

להיות שם

ד"ר עינת רמון מלווה אנשים במצבים של מצוקה - זקנה, מחלות קשות ומשברי חיים. בספר שהוציאה היא מביאה את גרסת היהדות לנושא הליווי הרוחני

מאת צפורה רומן

אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפי שבועי על הגשמה עצמית



שיעור מס' 322:

היזהרו מ"השולל"

ל לשמור על הרגשה חיובית כשהחיים מתנהלים כפי שאנחנו מצפים. אבל זה עדיין לא מראה שיש לנו גישה חיובית לחיים. גישה חיובית נמדדת דווקא במצבים שבהם החיים לא מתנהלים כפי שאנחנו מצפים, כשאנשים אחרים לא נחמדים אלינו, וכאשר מכשולים מפריעים לנו להצליח במעשינו. במצבים של קושי, הגישה שלנו לחיים יכולה להיות הדבר היחיד שמפריד בין ייאוש להתעוררות, בין ויתור להחלטיות, בין אובדן אמון לבין גיוס מחודש של כוחותינו. כדי להצליח, בכל תחום בחיים, עליכם להיות ערוכים מראש עם ההבנה שיהיו קשיים במהלך הדרך. ואחר הקשיים הצפויים לכם הוא "השולל".

"השולל" הוא אותו חבר שיאמר לכם שאין סיכוי, שזה טיפ פשי, שאתם תמיד מקבלים החלטות גרועות. מתחרטים שנפי רדתם מבן זוגכם ורוצים לחזור אליו, כדי ליצור יחסים טובים יותר? הוא יזכיר לכם כמה גרוע היה החבר הזה בשבילכם. רוצים למצוא מקום עבודה שמתאים יותר לכישורים שלכם? הוא יזכיר לכם כמה פעמים כבר החלפתם עבודות.

לכל אחד מאיתנו יש במעגל המכרים שלו מישהו שעושה קריירה מלייבש אחרים. אם תיתנו לדברים שלו להדור אל נפי שכם, הם ייתשבו בדיוק על "השולל" הפנימי שבכם - שרק מחכה למסרים כאלה כדי להתחזק. ואז, קרוב לוודאי שתוותרו. אבל איך מגיבים בגישה חיובית על דברי שלילה שכאלה? בגישה חיובית, אתם מודים ל"שולל" שלכם על דאגתו, ועושים את מה שנוכח בעיניכם. זה, במקום מה שהייתם עושים בגישה שלילית: אומרים לו "דד ממני", או מסכימים לקבל את הייאוש שלו.

תשאלו אדם שהיה חולה איך הוא מרגיש, ותוהו מיד את הגישה שלו. השלילי יאמר: "אולי יש קצת שיפור, אבל עדיין כואב", והחיובי יאמר: "עדיין כואב, אבל כבר יש שיפור". שומע עם את ההבדל בין גישה שלילית לגישה חיובית? תקשיבו תמיד לשפה שבה מדבר היועץ שלכם, ואל תשמעו לעצות שוללות ומייאשות - כי בסופו של דבר, בכל מצב של קושי, השאלה היא תמיד זו: האם לוותר, או להתעורר.



ד"ר עינת רמון. "לא מטפלים, מתלווים"

כיצד היו נראים חיי אדם ללא מוות, ללא ייסורים, חולי או זקנה? מהי משמעות החיים נוכח הסבל? איך אמצא שמחה במקומות של אפלה? איך אוכל להוציא את עצמי מהמקום המייסר שנכפה עליי? בסוגיות אלו ואחרות עוסק לקט של מדרשי חז"ל ומחשבה עברית בת המאה ה-20, הנושא את השם "אמת וחסד - מקורות לליווי רוחני". מי שאחראית על הספר הזה היא ד"ר עינת רמון, מרצה למחשבת ישראל, מלווה רוחנית ומוסמכת להדרכה בליווי רוחני.

"החברה המערבית הטכנולוגית מנטיחה לאדם חיי אושר, בהאריכה את תוחלת חייו",

אומרת ד"ר רמון. "בדורות האחרונים זכינו לאמצעים רפואיים חדשניים הרדי חים את רגע המוות ואת הזקנה, אך עם זאת, הוכחש ונרחק מן השיח הציבורי קיומו של המוות, כחלק בלתי נפרד מחיי אדם. והרי מנת הייסורים של האדם המודרני לא פחתה, רק השתנתה. גם האדם הבריא והעשיר ביותר - זה שידו משגת כל טיפול רפואי חדשני - מגיע יומו לפגוש בזקנה על היבטיה השונים, לחוות ייסורי גוף ונפש בדרך כלשהי ולהיפרד מיקריו", היא אומרת.

