



חוזק ומשבר סיכום

אני מאוד מודה על זה שפיצלנו את חוזק ומשבר ובעצם כמעט נתנו לו בתשומת לב הכי הרבה שעות בקורס הזה, כי קיבלנו גם יום רציונל, גם הדגמה וגם תרגול כפול נגיד שבוע הבא אנחנו נעשה מפת יחסים ואתם לא תתרגלו כפול אתם תתרגלו צד אחד ולמה חוזק ומשבר הוא חשוב כי בגלל שהתעכבנו עליו זה כאילו מבחינתי זה כאילו אני העמקתי את הנשימה שלי עם הדבר הזה והבנתי משהו מאוד משמעותי אולי מהשיחה איתכם טוב אז לימור אמרה שהמודל הזה הוא בעצם כמו לצאת לטיול אבל אין לך כל הזמן סימנים איך לחזור זה כאילו, ברגע שנכנסת פנימה לתוך הטיול יכול להיות שאתה תאבד אוריינטציה איך לחזור לציר המרכזי ולמה חשוב ה... אני חושב שבגוד קונברסיישן זה היה נורא ברור שהגרף של הטיול הוא אתה נכנס אתה מאוד דינאמי מצאת משהו, אתה משנרקל עליו, עושה עליו איזה סיבוב וחוזר כי אתה יודע שאין לך אתה חייב לחזור כי כשבשנרקול אין לך אוויר אתה יודע את זה מראש, אז זה טיול קצר, זה סיבוב אחד ובחוזק במשבר זה כאילו לקח לנו את הסיבוב הזה אמרתי עכשיו בוא נעשה אותו ממש, תיכנסו פנימה ותטיילו עם האוויר בתוך האנטומיה של הגוף והעבר אז יש לזה אני מחבר את זה רגע לגוד קונברסיישן כי אני חושב שיש פה אזורים תת מודעים שנדלקים, אבל אז המאמן שואל את עצמו אחד האם בתוך כדי שאני יוצא לטיול ומעמיק יכול להיות שאני מפספס משהו? שאני מפספס את הדרך חזרה ואז יכול להיות שהמתאמן שלי שמרגיש שפיספסתי את הדרך חזרה עמוק איתי בתוך המקום הזה ויכול להיות שאת החרדה של המאמן מתחיל להרגיש גם המתאמן של מה אנחנו עושים עכשיו, למה אנחנו מדברים על הכאב הזה שהצגת? למה אנחנו מנסים להיות פסיכולוגיסטיים או להעמיק בו את השיחה? כי ההרגשה היא שאני מוכן לדבר על זה אם אני קרוב לציר המרכזי אבל כמו שעבדתי עם אביטל אתם ראיתם שיצאתי איתה לטיולים קיבלתי מידע שיכולתי להגיד טוב, אני ממש רוצה לדעת עוד על זה ולא השתמשתי בו, אלא קודם חזרתי חזרה הלכתי לנקודה אחרת ביער, ואז נוצר לינק אצל אביטל בין נקרא לזה אנרגיביות ותוקפנות



במשפחה לבין שליטה על הגוף שלי,
נכון? אני לא אמרתי את זה, נכון שלא אמרתי
את זה אבל נכון שכל מי שישב בחדר הבין את
זה אז לעבוד בצורה
פרגמנטלית ומערכתית אם הייתי צריך
לייצר את זה גרפית
אז אני מנסה לעבוד בחוזק ומשבר ככה
זה טיול, זה טיול, זה טיול,
לוקחים אירוע, לוקחים אירוע, לוקחים אירוע,
לוקחים אירוע וכל הזמן חוזרים לשביל
המרכזי את ההיקשים בין האירוע עושה
האינטואיציה, המאמן, הם כולם ידעו על מה הם
מדברים זאת אומרת הרווח הזה
זה בדיוק מה שאמרתי לכם לא לסגור
התפיסה המוטעית לגבי טיפול
פסיכולוגי, אנליזה, אנליזה
יתר היא חשיפה של הפצע
והתעסק איתו וטראומה כאילו כדי מה?
כדי לפתור אותו כדי לפגוש אותו בגוף,
באזורים שהם מאוד בחשיפה אני
חושב שלמדתי אימון קלטתי עם
הזמן שכל הזמן מאמנים היו עסוקים באיך
להגיע לכאב
אבל אף אחד לא לימד אותם איך אוספים אותו
אחר כך כי לפתוח אז יש שיטות נורא
אגרסיביות כדי לעזור לאנשים לפתוח
מאיפה אתם יודעים איך לאסוף את זה? אז אני
עם השנים כי זה מאוד מסקרן
להגיע למקומות הכואבים האלה זה מאוד מעניין
וזה גם אינטימי מאוד אם הוא משתף אותי, אבל
זה מקומות לא הם יכולים
להפר את ההומוסטאזיס את האיזון
ולהפוך לפגישה חזקה מדי שאחרי
המתאמן שלכם ירגיש טוב עכשיו אני צריך
ללכת לעשות אני לא, לא בא לי לחזור,
לא בא לי לחזור, זה ברמה מסוימת
לא הייתם נאמנים להם אתם אמרתם לו
בוא לטיול כאילו אתם מבוגר אחראי
והעמקתם ביער ונהיה לו קר ולא היה
לכם אש ולא היה מצפן ותוך
כדי אתם המשכתם לשאול שאלות שם כי לא
יכולתם רגע לנשום ולהגיד רגע,
אני גם רוצה למצוא את הדרך חזרה איתך, אז
אני בשפה רוצה שתלמדו להגיד אם
העמקתם מידי ואם הלכתם לאיבוד
תלמדו להגיד רגע אני רוצה
לחזור איתך למקומות האלה כמו שעשיתי עם
אביטל ואז כשחזרנו
ויכולנו ללכת לטיול במקום אחר,
פתאום ההרמה ההוליסטית של של
העבודה שלנו פתאום היא מתחילה לרקוד
עם יחסים עם לחץ וסטרים הופכים להיות
משהו פיזיולוגי אז כשאני מבקש ללכת
לטייל לכו לטייל עם חוט שקשור
לכם ותחזרו
זה אומר שאתם עובדים בצורה מערכתית
ואתם רוצים להראות למתבגרים



