לא שומעת טוב, העיניים שלי רגישות לאור ועור הגוף ובעיקר הפנים רגיש מאוד". הקשבתי לה בתשומת-לב, לא ניסיתי לומר שום דבר חכם, ידעתי שהיא לא פותחת כך את ליבה לעתים קרובות. באיזשהו שלב לחשה לי: "אני יודעת שאסור לי לדבר ככה, על זה שאני רוצה כבר למות". עניתי לה, שאיתי זה מותר. המשכנו לשוחח כך, ואז היא אמרה: "שיחות כאלה עושות לי טוב", ואני הבטחתי שאחת לשבוע נמשיך להיפגש.

כאבים

כאבים גופניים בגיל מבוגר נפוצים מאוד. רוב הכאבים הם כרוניים ומתמשכים על פני שנים רבות, ונובעים ממחלות כרוניות, כמו דלקת מפרקים או פגיעות בשלד, או ממחלות חריפות, כגון סרטן. כאב מתמשך משפיע מאוד על איכות החיים מבחינה גופנית, נפשית, חברתית ורוחנית. ההשפעה על איכות החיים יכולה לבוא לידי ביטוי באיבוד תיאבון, נדודי שינה, דיכאון,

בידוד חברתי וקושי בביצוע פעולות יום-יומיות. כאבים עלולים להשפיע על התפקוד היום-יומי ולגרום לנפילות ולתאונות. בנוסף לכך, כאב עלול להאט או למנוע החלמה.

חלק מהקשישים, המתמודדים עם כאבים כרוניים, מתלוננים על מכאוביהם, לעתים בתכיפות רבה. הצוות אשר עושה כמיטב יכולתו להטות אוזן קשבת עשוי להיות שחוק ועמוס עקב עבודה רבה ועל כן להתעייף מכך. יתר על כן, חוסר האונים שלנו להקל על הקשיש את הכאב והסבל מייצר לעתים התעלמות, אדישות וחוסר אמפתיה.

הכלי הראשון שלי להקלה על כאב של הקשיש הוא הכרה בו והקשבה אליו. אני נכונה להקשיב בכל פעם מחדש על הרגל הכואבת, על הגב שלא מוצא מנוחה, על הבטן המתהפכת ותחושת הלחץ שלעולם אין לה הקלה. במפגשים עם קשישים המתמודדים עם כאב, אני משתמשת בהלינג, במדיטציה מונחית, בתפילה ובמגע.

נ' מתמודדת עם מחלת הפרקינסון כבר שנים רבות. מצבה הולך ומחמיר ובנוסף היא מתמודדת עם שינויים ניווניים בעמוד השדרה ומפריצת דיסק. היא מתארת מצב שבו היא מתמודדת עם כאב ברמות משתנות 24 שעות ביממה, כאב ששום תרופה עוד לא הצליחה לאזן לגמרי. הדברים שמעודדים אותה ועוזרים לה לשכוח את הכאב לפרקי זמן קצרים הם המפגשים עם החברות הטובות, יציאה "לסידורים" מחוץ לבית האבות וכפי שגילינו גם מגע.

אחד הדברים הקשים בזיקנה הוא חוסר מגע באדם הזקן. לעתים קרובות הוא לא מחובק או מלוטף, והמגע איתו נשאר פונקציונלי למטרות הטיפול השוטף בלבד.

נ' נהנית ממגע; בתחילה בכתפיים, בזרועות ובשכמות, ואז גם לאורך הזרועות ובירכיים. אני נוגעת בה בצורה עמוקה ואיטית, לא מגדירה זאת כמסד' או כשיטת טיפול כזאת או אחרת. עצם המגע יוצר הרפיה, שקט והקלה ממעמסת הכאב. עם המגע אני מעבירה את המסר שאני לא עייפה מלהקשיב לתלונותיה על הכאב, אכפת לי ממנה ואני אעשה ככל שביכולתי שלא תישאר עמו לבד.

משמעות

"מי שיש לו 'איזה למה' שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל איך" (פרידריך ניטשה).

כל אדם רוצה להרגיש שיש ערך לחייו, והערך אשר האדם נותן לנסיבות חייו, לאירועים המרכיבים אותם - הוא עבודת-חיים, מלאכת מחשבת. על פי ההשקפה הקיומית (יאלום, 1980) האדם הוא זה המעניק משמעות לחייו. אין תבנית קבועה ואין כל מטרה שנמצאת היכן שהוא ורק צריך להגיע אליה. המשמעות היא לא דבר חיצוני לנו. כאשר אדם מרגיש שהוא מסוגל לפענח את משמעות חייו - הוא גם מרגיש שליטה בהם, דבר אשר מעודד ומעניק תחושה חיובית, שההיפך שלה מתבטא בחוסר אונים, בתסכול ובתחושת תלות.

בדיוור המוגן, כאשר קשישים נחלשים וחווים אבדנים, בעיקר על רקע מקצועי ותפקודי, יש צורך רב לתמוך בהם, לשמר תחושת ערך עצמי, להזכיר שיש משמעות להווה שלהם, לעתידם כמו גם לעבר. עבור אנשים רבים, בית, במשמעותו הפיזית והמטאפורית הוא דבר משמעותי, ועצם המגורים במקום כמו בית אבות, לוקח מהם משהו מתחושת הביטחון והמוגנות שבית מעניק.

ישנם קשישים, שהקליטה במסגרת החדשה קלה עבורם, הם מצליחים לעצב את דירותיהם כרצונם ויוצרים חיי חברה פעילים ולעתים גם פוגשים בני זוג חדשים. עצם המעורבות הפעילה בחיי הבית, השתתפות בחוגים, בוועדות שונות, בהפקות עבור אחרים וכדומה, משמרת עבורם תחושת תכלית ומשמעות. תחושת חוסר המשמעות של זקנים בבית אבות מוצאת את ביטוייה במשפטים, כמו: "אין לי יותר סיבה לחיות", "אם לא צריכים אותי יותר - אני מעדיפה למות", "אני מיותר".

פגשתי את א' בשעות אחר הצהריים בחצר היפה של הדיוור המוגן. היא ישבה לבד ומשהו בפניה אותה לי להתקרב אליה. לאחר שהיא אישרה לי להתיישב לצידה היא החלה לתאר לי את הרגשתה:

"אני מרגישה כל כך לא טוב. אני מחכה שארוחת הערב תגיע, ואז אחריה אולי תהיה איזו פעילות ואז אוכל ללכת לישון, וזה רק בשביל להתעורר מחר בבוקר, להרגיש רע, ולחכות לעוד יום שיסתיים. זה סוף החיים".

חוסר המשמעות היא אחת ממחלות הזיקנה הכואבות ביותר. זוהי מחלה גורפת, עשויים להיות לה סימפטומים גופניים ורגשיים, והיא עלולה לכלול את הווייתו השלמה של האדם. חוסר המשמעות הוא פצע רוחני שניתן לחיות אתו, אך לאורך הזמן הוא מותיר צלקות שמציקות יותר ויותר.

לכאורה, אלו מותרות להגות בשאלת משמעות החיים ותכליתם. הדור שנולד בחציה הראשון של המאה ה-20 היה עסוק יותר בהישרדות. זה דור שעבר מלחמות קשות, בנה מדינה, התמודד עם עוני, הקמת משפחה ואתגרים לאומיים חשובים אחרים, ולא היה פנוי להגות בעצמו כאינדיבידואל, לעתים כחלק מתפיסה אידיאולוגית.

הזיקנה על שלל אבדניה לוקחת מהאדם את תפקידיו ואת רוב יכולותיו שעל פיהם הגדיר את עצמו, את תארו, מקצועו ועיסוקיו. אזי מתעוררת השאלה מה נותר לו? מהם נכסיו הרוחניים? מהן הידיעות שאותן אי-אפשר לקחת ממנו? כאשר אדם מגיע לגיל 80 או 90 ומגלה שמעולם לא טיפח נכסים רוחניים, עשוי להתגלות בקרבו חלל גדול.

פצע רוחני של חוסר משמעות מתבטא בדבריה של ש', שחזרה ואמרה לי: "אני טיפשה, מעולם לא למדתי כלום. לא בלימודים פורמליים ולא מתוך החיים, אני מרגישה שאני לא שווה כלום". המפגש עם ש' היה מכמיר לב. היא פתחה בפני את ביתה הפנימי והראתה לי שהוא ריק מנכסים ודל מאוד. מכאן, התחלנו במסע של גילוי עצמי וביקור בחדרים חשוכים של הנפש, מתוך מתן

לגיטימציה ומרחב לאישה העדינה והשבורה הזאת לגלות את משמעותה. חלק מהמסע הזה כלל הכרה בכך, שהיא משמעותית עבורי ואני הפכתי להיות משמעותית עבורה.

מפגשי גילוי המשמעות הם עבורי מלאכת מחשבת של הקשבה לקורות חייו של האדם, למאבקיו, לכישלונותיו, לניצחונותיו, להנאותיו, למפגשים שלו, לאהבותיו ולאכזבותיו. מבחינתי, אין אדם שאין לו משמעות ואין אדם שלזיקנתו אין משמעות - משמעות שעולה על סך הנסיבות או העיסוקים. זה הזמן שבו יש צורך להכיר בנוכחות ובהוויה (being) במקום לתת כוח לעשייה וליצירה (doing). אחת הדרכים שאותן יישמתי כדי לעודד את הדיירים לבחון ולהעריך את חייהם, היתה פרויקט "מתנות זקני השבט".

אמונה ומשברי אמונה

"למי שאינו מאמין קשה לחיות השנה.

השדות מבקשים ברכה הים מבקש אמונה

ואתה אינך מבקש דבר". (לאה גולדברג)

בדומה לסוגיית המשמעות, גם האמונה היא דרך שבני אדם בוחרים לטפח כחלק מתפיסת עולם ואורח חיים. אמונה היא דבר חמקמק ומעודן, נשארת בגבולות הסובייקטיביים של האדם ויכולה להתחזק או להתערער עקב נסיבות חיים ושינויים (הכוונה היא בהקשר של אמונה דתית או רוחנית). אמונה בשורשה קשורה באמון, באמינות וביציבות, ואכן כאשר היא נוכחת היא מעניקה תחושת ביטחון מתמשך, גם אל מול נסיבות חיים מטלטלות. המאמינים מגדירים לעצמם את אמונתם, כחיים בהקשר של כוח עליון, אלוהים, יקום אינסופי או אמונה בטוב. לפי רבי נחמן מברסלב: "מי שיש לו אמונה חיוני חיים והוא מבלה ימי חייו בטוב תמיד".

בדיוור המוגן, בדומה לאוכלוסייה הישראלית, חיים מגוון של אנשים בעלי תפיסות דתיות, מסורתיות ורוחניות; מי אשר מגדירים עצמם דתיים אורתודוקסים, אחרים מסורתיים וגם חילוניים אתאיסטים. הגעתי לבית האבות עם דעה קדומה שהאוכלוסייה הראשונה אשר מגדירה עצמה כ"דתית" תהיה מרובת משאבי אמונה ורוח, אך הם לימדו אותי שיש הבדל רב בין חיים דתיים-מסורתיים לבין כוח של אמונה וקשר עם אל עליון.

ז' היה חולה מאוד ובמצוקה נפשית גדולה. מכיוון שבחייו היה מורה ידוע להוראת יהדות וכתבי הקודש, שיערתי שיהיו לו משאבים רוחניים זמינים בעת צרה, אך התבדיתי. הוא כעס על חוסר האונים שחווה, על הסבל והייסורים הגופניים. כאשר ערכתי עמו שיחה של הערכה רוחנית הוא ענה: "איני אדם מאמין. כל חיי חייתי אורח חיים יהודי מסורתי ושמרתי מצוות, אך איני יודע מהי אמונה, אין אלוהים בחיי". ערוץ האמונה עורר בו כאב, ולכן שמח להיענות להצעתי להמשיך וליהנות ממוזיקה קלאסית, שתמיד העשירה את נפשו - ועצם הקבלה שלו והמחויבות האישית שלי לרווחתו הרוחנית והנפשית, הביאו הקלה לייסוריו.

במקרה של ת', איש חינוך בעברו, שלימד דורות של תלמידים בחינוך הממלכתי-דתי, האמונה הזדקקה בפסוק מפרקי אבות (פרק ד', משנה כ"ב): שְׁעַל כָּרְחָךְ אֶתָּה נוֹצֵר וְעַל כָּרְחָךְ אֶתָּה נוֹלֵד, וְעַל כָּרְחָךְ אֶתָּה חַי, וְעַל כָּרְחָךְ אֶתָּה מֵת, וְעַל כָּרְחָךְ אֶתָּה עֲתִיד לָתֵן דִּין וְחֶשְׁבוֹן לִפְנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי הַמַּלְכִּים הַקְדוֹשׁ בָּרוּךְ הוּא.

הפסוק הזה, המבטא גישה לאורח חיים מסורתי ואמוני, היווה משענת חזקה עבורו בשנת חייו האחרונה, אשר לוותה בהידרדרות איטית במצבו הבריאותי.

נ' סיפר לי שלמרות שחי רוב חייו כאדם מאמין, כעת, כאשר הוא חולה בסרטן ויודע שהוא נוטה למות, הוא אומר, שהלואי שיכול היה להגיד שיש אלוהים. "זה לא מדבר אלי. אני מאמין - אבל לא יודע במה. אולי אלוהים הוא המצאה של המחשבה - אני לא יכול ליצור או להרוג אותו".

דווקא עם ד', הקיבוצניקית, ילידת הארץ, בת ה-82, החיבור להוויה רחבה ומופשטת היה מידי. הדימוי שלה לאלוהים - היה החיבור שלה ליקום. למעשה המילה "אלוהים" כלל לא דיברה אליה, אבל בקלות יחסית היא הייתה נענית למדיטציה שהצעתי לה ומתוכה היא שוחחה איתי והייתה מדווחת לי: "אני אור אינסופי, מחוברת ליקום. אני מלאה באהבה". החוויות האלה היו כה משמעותיות עבורה, שהן היו תרופה מיטיבה לדיכאון שחוותה. עבורה האמונה הפכה ביטוי של יופי, מפגש אינטימי, חיבור אנושי וחיבור למסתורי שבחיים.

מתנות זקני השבט

לאחר היכרות והתוודעות לתחושות שהקשישים ביטאו בפניי, הגיתי במקומו של הזקן בחברה המסורתית והשבטית. הכרתי את הסיפורים על הציפים המכובדים של השבטים האינדיאניים, חשבתי על מקומם של הזקנים בהיררכיה של חברות קהילתיות ושבטיות וחשתי בכאב כמה מקומם נשחק ונרמס בחברה המודרנית ובתרבות שלנו.

גם אני לא ישבתי למרגלותיהם של סבי וסבתי להקשיב לתובנות שלהם, להיות זמינה שילמדו אותי על החיים. לא בגלל שלא הערכתי אותם, אלא בגלל שהייתי מרוכזת בעולמי, מנותקת ממסורת משפחתית או קהילתית שבה המבוגר חונך את הצעיר.

וכך נולד השאלון: "מתנות זקני השבט - ירושה רוחנית של חוכמת חיים לדורות הבאים". יצרתי שאלון שסקר תחומי חיים, כגון: זוגיות, חוכמת חיים, סיבות לאושר, מה משמעותי לי, ועוד. התמקדתי בחיוביות של נסיבות החיים, בלמידה מהתנסויות, גם מקשות, התכוונתי לאסוף את העוצמות שגילו, לכבד את נוכחותם וחיייהם. מלאת התלהבות הצעתי את השאלון לדיירי הבית, מתוך מחשבה, שלאחר שימלאו אותו יוכלו גם להעניק אותו לבני משפחתם. חילקתי את השאלונים ולאחר שעיינו בהם קבעתי פגישות אישיות כדי לראיין אותם.

התגובות היו מעורבות. דיירים אחדים נענו לאתגר בשמחה ובהתלהבות, לאחרים עצם ההתבוננות בצורה כזו על חייהם הייתה מוזרה ומאתגרת, ולאחרים השאלות היו דווקא זרז

להיפגש עם זיכרונות עבר כואבים, שחלקו איתי. כמובן שכיבדתי כל אחד ואחת מהם על האופן שבו בחרו להתייחס לשאלון ובאופן זה זכיתי גם להכיר אנשים מיוחדים בעלי עבר עשיר ומלא בהשראה.

וכך ענתה ד' על השאלה "השיעור החשוב שלמדתי בחיים הוא"...

"החיים הם מן בית ספר והמטרה היא להפוך יותר ויותר אדם.

כדאי להתאמץ ולשנות דברים. לזכור שאדם יכול להשתנות ולצמוח בכל גיל וגם בזיקנה!

לדעת וללמוד מהי המשמעות הפרטית של החיים שלי.

בורא עולם הוא בכל. להיענות לכמיהה של הרוח להתפתח. ללמוד איך להיות מאושרת".

על טקס התייחדות עם זכרו של דייר

"נפטר סמוך ליום הולדתו ה-86. 'מעולם לא נישא ולא הייתה לו משפחה. המשמעות של מצבו על פי ההלכה היהודית היא שלא מקיימים שבעה לאחר מותו.

מיד עם היוודע דבר פטירתו התארגנו בדיור המוגן כדי לקבוע תאריך לטקס התייחדות עם זכרו. כבר בהלוויה קיבלו חבריו ומכריו הרבים הודעה על המפגש וביום ובשעה הנקובים התייצבו עשרות מהם לחלוק ביניהם זיכרונות משותפים וכבוד אחרון ל'.

בבית האבות זה הפך למנהג קבוע - לכל דייר או דיירת עריריים שאין להם בנים ובנות שיוכלו לשבת עליהם 'שבעה' לאחר מותם, עורכים טקס התייחדות עם זכרם. זוהי התכנסות של קרובי משפחה, חברים ומכרים, וכן של דיירי המקום ואנשי צוות שמתאספים ביחד למפגש חד-פעמי. למפגש כזה ישנה תבנית פחות או יותר קבועה, שאליה אנו יוצקים את התכנים הייחודיים לכל אדם שאותם אנו מבררים מראש. לאדם אחד יתאימו תפילות מסורתיות, כמו: 'קדיש', 'אל מלא רחמים' וקריאת פרקי תהילים. לאישה אחרת התאימה הקראת שיר של משוררת ישראלית, ולאיש אחר התאימה דווקא השמעה של יצירה של מוזיקה קלאסית.

כמלווה רוחנית, האמונה על יצירת מרחב לפרידה מיטבית ומשמעותית של כל אדם בבית האבות, חלק נכבד ממנו הוא כיבוד זכרו והענקת משמעות לשנים שבהן חי בדיור המוגן.

בין אם הזקן התגורר במחלקה סיעודית או במגורים עצמאיים, הדיור המוגן הוא הבית האחרון שלו. בית ומשמעותו לאדם הקשיש הוא נושא שחשוב לתת עליו את הדעת - גם בחייו וגם במותו. כפי שנבקש לכבד את משאלתו של אדם למות בביתו ובמיטתו, ובאופן טבעי את 'השבעה' נעשה שם, כך גם בביתו האחרון.

