



מאפיינים של Good conversation

אז אנחנו מדברים עליהם מאפיינים שלש
עקרונות של גוד קונברסיישן
קודם כל השפה הווייטית
מתבוננת על טבען של ההקשבה והיצירתיות ועל
התנאים שבהם הן משגשגות ומאפשרות
חופש בגיל ההתבגרות באמצעות
שפה, תודעה ותחושות גוף אוקיי
שפה מחזיקה בתוכה את כל
המשמעות שהאדם הזה מחזיק
אוקיי השפה היא
המשמעות הסאבטקסט שלה הוא
המשמעות מלא דברים שנאמרים
או לא נאמרים
מחזיקים בעצם את המשמעות זה דבר שאנחנו תמיד
יכולים להיכנס אליו בסופו של דבר, מה
שמשפיע על איכות חייו של אדם
זה השפה שהוא מדבר והמשמעות שהוא נותן לה
זה המיקוד של התודעה שלו ומה המיינד
שלו עסוק
ובאיזה אנרגיה הוא
נמצא זאת אומרת כמה מרמה של בריאות
עד רמה של סטרס, עד רמה של
תחושות ורגשות של גוף, באיזה מצב הגוף שלו
אז אם אלה 3 הדלתות היחידות בחדר
שניתנות להשפעה או להתבוננות,
אין לנו משהו אחר בחדר
בעולם הלינארי יש דברים בעולם שלנו בתוך
החדר אין אלה הדברים אז
איך מצליחים בגוד קונברסיישן
להסתכל על האזורים האלה
כלומר, איך משהו שהוא אומר עכשיו
מאפשר לי להיכנס פנימה דרך גוד קונברסיישן, אז
אני אתן דוגמה על
נער כשהוא היה בן
16 בזמנו והוא
האימון היה סביב יחסים חברתיים,
המון מהיחסים בחדר מהנושאים
מהבקשות אימון עסוקים
באינטימיות, בתקשורת טובה וביחסים
חברתיים, והנער הזה
לומד באיזה תיכון שבו הוא קצת יוצא דופן
ויש איזה סוף שבוע שעושים בחוף בית ינאי
והוא רוצה ללכת והוא מספר לי על זה ואז הוא
מגיע שבוע אחר כך אני אומר לו נו
איך היה בחוף ואז הוא מספר
לי אז אני כזה שואל שאלות לפעמים
כל כך טרחניות שזה נוראי ואיום אבל
זה נותן לי מידע כי אחרת אם אני לא יכול
לחוש את זה תמיד, אם שפה
תיאורית כשמישהו מדבר משהו אתה כמעט יכול
להרגיש שאתה שם אם אני לא מצליח לתפוס מה
הוא אומר, כי בהתחלה אני שואל את הקוגניציה
אז איפה הייתם הקמתם אוהל? כמה אנשים?
כאילו גראונדינג תעשה לי גראונדינג כאילו אני מכיר
את בית ינאי
זה האונטולוגיה אני מניח



את האונטולוגיה תורת היש מה היה? אז הייתם סוף שבוע? מי היה שם חברים תמיד שאומרים חברים, תמיד שמות תגיד לי חבר שלי וזה כי אני רוצה פעם הבאה להגיד לך אז ירין היה? וואי אתה מקשיב לי בטח ואז הוא מספר לי מי היה ואני שואל איזה יש שם מעגלים? כן מנסה להבין את המיקום שלו בתוך זה ואז אני מבין שהוא היה יומיים בים והוא לא נכנס למים למה אתה לא נכנסת למים? אומר אני לא מוריד חולצה שומעים את האנשים האלה שמתביישים בגוף שלהם אז קודם כל זה אפרופו הנער הבולמי, כן והוא מספר לי שהוא לא מוריד חולצה אז אני כבר מיד אומר חוזק ומשבר הילד החתיך הזה הבלונדיני המטר 87 שבעיניי נראה אש תביא לי כמה סנטימטרים הוא מתבייש בעצמו מהבסיס אני מגלה שהוא היה ילד שמן ואז אני אומר אז מי לא הוריד חולצה? אתה או הילד השמן? עכשיו זה נורא חשוב מה אני עושה בשפה אני מפרק את המשמעות של הבושה שהוא לוקח על עצמו כנער בן 16 שהוא כבר לא שמן ואומר לי פעם הייתי שמן ואני את הילד השמן ואת הבושה שלו מחזיק יחד איתי באופן עקבי חוזק ומשבר ואני עושה דרך השפה נפרדות אז אני שואל מי לא הוריד חולצה אתה או הילד השמן? ואיך תדע מה זה ללכת בלי חולצה? מה תרגיש אם תלך בלי חולצה? הוא לא יודע, זה אזור הלא יודע או-קיי, אז אני גם מבליט את זה אז אחד אני מבליט שיש הפרדה בינו לבין הילד השמן ושתיים אני שואל מה זאת החוויה שממנה אתה נמנע? מה קורה בחוויה הזאת? ואני יכול ללכת מפה איתו לדמיון מודרך אני אומר תעצום עיניים ואני רוצה עכשיו שנדמיין שאתה בחוף בסוף שבוע כי הכל הזיכרון החווייתי ער ותעשה את עצמך עכשיו כולם משחקים פה, צא לטיול על החוף, לבד עם חולצה ובאיזה שהוא רגע שאתה מרגיש נוח תגיד לי אני מוריד חולצה הוא אומר, ואני הולך על החוף, אני שואל ומה אתה רואה? אני רואה את האוהלים, אני מתרחק מהחבר'ה אני רואה אותם מרחוק ואני מוריד חולצה ואני מסתכל על הבטן



שלי, אני מסתכל על החזה שלי
ואני מרגיש נעים לי אני מסתכל אם
מסתכלים עליי הוא מספר לי זה כמו לשאול אותו
מה הפחד אומר, ואני חושב שאני נראה
לא טוב אני חושב שזה לא יפה, הקפלים האלה,
ואני חושב שזה בסדר ובא לך להיכנס
למים כן, אז אני אכנס למים, אני מטייל
איתו בדימיון המודרך, אני מייצר לו יחסים
עם מה שהוא מפחד ממנו ככה אני מתיידד
עם האזורים האלה
יבוא תקופה אחר כך שיהיה ים זה יהיה
ברור שאנחנו נדבר על האם אתה חושב
שזה זמן טוב או בשל שאתה תוכל
להיות בלי חולצה אז הוא אומר לי אולי אם
אני אלך לטיול כמו בדמיון המודרך זאת אומרת
שזה חשיפה של מי?
שלי מול עצמי אנחנו הפרדנו
בין החוויה של חשיפה מול החבר'ה שזה
יותר מדי אינטנסיבי, ורק חשיפה מול
עצמי ככה מתיידדים זה קוליות,
להתיידד עם כל החלקים שבך אוקיי, אז
גבולות השיחה דרך שפה,
תודעה וגוף, לדוגמא, להראות
לכם איך בגוף הוא היה בחוויה
של חשיפה הדבר הזה כשיש לך
טראומות ההימנעות מחשיפה היא מאוד
ברורה נכון אותו דבר עם הבולמיה אותו
דבר עם הגניבה ההימנעות היא מאוד
ברורה בחדר אנחנו עושים
אימיטיישן של החשיפה אנחנו
עושים חיקוי של חשיפה אנחנו עושים חיקוי של
סימולציה זה כמו פסיכודרמה
בוא נעשה כאילו אתה הולך בלי
חולצה זה הבדל מאוד גדול למוח
כי זה אפשרי לעשות כאילו
אתם מבינים את הדקויות פה?
זה פייק איט טיל יו מייק איט זה
מדרגות בדרך
בתוך החוויה של החשיפה כי
אצל ילד זה נעול סגור
לתת תוקף של חוויות חיים זה לאפשר לך להתקרב
למי שאתה כי להרחיק את מי שאתה יצור
בדרך כלל תוצאות הפוכות
אוקיי, זוכרים את האינקולייזר של 8 מערכות
יחסים? אני חייב רוצה שחלק
יתחילו אז ביחסים שלך עם גוף זה
המצב שלך אתה ב-1
זה נקרא לפי פמה מצ'ודורן זה
משפט שאני אוהב להתחיל במקום בו
אנחנו נמצאים, אני לא אומר לך עכשיו
לילד השמן, בוא תקשיב, זה הגוף
שלך תאהב את עצמך זה לא להתחיל
במקום שבו נמצאים זה להתחיל במקום שהמאמן
נמצא בו אני חושב על זה
בתור אורח המקום הראשון שיבוא ילד
ויגיד אמא שלי נפטרה בגיל צעיר,
אני אומר לו תספר לי מה זה כי אני לא