ולמבוגרים את הקשר
בין מה שקורה פה למה שקורה פה,
למה שקורה פה זאת הוליסטיות זאת כוליות
אוקיי, הרבה פעמים חוסר הכלים של
מתבגר גורם לו לחשוב בצורה לינארית
מה מוכיח שהוא חושב בצורה לינארית?
בצורה לינארית זה שאני אסיים את הלימודים
אני אהיה חופשי בצורה לינארית, היא אומרת
עכשיו אין, אין בו זמניות ואנחנו
חושבים בדיוק ההיפך הכל זה
גיוון זוכרים את הילד שדיברתי איתכם
העתודאי שסבל מאו סי די? אתם
יודעים באיזה מצב מדהים הוא ומה שהכנסנו
זה להפסיק חשיבה לינארית כי הוא
חשב על הלימודים שלו ועל הצבא שלו, שעכשיו
5 שנים הוא בכלא, ואם 5 הוא בכלא
המינד שלו לא מסוגל לקבל את זה וכשהוא שם את
הראש על המיטה בלילה הוא לא נרדם עד כדי
מצבים של איבוד שפיות
ומצאנו שאם נטפל באזורים נוספים חוץ
מהלימודים חברתית,
משפחתית, יחסים עם גוף ספורט
אז יהיה לו הזנה של אנרגיה ויהיה יחסי
גמלין בין מה שקורה באזור אחד למה שקורה
באזור אחר ואז אפילו האוניברסיטה הפכה
להיות כר פורה
לאיזון לעולם חברתי
והוא הסתכל על זה אתמול ואמר לי וואי זה
מדהים איזה shift עשינו אז אנחנו עובדים
בצורה הזאת
מערכתית ולא טיפולית
ואתם אני ממש מציע לכם לקחת את הטיפ הזה
זה לא אומר שאנחנו לא מעמיקים, זה אומר
שאנחנו מגיעים לאזורים, אנחנו יוצאים
לטיול, אבל אנחנו יוצאים בצורה
ספירלית, ואז בעצם יצאנו לטיול
הזה ביער נגענו במשהו, חזרנו
ואז הדבר הזה הוא סביבי, אני המרכז שלו
ולא האירוע האירוע
והחשיבה הטיפולית הזאתי חשובה, אנליטית
היא חשיבה אם להיות ממש ספציפיים, קלינית
היא חוויה דיאגנוסטית אני מחפש
דיאגנוסטיקה האבחנה בין מה המצב שלך ומה
אתה חולה בו אנחנו לא עסוקים
בעולמות של בריא וחולה, אני חושב שאולי
באימון מבוגרים אתה כל כך רוצה
להחזיר אותם לכוחות שלהם שבאימון
נערים מספיק לגעת שם ואתה יודע שזה יעשה
תנועה ועם מבוגר
זה עוד פחות
זה קצת על על ההבדל בין אימון נוער לאימון
מבוגרים אימון מבוגרים אמרתי את זה במפגש
ראשון, אולי שם ציינתי שענבל ברק פעם אמרה
לי שבתור מאמנת בתיכון היא אמרה לי היא
מבוגרים היו יושב לך בקליניקה, אתה מקלף,
מקלף, מקלף, מגיע לנקודה, היא מזמינה
אותך להסתכל על זה תודה רבה יצאה אם



