



## חוזק ומשבר - חוכמת הספירלה

אז בוקר טוב לכולם  
אז אנחנו במפגש 13  
מתוך 16 זה אומר שמתחילים  
קצת קצת להרגיש את הסוף  
ובעצם עיקר המפגש היום יעסוק  
בתרגול של חוזק ומשבר  
אני אמרתי שחוזק ומשבר בעצם גם  
שכמו שאנחנו עובדים עם אנשים באופן  
כללי חוזק ומשבר גם הוא,  
גם לנערים בני 16 ו-17 יש  
היסטוריה, יש אזורים  
בחוויית הילדות, על אף שהם אנשים צעירים,  
יש אזורים בחוויית הילדות שאנחנו רוצים  
להתבונן עליהם כדי להבין איך נוצרו  
דפוסים וכן הלאה  
ואנחנו הסתכלנו על חוזק ומשבר כההליך שהוא  
בעיקר תהליך מחד  
של חוסר אונים כלומר משבר בגיל  
הילדות לא מטופל על ידי נער, ילד או  
ילדה ילד לא מטפל במשברים שלו  
בדרך כלל הוא נוהג להסתיר אותם  
זה יותר שכוח, ומה שקורה שזה  
מעצב את החוזק  
ההישרדותי שלו שמגן על אותו  
כאב או מלמד את עצמו משהו  
שבשלב הראשון משרת אותו  
ועלול שנים אחר כך להיות משהו  
שאתם תגלו בקליניקה כתכונה הכי  
מוחצנת או בולטת  
אצל אותו נער או נערה, אותה  
תכונה, אותו חוזק הוא לאו  
דווקא משהו שבאופן  
גורף יהיה דבר חיובי חוזק יכול  
להיות שלימדתי את עצמי לשתוק וחוזק  
יכול להיות שלימדתי את עצמי להיות יותר  
מוחצן וחוזק יכול להיות שאני  
כוחני וחוזק, יכול להיות  
המון דברים באופן לא שיפוטי שיש להם  
ערך חיובי או אפקטיבי עבור הנער או  
הנערה בתקופה מסוימת ובתקופה מסוימת הוא  
יכול אפילו להיות משהו שיעבוד  
נגדו, מתי הוא מתחיל לעבוד נגדו?  
הוא מתחיל לעבוד נגדו, שהנער ימצא בעוד  
משבר שוב שהוא יהיה שוב משבר  
וזה זה החיבור בין משבר  
והזדמנות אני חושב שביפנית אפילו  
המילה משבר הפירוש שלה  
הוא הזדמנות כן, אז  
בעצם אנחנו רוצים צדק  
אז אנחנו רוצים לשים את המתאמן  
שלנו שוב במצב משבר, כי  
במצב משבר, משהו באון  
שלנו, בפגיעות שלנו, מוצא  
אותנו מתגייסים כמה פעמים בחיים שלכם  
מתוך נקודה מאוד כואבת  
הצלחתם לרתום את עצמכם לצאת ממרחב



הנוחות או לעשות פעולות  
ששינו משהו במציאות? אוקיי, זה קורה  
אז בעצם אנחנו רוצים את המתאמנים שלנו  
במקום הזה שמשבר הוא בסך  
הכל בהגדרה שלנו, איזה שהוא פער  
שמפר את האיזון הרגיל בין  
מי שאני, למי שאני רוצה להיות  
עכשיו יש משבר שהוא יכול להיות  
טראומה ואז האירוע  
נקודתי שסביבו הכל  
נסוב ויש משבר מתמשך  
משבר מתמשך, כמו שציינתי נגיד דברים של  
מיומנויות רכות כמו נגיד  
חוויה של דחייה או קושי חברתי, שהופך  
להיות חוזק של  
ריצוי כלשהו זה משבר מתמשך,  
זה לא משהו שנקודתי אני אוכל להגיד  
שהוא האירוע שקרה לי בעבר  
ומאז אין לזה אח ורע  
זה משהו שאנשים מבוגרים יגידו על עצמם  
שהם לא מסוגלים לשאול את השאלה  
או להיות בסיטואציה שבה  
הם משאירים איזה מרחק או איזה רווח כדי  