טקסי פרידה הפכו מקור של השראה עבור הדיירים הנוותרים, שאולי אפילו בסתר ליבם היו מייחלים שגם הם, בעלי משפחות מרובות הצאצאים, יוכלו לזכות בטקס מכובד שכזה.

פעילות קבוצתית

"אני מרגישה שכולי מוקפת באור. אני רגועה ושלווה והאור הזה מגיע בכל פעם שאת מנחה אותנו לעצום עיניים, לנשום ולהפנות את תשומת הלב שלנו פנימה", כך שיתפה אותנו מ' לאחר שפקחה ברכות את עיניה.

ישבנו במעגל, במרכזו, על שולחן נמוך דלק נר, והקבוצה הקטנה והקבועה שהגיעה ל"חוג המדיטציה של הלה", שיתפה מחוויותיה. נפגשנו כך במשך כשישה חודשים, אחת לשבועיים, למפגש של מדיטציה, הגות בטקסטים מקודשים ושיחה שהתעוררה מתוך התרגולים. לרוב המשתתפים הייתה זאת התנסות ראשונה ומסקרנת בעולם המדיטציה. לחלקם הייתה זו הזדמנות להיפתח לשפה ולמרחב חדשים לחלוטין, שאותם לא הכירו קודם, אבל חשו בטוחים מספיק לחקור ולגלות אותם ואת עצמם בתוך אלה. טווח הגילאים של המשתתפים נע בין 27 ל-92, אנשים שהתמודדו עם בעיות בריאותיות ונפשיות שונות. לת', למשל, ניצולת שואה, השער לעולם המדיטציה היה תרגולי נשימה. היא חשה איך התרגולים האלה מקילים על החרדה שלה ועל האסטמה הקשה שממנה סבלה.

המפגשים אפשרו פתיחה לדיאלוג ולשיח לא מקובלים במקומות אלה, שאנו נוטים למצוא במחוזות העידן החדש. אישה אחת תיארה את התחושה שיש סביבה מלאכים ששומרים עליה, ושהתחושה הזאת מלווה אותה מאז סיום המלחמה. אישה אחרת, ששיתפה בחוויות סף מוות שהייתה לה בגיל 13, סיפרה, שמאז קיימת בתוכה ודאות לגבי העולם הבא וחוסר פחד מהמוות.

לכל מפגש הכנתי טקסט חדש שאותו הקראתי ושהיה גם ציר לנושא שיחה. המקורות היו רבים ומגוונים; מארון הספרים היהודי, דרך כתבים בודהיסטיים, שירה בת זמננו או טקסט פילוסופי. נושאי השיחות היו אהבה, נשמה, האור הפנימי, אלוהים, שלווה, חירות, מודעות, ועוד. אחת המדיטציות האהובות, שאיתה סיימתי מפגשים רבים, הייתה מדיטציה של "טוב לב אוהב" מהמסורת הבודהיסטית. אני מביאה אותה כאן בשלמותה:

חושו את עצמכם במקום יפה ונעים בטבע, מקום בו אתם חשים נעים ובשלום עם עצמכם.

חושו את עצמכם מוקפים באנשים אשר אוהבים ואכפתיים כלפיכם.

כעת, חושו את עצמכם בנוכחותו של אור לבן בהיר, אתם מבינים שזאת אהבה אשר מופיעה כאור וקורנת כלפיכם. אהבת אלוהים, או כל התגלמות אחרת של אהבה; מורה, או מישהו שמעורר בכם השראה עמוקה - נוכחות שהיא התגשמות של אהבה.

הניחו לעצמכם לנוח בנוכחותה של האהבה, התמוססו בתוכה.

בקשו מליבכם שייפתח ויהפוך לאהבה ללא תנאי. המשיכו בכך עד שתחוש שכל ישותכם והווייתכם הופכת לאהבה ללא תנאי, ביטוי שלם של אהבה מוגשמת בגוף.

מתוך אותו מקום ברכו את עצמכם: אני מאחל לעצמי להיות שמח, אני מאחל לעצמי טוב.

מגרעין האהבה שער כרגע בליבכם, תוכלו לפזר ולשלוח אהבה קודם כל לעצמכם... ואז לאנשים קרובים... לאנשים רחוקים... ולכלל היצורים החיים.

תוכלו לתת לאהבה להישאר קורנת כשלהבת של אור בתוך ליבכם.

לאט ובעדינות פיקחו את העיניים.

מפגש עם ניצולי שואה מזדקנים בבית האבות

כל ניצולי השואה כיום הם זקנים. הצעירים שבהם, אשר נולדו בתקופת המלחמה, הם בני יותר מ-70, והמבוגרים שביניהם נושקים ל-100. ניצולי השואה הם קבוצה ייחודית עם רגישויות רבות אשר חשוב להתייחס אליהן. אני כמובן מתייחסת לפן של הליווי הרוחני במפגש הקרוב עמם.

אני מקדישה חלק זה לנוכחותם האמיצה של האנשים היקרים האלה, אשר הזמינו אותי בסיפוריהם לחוות איתם לרגע את "הפלנטה האחרת" - מושג שתבע ק. צטניק בקראו כך למחנה ההשמדה אושוויץ.

"... זו כרוניקה מתוך הפלנטה אושוויץ. הייתי שם בערך שנתיים. אין הזמן שם כפי שהוא כאן, על-פני כדור הארץ. כל שבר רגע הולך שם על גלגל זמן אחר. ולתושבי פלנטה זו לא היו שמות. לא היו להם הורים ולא היו להם ילדים. הם לא לבשו כדרך שלובשים כאן. הם לא נולדו שם ולא הולידו... הם לא חיו לפי החוקים של העולם כאן ולא מתו. השם שלהם היה המספר". (ק. צטניק, מתוך עדותו במשפט אייכמן, 1961).

אחד המפגשים המרגשים שהיו לי עם אישה ניצולת שואה, היה על רקע מותה של חברתה הטובה. חברתה הייתה כבת 100 במותה - אישה שעברה ייסורי גיהנום במלחמה ושרדה כחמישה מחנות שונים. כאשר היא נפטרה במיטתה במחלקה הסייעות, עמדתי מספר רגעים לצידה ונשאתי תפילה חרישית לעילוי נשמתה. לאחר מספר דקות הגיעה למחלקה חברתה הטובה וביקשה להיפרד ממנה. אחיות המחלקה, מתוך רצון כנה למנוע ממנה צער, המליצו לה לא לגשת ולראות את הגופה - אך היא ממש זעקה; "אחרי מה שעברנו במלחמה, לראות את גופתה של חברתי המתה, לא יגרום לי טראומה". בעדינות ליוויתי אותה אל תוך החדר, לאפשר לה את הפרידה. לאחר דקות ספורות של התייחדות עמה היא עזבה שקטה ומפויסת.

ל' ואני משוחחות על אלוהים. ל' אומרת שהיא מאוד רוצה להאמין בו, אבל מאז השואה יש לה ספקות רבים. יש בה ידיעה שאמונה תיתן לה ביטחון ותחזיר לה את התחושה של הבית שבו גדלה ברוח המסורת היהודית. באחת הפגישות היא אומרת, שדרכי - אלוהים מודיע לה שהוא זקוק לה. היחסים שלה עם אלוהים מורכבים. היא גדלה במשפחה חרדית אשר התנגדה לציונות ועד סוף המלחמה ל' הייתה דתייה כמוהם, התפללה ושמרה מצוות מבלי לשאול

שאלות. בסוף המלחמה ויתרה על הדת ועל אלוהים. היא שואלת: "למה אתה (אלוהים) עוזב אותי תמיד? איך אני אחזור אליך?"

כאשר אני נפגשת עם קשישים ניצולי שואה לעולם איני שואלת ומתחקרת אותם לגבי העבר שלהם במלחמה. הסיפורים עשויים להופיע או שלא. למדתי להיות מכל הן לסיפורים והן לשתיקות ולסיפור הלא מסופר שקיים בתוכם.

בדיוור המוגן הבחנתי שבין הקשישים ניצולי השואה יש שתי קבוצות עיקריות: הקבוצה הראשונה הם "המדברים" - אלה שמוצפים בזיכרונות יום-יומיים ומעלים אותם בפני כל מי שמוכן להקשיב. לעתים הם עשויים להרגיז דיירים אחרים שאין להם כוח לשמוע ולקבל תזכורת תכופה לגבי העבר המחריד. הקבוצה השנייה הם "המופנמים" - אלה שהחליטו כבר לפני שנים רבות לא לדבר על המלחמה הזאת ועל זיכרונותיהם "ולהמשיך הלאה". זוהי גם הקבוצה הביקורתית ביותר כלפי הראשונים. למופנמים יש לעתים צורך לספר משהו מזיכרונותיהם הקשים, אבל הם יעשו זאת בצורה ממוקדת ולזמן מוגבל.

מ' היא מ"המופנמים", אלה שכמעט אינם משתפים בעברם, אבל כשהגעתי אליה עם הרעיון למלא את השאלון של "מתנות זקני השבט", הדבר הוביל דווקא לשיחה גלויה על עברה, שבו החליטה לעולם לא לשתף את ילדיה, למעט נכדה אחת "שעשתה לי את המוות עם עבודת השורשים ורצתה לשמוע הכול". היא אומרת לי "אני לא מבינה מה יש בך, שלך אני מספרת הכול. את יודעת להקשיב, ובלי שאת שואלת אותי אני מספרת לך דברים שלא הייתי מוכנה לספר לאף אחד".

באחת הפגישות, י' אמרה לי: "אני שורדת שואה ולא ניצולת שואה, את יודעת מה ההבדל?" כאשר השבתי, שאשמח לשמוע את האבחנה שלה, היא הוסיפה: "ניצול, זה מישהו שעשה מאמץ להישאר בחיים, אני נשארתי בחיים במקרה, דבר הוביל לדבר, ופשוט שרדתי. אבא שלי ואחותי נרצחו במחנות ואני לא מבינה למה אני כן והם לא". י', ששרדה יחד עם אימה את אושוויץ, לא הכירה את כתביו של ויקטור פראנקל, והיא נענית לקריאה משותפת בהם. אנחנו משוחחות על החוויות שלו, שקרו שם במקביל לאלה שלה, שהייתה צעירה ממנו בהרבה, והיא מתווכחת עם תפיסותיו לעתים קרובות.

יומניה של אתי הילסום, שתורגמו לעברית ויצאו לאור בספר "השמיים שבתוכי" (1981), משמשים אותי מפעם לפעם במפגש עם ניצולי השואה. אתי הילסום הייתה אישה הולנדית צעירה, שתיעדה את קורותיה בין השנים 1941-1943, ברהיטות ובפיוטיות מעוררות השראה. היא השאירה יומן שמבחינתי מהווה הוראה צרופה לתמיכה רוחנית לעתות משבר, אבדן והתעלות אנושית.

במפגש עם פ', כאשר אני מראה לה את הספר, היא נזכרת פתאום שגם היא כתבה יומן במלחמה ומיד מוסיפה שלא תקרא לי ממנו (כפי שאני עושה), כי זה "שואה בסגנון גיל 15, 16..."

התעניינתי בעצמי, לא בזוועות". אבל היא זוכרת שכתבה ביומנה, ביום שבו פלשו הגרמנים להונגריה, שזה היה "יום איום ונורא".

לאחר כמעט שנה של היכרות, ל' מחליטה לספר לי את סיפור הצלתה הניסי. בחדר המפגש היא מבקשת שנקשיב "לדנובה הכחולה" של שטראוס, למרות האמביוולנטיות הרבה שזה מעורר בה. היא אמרה שזאת לא הייתה "דנובה כחולה" - כי אם "הדנובה האדומה" בגלל כל היהודים שנורו שם ונזרקו למים. היא מספרת שהייתה שם כאשר יהודים הוצאו להורג ושהיה גבר שבדי גבוה, שהגיע פתאום והציל את חייה. השבדי הזה היה ראול ולנברג. היא הייתה נערה כבת 16, רוב משפחתה הייתה בגטו ואותה שלחו למעין בית ילדים לילדים, לנערים ולנערות. באותו יום באו לקחת אותם ולהוציאם להורג על שפת הדנובה. אלה היו אנשי "צלב החץ" (האס אס ההונגרי). "הם חשבו שהם עושים טוב למפלגה בזה שהם הורגים יהודים". היה חורף קר מאוד וירד שלג, ובזמן שעמדה שם היא התפללה לאלוהים שיציל אותה:

"לישועתך קיוויתי ה'

ה' קיוויתי

ה' לישועתך קיוויתי".

אנחנו משוחחות על הכוח של התפילה בשבילה, ועל כך שמאז היא לא מתפללת יותר - עבורה זאת הייתה התפילה האחרונה. "זאת הייתה תפילה לכל החיים. אלוהים הבין אותה ושלח אלי את ולנברג". היא מוסיפה שמעולם לא הודתה לו ושהיא מחכה כבר 65 שנה לעשות זאת. בעזרתי היא מנסחת לו מכתב מלא בהוקרת תודה.

מוות בבית האבות

"מבחינה פיזית המוות מכלה את האדם, רעיון המוות מציל אותו". (יאלום, 1980).

המוות הוא בן לוויה נאמן בבית האבות, ומופיע בתדירות גבוהה. סוגיית המוות במקום זה דורשת התייחסות, הן ברמת התקשורת עליו והצורך של קשישים רבים לשתף במחשבותיהם על סוף החיים, והן באופן שבו קורה בפועל הליווי של קשישים בעת גסיסתם בבית האבות. בתחילת העבודה בבית האבות נאמר לי "שכאן לא מדברים על המוות". הבנתי שבמקום שהמוות כל כך יום-יומי ונוכח, הדיירים והצוות מנסים לעשות ככל שביכולתם כדי להעלימו ולהדחיקו. הצורך לשמירה רגשית, למנוע שחיקה עקב אבל מצטבר וגם הצורך לשמור על דימוי "מלא חיים", מרחיקים את המוות משגרת היום-יום.

אלא שהפעילויות, החוגים, ערבי התרבות, הקונצרטים, הטיולים, קבוצות הכתיבה וכדומה, לא מצליחים להאפיל על העובדה, שככל שאתה מזדקן - כך אתה יותר קרוב למותך. העובדה הזאת נכונה תמיד ובכל גיל, כל רגע של חיים מקרב אותנו אל קיצם, אך בגילאים המתקדמים הנוכחות של המוות היא מוחשית וקרובה יותר. בספרה "מבוא לגן עדן" מתארת אביבה קפלן

תמונה דומה; "המוות של הזולת מעמיד תמונת מראה אכזרית, מאיימת ה'מבשרת' באופן בלתי נמנע על המוות האישי שלך".

שאלתי את סבתי בגיל 90: "סבתא, את חושבת על המוות?" היא ענתה: "לא, אבל הוא חושב אותי".

ישנו קשר של הסכמה שבשתיקה שמוטב לא לדבר על מה שממילא בלתי נמנע. ואולם, גיליתי שנוכחותי מאפשרת לדיירים לשוחח על המובן מאליו - על המוות - בכנות ובפתיחות.

משנות ניסיוני במפגש עם קשישים הבנתי, שלרובם אין קושי לשוחח על המוות, רובם גם אינם פוחדים למוות. לעתים קרובות ההפך הוא הנכון, רבים מהם מבקשים את נפשם למוות ותוהים מדוע הם מאריכים חיים. דיירת בת 99 אמרה לי: "כל הדור שלי מת עכשיו. זה ממש נורא, הם מתים יותר מהר. הייתי שמחה לא לקום מחר בבוקר. די זה מספיק".

המוות היה נוכח בפגישות שלי עם ו', שנמשכו כמעט שלוש שנים. ו' הייתה חרדה מהמוות, כי לדבריה, היה לה כל כך טוב לחיות. אחרי שנים של הרבה קושי, אבדן של בעל ושל בן והרבה אתגרים כלכליים, הגיעה לבסוף למנוחה ולנחלה, רק המוות העתידי הרס את הכול. פגשנו אותו מכל זווית אפשרית: שוחחנו עליו, צחקנו עליו, התייחסנו לנושא בכובד ראש, ובקלות ראש. עשינו מדיטציה, קראנו טקסטים, שרנו, החזקנו ידיים ובעיקר למדנו להכיר ולחבב האחת את השנייה. המוות היה לבן לוויה קבוע, כזה שאפשר העמקה לשיח משמעותי, חיבר לבבות, ובעצם הפך מאויב - למקרב. האינטימיות.

אם יש מי שמקשיב, הקשישים בבית האבות נוטים לשתף אחרים במחשבתם על המוות. ש' ביקשה ממני לאחר מספר שבועות של היכרות; "כשאני אמות, ארצה שתהיי לצדי". הדיירים מספרים לי שהיו רוצים למוות היום, עכשיו. הנושא של אויתנזיה רצונית, הזכות למוות בכבוד, עמד לא פעם על הפרק בשיחות שלנו.¹ ש' אף שאלה אם אוכל לעזור לה למוות. אני שומעת מקשישים על רצונם להתאבד, על האופן שבו היו רוצים למוות - תמיד זה בבית, לרוב בשינה, למוות מיתת נשיקה, ללא ייסורים, ללא מחלקה סיעודית, ללא חורבן הגוף והתודעה. הרצון למוות מבטא מצוקה גדולה ופחד מאיכות חיים ירודה שלא תכבד אותם ואת חייהם. הפחד מפני המחלקה הסיעודית והגסיסה שם "הרי יותר נמוך מזה אי-אפשר לרדת" מלווה אותם, וישנם דיירים שנמנעים ככל יכולתם מלבקר שם.

למרות הפחדים הגדולים, דיירים שמצבם מידרדר ומגיעים למחלקה הסיעודית מקבלים שם טיפול מכבד וחומל, שמרגיע הרבה מחששותיהם המוקדמים. במקרים כאלה, שבהם הדייר מסיים את חייו בבית אבות, אני זמינה עבור הדייר ועבור בני משפחתו וחבריו אשר מגיעים לבקר, וכן לתמיכה בהם לאחר מותו. הטיפול במוסד מהדהד עם התפיסה ההומניסטית אשר

1 לקריאה נוספת: הזכות למוות בכבוד - אויתנזיה - בעיות אתיות. בתוך: לוי, 2008.

שכיחה כיום יותר ויותר, לאפשר למות בבית (דורון, 2006). הדיור המוגן, שהיה לעיתים ביתו של הקשיש במשך שנים רבות, מאפשר לאנשים להישאר במקום וכמדיניות אינו מפנה אותם לבית חולים, שם יסיימו את חייהם הרחק מיקריהם.

דומם כל כך. כמעט בלתי מורגש. וחרישי.
בלי זמן. בלי "כאן" "ושם", גם בלי קול תרועות ובלי "בדממה דקה".