נערים הוא יושב, אתה רואה את כל הבעיות
בדקה, אבל שום דבר לא מבטיח לך
שהוא יתן לך להיכנס
ואז כל היצירתיות שלך, כל המודלים, כל השפה
הזאת, היא איך אני אכנס
יהיה איתנו שותף, אצא איתנו לטיולים
נחווה חוויה כזאת של מבוגר מיטיב עולם
אחר שהכלי הראשון במעלה הוא אינטימיות
אני צריך לחדור למשהו שלא נתן,
שחושש מאוד
זה כאילו פה יש מישהו שמשותף פעולה, בוא
נקרא לזה פה יש מישהו שהוא
בונקר הבונקר הזה, אין לו שפה לטייל איתך
זה לא שהוא בונקר זה שהוא אתה צריך
להחזיק לו יד ולצאת איתנו לטיול
יפה אז בוא נסתכל על חוזק ומשבר ועם זה אולי נסגור,
יש פה את הג'וינינג דרך ההתחלה של
הרקע של עם מי הכי קשה לך
ואז יש את הפייסינג והפייסינג בחוזק
ומשבר הוא ארוך הטיול הוא הפייסינג
פייסינג זה קצב מטיילים, מטיילים, מטיילים
ואז יש לידינג היא מה הכי קשה
לכם באופן כללי באימון נוער
ג'וינינג פייסינג
או לידינג? ג'וינינג החיבור הבלתי
אמצעי פייסינג
מתודולוגיה לידינג מה לעזאזל
אני עושה עם זה?
נגיד שיפעת שהיא הגיעה לקטע שהיא סיימה את
הפייסינג עוד לא היה לידינג אני תכף הוספתי
בקצה את הלידינג אני רוצה שתחשבו
שלפעמים בהתחלה אתה לא יודע לעשות לי אתה
לא יודע לעשות לידינג אל תעשה תעשה רק
פייסינג הפייסינג עצמו מייצר
תנועה ואז רק תתקף את
הפייסינג עשינו 1 2 3 כדי
להגיע לזה ויבוא לך מה
הלידינג אם
עשיתם כל מודל שתעשו,
אם בסוף הפגישה תספרו למתאמן שלכם,
איך עשיתם את הפייסינג זה יצמח
מתוכם ואתם תראו שוב את הלידינג אתם תבינו
פתאום את הלידינג ומפה נוכל לקחת את זה
זה ממש טכניקה של שיום
בחזרה כן להגיד היום היינו פה,
טיילנו שם, הלכנו את הצעדים האלה גילית את
זה ואת זה עכשיו אני אומר את זה כי תוך
כדי זה במקום שאני אהיה בשקט ואחשוב לבד
המקום הזה שמסכם שמאמן מסכם הוא עושה
כמה דברים אחד הוא הפוך
את המאמן והמתאמן על אותו דף הוא משיים
הוא ממשיג את התהליך ועוזר למתאמן להיות
איתו באותו באותו לבל הוא
מתקף את מה שקרה ברגע שאת
אומרת ומתקפת אז יעמוד
על קצה הלשון גם שלך ואולי אפילו גם
שלה, היא תבין את כמו את



הצעד הבא, הצעד הבא של הלידינג בהקשר שלנו, יהיה תמיד טמון בטרנספורמציה דרך איזה מערכת יחסים זאת אומרת לאיזה מערכת יחסים זה מקיש? כמו שדיברת איתי על הילדה ההיא אני חושב מה אני רוצה שהיא תפגוש בלבד שלה ולאיזה מערכת נכסים תתמוך בזה? אז מה לימור פגשה בה לבד שלה ואיזה מערכת יחסים תתמוך בזה? אז בסוף הלידינג הוא לא עולם שלם הלידינג הוא אחד אתם תראו מפת יחסים שבוע הבא ואתם תבינו קצת יותר איך הלידינג נראה זה כאילו אני מבקש ממך בחדר האימון אני מבקש ממך גאידינס אני מבקש ממך להיות המדריכה וכשתהיו במקום של הובלה אבל לפני שאתם מובילים אז תהיו כאלה אתם צריכים לדעת לשאול שהוא ירגיש בטוח אבל זה לאן הולכים אי אפשר פשוט כאילו אפשר פשוט לעבד כל הזמן כאילו צריך למצוא איזה חוט שני בין הכל אז זה התפקיד של המודלים, יש נקודת יציאה ויש את הטיול ויש את הדרך שבה חוזרים בסוף תזכרו שכל השיטות כולם התפקיד שלהם לחזור הביתה, אז אם יצאתם עם מישהו לטיול ולא החזרתם אותו הביתה אז לא הצלחתם לקחת את כל הערך של הדבר הזה ולא הצלחתם לתקף ולהמשיג אותו ולתת לו משהו שיעזור לו לעשות עוד צעד זה ישאר מופשט מדי