לשמוע אם הם אהובים או לא, הם יסתמו את  
המרחק הזה בריצוי  
בסופו של דבר, השאלה המרכזית של  
המודל מתבוננת על 8 מערכות 8  
מערכות יחסים ואומרת כל  
ילד מגיל 4 עד גיל 12 מתישהו  
יגלה שבאחת משמונה מערכות היחסים האלה  
קשה לו, ואז זה כזה מכניס קודם כל  
את כולם פנימה מה הייתה המערכת יחסים  
הראשונה שהייתה לך קשה? המון פעמים זה יבוא  
עם סנאפ כזה כדי שזה יהיה תשובה  
מהירה אוקיי, כי לפעמים קשה לילד  
לזכור מה המשבר הראשון שהוא עבר, כי אם  
המערכת יחסים עם דמויות הסמכות שלי  
היו קשות ואחרי זה או לא,  
סליחה עם לימודים הייתה קשה ואז משליך  
על דמויות סמכות ואז משליך על דימוי  
עצמי וערך עצמי זאת אומרת  
יש לזה כמה רבדים אז השבוע  
במקרה הגיע אליי לקליניקה נערה  
שבעבר אימנתי את אחותה עכשיו  
פעם לא הייתי מקבל אחים  
פעם לא הייתי מקבל אחים, כלומר אם הייתה  
מגיעה אלי נערה ואחרי זה אמא הייתה פונה  
אליי אחרי שנגמר התהליך שהיא  
רוצה לשלוח את אחותה או את אחיה,  
הייתי אומר זה המקום של הנערה שהגיע  
בפעם הראשונה זה המקום שלה ורק שלה  
ומאז שאני קצת עובד יותר  
מערכתית ועובד עם משפחות הרבה  
ואני מכיר את הבית אז אני לגופו של  
עניין יכול להחליט שלא  
ואני יכול להחליט שכן כי אני יודע שזה  
חלק מתהליך משפחתי ואז אני מבקש



אישור, אני כותב לנערה  
ואני מבקש ממנה אישור לקבל את אחותה או  
את אחיה עכשיו ברור שזה... לא יודע  
מאיזה מקום התשובה ניתנת אם זה מקום  
אותנטי או אומר את זה, אבל אני מרגיש שזה  
חשוב לבקש, אבל אני רואה את הקליניקה היום  
במצב יותר רחב, שמשפחות אצלי  
מגיעות אז מגיע אח ואחות ואז  
הורים וזה מתחיל להתחבר ביחד  
אבל אני אומר לכם כמאמני נוער אל  
תקבלו אחים  
אני חושב שיותר מ-10 שנים לא קיבלתי אחים  
זה היה קו גבול מאוד ברור אז אני מדגיש את  
זה כשתהיו  
מאמנים משפחתיים אז יכול להיות שזה יהיה  
משהו שתנסו להחזיק אותו אבל  
בגלל שהכרתי את המשפחה אז ממש  
הכרתי את הנערה, אז הכרתי גם  
את איך שהיא תופסת את אחותה והיא הייתה  
מדברת על אחותה שהיא אחותה הצעירה בשנתיים  
אותה נערה הראשונה אז אותה נערה  
צעירה בשנתיים שהיום היא נגיד בכיתה י'  
הגיעה לפגישה ראשונה אצלי  
ובאופן מעניין היא באה ממשבר  
מאוד אקוטי שהמשבר הוא  
חרם חרם  
היא מאזור מושבי ובאזור  
המושבי היא גדלה עם קבוצה  
של חברות ברמה של 9  
כזה ומה שקרה זה שהחברות האלה  
שהן איתה מגיל  
ילדות לפני חצי שנה  
שני בנים אמרו  
על החברה שלה  
שהיא שמנה ומכוערת והיא  
עמדה שם, שמעה את זה ולא אמרה כלום אחר כך  
לחברה שלה כאילו התיידדה עם אותם בנים,  
דבר שאחר כך הפך להיות  
חזר אליה כבומרנג ואותה הילדה  
שכונתה שמנה ומכוערת בעצם הפסיקה לדבר  