מכיר אני מכיר אמא עם
התמוטטות עצבים ואז הוא צוחק
אם אתה מכיר או מכיר אני מכיר אמא טובה
והוא בוכה זה דברים נורא קטנים, אני מאפשר
לו להתקרב למשהו שהוא רוצה להגיד
לחברה כקונצנזוס לזה מותר לי להגיד
לילד השמן מותר להגיד אני לא מוריד חולצה
והורים שלו ישתקו ולא יעזו לדבר איתו על
זה אנחנו לא עוד מאותו דבר,
אז העיקרון הראשון הוא בסך
הכל כל ההשפעה שלנו בחדר היא
תעבור, אין נרטיב זה
המקום עם ילדים, אני אניד לכם
שהתחלתי לאמן הייתי מאוד חמור סבר
בעבודה עם ילדים כאילו הייתי כבד, רציני,
פילוסופי טיפולי ולפעמים
כאילו זה אנטיזה למה שפגשתי בעולם עם
ילדים כי בעולם עם ילדים זה מה
שלומך? איזה יופי מה
שעשית היום וכל השפה הזאתי
שהיא עושה לי אלרגיה אבל
למה היא עושה לי אלרגיה? כי היא בעצם
מקטינה אותם ואני
החוויה שאני רוצה אולי בגיל ההתבגרות שלי,
את השיחות הטובות האלה עם מתבגרים
כן במרחב אינטלקטואלי רגשי, רוחני
לשמוע דברים מזעזעים, מעניינים,
מרתקים אז אני הייתי אנדר
קאבר של מתבגר
שהוא ורסטילי, שיש לו יכולות של
מבוגר אז
השיטות האלה של להקטין את המתבגר
הם בדיוק נובעות מהאזורים שלא נעים לי
להיכנס למקומות המפחידים כמו הגוף שלו, כמו
אמא שלו, כמו לחץ כמו
ואתם יודעים שבתודעה הקולקטיבית אצל בתי
ספר במשך 5, 6, 7 שנים
כל פעם שהייתי מדבר על תוכנית אימונים בבתי
ספר הם היו אומרים מה מה יקרה אם עולים
דברים קשים בחדר? מה אתם תעשו
אם עולים דברים קשים? הם חשבו כמו מנהלים
שלא רוצים לקחת אחריות עליי ועל
הראש היצירתי והמגניב הזה
מסוכן אנחנו ראו אותנו כל הזמן,
השאלה מה קורה ב'מסוכן' ואתם יודעים מה קורה
היום? היום קיר זה מדהים איזה מעבר
עשינו היום
אתמול ניהלתי שיחה לא רוצה לתת את זה
כדוגמה כן, כי לא רוצה לתת דוגמה משהו
מזעזע, אבל אני מדבר עם מנהל ועולה
בחדר עם אחד המאמנים, משהו
נוראי והוא אומר לי שי תדריך אותי מה נעשה,
אבל לא ממקום של הוא בלחץ על
הכיסא שלו, ממקום שאני רוצה לתמוך
בו, בוא עובדת סוציאלית, בוא נביא רווחה
וזה לא ממקום מפחיד ומלחיץ ומסיר אחריות
זה ממקום שההבנה של הנפש, של הילדים



והתקופה המשברית הזאת עוזרת לנו לקחת תפקיד הרבה יותר משמעותי בלתימוך בהם אנשי חינוך פתאום אומרים ירדו המחיצות הוא אומר לי תקשיב כאילו הבעיות שיש לדור הזה זה כאילו ברזולוציות ההוא לא אוכל ככה הוא לא מתקרב לזה זה כאילו תתי ז'אנרים של תתי ז'אנרים של דיאגנוסטיקה, הוא אומר הם צריכים חדר אימון כדי להבין שהם נורמליים אוקיי, אז תמיד העבודה שלנו תהיה דרך אנרגיה של גוף שכוללת רגשות ותחושות ודימוי עצמי, מיקוד של תודעה, המיקוד של התודעה שלו הוא בתודעה שלי זה אסור, אסור לך לחשוף את זה בזה, הוא עסוק, ואז הוא מסתובב על החוף, איך הוא מסתובב על החוף בלחץ כי הוא כל הזמן מחריג את עצמו מהקבוצה ואז תעלה השאלה מה "בוא למים רועי בוא" ובשפה זה שפה שלו של איסור אוקיי וכל זה נפתח ממה הייתי פעם ילד שמן ואז אני שואל מי אמר את זה אתה או הילד השמן? כל התהליך האימוני בסוף להתיידד עם הילד שהייתי אוקיי אז אנחנו עושים את ההפרדה הזאת לפעמים בחדר האימון אני אומר לו שב על הכיסא של הילד השמן שב לכיסא של הילד דבר איתי עכשיו בתור הילד מכירים את האלמנט הזה? יש לי כיסא בחדר שהוא תמיד פנוי כדי שנוכל לשחק את אמא, את אבא ותזוז בין הכיסאות כן אוקיי, אז זה היה עיקרון אחד אוקיי, בסיס רחב ואינפורמטיבי כל המודלים נבנו כי מה שקרה עם מתבגרים אנשים נכנסו לחדר, שאלו מה המצב תוך שתי פגישות השיחות שלהם היו על משבצת כזאת קטנה אם אתה תשאל אותו מה המצב או אם אתה תחבק אותו בכניסה או תגיד שלום בצורה מסוימת אתה תשים לב שכל פעם שהוא נכנס אתה אומר שלום באותה צורה והשיחה הולכת לאותם אזורים ואתה לא אומר זה לא אני אני רציתי לפתוח אבל הם לא פותחים הם סוגרים, הם מנרמלים משהו חזרתי כמו תראו תלמידים בכיתה, תלמיד מפריע 6 שנים הוא תלמיד מפריע, הם מקובעים מאוד, הם נראו רוצים התפקיד שלנו להיות מספיק מגוונים, איך אנחנו עושים את זה? אנחנו מייצרים מלא בסיסים רחבים של ידע כדי שנוכל להיכנס מ-100 דלתות אני יודע עליו כל כך הרבה בחמש דקות או בשעה או דרך מודל אחד שאני יכול עכשיו להגיד בוא נדבר על האזור הזה בוא נתייחס לזה לקשור את זה



