



## שיחת חמלה

**שיחת חמלה היא מפגש טלפוני (או בזום) בן 20 דקות שמאפשר לצד אחד לקבל במה לספר דברים על חייו ולצד שני לתרגל חמלה בעודו מאזין לדברים ומכוון את הדובר.**

"שלום... ותודה שבחרת לקיים אתי שיחת חמלה. במשך 20 הדקות הבאות אקשיב לדבריך ואכוון אותך מעת לעת כפי שתראי. מעבר לכך, כאשר את תדברי אני, תוך כדי הקשבה ושקט, אהיה בהקשבה מלאה גם לרגשות ולתחושות שלי שמתעוררות מהאזנה לדבריך. התפקיד שלי כאן הוא לרכז את הרגשות שלי ולטפח בתוכי תחושת אהבה בעודי מקשיבה לך, ובכך למעשה אני מתרגלת את החמלה בעורך מדברת. בסופו של דבר, השיחה הזו עשויה להועיל לשנינו".

"מזמינה אותך להתחיל לספר משהו שחשוב לך או מפריע לך או מטריד או סתם מעסיק את לבך. דברי חופשי ולא אעצור אותך בשום אופן. לאחר חמש דקות אזכיר לך שחלפו חמש דקות ואז תוכלי לשנות נושא או להמשיך לדבר חמש דקות נוספות על אותו נושא. אחזור על אותה פעולה גם כעבור עשר דקות וכעבור רבע שעה. כשנגיע ל-20 דקות אעדכן אותך שתם הזמן ושעלינו לסיים".

**"בכל פעם שאפנה אלייך, לאחר חמש, 10, 15 ו-20 דקות אציין בפניך שכאשר את מדברת אני בפעילות שקטה בתוכי של הקשבה לך, ריכוך עצמי והעצמת החמלה בתוכי, כלפיך וכלפי מה שאני מרגישה מהדברים שלך."**

"הערה נוספת: אני מבקשת ממך להמשיך ולדבר עד שנסיים ואם אין לך יותר מה להגיד בנושא מסוים אפשר לעבור לנושא אחר בכל רגע, ואפשר גם סתם ככה תוך כדי שיחה לשנות כיוון, להיזכר במשהו שלא חשבת עליו קודם... ובקיצור, לדבר על מה שנראה לך וכמה שנראה לך, במסגרת הזמן.

**עם זאת, אם בשלב מסוים בשיחה מתחשק לך לעצור ולשתוק זה גם בסדר, ואני אמשיך ואקשיב בשקט, לשקט שלך.**

**לתשומת לבך: השיחה הזו מתקיימת מתוך ההסכמה שאם אחד הצדדים מרגיש שאינו מסוגל, בשלב מסוים, להמשיך אותה, בין אם הוא הדובר או המאזין, עליו לשתף את השני לגבי הקושי הזה, שאם לא ניתן לתקן אותו תוך כדי שיחה, השיחה מסתיימת לפני תום 20 הדקות, וזאת כדי למנוע מצב שאחד הצדדים ממשיך את השיחה באופן שאינו מיטיב עם עצמו.**

**אני רוצה גם להזכיר לך שגם לך יש מידה של אחריות לגבי התוכן שתשתפי. אני מצפה ממך שלא לקחת את השיחה למקומות שקשים מדי להכלה במסגרת הזו כמו פירוט יתר של טראומות, נושאים הקשורים בהתעללות, פגיעה מינית, מריבות משפחתיות קשות, אלימות או כל מה שבגדר שיחה סבירה עם אדם שאינו מטפל לא משתפים בדרך כלל. אני מזכירה לך שאיני נמצאת כאן בעמדת מטפלת, שגם לי יש רגישות ופגיעות ושאם את/ה משתפ/ת באופן שחודר מדי לטריטוריות שקשה למאזין שאינו מטפל להכיל, את/ה עלולה לפגוע בי בשיחה זו, גם אם לא השכלתי להפסיק אותה בשל כך.**

מצדי, אשתדל להעניק לך מרחב שקט, ללא הפרעות ורעשים, ככל יכולתי, מלבד התזכורות כל חמש דקות, ואני מקווה שבכך תקבלי את התנאים הנחוצים לך לדבר באופן חופשי ולשתף מה שתרצי.

"לאחר שנסיים את עשרים הדקות נעשה סיכום קצר מאד ולא נאריך את השיחה מעבר לכך, זאת כדי לשמור על האנרגיה המיוחדת של תרגול שיחת החמלה. ננצל את סיום השיחה כדי לברר אם מי מאתנו מעוניינת לקבל מטבעות אהבה עבור השיחה ובמידה ושנינו נרצה אפשר לקבוע מי ידווח בשם שנינו"

"בואי נתחיל"