פשוט ונוכח
בפעם השנייה חוט טבור נותק
עכשיו,
בלי מספריים החוט הדק והכסוף - נמס
נמתח לאופק רחוק, נטמע בו ונעלם

שקט חללי התגלה
וחלל התמזג עם חלל
שמעולם לא נפרדו
אבל עכשיו נהיה פתאום יותר חללי
ואור מצא אור
ורטט לרגע, וגוף אחד כבה
והכל מלא חיים

(שיר שנכתב לאחר המפגש הישיר הראשון שלי עם מותו של דייר בבית האבות).
נ' הגיע למות בבית האבות לאחר שהבין שמחלת הסרטן ממנה סבל זמן ארוך מאלצת אותו להיעזר בצוות מקצועי שיטפל בו. הוא נלחם על כבודו, על חירותו האינטלקטואלית, על עצמאותו ועל דרכו להתמודד עם המוות. הוא לא רצה לסבול, הוא לא רצה לכאוב והיה כנה מאוד ביחס למצבו. הוא שיתף אותי:

"אני מרגיש רע מאוד, זה כמו להיות לפני בור. אני לא יודע לאן כל זה מוביל, מאין זה בא פתאום, לאן כל זה הולך. אני כל הזמן שוכח דברים: זיכרונות, מחשבות, משקפיים... יכול להיות שהכול נעלם ולא יודע לאן. יש הרבה דברים שאני לא יודע עכשיו. אני מאבד שליטה על החיים שלי, אני לא יכול לתפוס אותם, אני מרגיש שזה הופך אותי לכלום, לאפס, ללא קיים. אז בוא ותיקח אותי גם כן.
כל הבריאה גדולה מדי. קשה לקלוט את זה, הבריאה קיימת מעבר ליכולות (התפיסה) שלי.

עכשיו המודעות העצמית גורמת לי רק יותר סבל. עכשיו אני מודע לכל מה שיש ולכל מה שחסר; לטעויות שלי, לכאב. אני רוצה להיות רחוק מפה, להיות רחוק מכל זה, מהגוף הזה. אבל מה אני מדבר שטויות - אין לי אומץ לבצע את זה, להתאבד”.

היו לנו מפגשים טעונים בהרבה רגש. הוא כעס, הוא ערך עם עצמו חשבון נפש, הוא הביע תסכול וייאוש, וגם הרבה חום אנושי. הוא קירב אותי ודחה אותי ואז לאט לאט דער. במשך שבועיים הוא שכב במחלקה הסיעודית, מטופל מאוד, מוקף בבני משפחה וחברים קרובים. ישבתי לצדו, כשברקע התנגנה אחת היצירות הקלאסיות שאהב יותר מכל. ליוויתי את נשימותיו עד שנפסקו.

כמלווה רוחנית נכחתי, לעתים קרובות, לצד קשישים בשבועות חייהם האחרונים; תמכתי בבני משפחתם ובקרוביהם וכן בצוות שנאלץ להתמודד עם אבדנים תכופים. המפגש הישיר עם גופה אינו מובן מאליו, בייחוד של אדם שהיה אהוב ומוכר שנים רבות. הצוות בבית האבות חווה מיתות רבות ונאלץ להתגבר במהירות ולהמשיך בשגרת הטיפול. לכל איש צוות דרכי עיבוד אבל שסיגל לעצמו מניסיון חייו ותרבותו, אך לאורך זמן, המוות התכוף והטיפול בקשישים הסובלים, גובה מחיר רגשי, אשר מכונה “תשישות חמלה”.

ההתייחסות לצערם של המטופלים ואנשי הצוות, היכולת להעניק להם מרחב לפרידה, שיתוף בזיכרונות והכרה באבלם האישי - מרפא במידת מה את העומס הרגשי, מפחית את הצורך להקהות רגשות ובעיקר מכבד את מקומם ומדגיש את חשיבותם.

חזון לעתיד

מי ייתן שבכל בית חולים גריאטרי, בית אבות, דיור מוגן, מרכז סיעודי ומרכזי יום לקשיש נוכל למצוא שירותי תמיכה רוחנית, מותאמים לצרכים הרוחניים והדתיים של השוהים בהם, החיים בהם חיים מלאים, או חיים מוגבלים והמסיימים בהם את חייהם. מי ייתן שכחברה נדע לכבד את מקימיה, בונייה ונכיר בנשמתם, אלוהיותם, חלומותיהם ותרומתם למי שאנחנו היום. מי ייתן שנבין, שתמיכה רוחנית אינה מותרות - היא צורך בסיסי של האדם לחקור, לדעת להתעלות, להעניק, להודות, ליצור קשר, לאהוב בכל מובן, לקדש ולהתקדש.

מקורות

- אבידן, ד. (1954). *ברזים ערופי שפתיים*. תל אביב: ארד.
- בר-טור, ל. (2005). *האתגר שבהזדקנות - בריאות נפשית, הערכה וטיפול*. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל.
- דורון, י. (2006). *בבית ולא במוסד - על הזכות למוות בבית*. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל.
- דויד, פ. ופלי, ס. (2008). *הטיפול בניצולי שואה מזדקנים*. ירושלים: ג'וינט ישראל-אשל, מרכז בייקרסט, החוג לגרונטולוגיה אוניברסיטת חיפה.
- הילסום, א. (1981). *השמיים שבתוכי - יומנה של אתי הילסום*. ירושלים: כתר.
- השל, א. י. (2011). *אלוהים מאמין באדם - To grow in wisdom*. ירושלים: שכטר, דביר, בית מורשה.
- יאלום, א. (1980). *פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית*. ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית; כנרת, זמורה-ביתן, דביר.
- לוי, ז. (2008). *מחשבות על המוות בפילוסופיה ובהגות היהודית*. תל אביב: רסלינג.
- פראנקל, ו. (1970). *האדם מחפש משמעות*. תל אביב: דביר.
- פראנקל, ו. (2004). *האל הלא-מודע - פסיכותרפיה ודת*. תל אביב: דביר.
- קפלן, א. (2013). *מבוא לגן עדן - חיים באתר עכשווי של זיקנה*. תל אביב: רסלינג.

ליווי רוחני והחולה המוסלמי

קאסם בדארנה¹

במדינות שבהן התרחשה הגירה לא מעטה ונוצרה חברה רבת תרבויות, כגון ישראל ורוב מדינות המערב, ישנה חשיבות רבה למלווה הרוחני לרכוש ידע ולפתח רגישות כדי להבין את עולמם וצרכיהם הרוחניים של מטופליהם ולהעניק ליווי רוחני באופן המאפשר למטופליהם לעשות שימוש ולהתחבר למשאבים הרוחניים של עצמם. בחברה רב-גונית, המלווה הרוחני בעצמו חייב לדעת ללוות מטופלים מכל רקע ותרבות. המלווה הרוחני, בין אם הוא יהודי או מוסלמי או מכל רקע דתי אחר, אינו צריך להיות איש דת ולרוב יהיה יותר מועיל אם לא יהיה איש דת, אלא הוא צריך להיות בן אדם המסוגל להכיר ולרצות לחזק את החיבור לעולם הרוחני של כל אחד ואחד שיפגוש. לפעמים, כפי שנראה בסקירת מחקרים שנערכו בארצות הברית, כשיש מיעוט מוסלמי, אוכלוסייה זו לא תמיד מקבלת את היחס ההולם בהכשרה ובעבודת המלווים הרוחניים. במאמר זה נסקור את האמונות, החוקים ומנהגי האסלאם ובמיוחד את התייחסותו לחולי ולסוף החיים, נעלה את האתגרים במתן ליווי רוחני במדינות שבהן מוסלמים הם המיעוט, בשונה מהגישה במדינות מוסלמיות.

מבוא לאמונות האסלאם

דת האסלאם היא הדת השנייה בגודלה בעולם, אחרי הנצרות, וקצב הצמיחה שלה הוא המהיר ביותר. כל אדם חמישי בעולם ושישי בישראל, הוא מוסלמי. למילה אסלאם יש שני פירושים: האחד - כניעה וקבלת רצון אללה, והשני - שלום פנימי עם הבורא ועם יצירותיו. רק כשהאדם נכנע כניעה שלמה לרצון אללה, ומאמין בקיומו של אלוהים אחד ובהיותו של מוחמד אחרון הנביאים, הוא מגיע לשלמות פנימית ולשלווה.

מוסלמים חיים באזורים שונים בעולם (בעיקר בשלושה אזורים: המזרח התיכון, דרום אסיה ואפריקה), והם נבדלים ביניהם מבחינת תרבותם, הרגליהם והטקסים הדתיים שלהם. למרות זאת, באמונתם הדתית יש רכיבים זהים, כמו החובה לקיים את חמש מצוות האסלאם (al Mousawi, Hamed & Matouk, 1997). זאת ועוד, מוסלמים רבים מתייחסים לדת ולאמונה כרכיב החשוב ביותר במהות הרוחנית שלהם, בייחוד בכל הקשור להתנהלות היום-יומית, למצבי בריאות וחולי ולמצבי סוף החיים.

1 גרסה קודמת של מאמר זה פורסמה בביטאון הסיעוד האונקולוגי בישראל, 24:3, דצמבר 2013, ואנחנו מודים לעורכים על אישורם להביא אותו לקוראי ספר זה.

על אף שחולי ומוות משותפים לכלל האנושות, לכל קבוצה דתית, תרבותית ואתנית יש גישה שונה ודרכי התנהגות ותגובה שונות במצבים אלה. התייחסות מכבדת ורגישה כלפי אדם חולה דורשת היכרות וידע של האמונה הדתית וההרגלים התרבותיים שלו (Baddarni & Silbermann, 2010). היכרות עם התפיסות והערכים הדתיים של האסלאם בסוגיות של חולי וסוף החיים, רגישות לאמונות ומודעות לדילמות האתיות המתעוררות בטיפול בחולה המוסלמי, עשויות לשפר את התקשורת עמו, לפתח כבוד הדדי, למנוע מבוכה ועימות, לאפשר טיפול באיכות גבוהה ואף לצמצם מבוכה ואי נעימות (Sachedina, 2005; Baddarni, 2010). בישראל קיים מדריך בעברית המציג את עקרונות האתיקה הרפואית במצבי חולי על פי ההלכה המוסלמית (בדארנה, 2009).

לפי האסלאם, מטרות החיים ומשמעויותיהם הן ליישב את האדמה (קוראן 11:61), לסגוד לאלוהים (קוראן 51:56) ולייצג אותו (נורש - חליפה) על פני האדמה (קוראן 2:30). להבדיל מיצורים אחרים, לאדם נתן הבורא אפשרות בחירה. האדם נולד ללא חטאים, ונשפט רק על חטאים שביצע בכוונה: "כל טובה אשר תפקודך, מעם אלוהים היא, וכל רעה אשר תפקודך, מעם עצמך היא" (קוראן 4:79). ישנן עוד הנחות יסוד חשובות בהקשר שלנו:

- הטוב והרע הם חלק מטבעו של האדם: "ובנפש ובמי שעיצבה, ונטע בה את החטא והיראה" (קוראן 7:91).
- האדם ראוי להוקרה: "האדרנו את כבודם של בני האדם, ונשאנו אותם על פני היבשה והים" (קוראן 17:70).
- לאדם יש אפשרות בחירה: "הצענו לשמים ולארץ ולהרים פיקדון למשמרת, ואולם הם סירבו לקבלו על עצמם, ונחרדו מפניו, ואולם האדם קיבלו" (קוראן 33:72).
- האדם הוא שליחו של האל עלי אדמות: "ריבונך אמר למלאכים, הנני שם בארץ מחליף" (קוראן 2:30).
- האדם מורכב מרוח וגוף: "לאלוהים זכויות עליך, ולעצמך זכויות עליך, אז תן לכל אחד את זכויותיו". (דברי הנביא מוחמד).
- ההתנהגות ניתנת לשינוי: "אלוהים לא ימיר את השורה על האנשים אלא אם ישנו הם את אשר בלבם" (קוראן 13:11).

אל-שאערי וחבריו (al-Shahri, Fadul & Elsayem, 2007) סוקרים עבור הקורא הלא מוסלמי את נושאי סוף החיים. כפי שמסכמים, המוסלמי מחזיק בשתי אמונות, וחובה עליו להאמין בכל מרכיביהן:

האמונה הפנימית: אמונה בשישה עקרונות: באלוהים אחד (ללא מין, הכול יכול), במלאכים (שנוצרו מאור במטרה לשרת את אלוהים), בספרי הקודש (חמשת הספרים הקדושים),

בנביאים (25 מהם מוזכרים בקוראן), ביום הדין (ובמיון לגן עדן או לגיהנום), ובכך שהכול קבוע מראש על ידי אלוהים (קאדאא וקדר).

האמונה החיצונית: דורשת לקיים את חמשת יסודות האסלאם: עדות (להאמין באלוהים אחד ובמוחמד כנביאו), תפילה (חמש פעמים ביום בכיוון מכה שבערב הסעודית), צדקה (להפריש 2.5% מהרווחים השנתיים לעניים), צום (מזריחת עד שקיעת החמה, במהלך החודש התשיעי, *רמדאן*), עלייה לרגל למכה (פעם בחיים, למי שיכול לעשות זאת מבחינה פיזית וכלכלית). לחולה הסופני מותר לקיים את המצוות כפי שמגבולותיו מאפשרות לו, למשל להתפלל בישיבה ואף בשכיבה.

תפיסת החולי וסוף החיים באסלאם

תפיסת החולי

המחלה מפחידה את האדם, כפי שכתוב "והענשנו אותם בסבל למען ישובו" (קוראן, 43:48). היא מעוררת בחולה המוסלמי מחשבות על העולם הבא ומביאה אותו לעשות חשבון נפש - גורמת לו להיות אסיר תודה על מה שאלוהים נתן לו עד כה, ולכלכל את מעשיו בעתיד בצורה יעילה יותר. האמונה המוסלמית גורסת, כי מחלות רוחניות פורצות כאשר האדם המוסלמי שוכח את מטרת חייו, ואז נפגע לבו (האספקט הרוחני) ובעקבותיו גופו (האספקט הפיזי). אלוהים מקבל את החזרה בתשובה וסולח לאדם על חטאיו. החולי אינו נחשב לעונש מאלוהים, אך בזמן מחלה על המוסלמי לבקש את עזרת האל. לשם כך עליו להיות סבלן, להתפלל, לבקש מחילה ולתת צדקה. המחלה מאפשרת גם לחשוב על סבלם של אחרים ומגבירה את הרצון לעזור לזולת. היא מחזקת את הקשר בין האדם לאל, ואז החולה נוטה להרבות בתפילה. המחלה מרחיקה את השאננות מהאדם. הוא מצפה להקלה, וכשהוא מחלים - יודע להעריך יותר את בריאותו. מעשים אלה משפרים את מעמדו של המאמין בעולם הבא.

מצוות התפילה היא רכיב משמעותי בחיי המוסלמי, והיא מסייעת לו בבריאות, בחולי ובמוות (Yucel, 2007). במצב בריאות - מוסלמי שחי לפי המלצות הקוראן והנביא, ומקיים את התפילה בזמן, לא יחלה במחלות הנגרמות מתזונה ומהיגיינה לקויות. בזמן חולי - המוסלמי המאמין מחפש טיפול בהתאם להמלצות הנביא. הוא חושב מחשבות חיוביות, אינו חושש מהמחלה ואינו חש רגשי אשם לגביה. התפילה מגבירה את סיכוייו להחלים. לקראת המוות - התפילה מכינה את החולה מבחינה נפשית ורוחנית לקבל את המוות. באמצעות התחינה לאלוהים הוא חושב על חמלתו ורחמיו של האל שיזכה בהם בחיים לאחר המוות.

הכאב נועד להזכיר למוסלמי שהוא בא מאלוהים ואליה יחזור. לכן הכאב אינו נחשב לדבר רע. לפי דברי הנביא, הוא אף מוחק חטאים, ונחשב לדרך של טיהור עצמי לאחר עשיית חטאים. על אדם חולה לבקש מאלוהים שיסלח לחטאיו, ולהתפלל למען ריפוי ולהתחלה חדשה, ולא לבקש לסיים את חייו. אלוהים הפקיד בידי האדם את השמירה על הגוף עד שיגיע המוות -

במועד שהוא יקבע, ולכן התאבדות והמתת חסד אסורות באסלאם. על פי האמונה המוסלמית מותר להימנע מביצוע החייאה במקרה שאין סיכוי להחלמה, ובמצב שהחייאה רק תאריך את הסבל לחולה ולמשפחתו. מניעה של טיפול או הפסקה של טיפול משמר מותרת כשברור שאדם יישאר במצב של צמח, וגסיסתו מתמשכת. המתת חסד סבילה מותרת אפוא כאשר אין עוד סיכוי להחלמה. עם זאת, כל צורות המתת החסד הפעילה אסורות בהחלט.

על החולה המוסלמי לקבל את רצון אללה בסבלנות ובתפילה: "הוי המאמינים, בעוז הרוח ובתפילה בקשו לכם ישועה, כי אלוהים עם עזי הרוח" (קוראן, 2: 153). החשוב מכול הוא להאמין בדברי אלוהים: "אשר ברא אותי, הוא ינחני. והוא אשר ייתן לי מאכל ומשקה. ובחלותי ישלח לי מרפא" (קוראן, 26: 78-80).

סבא שלי, שהתפרנס מהובלת סחורות על גמלים, הרגיש ששעתו קרבה. הוא מכר את הגמלים, זימן לביתו את שלושת המלומדים בכפר וביקש מהם לקרוא עבורו פרק מיוחד מהקוראן (סוראת יאסין). הם הופתעו מפנייתו, משום שלא נראה כגוסס, אך נעתרו לבקשתו. כשסיימו לקרוא הוא ביקש מהמשפחה לסובב את המזרן שלו כך שיפנה לכיוון מכה. בתוך שניות יצאה נשמתו ומת. מקרה זה מראה שלפעמים האדם מרגיש שהמוות קרב, ולמוסלמי חשוב להשלים ברגעים אלה נושאים בלתי גמורים, דוגמת חלוקת הירושה והנחיות למשפחה להתנהלות לאחר מותו. יותר מכל חשוב לו לשמוע פסוקים מהקוראן, כמו סורת יאסין, שלפי אמונתו מקל את יציאת הרוח.

תפיסת סוף החיים

למרות שהחיים מקודשים ואסור למוסלמי לסייםם ביזמתו, ובכך לשחק את תפקיד הבורא, מותר לחולה לסרב לטיפול ובכך לזרז את מותו. זאת משום שלפי הראייה המוסלמית, טיפול רפואי אינו מבטיח ריפוי, והסירוב לו אינו נחשב להמתה או להתאבדות. כך גם, למרות שעל פי האסלאם על הרפואה לשמר את החיים, במצב של מוות מוחי או של חוסר יכולת לרפא את החולה, ובאישור שלושה רופאים, מועצת הפסיקות העליונה מאשרת למנוע טיפול ואף להפסיק טיפול, כולל הפסקה של מכונת הנשמה.