לזה, לעשות היקשים בסיס רחב
שיחת רוחב יסודית ומובנית
שנועדה לאפשר בסיס אינפורמטיבי
שישמש את המאמן לאורך
התהליך קביעת רב שיחה גבוה
בלי להשאיר נושאי שיחה לא
רצויים מחוץ לחדר זאת כדי לבסס חתימה
של יחסים המאפשרים שיחה פתוחה, כנה
ואותנטית אם אני לא רוצה לדבר על הילד
השמן, אם אני לא רוצה לדבר על ההפרעת אכילה
לא לגעת הרבה פעמים ילד יהדוף אותך אני לא
רוצה לדבר על זה יגיד לך, אני לא רוצה
לדבר על זה, אתם יודעים, את עושה על מה אתה
לא רוצה לדבר תראו אם
אתה חושב שאתה תרחיק אותי ואני אתרחק אתה
טועה אני אשאל עוד שאלה שתיים
כדי שאני אגע בזה כדי שאני אגיד לך
שבהזדמנות אני מקווה שנוכל לגעת בזה
שוב ושאיננו נושאים שמחוץ
לחדר ואני מקווה שתרגיש מספיק בטוח כדי
שכן נוכל לגעת בזה בהמשך הורה שנפטר
מחלה טראומה חרם כל דבר
אז אתה אומר שאתה לא רוצה שנדבר כרגע על
היחסים שלך עם אמא שלך?
אתה רוצה להגיד לי עוד מילה על זה? יש מקום
אחר שאתה מדבר על זה אתה לא עוזב
אתה מאפשר לגוף החרד והלחץ
להיות שם עוד רגע ואז בשיעור
הבא עוד רגע במפגש הבא
אוקיי, אתן לכם דוגמה
עבדתי בתיכון אור המודיעין
בחלל גדול אימון קבוצתי לפני הרבה
שנים ואני נכנס לחדר ויש שם
פסנתר יש שם נערה יושבת על
הפסנתר מנגנת שיר על
הפסנתר ושרה ואיזה שיר
אהבה בינו לבינה ואני רואה את
הנערה והיא כזאת יש לה קאט
כזה והיא כאילו יש לה לוק כזה
מרגיש לי שיכול להיות
אינטואיטיבית שהיא
ביחסים עם שהיא לסבית
לא אומר מילה כמובן שומע את השיר
עושים מפגש קבוצתי בתוך מפגש
קבוצתי אמרתי לה, אתם יודעים כשנכנסתי
היום שמעתי את
אותך מנגנת שיר כזה את רוצה להגיד
לנו איך נכתב השיר?
עכשיו אני יודע מראש מהמאמנת שלה
שהיא לסבית ואני יודע שאמא שלה יודעת,
כלומר, יצאה מהארון באזורים
הבטוחים ולא צריך להיות גאון גדול כדי
לראות אמרתי, אני אאפשר לה
דרך המוזיקה דרך מקום טוב
להגיד משהו אז אני אומר לה איך כתבת את
השיר אז היא אומרת
האמת שאני אמרתי לה זה שיר אהבה



כן את יכולה לנגן אותו
מנגנת אותו כל הקבוצה שומעת, אמרתי לה
על מה היחסים בשיר? אז היא אומרת
כזה האמת שזה שיר על
אהבה בין שתי בנות אבל לא היה נעים לי
להגיד אמרתי עכשיו תחזרי
ותנני אותו שאת מדברת
בנקבה ונקבה
ולא רוצה להגיד לכן שזה כאילו היה השיר היה
נשמע אחרת האפקט בחדר היה אחרת
אני הרגשתי שזה הזדמנות בשבילה לחזק
אזורים שהם גם ככה חזקים אצלה
אני גם יגיד שהיום היא אמנית שעובדת באל איי
15 שנה אחר כך אינס אימנה אותה
איזה 6 שנים, דאגנו
לילדה הזאת אין שיחות שהם
מחוץ לחדר תפיסת 'כוליות', תפיסה
הוליסטית אין שיחות שאני אסכים בתור
מאמן באופן גורף שלא מדברים
עליהם יכול להגיד
עכשיו אנחנו יכולים לא לדבר על זה אני
מקווה שבהמשך כן, בוא נישאר פה עוד שניה
אוקיי אז בגוד קונברסיישן איך אני יכול
לעשות גוד קונברסיישן? אתה אומר לי שיש
אזורים אסורים? אני לא יכול להנות
אני לא יכול לשחק אני לא יכול לטייל אתה
מגביל אותי אני
מבינים את מבינים למה זה עקרוני לגוד קונברסיישן?
בגוד קונברסיישן צריך חופש
אוקיי שלם ולא מושלם
קצוות פרומים קצה השיחה
הוא קצה יכולת ההכלה של המתאמן
אפרופו, למה אנחנו לא נוגעים בטרומות ולא
נכנסים ככה בצורה כזאתי בגוד קונברסיישן
כן, תזכרו את הקשר במקרים
במקרים רבים נכון להעמיק בנושאים
מסוימים, אך חשוב להשאיר את
הקצוות מעט פרומים, לא ללחוץ או
להדק מידי, לא להיסחף לפתרונות
או עצות, לתת לדברים להדהד
התשובה לעיתים היא אסון לשאלה
ולאפשר לגוף לעבוד ולהכיל את
החוויה במידה הנכונה
זה בדיוק ההבדל בין עולם המבוגרים
הרגיל שמת מת לתת
כל הזמן עצות ופתרונות אני
למדתי שבני נוער ומתבגרים לא
באמת זקוקים לפתרונות וטיפים על החיים
הם זקוקים לחירות, לחופש, להרהר
ולגלות את חוויית החיים שלהם
כמה אנחנו חוטאים בתור הורים שאנחנו
יודעים מה טוב בשבילם גם אני ממש
ומשלם על זה מחירים כבדים זה
מקום בגלל שאנחנו קשורים ביולוגית
בגלל שאנחנו קשורים גנטית, אנחנו
הרבה יותר מעורבים באזור ההורי
באזור האימוני אנחנו יכולים לראות את



האחיזה הזאת ואנחנו יכולים להיות באיזה
טראסט של התהליך כלומר,
העבודה עם הילד הזה לא תסתיים בזה שאני
אמליץ לו על דיאטנית זה לא קצוות
פרומים, קצוות פרומים, זה אומר שאם
נגעתי באזור משמעותי
אני יכול לעזוב אותו, הוא בתנועה
אזור מקובע הוא אזור בלי תנועה
למה אני מתעקש שהכל נמצא בתוכו
כדי שניגע בזה, כדי שאם אמרת שאמא שלך
נפטרה ושאלתי אותך עם מי אחר אתה מדבר על
זה? האם דיברת על זה עם מישהו אחר? מה זה
בשבילך בחדר הזה? כן להצליח
אני בעצם נגעתי באזור שעד עכשיו היה
עטוף בנוקשות
והרעיון של אני מרגיש שאני
מעביר אזורים שהם בפאוז
לפליי ולא חשוב לי שהפליי יהיה
בקצב של הנפש ושל
הגוף, וזה יקרה מעצמו בן אדם
יוצא מחדר אימון, אנחנו צריכים
שהקצוות יהיו פרומים כדי שהוא יעשה את
העבודה והוא יחשוב יוסי כל השבוע
הוא יחשוב לחץ יוסי כל השבוע זה ישאר
איתו ואם אני אנסה לפתור לו את הבעיה א'
אני מקטין אותו בזה שאני חושב שאני יכול
לפתור את הבעיה, וגם אני משחרר
אותנו המאמנים
מהתוצאה, אני חושב שזה מאוד
ליברייטינג שאנחנו לא עסוקים בלפתור
בעיות ופתרונות ולתוצאות
אנחנו עסוקים בלעזור לך להכיר ולהבין מי
אתה זה כשלעצמו
תהליך שנמצא בתנועה,
שיחה בלתי אמצעית מנעד אפשרות השיחה
הוא רחב ואולי אפילו בלתי מוגבל ולכן
האפשרויות רבות, כל עוד הוא שומר על
גבולות השיחה הווייטית איטס אבואט
קאוצ'ינג אני וואן אבואט אני ט'ינג
התפקיד של השיחה הבלתי אמצעית הוא גם כדי
לנטרל את מנגנוני ההגנה של
המתאמן ולאפשר גישה לא מאיימת
לנושאים מגוונים בחייו
המתאמן הוא זה שמוביל את השיחה ובאחריותו
לשמור על השיח בתוך הגבולות, השיחה
ההווייטית אוקיי, קודם
כל אנשים חברתיים הם בתקשורת
בלתי אמצעית אם אתם תראו
נער ונערה או נערים מדברים מה
שהם אומרים הוא לא זה שבעל החשיבות הם
לא מדברים על איזה משהו נכון זה
הגוף זה הזה זה הצחוקים זה זה
תדר זה אנרגיה, זה תקשורת
שהיא מאוד חיה ומרגשת היא לא על
מה שהם אומרים דווקא הילדים
המתמטיים אלה שסובלים לפעמים
מבעיות חברתיות, הם ילדים