איתה כי היא הרגישה שהיא משתפת פעולה עם  
אותם בנים ולאט לאט הילדה  
הדומיננטית הזאת הרחיקה את כל  
התשעה ממנה והיא בחוויה  
של חרם ושל ניכור, ויושבת  
מולי ילדה וממש תוך 2 3 דקות בוכה  
בחדר עכשיו בגלל שאני מכיר את  
הסיפורים מאחותה אז עניין אותי  
מאיפה זה בא אז אמרתי בוא נלך לחקור רוצה  
להבין אותך, אנחנו הולכים לתקופת  
הילדות שלה בתקופת הילדות שלה יש לה אחות  
שהיא שנתיים מעליה שהיא  
נעימה וטובה וכל הזמן היא  
מרגישה שהילדה הגדולה הזאת  
שגדולה ממנה, מקבלת תגמול מהבית,  
כי הרי המרצים תמיד מרצה, לא  
חי בריצוי בוואקום הוא מתגמל



תמיד המרצה תמיד מתוגמל  
בבית, אנחנו הורים גם אנחנו מכירים  
את הילד המרצה שלנו, אז אותה  
אחות גדולה, מרצה והילדה  
הצעירה הזאת הרגישה שאמא נותנת ערך כל  
הזמן לילדה הטובה הזאתי  
ולא לה וכשהיא מגיעה  
גם ומה שקורה זה שהיא כל הזמן משיגה  
דברים דרך כוח זאת אומרת  
מגיל צעיר אומרים היא  
הילדה העקשנית, שתמיד  
יודעת מה היא רוצה זאת אומרת אם היא רוצה  
משהו, היא הייתה לוחצת, לוחצת, לוחצת,  
לוחצת, עד שכולם נשברים ונותנים לה  
והיא זוכרת שיום אחד היא מין יושבת,  
עומדת, יושבת, עומדת כזה, נשענת על אבא  
שלה ואבא שלה אומר בארוחה משפחתית  
זאתי לא פרייארית  
כל מה שהיא רוצה להשיג היא תשיג אותו אבא רוצה  
לחזק את הילדה כי הוא קולט שהיה לך  
העצמי שלה הוא נמוך והיא מרגישה  
והיא הופכת להיות כוחנית מאוד מתוך  
הזדהות או מתוך התפקידים אז יש לנו  
אחות אחת, מרצה, ושנתיים אחריה  
גדלה אחות שהרבה פעמים זה קורה למספר  
שתיים שהוא צריך להשיג את המקום  
שלו, והוא מוצא תפקיד שהוא אנטייתזה  
לאח או לאחות והיא הופכת ילדה מאוד מאוד  
כוחנית עכשיו אני לא יודע אם אתם יודעים  
אבל ילדים כוחניים והרבה פעמים ילדים  
מאוד פופולריים תוקפנות  
זוכה בתגמול של פופולריות  
תסתכלו על ילדות תוקפניות יהיה להם  
חברה המון פעמים  
שהיא החברה שמכילה את  
התוקפנות שלה כלומר, אתם תראו ילדה  
מאוד פופולרית שלפעמים החברה  
הכי טובה שלה היא חברה לא פופולרית  
בחלק מן ה give and take פה  
זה שאותה תוקפנות  
זוכה להערכה אתם תראו  
שהילדים הדומיננטים התוקפנים בכיתות  
הנמוכות של יסודי, המון  
פעמים ילדים פופולריים, בנים ובנות  
ואותה ילדה גדלה להיות ילדה מאוד  
חזקה ומאוד פופולרית  
שמכסה היא אומרת על זה שהיא  
לא תלמידה טובה ואין לה ערך בשום מקום  
מה שהיא משיגה כפיצוי זה את הערך  
הזה החברתי וזה שהיא לא  
פראירית וזה שהיא יודעת להשיג מה שהיא  
רוצה ואז הערך הזה גדל  
ויש לה הרבה חברות והמקום בלימודים  
תמיד הוא אתגר  
והיא מגיעה לכיתה י'  
וקורה חרם הזה בעצם מה קרה לחוזק  
שלה? החוזק שלה