המוות נקבע על ידי אלוהים, ואל לרופא לקצוב את חיי החולה בשבועות או בחודשים. עם זאת, מותר לגלות לחולה את האמת על מצבו הקשה כדי שיוכל להשלים עם בוראו ועם משפחתו ולהסדיר נושאים לפני שימות. בהתאם לכך, מותר למוסלמי להכין צוואה בעודו בהכרה מלאה ולהסדיר בה את משאלותיו ואת ירושתו.

התאבדות נחשבת לחטא גדול, ולכן אין מתפללים על גופת המתאבד במסגד, אך הוא נקבר בתוך בית הקברות המוסלמי. המוות מוגדר כיציאת הרוח מהגוף. המוסלמי אינו מאמין בגלגול נשמות. החיים עלי אדמות הם זמניים, וכל אדם יטעם את המוות בזמן, במקום ומהסיבה

שנקבעו לו על ידי אלוהים. המוות מעביר את המוסלמי לחיים שלאחר המוות. הוא ממתין בתחנת המעבר (ברזק) עד ליום הדין ולתחילתם של חיי נצח.

החולה המוסלמי מעדיף למות בביתו, בסביבה מוכרת, מוקף בבני משפחה אשר קוראים לו פסוקים מהקוראן ומחזקים את רוחו. למשפחה חשוב להיות ליד מיטתו לפני צאת נשמתו, לעודד אותו ולוודא שדבריו האחרונים יהיו "אין אל מלבד אללה" - משפט, שלפי דברי הנביא, יבטיח לו כניסה לגן עדן. הפניית החולה לכיוון מכה נחשבת למעשה חיוני ולביטוי של רגישות דתית כלפי החולה ומשפחתו. על המבקרים להרבות באזכור ה"עדות" ובקריאת פסוקים מהקוראן ליד מיטת הגוסס.

קדושת הגופה חשובה למשפחה, ויש לנהוג בה בזהירות, כדברי הנביא מוחמד: "שבירת עצם של המת כמוה כשבירת עצם של החי". כשמתקבל אישור למוות יש לעצום את עיני המת, להוציא ממנו צינורות (אם היו בו) ולכסות את גופתו. על המשפחה הסובבת את הגופה להתפלל עבור המת, ואל לה להיות עצובה מאוד שכן הדבר משקף אי-קבלה של רצון האלוהים. עדיף לזרז את הקבורה, משום שעל פי האסלאם "כבוד המת בקבורתו". למרות שלאחר המוות מותר לנתח את הגופה לצורך משפטי או רפואי, יש משפחות אבלות שמתנגדות לכך לא רק מהחשש שהגופה תחולל אלא גם מחשש שהקבורה תתעכב.

תרומת אברים מותרת לאחר שאובחן מוות מוחי, אך חל איסור לסחר באברים. לאחר החזרת הגופה למשפחה מבצע קרוב משפחה מאותו מין רחצה שלה (וואצ) ואחריה עוטפים את הגופה בבד לבן ללא תפרים - גבר בשלוש שכבות ואישה בחמש. הגופה מועברת למסגד על ידי הגברים, ולנשים אסור להשתתף בהלוויה. שם מקיימים את תפילת המת, והארון מועבר לבית הקברות. המת נקבר ללא ארון, ושרפת הגופה אסורה באסלאם. עם תום הקבורה מתחילים שלושת ימי האבל והתנחומים. בונים שתי סוכות, אחת לגברים ואחת לנשים, ובימים אלה שכנים וקרובים מגישים אוכל למשפחה האבלה. ביום החמישי הראשון לאחר הקבורה הנשים אופות לחם צהוב המכיל כורכום, ועולות לקבר לראשונה. בהמשך, עולים לקבר בדרך כלל לבילות חג הרמדאן וחג הקורבן. מנהג זה הוא תרבותי יותר מאשר דתי.

בתום האבל מוטלות על המשפחה ארבע משימות: תשלום הוצאות ההלוויה, החזר חובותיו של המנוח, קיום צוואתו של המנוח - אם הייתה, וחלוקת שאר הירושה בהתאם לעקרונות האסלאם. לפי דברי הנביא מוחמד, עם מותו מפסיק המוסלמי לזכות במצוות, פרט לשלושה מצבים: צדקה שתרום וממשיכה לסייע לאחרים, ידע שהשאיר לתועלת האנושות, ותחינה של בניו למענו.

החברה המוסלמית חוששת מהמוות, ומתעלמת מההתמודדות עמו. לפיכך, המלווה הרוחני עשוי לסייע לחולה ומשפחתו להתמודד עם הפרדה, לסייע למטופל לעבור את סף השתיקה ולאפשר לו להעלות שאלות ולהביע דעות שמעולם לא היה לו האומץ להציגן. הוא גם עשוי לסייע לו להתפלל ברגעים אלה ולקרא פסוקים מהקוראן, דבר שיש לו משמעות רבה עבור

החולה. עם התקרבות המוות, המשפחה נצמדת למיטת החולה וחוזרת על ה"עדות" (תלקין) במטרה שהחולה, אף אם הוא מחוסר הכרה, יחזור גם הוא על נוסח העדות. לדברי הנביא, מי שאלה דבריו האחרונים נכנס לגן עדן. נוסף לכך פונה המשפחה לאלוהים בבקשה לסלוח לאדם ולרחם עליו. כשהאדם מת האנשים שלצדו חוזרים על הפסוק "אנו מאלוהים ואליו אנו חוזרים".

ליווי רוחני בחברה המוסלמית

ניתן להגדיר את אבו זיד אלבלכי (849-934), כחלוץ הליווי הרוחני בעולם המוסלמי. אלבלכי חיבר את הספר "תועלות הגוף והנפש" (מסאלח אל-אבדאן ואל-אנפס), נוסף לשבעים ספרים בתחומי הפילוסופיה, ההיסטוריה, הספרות, הדת ועוד. אלבלכי הדגיש את חשיבות הטיפול בגוף ובנפש, והיה הראשון שהשתמש במושג "רפואה רוחנית" (אלטיב אלרוחאני). הוא המליץ על טיפול בכאב והקלה לחולה בדרך של התבוננות בתמונה יפה (דמיון מודרך), והקשבה למוזיקה נעימה (טיפול במוזיקה). בספרו אף ציין: "מוות הנו בלתי נמנע ואין צורך לפחד ממנו. אם אתה מפחד ממה שיבוא אחרי המוות, חשוש ממעשיך הרעים ולא מהמוות". באותה תקופה (864-923), בזמן שניהל בית חולים בבגדד, אבו בכר אלראזי גם חיבר את הספר "אלמנסורי ברפואה" שדן במחלות הגוף, ואת הספר "רפואה רוחנית", שדן במחלות הנפש (Syed, 2003). אלראזי האמין בקשר ישיר בין בריאות הגוף לנפש, ובהשפעה של הפרעות הנפש על הגוף. הוא אף ציין שהחשש מהמוות המתקרב אינו ניתן לשיכוך בלי להשתכנע שהאדם ישתכנע שמצפה לו עתיד נעים וקל. אחריו ציין אלדהאבי (1274-1348) את סגולותיה של התפילה המוסלמית בהקלה על כאב של הלב, הקיבה והמעיים, בהפחתת מתחים וכעסים, וזאת נוסף לתרומתה כהתעמלות לגוף בזמן כריעה והשתחויות.

ליווי רוחני של החולה המוסלמי במדינות המערב

ברוב ממדינות המערב, חיים כיום מיעוטים בעלי רקע דתי וחברתי שונה מזה של רוב האוכלוסייה. אחד הביטויים המאתגרים של התופעה הזו הוא הצורך לגשר על הבדלים בין קבוצות אוכלוסייה בעלות תרבות שונה. הצורך הזה חזק במיוחד במערכת הבריאות, שבה אנשים מתמודדים עם מצבי פחד וחרדה, החלטות אתיות מורכבות, אבדן ואבל. העובדה שהדת והאמונה הן רכיב חשוב ביותר במהות הרוחנית של מוסלמים, מעצימה את האתגר של שירותי הבריאות בהתמודדות עם מתן טיפול טוב לאוכלוסייה הזו. סקירה המשווה את עקרונות הטיפול התומך על פי המסורת היהודית והמוסלמית (Schultz, Baddarni & Bar-Sela, 2012), לימדה על השוני הרב בין שתי האמונות ועל הצורך ברגישות ובהתייחסות מותאמת לאמונה ולתרבות החולה.

בעבר, המלווים הרוחניים בארצות הברית ובחלק ממדינות אירופה היו בעיקר נוצרים, והם שירתו את האוכלוסייה הנוצרית הדומיננטית. במהלך המאה ה-20 החל גל חדש של מנהיגים דתיים לעודד גישה רב-דתית בליווי רוחני, כדי לתמוך בצרכים הרוחניים והדתיים של אנשים

מרקע דתי ותרבותי שונה (Gatrad, Sadiq & Sheikh, 2003). ליווי רוחני לחולים במצבי סוף החיים ובמיוחד בחולה שדתו שונה מזו של החברה הכללית ושונה מזו של מטפלו, היא אתגר גדול. החוקרים מציגים שתי גישות למתן ליווי רוחני לבני מיעוטים שונים. הגישה האחת - הדרכת המלווים באמונות השונות, ומתן ליווי רוחני על ידי מלווה אחד לחולים שונים. למרות היתרון שיש למלווה רוחני רב תרבותי, יש גם חיסרון באי יכולתו להצטרף לתפילה של חולה בן לאמונה שונה, או להיעזר בשיטות רוחניות כמו התחינה (דוּעָאָה) המוסלמית או הווידוי הנוצרי. הגישה השנייה - גיוס מלווים רוחניים מהקהילות השונות. יתרונה של שיטה זו בכך שהיא מאפשרת להתגבר על מחסומי הדת, התרבות והשפה, אך חסרונה הוא בצורך לגייס מספר רב של מלווים בכל בית חולים. לפיכך, החוקרים מציעים שראוי לשלב בין שתי הגישות (Gatrad, Sadiq & Sheikh, 2003).

במחקר שבו רואיינו אנשי דת ומלווים רוחניים מרקע חינוכי ותרבותי שונה, לא מוסלמי, כולם ציינו שהקוראן ודברי הנביא (מדיית) הם מקור ההשראה העיקרי לתמיכה רוחנית בחולה המוסלמי. לדעתם, לדקלום פסוקים ייחודיים מהקוראן יש תרומה משמעותית לתמיכה בחולה. הם גם הדגישו את חשיבות הסביבה הטיפולית ואת פיתוח יחסי הכבוד ההדדי עם המטופל כערובה להצלחת הטיפול. המטפלים הסכימו שטיפול רוחני נועד לחבר מחדש את האדם לאלוהים באמצעות תחנונים מסורתיים באסלאם. רובם הדגישו את החשיבות שיש להדרכת מטפלים בתחום הדת, בשיפור ההקשבה ובשיפור הכשירות התרבותית. המרואיינים אף הסכימו שהסגנון הנכון והיעיל כולל עזרה, מודעות, אמפתיה, אמון וחמלה (Isgandarova, 2011).

אבו-ראס, חוקרת מובילה בתחום הליווי הרוחני לחולה המוסלמי בארצות הברית, מצביעה על מחסומים ומכשולים במתן ליווי רוחני לחולה המוסלמי וביניהם: מחסום השפה בתקשורת עם החולה, הבנה תרבותית לקויה של הצוות בכל הקשור לטקסים ולמנהגים הדתיים, פחד מדעות קדומות ומסטיגמות בקרב חולים מוסלמים, ומחסור במלווים רוחניים מוסלמים מוסמכים. בעיות נוספות שעלו בראיונותיה היו: חוסר הזדהות בין המלווה לבין החולה, רגישות בטיפול בחולה בן המין האחר, הנחה - לפעמים מוטעית - כי המשפחה המורחבת של החולה המוסלמי מספקת את התמיכה הנדרשת, חשש של החולה המוסלמי מאפליה בעקבות אירועי ספטמבר 2001 ובכלל זה חשש מסטריאוטיפ דתי ותרבותי (Abu-Ras, 2011).

מחסומים נוספים שאפשר לציין הם תרבות (acculturation) - תהליך שבו תרבות המיעוט מאמצת את הערכים והנורמות של תרבות הרוב. מאידך, בקרב הרוב קיימות דעות קדומות (או עמדות פוליטיות) וחוסר הערכה לתרבויות אחרות. בנוסף על כך, קבוצות מיעוט כמו מוסלמים, הם בעלי לבוש שונה כמו למשל כיסוי הראש.

אתגר נוסף שאבו-ראס נותנת עליו את הדעת הוא העובדה שמוסדות הרפואה בארצות הברית מבססים את הליווי הרוחני על אוניברסליות (one size fits all), ללא זיקה לרקע הדתי של האדם. גישה זו לוקה בחסר כשיש צורך באימאם ובקיום טקסים דתיים (Abu-Ras, 2011). עדות לכך ניתן למצוא במחקר שבו מצאה, כי מחצית מהמלווים הרוחניים המוסלמים דיווחו שחולים

מוסלמים פנו אליהם בנושאים שונים כמו: הזמנת אימאם, השגת עותק מהקוראן, ספרות על האסלאם, שטיח תפילה, מציאת אדם שיתפלל עבורם, הדרכה בתפילה, זמני הארוחות בחודש רמדאן, למצוא מקום מתאים לרחיצה לפני תפילה (וואדא), והשגת אוכל כשר (מלאא).

במחקר אחר ראיינה אבו-ראס כמאה מנהלים ועובדים בשירותים לליווי רוחני, מוסלמים ולא מוסלמים, במטרה לבדוק את נגישות שירותי הליווי הרוחני לחולה המוסלמי באזור ניו יורק. על בסיס הראיונות היא גיבשה עקרונות לשיפור איכות הליווי הרוחני בחולים מוסלמים. לפיה, יש צורך לבדוק את הצרכים הרוחניים של החולים המוסלמים. בנוסף, ראוי לזהות ולהתייחס לצרכים הדומים והשונים של החולים המוסלמים בהשוואה לחולים אחרים, לזהות את המחסומים למתן ליווי מספק ולפתח דרכים להתגבר עליהם. בהקשר זה היא הציעה הכשרה לאנשי צוות בבית חולים, הדרכה לאימאמים קהילתיים והדרכה של מלווים רוחניים לגבי אמונות שונות. עיקרון נוסף הוא גיוס והכשרת מלווים רוחניים מקרב הקהילה המוסלמית, בייחוד אנשים בעלי רקע ברוחניות או בדת, ולהכשירם לתפקיד. המלצות דומות עולות גם מעבודה שנעשתה באוסטרליה, שבה יש מהגרים רבים. משתתפי סקר שנערך שם המליצו על קורסי הדרכה והכנת ערכה או מדריך למלווים הרוחניים שיעסקו בעקרונות האמונות האחרות. מסקנת החוקרים הייתה, שמלווים רוחניים נוצרים תומכים ויכולים לתמוך בחולים מאמונות אחרות, אך יש מקום לראיין גם מטופלים בני אמונות אחרות ולבחון את עמדתם באשר לקבלת ליווי רוחני ממלווה נוצרי (Carey & Davoren, 2008).

באנגליה, שבה יש קבוצות מיעוט רבות, מתמודדים עם הסוגיה של מתן ליווי רוחני בידי מלווה שדתו שונה מזו של המטופל. נמצא אי-שוויון בנגישות לשירותי ליווי רוחני, לחדרי תפילה ולטיפול איכותי לחולים לא נוצריים (Sheikh, Gatrads, Sheikh et al., 2004). במהלך 40 השנים האחרונות הועסקו באנגליה יותר מ-400 מלווים רוחניים, כמעט בכל בתי החולים. המלווים מספקים ליווי רוחני לרוב הנוצרי, אך לא כך הדבר כשמדובר במיעוט של שלושה מיליון אזרחים מדתות אחרות. נראה שעל המלווים הרוחניים הבריטים לעבור תכניות הדרכה מעמיקות, שיכללו התייחסות לאספקטים הדתיים ולכשירות תרבותית (Gatrads, Brown & Sheikh, 2004). בדוח שנכתב באנגליה ביחס לתפקיד המלווה הרוחני בשירות הציבורי, נקבע שכדי לענות על הצרכים השונים של קהילות רב-תרבותיות שחבריהן מחזיקים באמונות ובגישות רוחניות מגוונות, יש להעסיק מלווים רוחניים שיאפשרו למוסדות להעניק שירות המאופיין ברגישות דתית, תרבותית ורוחנית (Mughal, 2010).

כשירות תרבותית, רגישות דתית וליווי רוחני של החולה המוסלמי הסופני מתחילים בהכרת האמונה והמנהגים התרבותיים הקשורים למוות המתקרב, גסיסה, המוות עצמו והקבורה. מבין היתרונות של המלווה הרוחני המוסלמי שהוא עשוי לתת ייעוץ לצוות באשר לצרכיו הרוחניים, התרבותיים והדתיים של החולה, להציג את צרכיו של החולה בפני הצוות ולהסביר את חשיבותם, לחזק את הקשר של החולה עם בני דתות ואמונות שונות ולהוביל טקסים דתיים ותפילות.

ליווי רוחני של החולה המוסלמי במדינות מוסלמיות

במדינות מוסלמיות, במקום מלווה רוחני, שאינו בא ללמד את הדת או לחזק את שמירת הדת בקרב החולים, יש איש דת הממלא תפקיד של הענקת תמיכה רוחנית ורגשית למטופל באמצעות הדרכה בנושאי דת ואמונה, והזכרת המחויבות של המטופל לאלוהים, כדי שתחזור אליו בריאותו הגופנית והרוחנית. לדוגמה, המדריך הדתי והרוחני של מרכז אלחוסייין לסרטן ברבת עמון, ירדן, מציג את עקרונות עבודתו (www.khcc.jo):

- אבחון והערכה של הנטיות הדתיות של החולה ושל משפחתו, ושל משמעות החיים והמוות עבורו.
- ידע וניסיון בקיום טקסים מוסלמיים ויכולת לארגן ולהוביל טקסים דתיים.
- רצון לתמוך בהתפתחות הרוחנית של אנשים מתרבויות שונות בני אותה דת, תוך הבנת השוני הקיים בתוך אותה אמונה ובין אמונות שונות.
- מתן טיפול שווה לכולם וכבוד לאמונת האחר.
- יכולת לקדם את הצרכים הרוחניים והדתיים של החולה ולהציגם בפני הצוות.
- עדכון ומתן מענה לשאלות החולים והצוות המטפל.
- הדגשה של חשיבות הסבלנות לקבלת המחלה והסבל.
- חיזוק התקווה של החולה ושל משפחתו, והדגשה של חשיבות האמונה ושל יכולתה להרגיע את החולה.
- עידוד המשפחה להציע תמיכה חברתית לחולה, והדגשת המצוות.
- שחרור החולה ומשפחתו מרגשי האשם.
- מתן מענה בנושאים אתיים, דוגמת השתלת אברים והחלטות רגישות בטיפול הרפואי.
- הסבר על חשיבות החיים לאחר המוות.
- סיוע למשפחה בהתמודדות עם שכול ואבל.
- מתן הרצאות דתיות למלווים ולצוות.
- סיוע במסעות עלייה לרגל והפצת פרסומים במדיה (בנושא טקסים דתיים וטהרה).