כדי להקל על המצב הזה, הנכון לכל אדם באשר הוא, נכנס בשנים האחרונות לתחום הסיוע הנפשי בישראל מקצועי חדש: ליווי רוחני. "פרשני היהדות בעת העתיקה ובמאה העשרים ראו את הזקנה, המחלה, התסכול, הכישלון ושאר אתגרי החיים כגורמים מצמיחים, בלי לטשטש את הכאב הכי רוך בהם", אומרת ד"ר רמון, שהקימה את תוכנית "מרפא" להכשרת מלווים רוחניים במכון שכטר למדעי היהדות.

מהו ליווי רוחני ולמי הוא מיועד?

"זהו תחום שבו אנשי מקצוע, שעברו הכשרה מיוחדת של 800 שעות לימודים עיוניים והתנסות קלינית, מדריכים אנשים במצבי מצוקה שונים, למצוא את נקודת החוסן הרוחני שלהם. אנחנו עושים זאת באמצעות כלים מגוונים כמו מדיטציה, תפילה, לימוד משותף של חומרים מתחומים שונים המקובלים על האדם שעובר את הליווי, ועוד. לפעמים אנחנו רק יושבים ומקשיבים. לא תמיד יש לנו יעד".

במה זה שונה מטיפול רגיל?

"חשוב מאוד להדגיש שאנחנו איננו מטפלים באנשים, אלא מתלווים אליהם. המלווה הרוחני הוא סוג של חונך מנוסה, בעל הכשרה מקצועית ייעודית. אסור לו להתערב בהחלטות ובשיקולים, לתת מידע רפואי או להדיע את דעתו האישית, אלא רק לעזור לאדם לברר לעצמו מה הוא רוצה".

איך הגעת לנושא הזה?

"אני ירושלמית, בעלת דוקטורט במדעי הדתות מאוניברסיטת סטנפורד בקליפורניה, עם התמחות במחשבת ישראל; ומרצה במכון שכטר למדעי היהדות. בשנת 2006, פדרציית ניו יורק (ארגון על פילנתרופי יהודי) הציעה לנו לפתוח מגמה ללימודי ליווי רוחני, שבארצות הברית הוא תחום מתפתח ונחוץ, בעיקר בקהילה היהודית.

"מומחית מארצות הברית הכשירה כאן מדי קיץ, במהלך שבע שנים, תלמידי תואר שני. בשלב מסוים התגייסתי לכתוב את קוד האתיקה של הליווי הרוחני, וב-2009 התחלתי להכשיר עצמי כמלווה רוחנית. יחד עם ארגון המלווים הרוחניים היהודים בצפון אמריקה (NAJC) בנינו תוכניות המותאמות לארץ, וב-2011 פתחנו את 'מרפא' - תוכנית תעודה דו-שנתית המשולבת בתואר שני במדעי היהדות. במקביל הקמנו את העמותה לליווי רוחני, המפיכת על ההתנהלות של המקצוע".

הליווי הרוחני מיועד ללוות אנשים למותם?

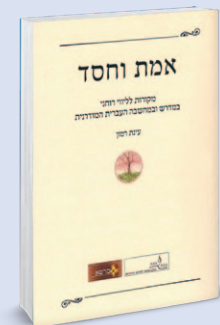
"גם לאלה, אבל ממש לא רק. הוא מיועד לזקנים, לאנשים באמצע החיים וגם לצעירים המתלבטים בשאלות רוחניות".

איזו שאלות?

"צעירים תוהים לגבי משמעות חיהם, לגבי עתידם, לגבי מהות האדם כאשר הוא אדם. אנשים בסוף החיים - בריאים וחולים כאחד - שואלים את עצמם שאלות מסוג 'למה אני חי', 'מהי המורשת שאשאיר', 'מה אוכל עוד לתת לעולם בזמן שנותר לי', איך אתחבר למקורות הטובים והשמחים שיש לרשותנו - אנשים במגוון מצבי חיים שיש בהם מצוקה רוחנית".