שבשבילם יש מדורים בלאישה שאומרים 10 דרכים להתחיל עם בחורה היה לי כאלה מ8200, הוא אומר דווקא קראתי הכל בול אני מסודר, הראש שלהם עובד ככה מיינד סט שלהם הוא מאוד מאוד קוגניטיבי, הם מסתכלים על הכל כמו איזה מערכת הפעלה שיש לה כן ספר הדרכה ואתה מסביר להם שזה לא זה אנרגיה זה לא מה שאתה אומר, כי יש כאלה שמפחדים לצאת לדיונים כי הם לא יודעים על מה לדבר, הם מגיעים עם נושא שיחה כאילו הכל אצלם זה כל הזמן להיות אובר, אובר פריפרד ואובר אובר סטרסט מאוד משימתיים, בדיוק אז האנשים היותר רגשיים שהם יותר אנרגטיים יש להם את המקום הזה השיחה בלתי אמצעית, היא לא הרבה פעמים קשר של ילדים בבית ספר הוא אני בקשר עם אבירם כי היא אבירם איתי בכיתת ספורט זה קשר באמצעות מה ספורט אבל יכול שאני אתאמן איתו בקבוצה 10 שנים ואין בינינו קשר אחר אני לא יודע לתקשר איתו דרך ספורט, זה קשר, אמצעי קשר בלתי אמצעי זה קשר הוליסטי אני יכול לפגוש מישהו ואני יכול לדבר איתו על החיים האישיים, על המקצוע, על הכסף, על הילדות זה אומר שאני נכנס לכל האזורים, זה קשר מאוד חופשי קשר חברתי הוא תקשורת בלתי אמצעית קחו את 5 רמות הקשבה זה מאוד מסביר מה זה שיחה הווייתית זאת אומרת, אם הוא מדבר על משהו, ואני אשאל איזה מחשבות יש לך בנושא? מה אתה מרגיש לגבי זה? מה המשמעות של מה שאמרת? אז אני אגלה את השמונים אחוז קרחון שהוא לא רגיל לדבר עליו אוקיי, שיחה הווייתית זה שיחה שאני פשוט מתקיים בה כשילדים מדברים בשפה של פעולה ומידע הם לא נוכחים אתם רואים שהם לא נוכחים, הם מדברים הקוגניציה כן הלכתי הייתי עשיתי כשהם מדברים בשפה הווייתית מחשבות רגשות זה מאוד אינדיבידואלי אז הם חיים אז זה אזור חי אם יש כלי שיעזור לכם לעבוד בחדר זה 5 רמות הקשבה זה כל דבר שהם אומרים להעביר אותו דרך המכונת פסטה של 5, רמות הקשבה מה המחשבה שלך בעניין? מה אתה מרגיש לגבי זה? מה קורה אצלך בגוף? ומה המשמעות של מה שאמרת? ככה לוקחים את הבצק ופותחים אותו ומרחיבים אותו מלמדים אותם ועושים להם מודלינג של שפה הווייתית אם יש דבר שאנחנו רואים כתוצאה הכי חד משמעית בכל תהליכי העבודה שלנו, זה שאנחנו עוזרים לילדים האלה לדבר בשפה שהם לא דיברו לפני זה והשפה



הזאת מנכיחה את ההוויה
שלהם שיחה הווייתית מנכיחה את האדם
שמולכם, לא אינפורמציה קצב
משתנה תדעו לכם שהשיחות
משעממות הם שיחות מונוטוניות
שהקצב בהם לא משתנה זה
מרדים אוקיי, וזה אחד
הדברים שהכי קשה למאמנים מנסים
שנכנסים ויוצאים מהחדר נורא נוח לך
לשקוע אני נגיד שמתי לב שאני הרבה שם את
היד פה שם את היד פה ממולל
זקן... זה מעצבן אותי
כי זו אנרגיה שאני כאילו נאבק
בה אז אני לפעמים אני כאילו ממש רוצה
להחליף אנרגיה לפעמים שהם נכנסים לדלת אני
אחכה בדלת רק כדי להתחיל ממקום
אנרגטי חדש שיכניס את השיחה להיות זה
קצב משתנה, זה אומר שאני יכול לדבר איתך
בצורה הכי איטית ופתאום אזור
מסוים מעניין אותי ואנחנו נלך מהר מהר מהר
מאוד ונצחק עליו זה יהיה דיבור אפילו
אפילו שאין בו הקשבה אתם מכירים את זה
ששני צעירים נורא מתלהבים, נכנסים אחד לשני
בדברים כשיש משהו מלהיב זה
משכפל אנרגיה, הוא בא, מספר לי משהו מטורף,
אני אומר לו איזה טירוף, נזכר במשהו חכה
חכה, זה שניה תזכור את זה, מחזיר לך את זה,
אני עושה את זה כדי להרים את האנרגיה
וליצור היכרות חזקה בחדר
ואני אתן לכם דוגמה מה זה קצב משתנה מישהו
מספר לי שהוא ראה סרט של מארוול
מרוול גיבורי על, אבל אין לי
הרבה כניסה עם הילד הזה הוא כזה מאוד זה
אני אומר לו וואו, את האמת שנושא של גיבורי העל
מרתק בעיניי תגיד לי, מה
מאפיין את כל גיבורי העל? אז הוא אומר לי
מה אתה מתכוון ספיידרמן? בואו בוא ניקח
מישהו ותגיד לי מה מאפיין אותו
סופרמן ספיידרמן, מה מאפיין?
ואז אנחנו מסתכלים אנחנו רואים שהוא אנטי
גיבור שהם תמיד אנטי גיבורים כל הגיבורי
העל למה אני אומר את זה? ולמה אני מציף את
זה? כי אני מרגיש שזה דרך בשבילי להתקרב
אליו כאנטי גיבור, ואנחנו
מדברים על הסרטים ואנחנו תוך כדי צוחקים
ואז איך האנטי גיבור הזה מופיע ובאיזה חברה
הוא גדל ומי הוא בבית ספר ואיך אנחנו מזהים
שיש שמה ביריון יש
פרוטגוניסט בקולנוע, כן לדמות הגיבורה או
בספר יש את הדמות האנטי
ואז אנחנו מזהים את הדמות האנטי, אז אנחנו
שואלים מה יש בהם בגיבורי העל? למה
כולם יש להם מאפיינים לאנטי גיבור יש
מאפיינים כאלה? וזה שיחה
הכי מרגשת שברור שהיא השלכתית נכון
ברור שאחרי זה אני אוכל להשתמש בה גם אתה
אנטי גיבור אנטי