איזגנדרובה (Isgandarova, 2011) מוסיפה עוד כמה היבטים של הליווי:

- ביקור החולה (עאדה): ביקור החולה מטהר את נפשו של המבקר ומעניק תקווה לחולה. לדברי הנביא, בזמן הביקור יש לאחל לחולה ריפוי וחיים ארוכים. אמנם האיחולים לא ישנו את גורלו, אך ינחמו את רוחו. יש להתפלל עבור החולה ולאחל לו שאלוהים יסלח לו.

- טיפול חסד, עדין וידידותי (ליפק): הטיפול כולל מוזיקה והדגשת חשיבותה של התפילה להרגעת הגוף והנפש.
- עשיית דברים יפים והתנהגות ראויה (איחסאן): זהו המצב המיטבי. הוא כולל סגידה לאלוהים, שמובילה למודעות עצמית (מוראקה).

סיכום

לאור ההבדלים התרבותיים, הדתיים והאתניים בין קבוצות אוכלוסייה החיות כיום באותה מדינה ברוב מדינות המערב, קיימת חשיבות לקיומה של כשירות תרבותית, רגישות דתית וכבוד הדדי. היכולת לענות לצרכים של כל החולים חשובה לא רק לרווחתם של החולים עצמם אלא גם לצוות הרפואי, המבקש להגביר את שביעות הרצון ואת איכות הטיפול (Hamza, 2007). לפיכך, יש צורך להבטיח שהחינוך שאנשי צוות רפואי מקבלים במהלך לימודיהם יכשיר אותם להתמודד עם הצרכים הרוחניים של כל החולים, ובכלל זה החולה המוסלמי.

מקורות

בדארנה, ק. (2009). אתיקה רפואית והחולה המוסלמי. עמותת אל-תאג' לבריאות ומורשת, עראבה.

Abu-Ras, W. (2011). Muslim chaplain's role as perceived by directors and chaplains of New York City hospitals and health care settings. *Journal of Muslim Mental Health*, 6 (1), 21-43.

Al-Mousawi, M., Hamed, T. & Matouk, H. (1997). Views of Muslim scholars on organ donation and brain death. *Transplantation Proceedings*, 29 (8), 3217.

Al-Shahri, M.Z., Fadul, N. & Elsayem, A. (2007). Death, dying and burial rites in Islam. *European Journal of Palliative Care*, 13 (4), 164-167.

Baddarni, K. (2010). Ethical dilemmas and the dying Muslim patient. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention. MECC Supplement*, 11, 107-112.

Baddarni, K. & Silbermann, M. (2010). Medical ethics and spiritual care to the Muslim patient. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 32 (1), 70-76.

Carey, L.B. & Davoren, R.P. (2008). Inter-faith pastoral care and the role of the health care chaplain. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*, 11(1), 21-32.

Gatrad, A.R., Brown, E. & Sheikh, A. (2004). Developing multi-faith chaplaincy. *Archives of Disease in Childhood* 89, 504-505.

Gatrad, A.R., Sadiq, R. & Sheikh, A. (2003). Multifaith chaplaincy. *The Lancet*, 362, 748.

Hamza, D.R. (2007). On models of hospital chaplaincies: Which one works best for the Muslim community? *Journal of Muslim Mental Health*, 2 (1), 65-79.

Isgandarova, N. (2011). Effective Islamic spiritual care: Foundations and practices of Imams and other Muslim spiritual caregivers. Theses and Dissertations, (Comprehensive), Wilfrid Laurier University, Waterloo, Ontario, Canada. <http://scholars.wlu.ca/etd/1117>.

Mughal, F. (2010). Faith Matters Report: The role of chaplains in public sector institutions - experiences from Muslim communities. London, UK, 1-31. www.faith-matters.org

- Sachedina, A. (2005). End-of-life: The Islamic view. *Lancet* 366, 774-779.
- Schultz, M. , Baddarni, K. & Bar-Sela, G. (2012). Reflections on palliative care from the Jewish and Islamic tradition. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 1. 2012, 8 pages.
- Sheikh, A., Gatrad, A.R., Sheikh, U., Panesar, S. & Shafi S. (2004). The myth of multi faith chaplaincy: A national survey of hospital chaplaincy departments in England and Wales. *Diversity in Health and Social Care*, 1, 93-97.
- Syed, I.B. (2003). Spiritual medicine in the history of Islamic medicine. *Journal of the International Society for the History of Islamic Medicine*, 2(4), 45-49.
- Yucel, S. (2007). The effect of prayer on Muslim patients,well-being. Theses and Dissertations, Boston University //:School of Theology, Boston, Massachusetts, USA. <http://open.bu.edu/xmlui/handle/2144/40>.

ליווי רוחני לחיים: ליווי רוחני למגוון אוכלוסיות

בעתות מצוקה, משבר, אבדן ושכול

נאוה זוהר-סייקס

ליטוף / אגני משעול

”והחמלה -

הנשימה החמימה הנושבת ביקום

מרככת את בשרנו הבהול תמיד קדימה

ומעלה את הבכי הכמוס, הפנימי,

כשמשוהו מחרך הראייה שכבר נפער בנו

משהו משם תמיד

רואה,

רחום על היותנו אנשים,

חנון על השכמות שכה מתגעגעות למעוף”

מבוא

פרק זה מבקש לתאר את המפגש של הליווי הרוחני עם אוכלוסיות מגוונות, אחרות, אשר אינן נמצאות בזמן מחלה או לקראת סוף חיים ואשר הליווי הרוחני רלוונטי להן ומאיר באור חדש את ההתמודדות שלהן. בתוך כך, אבקש לגעת במספר מושגי יסוד שאנו נדרשים להם כאשר אנו מחזירים את הרוחניות לתוך הליווי של בני אדם במצבי מצוקה, משבר וסיכון.

עם הגעת הליווי הרוחני לארץ לפני כעשור, הוא מצא את “מקומו הטבעי” בליווי בתקופת מחלות מסכנות חיים ובליווי לקראת המוות, במחלקות אונקולוגיה, באשפוזי בית ובהוספיס וכן בבתי אבות ובמרכזי יום לקשישים. כמלווים רוחניים מתחילים בארץ, שאבנו השראה לעבודתנו ממקצוע ה-chaplain (Roberts, 2011; Friedman, 2005) וצברנו ניסיון בפרקטיקום ובעבודת ליווי רוחני עם אוכלוסיות אלו. כניסתו של הליווי הרוחני לתחומים אלו נתפסת כמתאימה ומובנת: העיסוק ברוח, בנשמה, במשמעות החיים, בחמלה, ב”סגירת מעגלים” נראה טבעי בזמני מחלה ועם ההתקרבות לסוף החיים.

ואולם, המשמעות והחשיבות של הליווי הרוחני נמצאות לא רק במקומות הקשורים למחלה ולסוף החיים, אלא גם בתקופות שונות במהלך החיים, כליווי רוחני במצבי משבר ומצוקה, טראומה, אבדן ושכול.

בתהליך השזירה של הרוחניות בכלל, והליווי הרוחני בפרט, לתוך עבודה עם אוכלוסיות אלו, נשאלות תדיר מספר שאלות אשר חשוב להתייחס אליהן. שאלה אחת מרכזית, החוזרת על עצמה, היא - במה שונה הליווי הרוחני או ייחודי מתהליכים טיפוליים אחרים המקובלים בעבודה המקצועית. זאת, במיוחד לאור העובדה כי בארץ, בניגוד למקובל בארצות אחרות, התרחב מעגל המלווים הרוחניים מעבר לאנשי דת בלבד, ונוצר צורך לדייק במהות הרוחניות, שאינה נובעת מתפקיד דתי/רוחני מובהק.

שאלה נוספת העולה היא - האם וכיצד ניתן להתייחס בכלל לרוחניות במצבי מצוקה, משבר וכאב, כאשר לכאורה הרוחניות היא בגדר "מותרות" ומתאימה יותר למי שכבר נמצא ב"שלב אנושי גבוה".

בנוסף למהויות ייחודיות של הליווי הרוחני, המתוארות בפרק "עשה אותי כלי לשליחותך", פרק זה יתייחס לשתי האסכולות של הליווי הרוחני - האחת, באמצעות מלווה רוחני שהוכשר לכך, והשנייה, בשילוב התפיסה והכלים של הליווי הרוחני בתוך עבודתם של אנשי מקצוע במקצועות העזרה.

בפרק יתואר מן השטח תהליך פיילוט של למידת המושגים של הליווי הרוחני ושילובם בעבודה עם אוכלוסיות שונות "הנושאות, לבד, הרבה על הכתפיים". היות שהליווי הרוחני במהותו שואף ליצירת המרחב הרוחני הנכון לאדם ולקבוצה שאותם מלווים, תוך רצון "לדייק" עבורם מתוך קשב עמוק לשפה, לתרבות, למצב ולצורך, ניתן לראות כיצד הליווי הרוחני המתואר בפיילוטם השונים פושט צורה ולובש צורה, נראה לעתים שונה, אך נשאר נאמן למהויות הבסיסיות שלו (זוהר-סייקס, 2016).

במהלך הפרק מובאים ציטוטים שונים של המשתתפים בתהליך. ציטוטים אלו הם מפי מובילי תכניות שהתבטאו בעל פה או בכתב, ומפי מרואיינים במחקר איכותני שביקש לדעת מה היו החוויה והמהות שנוצרו כתוצאה משילוב הליווי הרוחני בעבודה זו: מפקחים ממשרדי הרווחה, החינוך והבריאות, מנהלים בשטח, אנשי מקצוע, משתתפים בתכניות הכשרה והמלווים הרוחניים עצמם (רוסו-נצר ואלחי, 2016).

רוחניות - צורך אנושי בסיסי ולא "מותרות"

תפיסה רווחת ל"רוחניות" היא הגעה לשלב גבוה, הארה, קשר עם ה"אני העליון" ו"עליות במדרגות הרוחניות" כתהליך מתמשך של האדם. כך למשל, פירמידת הצרכים המוכרת של אברהם מאסלו, המתארת את מקורות המוטיבציה האנושית, המקורות לשאיפה והגשמה עצמית ואת צורכי האדם, החל מהבסיסיים ביותר (מזון, שמירה על חום הגוף, מוגנות), הממוקמים בתחתית הפירמידה ועד המימוש העצמי בחלק העליון. לעת בגרותו, הוסיף מאסלו את ממד ההגשמה הרוחנית כשלב עליון בהתפתחות האדם (Maslow, 1964). לאור התפיסה ההירארכית של מאסלו, הגורסת כי אדם חייב להשיג רמה מסוימת של זהות עצמית ובשלות

רגשית לפני שהוא מתקדם לרמה הרוחנית, נשאלת לעתים השאלה - כיצד ניתן להתייחס לממד הרוחני במצבים של מצוקה וסבל, כאשר האדם נמצא בתחתית המדרגה ומתמודד עם הדברים הבסיסיים ביותר של החיים? לכאורה, במצב זה הוא אינו מסוגל לגעת בהווה רוחנית גבוהה.

ואולם, אין בהכרח קשר בין רמת רוחניות לרמת התפתחות אנושית גבוהה (מייזלס, 2010). הנגיעה ברוחניות איננה מבחינת "מותרות" אשר האדם מגיע אליה רק לאחר שהגיע לשלב יותר נשגב, בהגיעו כביכול אל המנוחה והנחלה, והיא אף איננה מאופיינת רק באמצעות תרגול רוחני כזה או אחר.

אדרבא, מטבעו האנושי מאז ומעולם, בעתות צרה ובייסורים ולעתים במקומות הקשים ביותר, האדם זועק מתוך כאבו וקורא לעזרה אל מרחבים שמעבר לעצמו, כאשר הוא בבור תחתיות ותהום המצוקה בתקווה אפילו נואשת, למציאת נראות, משמעות ונחמה. הפסוק המוכר "מן המיצר קראתי יי"ה" מבטא הווה אנושית מוכרת זו.

יש והטרגדיה וההלם כה חזקים, שאנו נותרים לחלוטין ללא מילים וללא קול, כפי שמסופר בתורה על אהרן בהיוודע לו מותם הפתאומי של שני בניו: "וידם אהרן" (ויקרא י', ג'). תגובתו היא דממה, שתיקה.

כך גם מתואר במילותיה של רחל שפירא, בשיר "השכם בבוקר" שכתבה אחרי מלחמת יום הכיפורים:

"השכם השכם בבוקר יצאנו לדרכנו

יצאנו לדרכנו שקטים ונדהמים.

.....

מילים שלא אמרנו הכונו בשתיקה.

עקבות הסערה היו בכל מקום..."

כמתואר בהמשך השיר, לפעמים עם הזמן אנו נפתחים ל"כוח המופלא של החיים", הולכים ביחד "מול השמש העולה", שמאירה "את עולמו של כל איש ואיש באור חדש",

"וכל מי שהיה שם ביקש לו ניחומים

בחדד ומסירות, סליחה ואהבה..."

ואולם, לעתים קרובות, האדם נמצא במקום כה נמוך וצר, עד כי אינו מסוגל למצוא את המרחב הרוחני בעצמו, אינו יכול אפילו לשים לב לעובדה, שהשמש אכן עולה, אלא רק להיאנח מעומק הווייתו. כך מסופר על בני ישראל בהיותם בבור תחתיות, עבדים נרצעים אשר בוודאי אינם עסוקים בהגשמה עצמית, ואינם יכולים אלא רק להיאנח ולזעוק - "... וַיֵּאָנְחוּ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מִן הָעֲבָדָה וַיִּזְעֻקוּ". ורק אחר כך, מעצמה, "וַתַּעַל שְׁמֹעֶתָם אֶל הָאֱלֹהִים מִן הָעֲבָדָה" (שמות ב', כ"ג).

הזעקה אינה מודעת לעצמה, אינה מכוונת למישהו או משהו, אלא נאנחת וזועקת ממש מתוך הקושי עצמו.

גם בתפיסת העבודה של "12 הצעדים", מונח הבסיס כי האדם מגיע ל"שפל המדרגה" ורק אז הוא יכול להתחיל את עבודת ההחלמה, שיש בה עוגן רוחני מובהק (רונאל, 2012).

בחברות המסורתיות, בעבר וגם בהווה, הפנייה למנהיגים רוחניים בזמן משבר היא טבעית. לעומת זאת, בעולם המערבי הטיפולי, הממד הרוחני נשאר לעתים קרובות "מחוץ לתחום". גם כאשר התפיסה המערכתית מסתכלת על האדם בצורה כוללת, המקיפה גוף נפש, אישיות, משפחה, חברה וקהילה, לרוב הממד הרוחני של האדם אינו בא לידי ביטוי. מבחינה היסטורית, הגישה בקרב גורמים מקצועיים טיפוליים היא התפיסה הרואה בפנייה ל"רוחניות" דבר שאינו מקצועי, ובמקרה הטוב, כלי שמתאים בעיקרו לאוכלוסיות המתמודדות עם סוף חיים. ואולם, בתקופות אלו של בדידות וכאב, יש שהאדם זקוק לסיוע בתהליך זה, הן למציאת הקול הקורא לעזרה והן לחיבור למקורות הרוח הטמונים בו עצמו.

הגעגוע לפנימיות ולנגיעה בנשמה

בשנים האחרונות זכיתי להוביל תהליך למידה ופיתוח לתחום הליווי הרוחני במקצועות הרווחה, החינוך, הבריאות (זוהר-סייקס וקרני, 2013).

לאחר שלב למידה ראשוני, הוזמנו אנשי מקצוע בכירים מתוך משרדי הממשלה - בריאות, רווחה וחינוך - לסמינר בנושא ליווי רוחני, לצורך חשיפה לנושא ובדיקת היתכנות להתאמה לאוכלוסיות שאותן הם משרתים: הורים צעירים וילדים בגיל הרך, ילדים ונוער בסיכון בבית הספר, בקהילה ובמסגרות שונות, עולים, הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, משפחות המתמודדות עם אבדן פתאומי ושכול, ועוד.

במפגשים אלו, אנשי המקצוע - אחיות, יועצות, עובדים סוציאליים - הביעו את התחושה כי חלק ניכר, משהו מהמהות המתוארת בליווי הרוחני, מוכר וידוע להם ואף שזור בתוך העבודה היום-יומית שלהם. ואולם, לעתים קרובות יותר הם חשים כמיהה כי ה"משהו" הזה אבד בדרך, כתוצאה משחיקה, מחוסר כוח אדם, מחוסר תשומת-לב, מחוסר זמן, מריבוי מטלות אחרות ומחוסר כלים מתאימים.

בפגישה של אנשי המקצוע, העוסקים בעבודה עם אוכלוסיות פגיעות כל כך במילוי תפקידים רגישים, שמעתי אותם מתלבטים איך לחבר ביחד את החלקים הללו, שלא תמיד מצליחים לחיות באותו מקום: האם לתחום את התפיסה והכלים של הליווי הרוחני במקצוע חדש, המוקדש לרוחניות, או להיזכר בחלקים הרוחניים - שחלקם היו קיימים במקצועות העזרה - ולהחזיר את מה שלעתים אבד בדרך, למצוא דרכים להחזיר להם את הלב שלהם?

התשובה שעלתה בשיחות היא החביבה עלי וגם מתאימה לתפיסתי האישית המקצועית - גם וגם. כל זאת כמובן בתנאי, שבכל מקרה תהיה העמקה של הכשרה והתמחות ברבדים הנדרשים כדי להיות בתודעה המכוונת לפתיחת המרחב הרוחני של האדם שאותו מלווים. כלומר, המדובר הוא לא רק ב"כלים", אף כי יש כלים ייחודיים לליווי הרוחני, אלא קודם כל בתפיסה, בהקשר של תודעה נרכשת ומתורגלת - לשליחות, להתכוונות, ולרכישת אומנות הנוכחות עם המרחב הרוחני של האדם שאותו מלווים (כמפורט בפרק "עשה אותי כלי לשליחותך").

המפגש עם הליווי הרוחני מזכיר ומחדד לעוסקים בליווי אנשים בתקופות מצוקה ומשבר במהלך החיים, את המקומות שלעתים היו ואבדו.