שהוא בא על חשבון של ערך עצמי נמוך  
הכוח רוקד יחד עם  
השפלה אוקיי, הקטנה כל מי  
שהוא כוחני כחוזק החוזק הזה של  
אדם כוחני אני תמיד אדע ברקע  
מי הפעיל עליך כוח עכשיו החוויה של  
השפלה וחוסר הצלחה בלימודים  
או משהו כזה שבעצם מקטין אותך  
זה משהו שמאוד קשה להיות איתו המנגנון פיצוי של  
כוח הרבה פעמים ירקוד עם אותו מקום של  
הקטנה אוקיי היא גם באה מבית  
שבה היא רואה את אבא כוחני על אמא  
אוקיי והיא אומרת שאם אני  
מגיעה הביתה ואני רואה שאמא מתחילה  
לשתות את הכוס יין שלה, אני יודעת שאני לא  
מביאה חברות היום הביתה כי  
אז אמא קצת מתנדנדת ומדברת  
שטויות זה התחיל להיות משהו  
מעניין נוסף להסתכל עליו אבל  
בעצם זה בית שהילדה מרגישה  
שהערך של אימא שלה נמוך מהערך של אבא שלה,  
והריקוד הזה בין כוח והשפלה או  
כוח והקטנה הוא ריקוד שקיים בבית  
יש בתים כאלה המון בתים כאלה  
בישראל שהם בתים של אי שוויון  
אוקיי שכל הזמן יש מאבק  
בין כוח לבין השפלה  
והיא מכירה את זה מהצד של כוח אבל מה  
שקורה כל השנים האלה למה היא  
עוברת חרם בכיתה י' כי אני חוקר  
איתה אם יש לה חברה הכי טובה הרי אותה חברה  
הכי טובה היא זאת שמתהפכת עליה  
והיא אומרת לא, אף פעם לא הייתה לי חברה הכי  
טובה, זאת אומרת, אף פעם לא היה לי קשר של  
אמון ואינטימיות  
אמיתי הייתי כאילו ילדה כוחנית,  
ילדה חזקה, מוקפת חברים,  
אבל אין לה את האחד הזה של  
הביטחון לעומת זאת יהיו ילדים אחרים שיש  
להם את האחד שנים הבטוחים, אבל על  
פני השטח הם לא ילדים פופולריים מאוד  
בעצם מה היא אומרת? היא אומרת בגלל  
שהמבנה ההירשדותי שלי  
שבעצם למדתי להיות חזקה  
וכוחנית ודומיננטית בעצם אף  
פעם זה ישב על כרעי תרנגולת זה  
הישרדותי אף פעם לא יצרתי מכל  
הפופולריות הזאתי אני לא יודעת מה  
אינטימיות אני לא יודעת, אימון זה  
הכל מבוסס על חוסר אמון  
ועכשיו אני בכיתה י' והחוסר אמון הזה שלי  
שהחוזק שאני פיתחתי נשחק  
כי החוזק מציל אותך הוא כמו לחצות נהר עם  
גלגל הצלה אבל אחרי זה אין נהר והיא  
מסתובבת שנים עם חליפת הישרדות של  
כוחנות שבעצם אתה מרגיש  
שאתה עושה עבודה 4 5 6 שנים אתה



חושב שאתה במקום טוב אבל זה כמו  
בולענים בים המלח מתחת אין הכל אוויר  
ומשהו אחד קורס פה וכל הבניין  
הזה נופל והיא פתאום מרגישה שנשמטה  
הקרקע מתחת לרגליים שלה שכל  
המיומנות שהיא בנתה חברתית הזאת לאורך  
שנים היא כלום היא מוחרמת  
בכיתה י' שפתאום  
אין לה בכלל סקיל להיות... והיא  
אומרת אני בהתקפי חרדה ואני לא מצליחה  
לצאת מהבית ויש ימים שאני לא הולכת לבית  
ספר כי בשבילה להיות במצב של  
פגיעות זה לא מצב קיים היה לה  
חליפת הישרדות שלכאורה  
ביטחון ואז אתה מבין  
שהחוזק חייב מתישהו, מה?  