גיבור זה אנטי שייך לחברה
גיבור זה הסובייקט ואז אני מפריד אתה יודע,
שאנטי גיבור הוא בעצם גיבור מלא, רק החברה
עוד לא בשלה לקבל אותו החברה
הקונפורמית החברה הקונפורמית
מקבלת את הבריון את מי שמשתמש
בכוח כי הוא זוכה לאהדה חברתית,
והגיבור שלנו הוא מוכשר,
מיומן, אינטליגנט, עדין,
אבל הוא לא מותאם לגסות ולקשיחות של
החברה ואז הוא רוצה לקחת את
הדבר, ואנחנו יכולים להיכנס לשיחה וכל מה
שהוא אמר זה שהוא ראה סרט של מארוול בסוף שבוע
הגוד קונברסיישן זה
הדרך שלי להגיע בכלל לזה שהיא
תסכים לשתף אותי
בחרדה הגוד קונברסיישן זה הטיוול
שאני יוצא אליו כדי לפגוש
דברים יותר עמוקים בחרדה
מאשר זה שהיא תגיד לי שהיא בחרדה הגוד
קונברסיישן זה יהיה הדרך שלי אחרי ששמעתי
שהיא בחרדה כדי להגיע לאזורים שאני
לא יכול להגיע בדרך כלל אבל כל מה
שקשור לעבודה עם הגוף כן, כל מה
שקשור לעבודה עם הגוף תראו השאלה
הישירה מה קורה אצלך בגוף? היא שאלה
שלא עובדת עם מתבגרים הם לא הם
לא הקליינטים הרגילים
הרוחניים שמוציאים הרבה כסף על
יוגה, תזונה ועבודה
רוחנית הם לא הלקוח
מהלא יודע 2% מהאוכלוסייה
שמגיע לאימון בשיטת סאטיה אצלנו בקליניקה
הם לא לקוח שבוי ולכן השפה
איתו היא חייבת להיות אותנטית ואמיתית
ולכן אם ילד יעשה בקליניקה פתאום הוא
יבוא לדבר על משהו ופתאום הוא יעשה ככה
אני אניגד לו וואו אתה יודע שהגוף שלנו כל
הזמן מספר סיפור ועכשיו שאלתי אותך
משהו וכאילו הרגשתי כאילו באת להגיד לי
והחלטת להוריד את זה למטה
אז אני עושה סייקו אדיוקיישן אני מתחיל
ללמד אותו שאני מתייחס
לתחושות גוף וחוויות שקורות בגוף
ואני מתייחס אליהם ונותן להם משמעות
פעם הבאה יגיד מה עלה לך,
מה הרגשת אוקיי
ושאני אניגד לך כל אדם שותק מול
מישהו על מה אתה לא מוכן לדבר?
הוא יגיד לי אני אניגד לו אתה יודע, כי זה
הגוף מלמד הגוף לפעמים כשאתה צעיר אתה
נורא מפוחד והגוף נכנס למצב של
פריז ולכן יש אזורים בגוף שאתה לא
רוצה לדבר עליהם אבל כאן
בחדר אני מדי פעם אשאל אותך
איזה סימן הגוף נותן כשאנחנו מדברים
על בנות? אמרתי לה, תגיד לי



לחץ ואני אשאל אותך על הלחץ הזה, איך הוא מופיע? תגיד לי כיוון אתה תגיד לי רעל, אתה תגיד לי, זה אני מחנך אותם לדבר ככה אחרי שאני מניח את השטיח הזה 3, 4, 5 פעמים הם כבר ישתפו את החוויה התחושתית גופנית, אבל זה המון דברים באימון עם מתבגרים זה כזה ובגלל זה אתה קצת מורה שותף לחיים הזדהות לעיתים בוחר המתאמן להזדהות עם המתאמן ולהיות שותף איתו לחוויה כמו חברי השיחה הוא כזה שנוצרת מעין אשלייה שהמתאמן קם ממקומו הטבעי כזה השואל שאלות חוקר מול המתאמן ובוחר לשבת לצידו של המתאמן במצב שוויוני כך ששניהם לרגע מביטים על החיים דרך אותו חלון לפעמים מישהו בא והוא עושה איתך תהליך להתקבל לשחקים והוא עבר את המפגש הראשון ועבר את המפגש השני ומשהו בתוכך חוגג את זה ומרגיש שזה יופי ומגיע לשלב שלישי ומגיע לשלב רביעי עם הכרטיסיות ואנחנו עובדים על זה והוא מגיע מפגש חמישי והוא לא עובר הוא מגיע לחדר מובס גמור, כואב, ואתה מרגיש ששום דבר שתגיד עכשיו אין לו שום משמעות שהוא יושב שם ואתה כל מה שאתה רוצה לעשות זה להיות כמו אח ולשתוק ולקחת את הכיסא שלך במקום לשבת מולו ולתת לו מראה אתה רוצה שניכם ביחד לשבת אחד ליד השני ולהגיד אני מה זה מבין אותך מה מה קורה וזה אבל כאילו אתה גם אתה נכנס למוד הזדהות כדי שתוכלו להסתכל על אותו חלון מה בא לך? בא לך ללכת לאכול איזה צהריים? אם אולי תדבר עם אמא אולי חבר קצת מעודד, קצת תומך ולפעמים שותק במצבים שאתה נחנק מדמעות לפעמים בחדר שמישהו מספר לך משהו נורא אונס ששמעתי ואני אשב אני אומר, אתה לא הולך אתה לא הולך לאמן עכשיו אתה הולך לשבת שבור איתה ביחד אתם שניכם תהיו שבורים ולא תהיה מילה ואתה תלך ותמזוג מים ואתה תמזוג תה ואתה תסתכל הצידה כדי שהיא תרגיש שהיא לא לבד שלפעמים אתה הדמות הרגילה הפשוטה, הבן אדם האנושי שיושב איתה לחדר



מבינים?

יש רגעים שאתה צריך להפסיק לאמן רגעים,
אתה צריך פשוט להיות עם הבן אדם סיט ביסייד יו
שברגע הזה שאת כל כך לבד עם
זה שאת לא יודעת איך לנהל את זה
שההורים שלך דוחפים שבואי נלך למשטרה ובואי נלך
לזה ואת נבהלת את עוברת ממקום
למקום וכל מה שבא לך זה לשים את עצמך
בשמיכה ולא לצאת מהבית את מצליחה
מתוך המקום הזה לגייס את עצמך ולבוא לפה
אז פה אני רוצה שננרמל את זה שמותר לך
להיות בדיוק כמו שאת במצב הכי
שבור והכי טראומטי ואף
אחד לא מנסה לעשות איתך שום דבר ולא להזיז
אותך בשום מקום זה דוגמה קשה
מאוד זה תקשורת
קשה שיש בה פער מאוד גדול,
לבין איך שההורה חושב למה שהבת צריכה
ואת יכולה להיות רק חברה טובה ולהתבאס
כמוה עכשיו, יכול להיות שזה ימשך 3 4
דקות ואנחנו נמשיך הלאה, אבל
הרגע הזה זה רגע זה רגע
שאתה פשוט מרגיש
שלשתוק אנד טו סיט ביסייד
זה האילוזה הזאת שאתה קם מהכיסא
ויושב ליד וכאילו עושה
לחבר שלך כזה
חיבוק כי אין לך מה להגיד
שפה תיאורית שפה הווייתית היא שפת
היצירה שפה מתארת ומתבוננת שיש בה
סינכרון בין שפה, תחושה ותודעה
כשאנחנו מדברים בשפה הווייתית, ברמה הכי
גבוהה שלה, יש בחדר תחושה
מאוד ערה יש בחדר משמעות של
שפה ויש בחדר מיקוד מאוד ספציפי של
תודעה בסיט ביסייד אתה
והמתאמן בדיוק באותו מקום, אתם יודעים
בדיוק מה קורה לו בגוף אתם יודעים בדיוק
איזה מילה שנאמרה עכשיו מחזיקה את כל
הטונוס הזה ואתם יודעים במה התודעה שלו
ממוקדת זה סינק מלא בין המתאמן
למתאמן המתאמן מכון ומתרגל עם
המתאמן לתאר את חווית חייו
המופשטת והמודעת בכמה שיותר
מילים, תוך התעקשות על דיוק וניואנסים
בשפה זה הריפריימינג המתאמן הוא
סקרן ומאפשר שיחה שבה
אפשר להתפלפל, לדייק, להתבונן, לבחון,
להחכים, להביע דעה, להסביר הנחות
ולשתף. אני שחקן כדורסל, מגיע לי לחדר
ומדבר על המשחק האחרון אני במקום
לשמוע על המשחק האחרון אמר תסביר לי
רגע, באמת בא לי להעשיר את הידע
מה זה, איזה תפקיד אתה משחק? אז הוא
אומר לי אני 4 אז אני אומר לו אחי אני לא
מבין את הדברים האלה, מצייר לי לוח
זה אחד זה שתיים זה שלוש זה המג'יק נגיד הוא