"אחד הדברים העצובים שאנחנו מבינות שאנחנו צריכות להחזיר את הפרופסיות שלנו לעצמן. מי שהלכה להיות יועצת, או אחות, או עובדת סוציאלית, בביסיק רצתה להציל את העולם ולעשות טוב לאנשים - מזה היא באה... ואז מה קורה, אתה מגיע למערכת והמערכת אומרת לך 'א' ב' ג' ולאט לאט אתה הולך להיות סוג של משרת את המערכת ושוכח את האדם... הליווי עוזר להבין שרוצים להחזיר את אנשי המקצוע שלנו למפגש האנושי הבסיסי... להסתכל בעיניים של האנשים... קצת אנושיות... כולנו צריכים להיות אנושיים והליווי הרוחני מפגיש אותנו עם החסך" (מפקחת).

"מה שפגש אותי מאוד חזק בליווי הרוחני היה החזרה לחוויה של שיח ממקום אחר. שיח שלא אומר לאן אני רוצה להגיע ומשם אני גוזר. אני צריכה להוציא את הילד מהבית אז מתוך זה אני אגזור איך אני מובילה אותו. אני נמצאת קודם איפה שהאחר נמצא - זה בעיניי ה-DNA הראשון של עבודה סוציאלית לעומת טיפולים אחרים... בליווי הרוחני יש משהו מאוד של to be... ואחר כך קורים דברים. אבל לא להיות כל הזמן עסוק בלאן להוביל אותו, אלא אני כרגע נמצאת אתו ואולי הוא יוביל אותי... מפגש של שני אנשים" (מפקחת)

"הצורך שלי כאיש מקצוע להיות מועילה, טיפולית, מקצועית, מובילה לשינוי, משפיעה הוא צורך שמתממש כך או אחרת... אבל מבחינתי 'רוחניות' זה לחזור ללב, לליבה, לייעוד שלי" (מפקחת).

שתי אסכולות ברוחניות בליווי האדם - הוויה ואתגרים

הליווי הרוחני, כתחום מקצועי, מתפתח בעולם בשני מסלולים מקבילים, מעין "שתי אסכולות":

א. הליווי הרוחני כמקצוע בפני עצמו: הליווי הרוחני, כמקצוע ייחודי בפני עצמו, משתלב בתוך צוותים טיפוליים רב-מקצועיים. מלווה רוחני (chaplain) מצטרף לצוות רב-מקצועי ופועל בעבודה משותפת ובהפניות הדדיות ולפי הצורך. כמקצוע עם מסלולי הכשרה מוכרים ומסודרים, הוא נלמד בחו"ל כמקצוע חובה לפרחי כהונה נוצרים ובבתי מדרש לרבנות, ולאחרונה החל להיפתח גם לאנשים עם רקע רוחני מגוון שאינם אנשי דת. התפיסה בפיתוח המקצוע בארץ נשענת על

הכלל, כי המושג "רוחניות" כולל אך לא מוגבל למושג "דת" ולכן מלווה רוחני יכול, אך לא חייב בהכרח, להיות איש דת. הוא צריך להיות אדם עם תודעה רוחנית ותרגול רוחני עמוק, לצד יכולת חיבור למרחבים רוחניים מגוונים, ואז ללמוד את ההכשרה בליווי רוחני על כל מרכיביה.

אצל המלווה הרוחני, אשר זה מקצועו, ההוויה המרכזית היא פתיחת המרחב הרוחני, ועל כך אומנותו. בתוך עבודתו זו הוא נשען על הכלים המקצועיים המקובלים בליווי אדם לאדם, כאמור - יצירת קשר, שיחה, שמירת גבולות האני ומיומנויות תקשורת.

היתרון באסכולה זו הוא המובהקות של התפקיד בעיסוק ברוח, בנשמה, במשמעות, בתפיסות עולם, במקודש. בליווי רוחני כתפקיד מובחן, ברורים יותר (לפחות בתיאוריה) מיקודי התהליך וגבולותיו: "כן" לפתיחת מרחב רוחני, נוכחות עם האדם "באשר הוא שם" מתוך אמונה כי מכך צומח מרפא. "לא" לפרשנות של הנפש, לייעוץ ולהכוונה לדרך מסוימת.

האתגרים בדרך זו טמונים בתהליכים מורכבים של שילוב המלווה בצוות הרב-מקצועי, בניית הגדרות וגבולות תפקיד ודרכי עבודה תוך למידה הדדית. כמו בכל תפקיד חדש, תהליכים אלו דורשים תכנון, תשומת-לב, סבלנות וסובלנות.

ב. הליווי הרוחני משתלב במקצועות טיפוליים: אסכולה זו משלבת את הרוחניות כתחום התמחות המשתלב בתוך מקצוע טיפולי קיים - "רוחניות בעבודה סוציאלית/חינוך/בריאות" - כאשר העובד הסוציאלי, המחנך בכיתה, הרופא, הצוות הסיעודי - משלבים את התפיסה והכלים של הליווי הרוחני בהתאמה תרבותית בתוך עבודתם (Canda & Furman, 2010; Crisp, 2010; White, 2006).

אסכולה זו מתייחסת לליווי הרוחני בראייה כוללת, שבה הרוחניות נשזרת בתוך עבודת איש המקצוע, כאשר הוא לומד ליצור "חלונות" למרחב הרוחני של האדם שהוא מלווה, תוך כדי עבודתו המקצועית ה"רגילה". אצל איש המקצוע - פסיכולוג, עובד סוציאלי, יועץ, איש חינוך, אחות, רופא - ההוויה המרכזית היא התחום המקצועי, אולם עם למידה, תשומת-לב והקדשת זמן, הוא יכול לשזור בעבודתו, לשלב ולהישען על כלים מהליווי הרוחני, לפתיחת המרחב הרוחני למען המטופל שלו (Groen, Coholic & Graham, 2012).

האתגרים בדרך זו הם בעיקר הנטייה לגלישה מתמדת ל"מוכר ולידוע" של "מקצוע האם", הקושי להישאר במיקוד רוחני מול מורכבות המצב, ומציאת מקום, זמן וקצב אחר בתוך מערכת עמוסה.

גם וגם: הכלים הבסיסיים בעולמות הטיפוליים - יצירת קשר ואמון, תקשורת, איסוף מידע, מהלך שיחה, שיקוף, תובנות בשימוש ב"אני", היחס לאחר, התאמה תרבותית - מושגים אלו משמשים בסיס גם בהכשרת המלווה הרוחני ובעבודתו בליווי רוחני, ללא הבדל מהי המצוקה, המשבר, החולי או המצב של האדם שאותו מלווים. לצד זה, אנשי מקצועות העזרה, הרוצים

לשזור את התפיסה והכלים של ליווי רוחני בעבודתם, צריכים לזקק, לתרגל ולדייק את התודעה, ההתכוונות והכלים של הליווי הרוחני.

צוותים שהתנסו בשילוב מוצלח של מלווה רוחני בתוך הצוות שלהם, מרגישים כי הדבר מסייע לא רק למקבלי הליווי, אלא אף לאנשי המקצוע, גם באופן אישי וגם בכך שהוא "מזכיר" להם את המהות הרוחנית בעבודתם שלהם.

שזירת הרוחני והטיפול

לנושא השזירה בין הליווי הרוחני לעבודה סוציאלית בעבודה של אותו אדם התייחסתי בעבר בסיפור הבא שהתרחש במהלך הפרקטיקום שלי במחלקת נשים, בלימוד CPE - ליווי רוחני קליני - בבית החולים "לנוקס היל" בעיר ניו יורק:

"לאחר שכבר מכירים אותי ויודעים שיש מלווה רוחנית במחלקה, קורה שמזעיקים אותי במיוחד כמה פעמים. באחת מהן, האחות שקראה לי מסבירה כי הייתה הפלה מאוחרת, ומבקשת שאני אבקר את האישה. אני נכנסת לחדר שבו אישה שוכבת במיטה, ובחדר עומדת עוד אישה, שתיהן ממוצא אפרו-אמריקני. לאחר מספר דקות מסתבר, כי האישה שעומדת היא נציגת הכנסייה, שבאה לקחת את העובר לקבורה. האישה במיטה נראית חיוורת וחסרת אונים. כשאני מבררת עוד קצת, אני מבינה לתדהמתי, כי העובר נמצא בתוך תיק קטן שהנציגה נושאת על כתפה, והיא עומדת ללכת. אני שואלת אם תוכל להישאר עוד קצת עד שאשוחח עם האם. אני מתיישבת לידה, מנסה להתכוון למקום הכי פנימי וגם רחוק, ומבינה שנכון לשאול אם היא רוצה להיפרד מהתינוק שלה. אני שואלת את נציגת הכנסייה, המסתכלת בשעונה ונראית ממהרת, אם זה אפשרי ובחוסר חשק היא עונה שכן. אני פונה לאימא ושואלת אם תרצה להיפרד מהתינוק, פניה מתעוררות לחיים והיא עונה בחיוב. התינוק המת מוצא מהתיק, ומושם בחיקה של האימא. היא דומעת בשקט... כעבור זמן מה אני שואלת אותה, מה היא רוצה לומר לו, ואם היא רוצה להתפלל בעבורו. היא מדברת אליו בשקט, אומרת לו שהוא חוזר למקום שבא ממנו, ומברכת אותו שילך בשלווה, ושאלוהים ישמור עליו... שהיא שמחה לראות ולפגוש אותו אפילו לזמן קצר. אני עונה לה 'אמן'... נשימתה נרגעת ולאחר כמה דקות היא מרימה אותו ומגישה אותו לאישה מהכנסייה, שלוקחת אותו ויוצאת מהחדר. אני נשארת עם האימא עוד זמן מה והיא מרשה לי לשבת לידה ולהחזיק את ידה, עד שאני נפרדת ומברכת אותה, כי תפילתה תתגשם..." (זוהר-סייקס, 2013: 62).

בהסתכלות על ביקור זה, ניתן לזהות חלקים שונים של הפגישה - התיווך והסנגור מול נציגת הכנסייה, התובנה לצורך של האם בפרידה מהתינוק, ההצעה לאם לדבר אתו ולהתפלל עבורו, הקשב והעדות לתפילת האם לתינוקה המת בזרועותיה, החזקת היד שלה וברכת הפרידה. מבחינה אישית-מקצועית, היה כאן שילוב של הזהויות המקצועיות והכלים שלמדתי בעבודה

סוציאלית ובליווי רוחני. את התיווך והסנגור מול נציגת הכנסייה למדתי בעבודה הסוציאלית; את התודעה והקשב למקום פנימי ורחוק, כדי להבין מהו הצורך העמוק שקיים בחדר הכרתי כעובדת סוציאלית, אך זיקתי בתרגול תודעה והתכוונות בליווי הרוחני, וההצעה להחזיק את התינוק באה מהקשב הזה. החזקת היד כמובן באה ממקום אנושי וגם מקצועי, אך קיבלה חיזוק בלימודי הליווי הרוחני.

ההזמנה לאימא להתפלל עבורו ולענות לה "אמן" לא הייתה עולה בדעתי לפני שלמדתי ליווי רוחני, כמו גם הברכה שנתתי לאם בסוף הפגישה, כי תפילתה תתגשם.

שילוב הליווי הרוחני בעבודה עם אוכלוסיות ייחודיות

בחלק זה ברצוני לספר על תהליכים שלקחתי בהם חלק בשנים האחרונות, ומהותם - הרחבת הליווי הרוחני למערכות ולארגונים הנותנים שירות לאוכלוסיות מגוונות במצבי מצוקה, משבר, טראומה ושכול.

בתהליכי למידה ופיתוח אלה, של שילוב ה"ליווי הרוחני לחיים", למצבי משבר ומצוקה בקרב הורים, ילדים, ומשפחות, יש לציין במיוחד שני ארגונים. האחד, ארגון "קשר", והשני ג'וינט ישראל-אשלים. ארגון "קשר" - "הבית של המשפחות המיוחדות" - מפתח ומפעיל מערך תמיכה, מידע ושירותים עבור משפחות של ילדים עם צרכים מיוחדים. כאשר נחשף הארגון לתחום הליווי הרוחני, בחר לשלב אותו עם תפיסה קיימת של "ליווי הורה להורה" והוא מקיים תכניות הכשרה "ליווי רוחני הורה להורה" במהלך ובעקבותיהן מלווים הורים, אשר להם ילדים עם צרכים מיוחדים, בליווי רוחני להורים אחרים כמותם. בג'וינט ישראל-אשלים, מהות העבודה היא פיתוח תכניות לאוכלוסיות ילדים, נוער וצעירים בסיכון ולבני משפחותיהם, בשותפות עם משרדי הממשלה המטפלים באוכלוסיות אלו. תהליך הלמידה של הליווי הרוחני הביא לתכנון פיתוח הליווי הרוחני בהתאמה לאוכלוסיות יעד אלו, המקבלות שירות ממשרדי הרווחה, החינוך והבריאות. בשני המקרים, הפדרציה היהודית של ניו יורק היא גורם שאינו רק תורם ומסייע, אלא אף מצית את העניין של הארגונים בנושא אשר לא הכירו קודם - הליווי הרוחני.

"נשיאת משא כבד, לבד, על הכתפיים": אבדנים וזיכרונות,

בדידות וחברותא

בתהליך למידה ראשוני, שהתקיים בקבוצה קטנה באשלים, התפתח בשלב מוקדם הדיון "למי מהאוכלוסיות שלנו מתאים הליווי הרוחני?" בתהליך קראנו חומרים, יצאנו לסיור למידה, נפגשנו עם מלווים רוחניים ומנחי הכשרות ושוחחנו על האוכלוסיות שאנו משרתים. בתום התהליך, המשתתפים הגיעו לתובנה פשוטה ואמתית: הליווי הרוחני מתאים במיוחד "למי שנושא, לבד, הרבה על הכתפיים". מאז, מושג זה היווה מעין מגדלור, שמתווה את הדרך לחשיבה על אוכלוסיות היעד שנכון ליצור עמן ועבורן תכניות של ליווי רוחני.

המשאות הכבדים יכולים להיות רבים ושונים. כפי שנהוג לומר - לכל אחד יש את ה"חבילה" שלו... פעמים רבות, המשאות מכילים אבדנים שונים: על מה שהיה יכול (וצריך?) להיות אחרת, על החלומות האבודים, על המציאות החסרה, הבלתי אפשרית, על פגיעה באמון, בגוף או בנפש, על כאב בלתי נסבל, על אדם קרוב המתמודד עם קושי או עם מחלה, על געגועים למי שלא אתנו ועל אדם קרוב שהלך לעולמו. לעתים, אדם נושא יותר מאבדן אחד. לכל אבדן קבוצת הזיכרונות שלו, והאדם הולך עם אבדניו וזיכרונותיו, והחבילה כה כבדה שהוא בקושי יכול ללכת בלי ליפול...

גם מי שחי עם קרובים אהובים ויש לו מעגלי תמיכה, יכול למצוא את עצמו נושא את המשא בבדידות. הבדידות יכולה להיות מחוסר תקשורת, ממחשבה שאיש לא יכול להבין, מבושה, מרצון להגן על עצמי או על האחר ומכאב כה גדול, שנדמה שהוא לא ניתן להבעה. לעתים, פשוט אין הזדמנות לשיתוף.

הליווי הרוחני מבקש להיות לאדם לחברותא, להליכה משותפת בדרך, ליד מושטת וכתף למשא. לעתים, יעצרו בצד הדרך, ילכו לאט, ינשמו, יבחרו בשביל צדדי, אולי יקראו שיר או סיפור או יחלמו חלום ויישאו תפילה. המציאות, באשר היא, כנראה לא תשתנה, ועולם כמנהגו ינהג. אבל הדרך תהיה אחרת ואולי המשא קצת יותר קל...

ליווי רוחני להורים לילדים עם צרכים מיוחדים

גם הליווי הרוחני, שכבר החל להתפתח בארגון "קשר", כיוון לאוכלוסייה - הורים לילדים עם צרכים מיוחדים - המאופיינת לעתים קרובות בכך, שהיא נושאת, לבד, הרבה על הכתפיים (שטנגר, 1997).

כראשון מסוגו, הליווי הרוחני התפתח ב"קשר" במספר שלבים. ראשית, התקיימו כמה תכניות ניסיוניות של "קבוצות תמיכה רוחנית" להורים לילדים עם צרכים מיוחדים. רבים מהורים אלו עוברים משבר משמעותי, שיש בו אבדן והתמודדות עם אבל, עם לידת ילדם "המיוחד" והקשיים בגידולו. קבוצות תמיכה להורים אלו הן כלי מוכר ומסייע, ושילוב כלים של ליווי רוחני בהנחיית קבוצת התמיכה התגלה ככלי משמעותי למשתתפים. בנוסף לשיתוף, לקבלת הכוחות מההווה המשותפת המוציאה מבדידות וההתייעצות ההדדית, מצאו המשתתפים משמעות בהתכוונות להיות קשובים ועדים לסיפורים האישיים שלהם, בקריאה משותפת של טקסטים מתאימים, בשמיעת שיר הנוגע למצב רוחם ולשלב התמודדותם, ביצירת תפילה אישית בנוכחות הקבוצה ומתן ברכה זה לזה בסוף כל מפגש. המשתתפים שאלו והקשיבו זה לזה בשאלה - מה רוחני עבורי ושיתפו במקורות הרוחניים שלהם, כמו גם קיבלו חיזוק למשמעות האבל והבכי על ידי קריאת מקורות מגוונים "בשבח הבכי" ויתרונותיו.

על פי התפיסה של ארגון "קשר", ישנה חשיבות לליווי של "הורה להורה" ולכן התפתח ב"קשר" קורס ההכשרה של "ליווי רוחני - הורה להורה", אשר בו הורים לילדים עם צרכים מיוחדים

עוברים הכשרה בליווי רוחני ומלווים הורים אחרים כמותם. משמעות "הורה להורה" היא עצומה, והכלים בליווי רוחני מעניקים רבדים נוספים לליווי, כך שאינו נשאר בגדר זמן משותף ומתן עצות (החשובים מאוד כשלעצמם), אלא מתרחב והולך למחוזות נוספים.

הכשרה זו נבנתה במתכונת של קורסי הכשרה למלווים רוחניים, כולל התכנים העיוניים ושעות הפרקטיקום, אולם ייחודיות ההכשרה היא, שהקורס והפרקטיקום מיועדים רק להורים אשר יש להם ילדים עם צרכים מיוחדים.

ההכשרה אינה משלימה את השעות והמסגרת להסמכה כמלווים רוחניים, אולם לעתים ישנם הורים אשר מעוניינים להמשיך את הכשרתם כמלווים רוחניים מן השורה ומשתלבים בקורסי הכשרה, המוכרים להסמכה בליווי רוחני.

מתוך הקשב למרחב הרוחני של המשתתפים, צמחה בליווי הרוחני של "קשר" תרבות של "טקסטים בליווי רוחני", שהתאימה לחלק ניכר מההורים: שירי משוררים ושירים שהולחנו, אשר יש בהם התייחסות להוויית האדם וקיומו בעולם של התמודדות, סבל, נחמה ותקווה. עם הזמן הסתבר, שיש משהו מאוד ישראלי במגוון זה, והאפשרות לקרוא ביחד, לשוחח ולהתעמק במשמעויות המילים והשורות של שירים מוכרים ואחר כך גם לשמוע או לשיר אותם ביחד - זו חוויה מעמיקה ורוחנית.