להישבר בגלל שהוא יושב על  
מבנה הישרדותי אז הילד  
הלא מוצלח בלימודים  
שפיתח צחוקים  
ודחקות וכל זה, מה יגידו עליו? איך, איך  
השחיקה של החוזק שלו תראה בכיתה י'?  
אחי אתה לא רציני כבר מה אבא שלך אומר מה  
טוב בדיוק אז לא הכל צחוקים אתה  
קולט שאנשים נאמנים לחוזק  
שלהם בצורה הרמטית  
בצורה פטליסטית הם נורא מפחדים כי זה  
נאמנות מאוד גבוהה תארו לכם  
שעליכם במשקל ומצאתם דרך  
לרזות שעבדה לכם אתם לא תשחררו את  
הדרך הזאת 10 שנים גם שהיא תפסיק לעבוד  
לכם זאת אומרת, יש משהו בזה  
שהנאמנות של הכושר  
ההישרדותי שלי, הנאמנות של  
התוקפנות שלה, זה הדבר שהכי יפחיד  
אותה מה? להרפות ממנו  
אבל כשיש משבר אז היא אומרת,  
היא באה ואומרת לי בצניעות אני  
מוכנה ללמוד אני מבינה שאני עושה משהו לא  
נכון עכשיו עד לפני עד שהיא עברה את  
החרם, היא חשבה שמה זה היא  
חסינת אש, להיות ילדה פופולרית כל  
כך בתנועת  
המושבים בבית ספר עם בנים  
אוקיי, מה יכול לקרות לנערה כזאת? יכול  
להיות שהיא תתחיל לעשות יחסים מסוכנים עם  
בנים כדי לפוגג את  
הבדידות הזאת זה נקודה נורא נורא  
קריטית, אבל היא הבינה אותי היא  
הבינה אותי רק בגלל שהיא באה ממקום של כאב  
מאוד מאוד עכשיו היא בעצם מאוד רוצה  
ללמוד ומה שאני מרגיש  
שהמשבר הזה מביא זה בואי נלמד  
אינטימיות בואי נלמד איך יוצרים קשר  
עם אדם אחד עם חברה אחת  
שיש בה אמון שיש בו יכולת להיות  
במצב של פגיעות, שאת יכולה לדבר איתה על מה



שכואב לך ככה ושיש  
קירבה אמיתית אם  
אני אם יש דבר שאני חושב  
שתהליך האימון כמודלינג מייצר לצעירים  
ולמבוגרים אני חוזר על זה לא מעט זה  
איך להתקרב חיים בעידן שאיך להתקרב  
זה דבר לא פשוט אז  
אז המון פעמים החוזק נשחק  
החוזק של מצליחנות  
החוזק של שתיקה  
החוזק של פופולריות  
אוקי הוא נשחק אם אתה משתמש במשהו  
זה כמו חוק חוק שימור בטבע  
אם אתה מנסה לשמר משהו, אי אפשר לעצור את  
הזמן נכון? אם אני אקח ברזל שהוא  
לדעתי החומר הכי חזק בטבע, אחרי יהלום  
או משהו, כן  
אז אם אני אקח ברזל ואני אשקול אותו ואני  
אניח אותו בנינה שלי ואני אשקול אותו שנה  
אחר כך גשמים, שמש, כן  
הוא ישקול פחות אין דבר בטבע  
שאני יכול לשמור עליו, כאילו להקפיא  
את הזמן וגם המודל האנושי  
כל הזמן חושב שהוא יכול לשמור על דברים  