היה זה היה זה היה זה כאילו אתה לפעמים
אז אנחנו מדברים עליהם מאפיינים שלש
עקרונות של גוד קונברסיישן
קודם כל השפה הווייטית
מתבוננת על טבען של ההקשבה והיצירתיות ועל
התנאים שבהם הן משגשגות ומאפשרות
חופש בגיל ההתבגרות באמצעות
שפה, תודעה ותחושות גוף אוקיי
שפה מחזיקה בתוכה את כל
המשמעות שהאדם הזה מחזיק
אוקיי השפה היא
המשמעות הסאבטקסט שלה הוא
המשמעות מלא דברים שנאמרים
או לא נאמרים
מחזיקים בעצם את המשמעות זה דבר שאנחנו תמיד
יכולים להיכנס אליו בסופו של דבר, מה
שמשיע על איכות חייו של אדם
זה השפה שהוא מדבר והמשמעות שהוא נותן לה
זה המיקוד של התודעה שלו ומה המיינד
שלו עסוק
ובאיזה אנרגיה הוא
נמצא זאת אומרת כמה מרמה של בריאות
עד רמה של סטרס, עד רמה של
תחושות ורגשות של גוף, באיזה מצב הגוף שלו
אז אם אלה 3 הדלתות היחידות בחדר
שניתנות להשפעה או להתבוננות,
אין לנו משהו אחר בחדר
בעולם הלינארי יש דברים בעולם שלנו בתוך
החדר אין אלה הדברים אז
איך מצליחים בגוד קונברסיישן
להסתכל על האזורים האלה
כלומר, איך משהו שהוא אומר עכשיו
מאפשר לי להיכנס פנימה דרך גוד קונברסיישן, אז
אני אתן דוגמה על
נער כשהוא היה בן
16 בזמנו והוא
האימון היה סביב יחסים חברתיים,
המון מהיחסים בחדר מהנושאים
מהבקשות אימון עסוקים
באינטימיות, בתקשורת טובה וביחסים
חברתיים, והנער הזה
לומד באיזה תיכון שבו הוא קצת יוצא דופן
ויש איזה סוף שבוע שעושים בחוף בית ינאי
והוא רוצה ללכת והוא מספר לי על זה ואז הוא
מגיע שבוע אחר כך אני אומר לו נו
איך היה בחוף ואז הוא מספר
לי אז אני כזה שואל שאלות לפעמים
כל כך טרחניות שזה נוראי ואיום אבל
זה נותן לי מידע כי אחרת אם אני לא יכול
לחוש את זה תמיד, אם שפה
תיאורית כשמישהו מדבר משהו אתה כמעט יכול
להרגיש שאתה שם אם אני לא מצליח לתפוס מה
הוא אומר, כי בהתחלה אני שואל את הקוגניציה
אז איפה הייתם הקמתם אוהל? כמה אנשים?
כאילו גראונדינג תעשה לי גראונדינג כאילו אני מכיר
את בית ינאי
זה האונטולוגיה אני מניח



את האונטולוגיה תורת היש מה היה? אז הייתם סוף שבוע? מי היה שם חברים תמיד שאומרים חברים, תמיד שמות תגיד לי חבר שלי וזה כי אני רוצה פעם הבאה להגיד לך אז ירין היה? וואי אתה מקשיב לי בטח ואז הוא מספר לי מי היה ואני שואל איזה יש שם מעגלים? כן מנסה להבין את המיקום שלו בתוך זה ואז אני מבין שהוא היה יומיים בים והוא לא נכנס למים למה אתה לא נכנסת למים? אומר אני לא מוריד חולצה שומעים את האנשים האלה שמתביישים בגוף שלהם אז קודם כל זה אפרופו הנער הבולמי, כן והוא מספר לי שהוא לא מוריד חולצה אז אני כבר מיד אומר חוזק ומשבר הילד החתיך הזה הבלונדיני המטר 87 שבעיניי נראה אש תביא לי כמה סנטימטרים הוא מתבייש בעצמו מהבסיס אני מגלה שהוא היה ילד שמן ואז אני אומר אז מי לא הוריד חולצה? אתה או הילד השמן? עכשיו זה נורא חשוב מה אני עושה בשפה אני מפרק את המשמעות של הבושה שהוא לוקח על עצמו כנער בן 16 שהוא כבר לא שמן ואומר לי פעם הייתי שמן ואני את הילד השמן ואת הבושה שלו מחזיק יחד איתי באופן עקבי חוזק ומשבר ואני עושה דרך השפה נפרדות אז אני שואל מי לא הוריד חולצה אתה או הילד השמן? ואיך תדע מה זה ללכת בלי חולצה? מה תרגיש אם תלך בלי חולצה? הוא לא יודע, זה אזור הלא יודע או-קיי, אז אני גם מבליט את זה אז אחד אני מבליט שיש הפרדה בינו לבין הילד השמן ושתיים אני שואל מה זאת החוויה שממנה אתה נמנע? מה קורה בחוויה הזאת? ואני יכול ללכת מפה איתו לדמיון מודרך אני אומר תעצום עיניים ואני רוצה עכשיו שנדמיין שאתה בחוף בסוף שבוע כי הכל הזיכרון החווייתי ער ותעשה את עצמך עכשיו כולם משחקים פה, צא לטיול על החוף, לבד עם חולצה ובאיזה שהוא רגע שאתה מרגיש נוח תגיד לי אני מוריד חולצה הוא אומר, ואני הולך על החוף, אני שואל ומה אתה רואה? אני רואה את האוהלים, אני מתרחק מהחבר'ה אני רואה אותם מרחוק ואני מוריד חולצה ואני מסתכל על הבטן