שירים שהתגלו כאהובים וכמתאימים במיוחד הם, למשל: "כולנו זקוקים לחסד" של נתן זך, "נחמה" של רחל שפירא, "מבוקש" של אדמיאל קוסמן, "למדני אלוהי" של לאה גולדברג, ועוד רבים וטובים.

צורת העבודה עם השיר שונה מפעם לפעם, אולם תמיד מתבקש החיבור האישי שלי כאן ועכשיו למילה, לשורה או לרעיון המהדהד מבחינתי בתוך השיר. המלווה, מבחינתו, פתוח וקשוב לחוויה האישית של מקבל הליווי.

לעתים קרובות, החיבור האישי כל כך לשורה או למילה, עשוי לזמן חוויה מפתיעה אשר לא הייתה עולה על הדעת למישהו אחר. כך לדוגמה שיר משוררת, שהביא לשיתוף משמעותי בקבוצה:

באחד המפגשים, הייתה קריאה משותפת בשיר "בראשית ברא אלוהים" של רבקה מרים. השיר הובא כדי לפתוח את המרחב הרוחני בקבוצה, לחשוב על המקום שלנו בין שמיים וארץ, מקומנו כחוטים דקים ביניהם, האם השמיים ישנם או אינם... עם קריאת השיר, אחת האימהות החלה לבכות... לאחר זמן של שהייה, היא שיתפה אותנו במה שעורר אותה לבכי:

בסוף השיר ישנה שורה -

"שהאיש הוא תפילה והוא חוט"

נוגע במה שאיננו במגע של רוח ודקות"

בקריאתה את המילים "נוגע במה שאיננו" התעוררה תחושתה של האימא, כאשר היא מסתכלת על בתה הישנה, וחושבת על מה שהבת "הייתה צריכה להיות" והיא לא, וכשהיא ישנה היא נראית "רגילה"...

החברות האחרות בקבוצה יכלו להבין מתוך ליבן מה היא מרגישה, הגם שהן לא היו באותה תגובה באותו רגע לשיר המסוים הזה. בחוויה שלי כמנחה של קבוצת התמיכה הרוחנית, הלב נפתח בהשתאות כיצד, באווירה מכילה ונוסכת אמון, מילים יכולות לגעת ולאפשר בכי ושיתוף המדהד עם חוויה פנימית כל כך של האדם. השהות עם הבכי, בלי למהר, יחד עם העדות של חברות הקבוצה האחרות, אפשרה התעוררות של התודעה ותהליך שהביא לשקט פנימי ומקום של קבלה.

בהסתמך, בין השאר, על החוויה החיובית של הממד של שילוב הליווי הרוחני בעבודה עם הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, הורחב הניסיון לכך גם בדרך האסכולה השנייה - במתכונת של "שזירת" הרוחניות בתוך עבודה סוציאלית.

בתכנית ניסיונית משותפת לג'וינט ישראל-אשלים ומשרד הרווחה, התקיימה השתלמות לעובדים סוציאליים העובדים עם הורים לילדים עם צרכים מיוחדים במעונות יום שיקומיים ובקהילה, בהשתתפות עובדים סוציאליים יהודים וערבים, חילונים ודתיים.

המנחה של ההשתלמות מספרת:

"השילוב של מדיטציה ודמיון מודרך, שימוש בטקסטים, מעביר את הנוכחות של המשתתפים לאיכויות מיוחדות, אצל חלקם אחרות מאלה שהם מכירים, ומפתחת שפה של קשב ושל הבעה, מן הרחוק לקרוב.

במפגשים מוקדש זמן לכלי המרכזי בליווי רוחני - **תפילה**. עם הזמן, הטון בקבוצה הופך אינטימי ומרגש מאוד. במפגשים יש **אלמנטים קבועים: התכוונות, שער הבוקר, סבב הוויה ותפילה, סיפור חיי - שיתוף אישי, פרקטיקום - הצגות מקרה בשיטת 'תמלול'** של הליווי הרוחני עם למידה של הקבוצה (כל משתתף צריך ללוות שני פונים) ו-**שיר של סוף יום**.

המשתתפים נענים ומתמסרים ללמידה ולתהליך. היכולת של המשתתפים להיות במקום אישי ולא רק מקצועי, מרגש מאוד. יש רצון ופתיחות להגיע למקורות הרוח ולשפה רוחנית אצל המשתתפים. השימוש בטקסטים הוא אמצעי פחות מוכר - כאן יש צורך להסביר ולתווך קצת יותר. בהקשר הזה נעשה חיפוש מתמיד אחר טקסטים ופתגמים בשפה הערבית: על תפילה, על בכי. הצורך להבין ולהבהיק מהו הליווי הרוחני ועד כמה הוא שונה מטיפול. עולות שאלות חשובות: למי מתאים הליווי הרוחני ואיך להציג את הנושא".

במסגרת הפרקטיקום, התנסו העובדים הסוציאליים בפתיחת המרחב הרוחני בשיחותיהם עם ההורים, שלהם ילדים עם צרכים מיוחדים. בחוויה של העובדים וכן של ההורים, נפתח מרחב אחר, המאפשר חוויה פנימית משמעותית.

“הרגשתי איתה שאני מדברת עם עצמי... היא הצליחה לגעת בדברים שאני הייתי מתקשה להוציא אותם... הסתכלתי וראיתי שאני מוציאה המון דברים שאף אחד לא מכיר אפילו. הייתי מרגישה הרבה מאוד ביטחון... אף פעם לא חשבתי שאני אוציא דברים כאלה, בחיים שלי” (מקבלת ליווי).

“היא כאילו יודעת... בדיוק קולעת לנקודה הזאת שאני דיברתי עליה... אנחנו מדברים ופתאום היא אומרת ‘אני רוצה להקריא לך משהו’ וזה כאילו אגרוף לבטן! היא כאילו בדיוק הבינה על מה אתה מדבר!... אני ראיתי בעיניים שלה את ה... יש אנשים שמרחמים עליך וזה עוד יותר מוריד אותך... ממנה הייתי רואה להפך” (מקבלת ליווי).

ליווי רוחני בהתמודדות עם אבדן פתאומי ושכול

באופן בלתי מפתיע, בקבוצת העבודה שעסקה באבדן פתאומי ושכול הייתה תובנה מידית, שהליווי הרוחני מתאים לנושא. אמנם כאן לא מדובר בליווי לקראת המוות, אלא אחריו, אולם הקשר עם המת נקטע בפתאומיות וללא שום הכנה והוא עדיין מאוד קרוב ובאופן פרדוקסלי מאוד חי. האוכלוסיות המטופלות ביחידה לטיפול באבדן פתאומי ושכול במשרד הרווחה הן בני משפחה ששכלו את יקיריהם בתאונות דרכים, רצח והתאבדות וזהו אבדן פתאומי, שההלם בו משולב לעתים קרובות עם רגשות עוצמתיים של זעם, חרדה, חוסר אונים ושאלות קיומיות על צדק, רוע, משמעות המוות ומשמעות החיים.

“יש שם קינה בלתי רגילה - כאב בלתי נסבל. כאב בלתי נסבל באבדן הגדול שהם חוו” (מלווה).

“אצלנו אין ברירה, לא הייתה פרידה! הייתה הפתעה! איך ליצור את הפרידה אחרי. מהקיטוע הזה איך אני ממשיך, איך אני בונה גשר מעליו” (מפקח).

הליווי הרוחני אחרי רצח קשה מאוד מבחינות נוספות, הן ברמת המציאות המשפטית והקיומית כאשר לעתים הפחד והאיום מהרוצח עדיין קיימים, כמו גם הליכים משפטיים מורכבים, המשפיעים על הרמה הנפשית-רוחנית, כאשר הרצח מפגיש את הנפגע עם הרוע האנושי בהתגלמותו.

“תאונה זה מן אללה... זה גורל, אין את מי שאתה יכול להאשים, זה פגע בי... רצח זה כל כך ספציפי... התמודדות עם נושא הרוע בעולם הזה... שאלה של סליחה ומחילה. רוע... רשע... זדוניות” (מלווה).

”זה משהו קצת אחר כאשר אתה נתקל ברצח - בגרימת מוות במכוון על ידי אדם אחר - וזה מעלה שאלות נורא קשות. זה בכל זאת משהו שלא צריך להיות ככה. קודם כל, באמת, למרבה הזמן הוא פחות שכיח... זה באמת שבר נורא גדול. זה מערער. זה משהו שהוא מטלטל ברמות קיצוניות” (עובד סוציאלי).

”הקושי המרכזי עבור בני משפחה הוא חיפוש המשמעות באבדן. תהליך האבל וההסתגלות לאבדן הוא במידה רבה תהליך של הבניית משמעות חדשה לעולם פנימי שעורער מיסודו. מה שעלול להיות קשה במיוחד בנסיבות של מוות אלים, שהיה כרוך בפגיעה גופנית ברוטאלית. נוכחתי לדעת, שתחושות קשות במיוחד עולות בעיקר סביב אזכרות, חגים ואירועי חיים מיוחדים, הקשורים במעגל החיים. מאחר שלא ניתנה ההזדמנות להיפרד, העצבות שבאבדן יכולה להשאיר את האבל בתחושות קשות של גזל, התייסרות, דיכאון, חרדה, אשמה, כאב אך גם בהימנעות ממגע עם תחושות הייאוש, הריקנות והסבל” (מלווה).

יש תהיות החוזרות ונשנות במפגשים:

”איך ממשיכים לחיות אחרי מוות אכזר? האם אפשר (או צריך) להימנע ממצוקה? מסבל? האם משתפים בזה את המשפחה הקרובה? איפה ואיך נמצא כוח? איך מוצאים משמעות לסבל ולרוע? מה לעשות עם תחושות האשמה? האם אפשר להירפא ולצמוח? האם יכולות מצוקה וצמיחה לדור ביחד? האם ואיך להמשיך את הקשר עם המת האהוב?” (מלווה).

אנשי מקצוע, המטפלים באוכלוסיות אלו, מתנסים בחוויה, כי מצבי ההתמודדות הללו דורשים הרחבה והעמקה מעבר לדרכים המקובלות, שכן בני האדם זקוקים כל אחד לסייע באופן אחר המתאים לו. לכן, המפגש עם הליווי הרוחני נתפס כמתאים לצד אפשרויות הטיפול הקיימות. בהמשך עולות השאלות, שאין להן עדיין תשובה: האם הליווי הרוחני מתאים מיד בהתחלה עם ”רגע הבשורה”? האם הוא מתאים רק בהמשך לתהליך טיפולי? האם ניתן להגדיר למי הוא מתאים במיוחד? מניסיון העבר, יש להניח שהתשובות, כרגיל, תהיינה של כל מקרה לגופו... ולכן, עצם קיום האפשרות הוא משמעותי: יהיו מצבים, שהליווי הרוחני יתאים למישהו ממש בהתחלה. לאחרים, הוא יתאים לאחר כמה שנים ולאחרים - אף פעם. אבל מי שירצה - יוכל לקבל, וזה נכון ומרגש.

כזכור, חלק ניכר מהמלווים הרוחניים עד כה מקבלים את הכשרתם בתחום הליווי לקראת סוף חיים ומחלות מסכנות חיים. כמו בהתמחויות בתוך אותו מקצוע, גם כאן הליווי הרוחני אחרי אבדן פתאומי הוא התמחות שונה מאשר הליווי הרוחני במחלקה האונקולוגית בבית החולים.

מלווה רוחנית שעסקה במשך כמה שנים בליווי בבית חולים ומתחילה ללוות לאחר אבדן פתאומי מספרת:

”כשהגעתי לעבודה הנוכחית בליווי רוחני לבני משפחה בעקבות אבדן פתאומי ושכול, התחלתי להעמיק את החשיבה על כך, שאמנם זהו אותו תחום של ליווי רוחני, אך באמת יש צורך לעשות ממש סוג של 'הסבה' מקצועית והתאמה ייחודית לנושא: שם הליווי הוא לקראת המוות, וכאן המוות כבר קרה, ובפתאומיות. לאט לאט אני מקבלת תובנות תוך כדי שאני מלווה את האנשים וזה הולך ומתבהר, עד כמה זהו ליווי רוחני מסוג אחר. זה באמת שונה. המשותף הוא, ללוות בכאב. אך הדינמיקה אחרת. אני פוגשת הרבה ייאוש, אך אצל חלק מהמלווים גם קבלה, כמובן עם המון כאב, של האבדן. ובנוסף, ישנה גם התארגנות בחיים עם החלל הגדול שהאדם שהלך לעולמו השאיר.”

גם כאן, הליווי הרוחני מתכוון ליצור את המרחב הרוחני המתאים לכל אדם באשר הוא שם והוא שונה מאדם לאדם.

”עם כל אחד, אני מחפשת את הרוחני הייחודי שלו, וכיצד לסייע ליצור את המרחב הרוחני שמתאים לאותו אדם. הם משוחחים איתי על ילדיהם, או על בני זוגם, שנהרגו בתאונה. יש פגישות, שהן בעיקר בכי. עדות ונוכחות. יש פגישות, שבהן אני בעיקר מקשיבה: האישה מדברת על הקשר עם בנה המת, המחשבות עליו והתקשורת הרוחנית איתו. מידי פעם אני מביאה טקסטים שמתאימים לה, ואנו קוראות ביחד.

אני מלווה אישה שאיבדה את בתה שהייתה מאוד קשורה אליה, הייתה כל עולמה. היא קשורה מאוד לנכדים, שהם הילדים של הבת שנהרגה וכשניתנת לה הזדמנות היא מטפלת בהם. בפגישות הראשונות בעיקר בכתה. היא הייתה נסערת... עסוקה בנושא מסוים שהטריד אותה. שאלתי אותה - את רוצה להתפלל על זה? והיא רצתה. היא התפללה ואמרה שרוצה לקבל את המצב כמו שהוא, להפסיק לכעוס על זה. והיא רוצה קשר טוב עם בני המשפחה הנותרים...

באחד המפגשים עם אישה שאני מלווה, היא שתקה זמן רב. לאחר מכן אמרה: 'אולי זה לא טוב לבת שלי (שנהרגה) שאני כל הזמן איתה... אולי אני צריכה לשחרר?...' אבל מה אעשה עם כל הזמן שנותר? וכך התחילה לחשוב מה הייתה רוצה לעשות בזמן הפנוי" (מלווה).

קבוצות תמיכה רוחנית מותאמות תרבות - במגזר הערבי ובקהילה האתיופית

קבוצת תמיכה רוחנית היא אחת הדרכים לקיום ליווי רוחני והיא דומה ושונה מליווי רוחני פרטני (ראו בפרק "עשה אותי כלי לשליחותך").

בתחום האבדן והשכול המוזכר לעיל, התקיימה גם קבוצת תמיכה רוחנית בכפר ערבי בגליל. הקבוצה הייתה מיועדת לאלמנות ולאמהות שכולות, בעקבות מוות בתאונות דרכים. הרעיון

לקבוצה עלה עם הצגת נושא הליווי הרוחני לצוותים מטעם משרד הרווחה, העוסקים בטיפול באבדן פתאומי ושכול, אשר הביעו את הצורך הגדול מאוד לתת מענה מותאם תרבות ומסורת בחברה הערבית.

בתחום אחר של אבדן, התקיימה קבוצת תמיכה רוחנית אחרת - להורים צעירים, בני הקהילה האתיופית, אשר עברו בילדותם את המסע דרך סודן לישראל.

התהליך והתוכן בשתי הקבוצות נבנו תוך מאמץ להתאמה תרבותית ויחודית. האתגרים הם גם של התאמת הליווי הרוחני לקבוצה, וגם בהשפעת הייחודיות של הגישה התרבותית על מהלך הקבוצה.

בקבוצה בכפר, הנושאים העולים כמשמעותיים לתרבות הם אופן התמיכה של המשפחה, ההתייחסות של הדת למצב, המקום והמעמד של האדם האבל ובמיוחד מעמד האישה האבלה. ישנן תפיסות חברתיות לגבי הלבוש, ההתנהגות המקובלת של האישה האבלה, האם ומתי מותר לה לחזור לחיים. נושאים אלה עולים בקבוצה, תוך שהמשתתפים והמנחה מנסים למצוא את המקום להתייחסות הרוחנית המתאימה.

בשתי הקבוצות עולה סוגיית הסודיות, שמקשה על השיתוף בקבוצה. כיוון שבאופן כזה או אחר, כולם מאותו הכפר.

”סוגיה שמאוד מחדדים אותה זה הנושא של הסודיות, במיוחד על הרקע ההיכרות הזאת. כדי לתת את המרחב הנכון והנוח להביא את עצמן, זה נשמר כמו חוק ברזל בקבוצות האלה וזה התנאי להצלחה של הקבוצה. כולם מדברים עם כולם וכולם מכירים את כולם, כמו לעשות קבוצה בתוך קיבוץ. אם לא שומרים על התנאי הזה - זה מפוצץ את כל הביטחון שיש לאנשים להביא את עצמם למרחב מוגן” (עובדת סוציאלית).

בשתי הקבוצות, באים לידי ביטוי גם האתגרים בהנחיה משותפת של עובד סוציאלי/מנחה קבוצות ביחד עם מלווה רוחנית. האתגר של ההנחיה המשותפת, הנחיה ב”קו”, קיים תמיד בכל הנחיה של שניים ביחד. בקבוצת התמיכה הרוחנית, קיים בנוסף הגישור ו/או השזירה של הכלים והתפיסה הרוחנית שהיא ראשונית ובתהליך בנייה, בנוסף לאתגרים ה”פשוטים” של הנחיה משותפת ומציאת האיזון של קולות שני המנחים בתהליך ההנחיה.

נושא ההתאמה התרבותית של הליווי הרוחני עלה גם מפי משתתפת בהשתלמות עובדים סוציאליים העובדים עם ילדים עם צרכים מיוחדים, שתוארה לעיל:

”יש משהו במגזר [הערבי] שמאוד מתחבר לאלוהים, לרוח, לשירים, מין מקום רגיש. החברה בקבוצה מהמגזר הערבי ממש עפו על זה. יש שם שפה מאוד מובנת, שפה של אלוהים, של רוח, של לסמוך על מישהו. משהו פחות אינדיבידואלי... לסמוך על האל. זו גם חברה מסורתית. הליווי הרוחני מסתמך על המקומות האלה... קצת

מקורות עליונים. על משהו שגדול ממך. ולא רק אני, עצמי, מה שאני מביא - שזה משהו מאוד מערבי. אני מרגישה שהערכים האלה מתאימים תרבותית" (עובדת סוציאלית, צמ"ד).