כן, זה בדיוק אנטייתזה לאי וודאות  
נכון נשמור על הכסף שלנו נשמור על  
היחסים שלנו בלי לעשות כאילו בלי להיות  
בכאן ועכשיו בלי לעבוד זה בדיוק מה  
שהחוזק מנסה לעשות חוזק מנסה  
לקחת את התכונה שלי ולהגיד באופן  
צרחני זה אני  
אני אהוב זהו, אז אני לא צריך לעבוד יותר,  
אני לא צריך להראות פגיעות אוקיי אז  
החוזק נשחק לדוגמה ילדה  
ששוקת יכול להיות שזה מאוד עבד לה  
בבית בהתחלה כי היה מסוכן להרגיש  
והיה מסוכן לדבר אוקיי  
ועם הזמן היא למדה לשתוק והשתיקה הזאת  
הצילה אותה מכיתה ד'  
וככה גם הייתה תלמידה טובה ושקטה ותמיד  
יגידו עליה שהיא  
נעימה וטובת לב  
והיא בפנים סערה ואז מגיע כיתה  
י' ובנים ועניינים והיא אומרת השתיקה  
שלי, אני לא מדברת אני פוגשת בנים אני  
נבוכה, אני נסגרת ואז היא מגיעה  
לתהליך אימון, היא אומרת לי השתיקה שלי,  
החוזק ההישרדותי שבניתי זה הדבר  
שהכי יהיה קשה לי מה?  
לשחרר ולהרפות ממנו רק לרגע,  
רק לרגע, כדי שאני אוכל  
לפתח או ללמד את עצמי  
תכונה חדשה בעצם, אותו סקיל  
שילד יודע לעשות מהיום למחר  
המתבגר לא יכול לעשות מהיום למחר  
הילד יכול לעשות הילד בכיתה ג'  
שצחקו עליו היום בבית ספר יכנס מחר לבית



ספר בתור ילד דומיננטי ומצחיק וכובש  
מחר המתבגר לא עושה את  
החילופים כל כך מהר כמו שהמבוגר לא עושה את  
החילופים כל כך מהר המבוגר  
יתבשל עם המשבר שלו  
עד הוא יגיד לעצמו עד שזה יגיע לתחתית  
כן, כדי שאני אעשה תהליך שינוי אצל  
הילד זה קורה בגלל שהתודעה של ילד  
היא ספונטנית הוא  
עוד לא מקובע כל כך, אז הוא יכול לעשות את  
הshift הזה אבל אתם רואים שלמתבגר הרבה  
יותר קשה לעשות את הshift הזה כי  
האחיזה כי אנחנו כי הטראומה  
קורת עכשיו אז עכשיו הנערה הזאת  
שיושבת היא אבודה ולכן היא  
מתמסרת, היא במקום מאוד פגיע  
ולכן היא מתמסרת לתהליך  
היא ממש מבקשת כלים אוקיי  
אז אנחנו יכולים לראות את החוזק ומשבר  
בעצם שיש לו מחזוריות, יש לו את  
המחזור הילדי והוא מגיע אלינו  
בתור מתבגר ובעצם זה אותו  
תהליך, רק שעכשיו הוא קורה בקצב  
אחר ובהתחלה של  
המתבגר הוא אדם צעיר, הוא  
לא ילד, זה התחלה של האינדיבידואל  
שלו ומה שהוא ירכוש בחדר עכשיו זה כלים  
שהם דומים יותר לעולם המבוגרים אוקיי  
הסוויץ' שהילד עשה זה המהירות שלו  
והספונטניות שלו לא דומה  
לסקיל של המתבגר

