

אדיר כהן

יד אדם בידך

ליווי רוחני



אִתְּרָא

## הסדרה למדע ורוח

עורך הסדרה:  
פרופ' אבי אלקיים

חברי המערכת:  
פרופ' שלמה גיורא שוהם  
פרופ' עודד מימון

אדיר כהן

# יד אדם בידך

ליווי רוחני

הוצאת אֶלְרָא

Adir Cohen

## Human hand in your hand

Spiritual care

עיצוב העטיפה: **אבי אלקיים**

מסת"ב: 9-9-7773-78-965-978 ISBN:

© כל הזכויות שמורות להוצאת אִדְרָא, תל אביב ולמחבר

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע,  
לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי – אלקטרוני,  
אופטי, מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.  
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,  
אלא ברשות מפורשת מאת בית ההוצאה לאור שתיתן מראש ובכתב.

נדפס בישראל תשפ"ד – 2024

© Copyright 2024 by Idra Publishing

Idra Press <IdraPublisher@gmail.com>

<http://idra.org.il/>

סידור, עימוד, לוחות והדפסה: **א. אורן הפקות דפוס בע"מ**, שד' רוטשילד 109, תל אביב

## תוכן העניינים

7	מבוא הליווי הרוחני
13	פילוסופיה ופילוסופיה פעילה בידי המלווה הרוחני
23	ספר הליווי הרוחני הנפלא ביותר שבידי המלווה הרוחני – ספר תהילים
33	התפילה בליווי הרוחני
43	סידור התפילה בידי המלווה הרוחני
53	הכתיבה בליווי הרוחני
63	הכתיבה ביומן בליווי הרוחני
71	החסידות והסיפור החסידי בליווי הרוחני
77	הליווי הרוחני המבקש להחזיר את השלווה הנפשית
85	ליווי רוחני של בדידות
129	הליווי הרוחני והשיח עם האל
141	הליווי הרוחני במחלה
159	ליווי רוחני לחולי אלצהיימר
165	ליווי רוחני בהתמודדות עם המוות
189	מושגי יסוד בליווי הרוחני
189	משמעות
207	מקומה של האמפאטיה
218	התלהבות ואקסטאזה
225	מקומה של המטאפורה
234	השתיקה
238	יילוד
239	סמכות ושליטה
240	אמונה

240	מרווח טיפולי
241	יילוד יצירתיות
243	אינטליגנציות מרובות
245	הוראה וחינוך
245	ריפוי
246	סובלנות
247	ליווי רוחני בעזרת חכמת המזרח הרחוק בסבל ובמחלה
255	האחיות בליווי הרוחני
257	האמנויות בליווי הרוחני
273	המוסיקה בליווי הרוחני
279	המחול בליווי הרוחני
283	הציור בליווי הרוחני
291	הדיג כהפעלה חשובה בידי המלווה הרוחני
295	הטוילים והמסעות ככלים חשובים בידי המלווה הרוחני
299	הטבע בליווי הרוחני
303	ההומור ככלי חשוב בידי המלווה הרוחני
313	השאלות הנשארות פתוחות
323	דוגמאות של מקרים טיפוליים
341	ביבליוגרפיה

## מבוא הליווי הרוחני

### למהותו של הליווי הרוחני – מבוא

**ה**ליווי הרוחני בטיבו, מהותו ודרכי מימושו הוא הוליסטי. הוא רואה את המלווה בכל פניו, הפיסיות – הבריאותיות, הפסיכולוגיות, הרגשיות, הרוחניות, החברתיות, המוסריות והערכיות.

הוא אקלקטי מבחינת האסכולות הפסיכולוגיות שהוא נשען עליהן. מובן שכל מלווה רוחני יש לו העדיפות של גישות פסיכולוגיות ובתפיסתו את התאמתן למלווה, למצבו ולסיטואציה שמתקיימת.

במשנתי שלי אני יונק מפסיכולוגיית המעמקים הפרוידיאנית והיונגיאנית, קרוב לפסיכולוגיה ההומאניסטית ובעיקר לפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית והפסיכולוגיה הנאראטיבית. אני מרשה לעצמי להציץ לפעמים וללמוד מהתורות הרוחניות של המזרח הרחוק [בעיקר התורה הבודהיסטית ותורת הזן (והתורות האינדיאניות, ור' ספרי "לכשף את הנשמה")].

הליווי הרוחני אינו דיסציפלינה מדעית. הוא לומד ושואב מהתורות המדעיות השונות, מתעדכן בחידושים המדעיים, אך אינו מהווה כשלעצמו דיסציפלינה מדעית, איננו מכמת תופעות ומעצב את אופיו ההוליסטי האקלקטי ובוני גישתו הליוויית. איננו גודר עצמו בגדרות מדעיות, איננו כפוף לתיאוריה אחת ודרכיו בנויות לא מעט על האמפאטיה, האינטואיציה, המעורבות, הזיקה הנפשית. יש בו מן החמלה אך לא מן הרחמים או הסנטימנטליות. הוא מפעיל את המרווח האסתטי אך תמיד הוא עם המטופל ובתוך הסיטואציה הליוויית.