זיכרון המסע מאתיופיה דרך סודן לישראל

כאמור, קבוצת התמיכה הרוחנית הזו יועדה להורים לילדים בגיל הרך, מהקהילה האתיופית, שעברו בילדותם את המסע דרך סודן. הצורך בקבוצה עלה, כמו בשאר הנושאים, מקבוצת ההיגוי, מתוך תובנה כי התייחסות עמוקה ל"מסע" תענה על צורך רוחני אמתי ויש צורך לתת עליו את הדעת בצורה רחבה, זהירה ומכבדת. ואכן, בקבוצה שהתקיימה, באחד המפגשים הראשונים שהחלו לפתוח את ההקשבה לסיפורי המסע, הטיחה אחת המשתתפות במנחים: "למה רק עכשיו אתם נזכרים? איפה הייתם עד עכשיו?!!"

הכלי המשמעותי בקבוצה כזו הוא ה"עדות" - ההקשבה העמוקה שיש בה כוונה להוציא את הזיכרונות מבדידותם ולתת את מתנת ה"נראות". כאשר דבר זה מתרחש בתהליך קבוצתי, הוא מקבל ממד נוסף, משום שבנוסף למנחים, חברי הקבוצה עצמם מהווים את הישות המקשיבה ו"עדה" ל"סיפור שרוצה להיספר" ולחוויות המסע. עם זאת, אם מסיבות שונות לא ייווצרו אמן וביטחון בתוך הקבוצה, תיתכן אכזבה או פגיעה ועל כן האיזון העדין וההכלה בקבוצה הם חשובים ביותר.

דוגמה להתאמה תרבותית הייתה בחירה בתמונות ובפתגמים מהתרבות האתיופית. למשל, הפתגם מאמהרית "עצב ושמחה הולכים זה לצד זה", המאפשר לשוחח בנשימה אחת על העצב וגם על השמחה. מכאן גם שם הקבוצה "מבט לאחור עם הפנים קדימה", שנתפס על ידי אנשי המקצוע, יוצאי הקהילה, כדרך יותר מתאימה להסתכל על התהליך.

כך תיארה המנחה את התהליך:

"המפגשים תוכננו כ'מסע' והחזיקו את האלמנטים המשמעותיים במסע: הבית ממנו יוצאים, החלום, צידה לדרך, היציאה למסע, הפרידה - מה השארתי מאחור, המסע עצמו, אבדן לאורך המסע, ההגעה לארץ ישראל - החלום ושיבירו, ועוד. הייתה תחושה שסופרו סיפורים שלא סופרו לפני כן, או שסופרו לעתים רחוקות; תחושה שהיו סיפורים שחיכו זמן רב כדי להיספר ולהישמע. בנוסף, דובר על המשאבים והכוחות המחזקים של כל אחד ואחת, על הרוח שלהם או של הוריהם במסע הקשה. הייתה תחושה חזקה שמאוד רוצים לדבר, לספר את הסיפור שלהם, הרצון והצורך להעביר את הסיפור הלאה, לילדים ולדורות הבאים.

לאט לאט, עלו זיכרונות ילדות מהבית באתיופיה: כל המשפחה המורחבת יושבת סביב האש מחוץ לבית, הפרות חוזרות מהמרעה, חובצים את החמאה, זיכרון הנוף הפראי של היער והחיות שבו, זיכרונות של ילדים חסרי דאגות שרצים יחפים בכפר...

הכמיהה לירושלים: להיזכר בחלום, בכמיהה לירושלים, כפי שהצטיירה באתיופיה. המשתתפים תיארו בצורה מאוד חיה כיצד הצטיירו ארץ ישראל וירושלים בעיניהם באתיופיה... געגוע ופרידה ממה השארתי שם - נזכרו בחיי הכפר, בסבתא שלימדה לטוות ובכלל בקשרים בתוך המשפחה, ברעיית הצאן, בשקט וברוגע שהיו, בשתיית הקפה ובמשמעות העמוקה שלה כזמן של יחד, של הפוגה רגעית מהחיים, של קרבה ושיח, נזכרו בבני משפחה שאינם, ועוד...

המשתתפים שיתפו בסיפורי מסע, חלקם מאוד קשים. אישה אחת סיפרה לראשונה את סיפור המסע הקשה והמרתק שהיה לה, ופתחה הרבה דברים וברור שישנם עוד דברים שלא סיפרה. הייתה הרגשה שחשוב לה לספר וחשוב שיש מי שמקשיב, בלי לשפוט. אמרה שהיא שמחה שנשארה וסיפרה... התחיל גם שיח על ההגעה לארץ. על ה'חלום ושיבירו', על התסכול הגדול וגם על דברים טובים שקרו עם ההגעה לארץ..."

לקראת הסיום, הבאנו את תפילת הדרך: דיברנו על תפילת הדרך, קראנו יחד וכל אחד בחר מילה או משפט שמתאימים לו להיום או סביב סיפור המסע שלו. משהו שהוא רוצה להתפלל עליו היום או על מה שהיה.

הבחירות היו מאוד משמעותיות, למשל:

"ותיתננו לחן לחסד ולרחמים בעיניך ובעיני כל רואינו" - כי זו התפילה שיראו אותם כאן בארץ כשוויים; 'ברוך שומע תפילה' - על כך שנשמעה תפילתם ובסופו של דבר הגיעו לארץ ישראל; 'הגיענו למחוז חפצנו' - כי על אף שאנחנו כבר כאן, עוד יש הרבה לאן להגיע..." (מלווה).

ליווי רוחני במסגרות לנוער בסיכון

הליווי הרוחני לנוער מהווה, במספר מובנים, את הליבה של פוטנציאל החידוש בהכנסת הליווי הרוחני לאוכלוסיות בסיכון:

1. הליווי הרוחני המוכר עד כה בעבודה הוא עם אנשים מבוגרים ופחות עם בני נוער. כאשר עלה הרצון לשלב ליווי רוחני עם נוער בסיכון, בכנות אמרנו - אנחנו בינתיים לא יודעים מה זה. הנוער נמצא בשלב התפתחותי המחפש גם רוחניות, משמעות, תקווה וכיוון דרך (Miller, Karsten, 2005) ולצד זה זקוק, לעתים קרובות, למסגרת ברורה. איך משלבים את הליווי הרוחני המוכר לנו, המתלווה אל הנער/ה ולא מוביל אותו - זו הייתה שאלה פתוחה ומשמעותית.

2. המלווים הרוחניים נכנסו ממש לתוך מסגרת חינוכית-טיפולית ונדרשו להשתלב במסגרת, בצוות, בחיי המקום כבעלי תפקיד חדש שלא היה קיים קודם. במובן זה, התהליך דומה למלווה רוחני המצטרף לצוות רב-מקצועי במחלקה בבית החולים או בבית אבות. זהו תהליך שיש בו, לעתים קרובות, התנגדויות, אתגרים ומורכבות (בנטור ורזניצקי, 2009).

3. העבודה עם נוער בסיכון היא אינטנסיבית, חמקמקה ודורשת יכולת הכלה מרובה, כמו גם ניסיון והיכרות עם עולמם הנפשי של בני נוער. מרבית המלווים הרוחניים עוברים את הכשרתם במסגרות של בתי חולים, בתי אבות, הוספיסים ומרכזי יום לקשישים, שם הקצב והתודעה שונים. כמוזכר לעיל, אחד האתגרים המשמעותיים של האסכולה המשלבת מלווה רוחני בתפקיד, לתוך מערך קיים של צוות מקצועי, הוא תהליך השילוב וההיכרות, הכולל, לעתים, התנגדות ותחושות שהדבר מיותר, מאיים, או שעדיף שיהיה עוד כוח אדם קיים מסייע ולא משהו שאינו מוכר ואינו ידוע.

המלווים הרוחניים שנכנסו לצוותי חינוך, הדרכה וטיפול במסגרות לנוער בסיכון, חוו בעוצמה את התהליך הזה. בנוסף לכך, הראשוניות שבתפקיד ועצם זה שעד כה התפקיד לא היה קיים, הביאו להתחלה שדרשה הרבה סבלנות ואורך רוח. לא הייתה הגדרת תפקיד מובהקת של זמן ומקום מסוים, וההצטרפות למקום - הוסטל של נערות מטעם היחידה לקידום נוער לוותה בזמנים שהם "פשוט להיות שם", נוכחות לשמה, אשר ההתמדה בה מאפשרת את האמון הבסיסי, ההנגשה וההזדמנויות לקשר ושיחות שיש בהן נגיעה בנשמה וברוח.

ההסתכלות על התהליך הזה בנקודת זמן זו, שבה נכתב פרק זה, מהולה גם בעצב ובתהייה, שכן לא ידוע אם תהיה המשכיות לפיילוט הזה, ואם תימצא הדרך ליישום הלקחים והלמידה מהשנה שהייתה. השאלה המוכרת "הטוב יותר לאהוב ולאבד, מאשר לא לאהוב כלל?" נשארת תלויה בחלל האוויר.

אז מה היה שם?

כאמור, המהות של ה"נוכחות", בצורתה הבסיסית ביותר, באה לידי ביטוי מוחשי בחוויה של מלווים רוחניים שנכנסו לעבוד במסגרות של נוער בסיכון, תוך שהם מתמסרים להוויה של "להיות שם" ולתת לדברים לקרות.

"פשוט להיות שם. להתבונן, להקשיב. הקושי שיש בפשוט להיות, על אף שזה נשמע קל לכאורה, מציף מחשבות ורגשות: אני משמעותית? אני מיותרת? כי בשונה מליווי רוחני פרטני, הווסטל לנערות הוא מקום. הוא בית או תחליף בית... להכין קפה או תה עם נענע, להביא עוגה לשבת, להיות חלק מהווי החיים היום-יומי... התפקיד עצמו אין לו הגדרה קונקרטית ואין לו סדירויות. ממציאים אותו תוך כדי הליכה. בשונה מכל שאר הפעילויות בהוסטל, שהן חובה - הליווי הרוחני ומה שהוא מציע - זה וולונטרי. יש בזה חסרונות, אבל זה גם מקור העוצמה שלו. שזה כמעט המרחב היחיד הוולונטרי במקום".

"אני מתרגל את 'אומנות השהייה'... השקעה איטית וסבלנית של כחמישה חודשים, המתחילה לתת את אותותיה. יש הרבה מאוד פעילות והכול מאוד דינמי. תמו להם ימי

הגישושים העדינים, ההמתנה, החיפוש והגישוש הראשוניים. לאט לאט, מוצאים את המרחב הרוחני שיכול להתאים לזמן, למקום, לנערות ולנערים, לצוות..."

ההתכוונות של המלווים הרוחניים אל המרחב הרוחני של הנערים והנערות הביאה אותם למצוא את נקודות הרוח, הקדושה, הכאב והשקט - כל אחד בזמן ובמקום שלהם.

היופי בהתכוונות אל המרחב הרוחני הוא, כי לעתים הדברים הם "כאילו" כה פשוטים, ואתה מתפלא איך זה לא קרה קודם?

בהוסטל שבו התקיים הפיילוט, הנערות חיות במקום בצו בית משפט, גרות כמו בבית והולכות לבית ספר רגיל בבוקר. הנערות באות בחלקן מבתי מסורתיים ואילו רוב הצוות חילוני, ולפעמים פתיחת המרחב את מעגל השנה והמסורת מאפשרים מענה לגעגוע...

"יום שישי: אני עורכת את השולחן, פורשת מפה לבנה. באמצע השולחן תחתית ושני נרות לכל נערה ולנו - עוגיות ועוגת שמרים שוקולד, שהבאתי מ'מרציפן' במחנה יהודה. כוסות וקומקום עם תה עם נענע, שהן אוהבות. קוראת לבנות לבוא... כולן מדליקות נרות ומברכות. אחר כך אני מבקשת מכל אחת לברך את עצמה לשבוע הקרוב, בזמן הברכה אני שמה יד על ראש כל אחת מן הבנות. הן מברכות, במסירות ובכוונה. מכסות את הפנים בידיים ומברכות את עצמן בשקט.

האווירה טובה, נעימה. מכניסים את השבת. מקדשים את הסדר, את העולם המסודר, לפני שהשתבש הכול. נותנים להן תחושה של סדר בעולם: כוחו של טקס, כוחה של מסורת.

מסיימת את היום שלי ומחבקת כל אחת ואחת לשבת שלום."

"יום כיפור השנה חל בשבת. הגעתי להוסטל ביום שישי כרגיל. כל הבנות התכונו לצום אבל עם הרבה חששות אם יחזיקו מעמד... יצאנו לגינה, שם פינת העישון, ותוך כדי משחק שש-בש בין שתיים מן הנערות דיברתי אתן על תפילה. על הווידוי ועל 'כל נדרי'. הבאתי את 'על חטא שחטאנו לפניך' וחילקתי לבנות. לא בטוח שיקראו, אבל הן לקחו את הדפים ברצון. רוב הנערות באות מבתי מסורתיים, אבל חייהן שבורים כל כך שהחיבור למסורת הוא רופף. נערה אחת אומרת: 'לי אין סיכוי. אני מלאה כל כך חטאים, אני כל כך טמאה שאלף יום כיפור לא יעזרו לי'. אני אומרת לה: 'ביהדות אין דבר כזה, תמיד אפשר לתקן. תמיד."

ל"קידום נוער" מגיעים בני נוער שנפלטו ממערכת החינוך ה"רגילה", חיים בבתים ומגיעים לקבל תמיכה בלימודים וגם קשת רחבה של תמיכה, העשרה והתייחסות רגשית.

גם כאן מצאנו, כי הקשב למרחב הרוחני הייחודי של מי שנמצא ממולך, מביא אותך למקומות מופלאים.

”תקופה מסוימת הייתה קבוצה של שלושה בני נוער בעלי כישרון מוזיקלי (וגם שלל בעיות הכוללות חרדה חברתית, בעיות קשב וריכוז, רקע של משפחה הרוסה, היסטוריה של אשפוז פסיכיאטרי, ועוד). התחלנו בליווי רוחני באמצעות מוזיקה - שירה ונגינה שלהם, בעבודה על שירים שהם מביאים מתוך העולמות שלהם (לדוגמה - שיר של ריהאנה). הקבוצה נפגשה אחת לשבוע בזמן ובמקום קבוע. עם כל אחד מהשלושה הללו יש לי במקביל גם קשר אישי חזק. עם אחד מהם, למשל, אני עובד גם באמצעות הקשבה עמוקה לשירים שאותם הוא מלחין וכותב, תוך כדי כניסה לעולמות התוכן שלו... ככלל - אני מוצא שעבודה עם מוזיקה שבני הנוער מאזינים לה היא כלי עבודה די יעיל להגעה לשיחה על עולמות הרוח, המחשבה והרגש המעסיקים אותם.

אחת הנערות בקידום הגדירה עבורי מה זה ליווי רוחני לדעתה: ’זה כמו טיול בנפש’ היא אמרה. מנהל היחידה פירש לי את דבריה ואמר, שבטיול, המטייל מתאים את עצמו לנוף שבו הוא הולך“.

תם ולא נשלם...

הליווי הרוחני לחיים - פתיחת המרחב הרוחני לבני האדם בזמני מצוקה, משבר, אבדן וסיכון - חיוני לרבים מאתנו כמים חיים במדבר. תהליכי הלמידה, ההעמקה, התובנות והפיתוח ממשיכים להתרחב במעגלים השונים, כמו אבן שנזרקה למים והאדוות הולכות ומצטיירות על פני המים למרחקים רבים, ומאפשרות לכמיהה שהייתה שם להתחבר לחלום, לחמלה ואולי להחלמה.

האומר דבר בשם אומרו...

תודה למפקחים במשרדי הבריאות, הרווחה והחינוך שהשתתפו בתהליך הלמידה והפיתוח ולמלווים הרוחניים בתכניות, שהבאתי מדבריהם המשמעותיים: טובה אביחי-קרמר, אביגיל איתם-בך, יפה בניה, אור זוהר, סאידה מוחסן-ביאדסי, נעמי סגל, זיו רעי-קרן. בלעדיכם - לא היה כלום.

מקורות

- בנטור, נ. ורזניצקי, ש. (2009). *תמיכה רוחנית בישראל - הערכת תכניות שמומנו על ידי הפדרציה היהודית של ניו-יורק*. ירושלים: מכון ברוקדייל.
- זוהר-סייקס, נ. (2013). סיפור מסע - אל ליווי רוחני ועבודה סוציאלית. *עט השדה*, מרס.
- זוהר-סייקס, נ. (2016). בשביל הרוח: התפתחות הליווי הרוחני כתפיסה וכלים לסיוע לאוכלוסיות במשבר, מצוקה וסיכון. *עט השדה*, ינואר.
- זוהר-סייקס, נ. וקרני, ד. (2013). *בשביל הרוח: ליווי רוחני באשלים*. מסמך שהוגש לוועדה המקצועית של ג'וינט ישראל-אשלים. נובמבר.
- מייזלס, ע. (2010). *הקשר בין בשלות פסיכולוגית להתפתחות רוחנית: בחינה אמפירית ראשונית של מודלים אפשריים*. חיפה: אוניברסיטת חיפה.
- רונאל, נ. (2012). *חולף עם הרוח: טיפול לפי תכנית 12 הצעדים*. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן.
- רוסו-נצר, פ. ואלחי, נ. (2016). דוח סיכום ממצאי הערכה על פרויקט "בשביל הרוח". ירושלים: ג'וינט ישראל-אשלים.
- שטנגר, ו. (1997). מתח בתפקוד ההורי והיענות לילד בקרב הורים לילדים עם מומים פסיים מולדים: סקירת ספרות. בתוך: א. דובדבני, מ. חובב, א. רימרמן וא. רמות, *הורות ונכות התפתחותית בישראל* (עמ' 35-52). ירושלים: האוניברסיטה העברית.
- Canda, E.R. & Dyrud Furman, L. (Eds.) (2010). *Spiritual diversity in social work practice - The heart of helping* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Crisp, B.R. (2010). *Spirituality and social work: Contemporary social work studies*. Surrey England: Ashgate Publishing Ltd.
- Friedman, R.D.A. (Ed.) (2005). *Jewish pastoral care: A practical handbook from traditional and contemporary sources*. Woodstock VT: Jewish Light Publishing.
- Groen, G., Coholic, D. & Graham, J.R. (2012). *Spirituality in social work and education: Theory, practice, and pedagogies*. Ontario, Canada: Wilfrid Laurier University Press.
- Maslow, A. (1964). *Religions, values and peak-experiences*. New York: Penguin Books.
- Miller, J.F., Karsten S., Denton, D., Orr, D. & Colalillo K.I. (2005). *Holistic learning and spirituality in education. Breaking new ground*. New York: State university of New York Press.

Roberts, R.S.B. (Ed.) (2011). *Professional spiritual and pastoral care: A practical clergy and chaplains handbook*. Woodstock Vermont: Skylight Paths Publishing.

White, G. (2006). *Talking about spirituality in health care: A resource for the multi-professional health care team*. London: Jessica Kingsley Publishers.