שלי, אני מסתכל על החזה שלי
ואני מרגיש נעים לי אני מסתכל אם
מסתכלים עליי הוא מספר לי זה כמו לשאול אותו
מה הפחד אומר, ואני חושב שאני נראה
לא טוב אני חושב שזה לא יפה, הקפלים האלה,
ואני חושב שזה בסדר ובא לך להיכנס
למים כן, אז אני אכנס למים, אני מטייל
איתו בדמיון המודרך, אני מייצר לו יחסים
עם מה שהוא מפחד ממנו ככה אני מתיידד
עם האזורים האלה
יבוא תקופה אחר כך שיהיה ים זה יהיה
ברור שאנחנו נדבר על האם אתה חושב
שזה זמן טוב או בשל שאתה תוכל
להיות בלי חולצה אז הוא אומר לי אולי אם
אני אלך לטיול כמו בדמיון המודרך זאת אומרת
שזה חשיפה של מי?
שלי מול עצמי אנחנו הפרדנו
בין החוויה של חשיפה מול החבר'ה שזה
יותר מדי אינטנסיבי, ורק חשיפה מול
עצמי ככה מתיידדים זה קוליות,
להתיידד עם כל החלקים שבך אוקיי, אז
גבולות השיחה דרך שפה,
תודעה וגוף, לדוגמא, להראות
לכם איך בגוף הוא היה בחוויה
של חשיפה הדבר הזה כשיש לך
טראומות ההימנעות מחשיפה היא מאוד
ברורה נכון אותו דבר עם הבולמיה אותו
דבר עם הגניבה ההימנעות היא מאוד
ברורה בחדר אנחנו עושים
אימיטיישן של החשיפה אנחנו
עושים חיקוי של חשיפה אנחנו עושים חיקוי של
סימולציה זה כמו פסיכודרמה
בוא נעשה כאילו אתה הולך בלי
חולצה זה הבדל מאוד גדול למוח
כי זה אפשרי לעשות כאילו
אתם מבינים את הדקויות פה?
זה פייק איט טיל יו מייק איט זה
מדרגות בדרך
בתוך החוויה של החשיפה כי
אצל ילד זה נעול סגור
לתת תוקף של חוויות חיים זה לאפשר לך להתקרב
למי שאתה כי להרחיק את מי שאתה יצור
בדרך כלל תוצאות הפוכות
אוקיי, זוכרים את האינקולייזר של 8 מערכות
יחסים? אני חייב רוצה שחלק
יתחילו אז ביחסים שלך עם גוף זה
המצב שלך אתה ב-1
זה נקרא לפי פמה מצ'ודורן זה
משפט שאני אוהב להתחיל במקום בו
אנחנו נמצאים, אני לא אומר לך עכשיו
לילד השמן, בוא תקשיב, זה הגוף
שלך תאהב את עצמך זה לא להתחיל
במקום שבו נמצאים זה להתחיל במקום שהמאמן
נמצא בו אני חושב על זה
בתור אורח המקום הראשון שיבוא ילד
ויגיד אמא שלי נפטרה בגיל צעיר,
אני אומר לו תספר לי מה זה כי אני לא



מכיר אני מכיר אמא עם
התמוטטות עצבים ואז הוא צוחק
אם אתה מכיר או מכיר אני מכיר אמא טובה
והוא בוכה זה דברים נורא קטנים, אני מאפשר
לו להתקרב למשהו שהוא רוצה להגיד
לחברה כקונצנזוס לזה מותר לי להגיד
לילד השמן מותר להגיד אני לא מוריד חולצה
והורים שלו ישתקו ולא יעזו לדבר איתו על
זה אנחנו לא עוד מאותו דבר,
אז העיקרון הראשון הוא בסך
הכל כל ההשפעה שלנו בחדר היא
תעבור, אין נרטיב זה
המקום עם ילדים, אני אניד לכם
שהתחלתי לאמן הייתי מאוד חמור סבר
בעבודה עם ילדים כאילו הייתי כבד, רציני,
פילוסופי טיפולי ולפעמים
כאילו זה אנטיזה למה שפגשתי בעולם עם
ילדים כי בעולם עם ילדים זה מה
שלומך? איזה יופי מה
שעשית היום וכל השפה הזאתי
שהיא עושה לי אלרגיה אבל
למה היא עושה לי אלרגיה? כי היא בעצם
מקטינה אותם ואני
החוויה שאני רוצה אולי בגיל ההתבגרות שלי,
את השיחות הטובות האלה עם מתבגרים
כן במרחב אינטלקטואלי רגשי, רוחני
לשמוע דברים מזעזעים, מעניינים,
מרתקים אז אני הייתי אנדר
קאבר של מתבגר
שהוא ורסטילי, שיש לו יכולות של
מבוגר אז
השיטות האלה של להקטין את המתבגר
הם בדיוק נובעות מהאזורים שלא נעים לי
להיכנס למקומות המפחידים כמו הגוף שלו, כמו
אמא שלו, כמו לחץ כמו
ואתם יודעים שבתודעה הקולקטיבית אצל בתי
ספר במשך 5, 6, 7 שנים
כל פעם שהייתי מדבר על תוכנית אימונים בבתי
ספר הם היו אומרים מה מה יקרה אם עולים
דברים קשים בחדר? מה אתם תעשו
אם עולים דברים קשים? הם חשבו כמו מנהלים
שלא רוצים לקחת אחריות עליו ועל
הראש היצירתי והמגניב הזה
מסוכן אנחנו ראו אותנו כל הזמן,
השאלה מה קורה ב'מסוכן' ואתם יודעים מה קורה
היום? היום קיר זה מדהים איזה מעבר
עשינו היום
אתמול ניהלתי שיחה לא רוצה לתת את זה
כדוגמה כן, כי לא רוצה לתת דוגמה משהו
מזעזע, אבל אני מדבר עם מנהל ועולה
בחדר עם אחד המאמנים, משהו
נוראי והוא אומר לי שי תדריך אותי מה נעשה,
אבל לא ממקום של הוא בלחץ על
הכיסא שלו, ממקום שאני רוצה לתמוך
בו, בוא עובדת סוציאלית, בוא נביא רווחה
וזה לא ממקום מפחיד ומלחיץ ומסיר אחריות
זה ממקום שההבנה של הנפש, של הילדים



והתקופה המשברית הזאת עוזרת לנו לקחת תפקיד הרבה יותר משמעותי בלתימוך בהם אנשי חינוך פתאום אומרים ירדו המחיצות הוא אומר לי תקשיב כאילו הבעיות שיש לדור הזה זה כאילו ברזולוציות ההוא לא אוכל ככה הוא לא מתקרב לזה זה כאילו תתי ז'אנרים של תתי ז'אנרים של דיאגנוסטיקה, הוא אומר הם צריכים חדר אימון כדי להבין שהם נורמליים אוקיי, אז תמיד העבודה שלנו תהיה דרך אנרגיה של גוף שכוללת רגשות ותחושות ודימוי עצמי, מיקוד של תודעה, המיקוד של התודעה שלו הוא בתודעה שלי זה אסור, אסור לך לחשוף את זה בזה, הוא עסוק, ואז הוא מסתובב על החוף, איך הוא מסתובב על החוף בלחץ כי הוא כל הזמן מחריג את עצמו מהקבוצה ואז תעלה השאלה מה "בוא למים רועי בוא" ובשפה זה שפה שלו של איסור אוקיי וכל זה נפתח ממה הייתי פעם ילד שמן ואז אני שואל מי אמר את זה אתה או הילד השמן? כל התהליך האימוני בסוף להתיידד עם הילד שהייתי אוקיי אז אנחנו עושים את ההפרדה הזאת לפעמים בחדר האימון אני אומר לו שב על הכיסא של הילד השמן שב לכיסא של הילד דבר איתי עכשיו בתור הילד מכירים את האלמנט הזה? יש לי כיסא בחדר שהוא תמיד פנוי כדי שנוכל לשחק את אמא, את אבא ותזוז בין הכיסאות כן אוקיי, אז זה היה עיקרון אחד אוקיי, בסיס רחב ואינפורמטיבי כל המודלים נבנו כי מה שקרה עם מתבגרים אנשים נכנסו לחדר, שאלו מה המצב תוך שתי פגישות השיחות שלהם היו על משבצת כזאת קטנה אם אתה תשאל אותו מה המצב או אם אתה תחבק אותו בכניסה או תגיד שלום בצורה מסוימת אתה תשים לב שכל פעם שהוא נכנס אתה אומר שלום באותה צורה והשיחה הולכת לאותם אזורים ואתה לא אומר זה לא אני אני רציתי לפתוח אבל הם לא פותחים הם סוגרים, הם מנרמלים משהו חזרתי כמו תראו תלמידים בכיתה, תלמיד מפריע 6 שנים הוא תלמיד מפריע, הם מקובעים מאוד, הם נראו רוצים התפקיד שלנו להיות מספיק מגוונים, איך אנחנו עושים את זה? אנחנו מייצרים מלא בסיסים רחבים של ידע כדי שנוכל להיכנס מ-100 דלתות אני יודע עליו כל כך הרבה בחמש דקות או בשעה או דרך מודל אחד שאני יכול עכשיו להגיד בוא נדבר על האזור הזה בוא נתייחס לזה לקשור את זה