אף לשונו של הליווי הרוחני אינה מבקשת להיות אובייקטיבית, מדויקת, הוא עשוי להשתמש במטאפורות שלהן עצמן יש שימוש טיפולי. הוא נשען על יצירות ספרות, תיאטרון וקולנוע, דווקא מן העושר החווייתי, העוצמה הרוחנית, הגירוי הרגשי, פתיחת האסוציאציות והחשיבות וההזדהות הגלומים בהן.

הוא מרבה להישען על הפילוסופיה, בעיקר על הפילוסופיה הפעילה הרואה את הפילוסופיה פועלת ואף משמשת בתרבות הפילוסופית בואכה הייעוץ הפילוסופי. הליווי הרוחני קרוב לביבליותרפיה, לטיפול באמנות, לדרמה-תרפיה וקשוב אף לתחומים קרובים נוספים כמו הטבעתרפיה, התרפיה בגינות, התרפיה בצילום, התרפיה בשימוש בבעלי חיים וכדומה.

הליווי הרוחני הוא דו־שיח באופיו ובמימושו. מבחינה זאת הוא יונק מתורת הדו־שיח של מרדכי מרטין בובר, כשבעבורה הליווי עומדת בעיקר תפיסת אני־אתה, המקבלת את המלווה, זיקתה אליו ישירה, שוויונית, מכילה. וזאת בניגוד לגישת אני־הלו שבמרבית התורות הטיפוליות הפסיכולוגיות האחרות.

הליווי הרוחני עשוי להיות רליגיוזי ואף דתי בהתאם לעולמו של המלווה הרוחני ותפיסת עולמו של המלווה, גישתו הרליגיוזית או הדתית ומקומו של הדת בעיצוב עולמו. הליווי הרוחני עשוי אף לקבל ולהשתמש בריטואלים למיניהם במידה שהמלווה הרוחני ישתמש בהם לפתוח פתחים להיענות לחיפוש הרוחני.

נוטים לחשוב שהליווי הרוחני מתאים בעיקר לגיל השלישי על ריבוי מצוקותיו, מחלותיו הקשות, התמודדותו עם המוות, משבריו המשפחתיים, ניתוקו החברתי וכיו"ב. תפיסה זאת שגויה לחלוטין. הוא חשוב בכל גיל מן הילדות, ההתבגרות, הבגרות ואילך. מצבים משבריים של יתמות, נטישה, מחלה, מוות, בדידות, חריגות, נכות, אלימות, התמכרויות עלולים להתרחש בכל גיל ומקומו של הליווי הרוחני הוא בעל חשיבות רבה בכל גיל.

הליווי הרוחני קשוב להבדלים העדתיים, למסורות הנפרדות, לזיכרונות בעלי הצביון השונה, למנהגי החגים, הטקסים ואורחות החיים ואף למקורות הרוחניים, הספרותיים, הדתיים של בני העדות השונות, הדתות הנפרדות, הלאומים השונים וכדומה.

הליווי הרוחני יכיר את המנהיגות הרוחנית בקהילה ובחברה, הרבנים, אנשי הדת השונים, דמויות רוחניות כגון סופרים, אמנים, מנהיגי קהילה ואנשי שם בחברה שניתן יהיה לשלבם בעבודת הליווי ולינוק מסמכותם הרוחנית.

הליווי הרוחני יכיר ויהיה קשוב למשפחתו של המלווה וישתף עמה פעולה אף כי לא יהיה חף מביקורת ולעתים יטה את ליווי הרוחני אף לבני המשפחה.

הליווי הרוחני יכיר וישתמש בספרי היסוד של האומה ובכללם הדת, המסורת, ההיסטוריה. במשנתי שלי אני מרבה להשתמש בספר התנ"ך ובעיקר ספר תהילים, התלמוד, המדרש, הסיפור החסידי, התפילה, סידור התפילה. מקורות ישראל המובהקים ותורתם של גדולי ההוגים, הרבנים והמנהיגים הרוחנים כמו: הרב קוק, הרב סולובייצ'יק, מרטין בובר, אברהם יהושע השל ואחרים.

רצוי ומעשיר שהמטפל הרוחני יעביר טיפול רוחני לעצמו.