"אמת וחסד", לקט המקורות שהוציאה באחרונה, נועד להוות כלי עבודה

למלווים רוחניים, כמו גם לאנשים ולנשים שאותם הם מלווים: אבלים, חולים, קשישים ובני משפחה תיהם, מורים, הורים וילדים בחינוך המיוחד, דיירי מוסדות שיקום, נשים וגברים המתמודדים עם בעיות של אי-פוריות, ולמעשה - "כל אדם המבקש ללמוד ולרונ בשאלות כבודת המשקל של הקיום האנושי, והקשיים הכרוכים בו".



אתר תוכנית "מרפא" לליווי רוחני: www.margpeh.org.il

צילום: עדי ארז, Shutterstock

עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



אני מלאה בכעסים, ומוצאת עצמי נזכרת בכל הדברים הלא טובים שעשו לי. איך נפטרים מזה?

פ דאי מאוד, לכל אחד, ללמוד כיצד לשמור על טוהר מנטלי לי, וזאת באמצעות שליטה על המחשבות. הרבר אפשרי, שכן המוח שעימו אנו חושבים הוא אחד האיברים בגופנו - וכפי שאני לומד כיצד להשתמש בידיי וברגליי ואיני מניח להן לנוע כרצונן לכל כיוון, כך יש ביכולתי לאמן את מוחי כדי שלא יהיה עסוק במחשבות שלא, הזמנתי ושאינ לי חפץ בהן. שליטה על המחשבות היא אמנות הנקנית בכמה צעדים ודורשת תרגול, אך התוצאות מובטחות. עיקרון חשוב לפני התחלת האימון הוא ההבנה שאני אינני המחשבות שלי, ושחלקן - ולעתים רובן - הן כמו תקליט שבור המנגן בתוך ראשי מנגינה ישנה ומקולקלת. לא טוב להודות עם כל מחשבה החולפת במוחי, שכן מחשבות רבות החולפות בקרבי אינן יאות, אינן מתאימות לי, ועלי להי תרחק מהן.

עיקרון שני הוא שאני הוא הארון, ויש ביכולתי לשלוט במחשבותיי וברגשותיי - ולא להיות מובל על ידם. גם אם כרגע הרבר נראה קשה, לאחר תרגול הוא נעשה קל יותר. כל אדם הניגש, למשל, לבחינה חשובה, מצליח בדרך כלל להתרכז בשאלות הבחינה ואינו מטריד עצמו בבעיות אחרות באותו זמן. יכולת זו, שיש למרבית האנשים, מוכיחה לנו כי אכן ביכולתנו לשלוט, ובמידה מרובה, במחשבותינו. כדאי ללמוד לשלוט במחשבות, לא רק ברגעים מיוחדים של בחינה, אלא כהרגל טוב המלווה אותנו כל הזמן.

שליטה במחשבות (והיפטרות ממחשבות מטרידות ולא רצויות) דורשת מיומנות בשני כישורים שונים: הכיבוד הראשון הוא היכולת להתבונן במחשבותיי ולזהותן. כלומר, ללמד עצמי להיות מודע ל"מה עובר לי בראש" ולהיות מסוגל לקחת ריחוק ממה מחשבות אלו, ולציין לעצמי כי "כעת אני חושב כך וכך...". אם אני כועס - חשוב שאהיה מודע לכך בזמן אמת, ואומר לעצמי מי שכעת אני כועס. עצם התצפית העצמית הזאת, כבר מחלישה את עוצמת המחשבות השליליות ומפחיתה את ההודרות עימן.

המיומנות השנייה קשורה ליכולת להשקיט את זרם המחשבות המתרוצצות כל העת במוחי. קיימות שיטות שונות של מדיטציה, שהמטרה להן הוא שאינני מניח למוחי להיסחף באופן אסוציאטיבי לכיוונים שונים, אלא מרסן את מחשבותיי. יש מדיטציות שבהן אני רק צופה במחשבותיי בלי להפריע להן, בלי להודותן ובלי להיסחף איתן. מדיטציות אחרות מבוססות על חזרה על מילה או מחשבה מסוימת - וכאשר המוח נודד, אני חוזר להגות במילה הנבחרת (למשל, תפילה מסוימת, מנטרה או כל ביטוי מנטלי חיובי או דתי אחר). עוד מדיטציות מבוססות על ניסיון לדמיין תמונה או חפץ - ובשליבים מתקרמים יותר, בהתרכזות מנטלית במושג מופשט כמו אהבה, תמלה, אומץ וכדומה. מדיטציה היא אמנות השליטה על המחשבות - ריסון ושליטה בפעילות המנטלית. לרעתי זו מיומנות הנחוצה ויפה לכל אחד.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל avi_gr@012.net.il