## מהו הליווי הרוחני שאני מבקש בסוף דרכי?

(עדות מטופל)

בפניי התהום, הריק, החלל ואני כמה לרוח אלוהים המרחפת על פני המים. מהי רוח זאת, במה תוכל להציילני מהתהום האורב לי, הסערה שאינה יודעת רגיעה, האינן הנושף אליי מעומק הריקות?

מי הוא אלוהים המרחף על פני המים, איך אחזה דמותו ודמות אין לו? איך אדע כי זה הוא? איך אצור עמו קשר? האם יפנה פניו אליי?

את אלוהים אני מבקש. בלעדיו בודד אני ומפחד. האם ישוב ויקרא לי אייכה? כשאני כה זקוק לקריאתו. האם יודע אני היכן אני? האם בבקשי אותו אני יודע היכן לבקשו? איך אגיע אליו?

האם גם עכשיו אני עירום וחשוף אך אינני מתבושש והיכן רעייתי שתלווני? בשמים היא, נלקחה ממני ושוב לא תלווני רוחנית וגשמית. האם שוב לא נדע לתפור לנו כסות ומסתור מעלי אילנות בגן? האם עוד נדע לומר הננו?

האם אוכל עוד להגות יומם ולילה כאשר רק פחדים וצללים אחרים מלווים את יומי ולילי?

לא תורתך אני רוצה, אלא אותך, אותך אני רוצה. אתמול חלמתי חלום בו הלבשת אותי בכתונת פסים ופתרתי חלומותיהם של אחיי. אך לא היו להם פתרונים. עכשיו לא אוכל אף לפתור החידות ואתה ושליחך מאיימים להשליכני לבור.

אבי בוכה עליי כי טרוף טורפתי ואני מנסה להרגיעו בקרע בכתונת הפסים שלבשתי. עוד מעט יקרע קריעה עליי ואני מקווה כי תמציא לי מנוחה נכונה ושלמה תחת כנפך ואתה תתגדל ותתקדש.

## לקראת סיכום עיוננו במהות הליווי הרוחני נביא את הדברים הבאים:

הליווי הרוחני מקבל כתפיסת יסוד שמלבד הנפש שבה עוסקות האסכולות הפסיכולוגיות השונות קיים באדם אף יסוד רוחני המכונה בשמות שונים: רוח, רוחניות, נשמה, שאר רוח. אלה מבקשים את שיפורם ולמלא צורכיהם תוך זיקה לאופי האדם, לאינטרסים הרוחניים שלו, למימוש כמיהותיו, לנטיותיו החתומות בחותם עולמו הרוחני המיוחד. יש הגורסים כי לכל אדם יש מדריך רוחני פנימי המעלה את הצרכים הרוחניים שלו ומתקשר אותם למלווה הרוחני המבקש לסייע למלאן.

העדר מילוי צרכים רוחניים עלול להביא אף לגילויי התנהגות לוקה, לחסימות, לתחושת יובש פנימי.

לליווי הרוחני כלים מרובים ומגוונים להגיע לזיהוי הצרכים הרוחניים, לאיתור המקומות שמהם ניתן לשאוב למילויים של צרכים אלה, להעלאת אמצעי התחברות למקורות לסיפוק

הצרכים הללו. להשתמש בכלים הכואבים לחיפוש כאשר כמה מהלכים אלה הם רוחניים כשלעצמם, כגון: מדיטציה, מרכז-מיקוד; דרמטיזציה, תיאטרון פנימי, חוויות דתיות, ריטואלים, התנסות יצירתית וכדומה.

אי הסיפוק של צרכים רוחניים עלול להביא למצבי התנגדות, התכנסות פנימה עד הסתגרות ועד לדיכאון.

המבקשים רוחניות לסיפוקם עשויים להתפס בדרכים שונות על ידי אנשים שונים. יש הרואים בכך חיפוש של משמעות החיים. אחרים מבקשים תקשורת טובה יותר עם עצמנו, שוב אחרים הגברת הרליגיוזיות והעצמת החוויה הדתית, ושוב אחרים מבקשים פתיחות הולכת וגדלה לדרכי עבודת קודש של דתות שונות. ולכל אלה נוכל להוסיף בקשת שייכות; טיפוח תקווה; הרגשת שלמות; קבלה עצמית; שלוה נפשית; התפעמות יצירתית וכדומה.

### ליווי רוחני קולקטיבי

בפגישותיי הרבות עם מטפלים רוחניים, בהחליפנו רשמים על עבודתנו ובהעלותנו שאלות על סוגיות לא פתורות בליווי הרוחני עולה לא פעם השאלה: "בכל המקצועות הטיפוליים החל באסכולות הפסיכולוגיות השונות, המשך בתרפיות באמנויות, בטיפול באמצעות יצירה והבעה וכמובן בעבודה החינוכית וההדרכתית בצד גישות העבודה ביחידות מתקיימת אף עבודה קולקטיבית שלה משמעויות אחרות. האם בכלל תיתכן עבודת ליווי רוחני קולקטיבית, האם מבחינות מסוימות אין ניגוד בין הליווי היחידני לזה הקבוצתי? אם כן מה עשוי להיות אופיו של ליווי כזה, האם הוא מכוון או הזדמנותי?"

כמו במרבית תחומי הליווי הרוחני אין, וטוב שאין, הלכות פסוקות, כללים, חוקים, משנות סדורות. אף כאן החשובות לכאורה נגזרות מתוך המעשה, מתוך ההתנסות, מתוך עצם התפיסה הרוחנית.

כשאני שב מדי פעם לסיפורים הרבים של קרובי משפחתי כמו סיפור חייו ועשייתו של ר' אריה לויין ושל מעשיו הרבים אני חוכך ומתלבט אם ניתן לדבר עליהם כעל ליווי רוחני קולקטיבי.

ר' אריה לויין היה ראש ישיבה, מורה הלכה, רב אהוב בקהילת שערי חסד, וצדיק במעשיו. הוא היה רבם של אסירי המחתרות שנידונו למוות בתלייה על ידי הבריטים. ימים רבים היה יושב אתם בחדרי הנידונים למוות, לומד אתם תורה, מביא לפנייהם סיפורי מדרש והלכה, מעודד וסומך את רוחם, מספר להם על מורשת הגבורה של עם ישראל, על עשרת הרוגי מלכות, על אנוסי האינקוויזיציה, על גבורתם של הרוגי מצדה, על משליכי נפשם מנגד במלחמות העם, על גיבורי גיטו וארשה וכדומה.

אך מעבר לכך ויותר מכול היה מתפלל עמהם, מדבר עמהם כאב אל בניו, מחבק אותם בדבריו, מצליח בקולו המתנגן לעורר בהם את החוויה המיסטית של השיח עם האל והשיבה אליו מחוברים למעגל התפילה.

לפני היפתח להם שערי שמים יחד קראו בלהט פרקי תורה, ספר תהילים היה ספר הליווי הרוחני שלהם ולכל אחד מהם היה סידור התפילה המלווה בעוצמתו אותם. הוא היה יחד אתם עד הוצאתם להורג והתפלל עמם בשעתם האחרונה עד צאת נשמתם. האיין זה הליווי הרוחני העז ביותר, המשמעותי ביותר הנותן חיים ויחד וריגוש ואמונה על סף המוות.

ר' אריה לויין היה אף רבם של המצורעים. מחלת הצרעת נחשבה באותם ימים למחלה הנוראה ביותר. חולי הצרעת היו מוצאים מהמחנה כבר בתקופות העתיקות ואף בזמנים מאוחרים היו מבדדים ומסוגרים במתקן סגור ומגודר. מעטים מאוד נועזו לבקר אותם ופוקדים אותם חוץ מהשירות הרפואי שאף הוא היה מגן על עצמו, מתרחק, לובש מסכות ומקצר את שהותו. אף בני משפחותיהם היו מתרחקים מהם מפחד ההידבקות במחלה. ר' אריה לויין היה בא אליהם לעתים קרובות, מביא להם תשמישי קדושה, מתפלל עמם, לומד אתם תורה וסוגיות בגמרא, מרבה בסיפורים חסידיים ובסיפורים מן המדרש, חוגג עמם חגים ומועדים.

האם שני סיפורי חיים אלה אינם מן המיטב שבסיפורי הליווי הרוחני הנעשה ברוחב הלב, בעומק ההזדהות ובשיח אנושי מופלא? לא מעטות הדוגמאות הללו, אולי לא בעוצמה כזו שאני מוצא בטיפול הרוחני בישיבות ובבתי המדרש, במערכת החינוך המיוחד, בעבודה החברתית וכדומה.

### ליווי רוחני עצמי

המלווה הרוחני חייב לעתים לעבור ליווי רוחני עצמי, בעיקר כשהוא מלווה קרוב ביותר לו (בני משפחה, קרוב, חבר, אהוב או אהובה וכיו"ב). בליווי רוחני כזה הוא בוחר לעתים קרובות להשתמש בכלים שהוא מפעיל בליווי הרוחני של אחרים כשהוא מקדים ועורך לעצמו רשימת צרכים אישיים ושוקל מה ואיך להפעיל כלים שעשויים לפתוח לצרכים אלה. אחד הכלים הבדוקים שאני משתמש בעבודתי הוא ניהול היומן האישי. אני חוזר שוב אל סיפורי האישי, לתת מוצא לרגשותיי, להתמודד עם הסיטואציות הכואבות והקשות שאני עובר.

כך היה בכתיבת סיפורי האישי על עומק גוני הכאב שלו בפרידתי מאהובה שחלתה בסרטן.