לזה, לעשות היקשים בסיס רחב
שיחת רוחב יסודית ומובנית
שנועדה לאפשר בסיס אינפורמטיבי
שישמש את המאמן לאורך
התהליך קביעת רב שיחה גבוה
בלי להשאיר נושאי שיחה לא
רצויים מחוץ לחדר זאת כדי לבסס חתימה
של יחסים המאפשרים שיחה פתוחה, כנה
ואותנטית אם אני לא רוצה לדבר על הילד
השמן, אם אני לא רוצה לדבר על ההפרעת אכילה
לא לגעת הרבה פעמים ילד יהדוף אותך אני לא
רוצה לדבר על זה יגיד לך, אני לא רוצה
לדבר על זה, אתם יודעים, את עושה על מה אתה
לא רוצה לדבר תראו אם
אתה חושב שאתה תרחיק אותי ואני אתרחק אתה
טועה אני אשאל עוד שאלה שתיים
כדי שאני אגע בזה כדי שאני אגיד לך
שבהזדמנות אני מקווה שנוכל לגעת בזה
שוב ושאינן נושאים שמחוץ
לחדר ואני מקווה שתרגיש מספיק בטוח כדי
שכן נוכל לגעת בזה בהמשך הורה שנפטר
מחלה טראומה חרם כל דבר
אז אתה אומר שאתה לא רוצה שנדבר כרגע על
היחסים שלך עם אמא שלך?
אתה רוצה להגיד לי עוד מילה על זה? יש מקום
אחר שאתה מדבר על זה אתה לא עוזב
אתה מאפשר לגוף החרד והלחץ
להיות שם עוד רגע ואז בשיעור
הבא עוד רגע במפגש הבא
אוקיי, אתן לכם דוגמה
עבדתי בתיכון אור המודיעין
בחלל גדול אימון קבוצתי לפני הרבה
שנים ואני נכנס לחדר ויש שם
פסנתר יש שם נערה יושבת על
הפסנתר מנגנת שיר על
הפסנתר ושרה ואיזה שיר
אהבה בינו לבינה ואני רואה את
הנערה והיא כזאת יש לה קאט
כזה והיא כאילו יש לה לוק כזה
מרגיש לי שיכול להיות
אינטואיטיבית שהיא
ביחסים עם שהיא לסבית
לא אומר מילה כמובן שומע את השיר
עושים מפגש קבוצתי בתוך מפגש
קבוצתי אמרתי לה, אתם יודעים כשנכנסתי
היום שמעתי את
אותך מנגנת שיר כזה את רוצה להגיד
לנו איך נכתב השיר?
עכשיו אני יודע מראש מהמאמנת שלה
שהיא לסבית ואני יודע שאמא שלה יודעת,
כלומר, יצאה מהארון באזורים
הבטוחים ולא צריך להיות גאון גדול כדי
לראות אמרתי, אני אאפשר לה
דרך המוזיקה דרך מקום טוב
להגיד משהו אז אני אומר לה איך כתבת את
השיר אז היא אומרת
האמת שאני אמרתי לה זה שיר אהבה



כן את יכולה לנגן אותו
מנגנת אותו כל הקבוצה שומעת, אמרתי לה
על מה היחסים בשיר? אז היא אומרת
כזה האמת שזה שיר על
אהבה בין שתי בנות אבל לא היה נעים לי
להגיד אמרתי עכשיו תחזרי
ותנני אותו שאת מדברת
בנקבה ונקבה
ולא רוצה להגיד לכן שזה כאילו היה השיר היה
נשמע אחרת האפקט בחדר היה אחרת
אני הרגשתי שזה הזדמנות בשבילה לחזק
אזורים שהם גם ככה חזקים אצלה
אני גם יגיד שהיום היא אמנית שעובדת באל איי
15 שנה אחר כך אינס אימנה אותה
איזה 6 שנים, דאגנו
לילדה הזאת אין שיחות שהם
מחוץ לחדר תפיסת 'כוליות', תפיסה
הוליסטית אין שיחות שאני אסכים בתור
מאמן באופן גורף שלא מדברים
עליהם יכול להגיד
עכשיו אנחנו יכולים לא לדבר על זה אני
מקווה שבהמשך כן, בוא נישאר פה עוד שניה
אוקיי אז בגוד קונברסיישן איך אני יכול
לעשות גוד קונברסיישן? אתה אומר לי שיש
אזורים אסורים? אני לא יכול להנות
אני לא יכול לשחק אני לא יכול לטייל אתה
מגביל אותי אני
מבינים את מבינים למה זה עקרוני לגוד קונברסיישן?
בגוד קונברסיישן צריך חופש
אוקיי שלם ולא מושלם
קצוות פרומים קצה השיחה
הוא קצה יכולת ההכלה של המתאמן
אפרופו, למה אנחנו לא נוגעים בטרומות ולא
נכנסים ככה בצורה כזאתי בגוד קונברסיישן
כן, תזכרו את הקשר במקרים
במקרים רבים נכון להעמיק בנושאים
מסוימים, אך חשוב להשאיר את
הקצוות מעט פרומים, לא ללחוץ או
להדק מידי, לא להיסחף לפתרונות
או עצות, לתת לדברים להדהד
התשובה לעיתים היא אסון לשאלה
ולאפשר לגוף לעבוד ולהכיל את
החוויה במידה הנכונה
זה בדיוק ההבדל בין עולם המבוגרים
הרגיל שמת מת לתת
כל הזמן עצות ופתרונות אני
למדתי שבני נוער ומתבגרים לא
באמת זקוקים לפתרונות וטיפים על החיים
הם זקוקים לחירות, לחופש, להרהר
ולגלות את חוויית החיים שלהם
כמה אנחנו חוטאים בתור הורים שאנחנו
יודעים מה טוב בשבילם גם אני ממש
ומשלם על זה מחירים כבדים זה
מקום בגלל שאנחנו קשורים ביולוגית
בגלל שאנחנו קשורים גנטית, אנחנו
הרבה יותר מעורבים באזור ההורי
באזור האימוני אנחנו יכולים לראות את



האחיזה הזאת ואנחנו יכולים להיות באיזה
טראסט של התהליך כלומר,
העבודה עם הילד הזה לא תסתיים בזה שאני
אמליץ לו על דיאטנית זה לא קצוות
פרומים, קצוות פרומים, זה אומר שאם
נגעתי באזור משמעותי
אני יכול לעזוב אותו, הוא בתנועה
אזור מקובע הוא אזור בלי תנועה
למה אני מתעקש שהכל נמצא בתוכו
כדי שניגע בזה, כדי שאם אמרת שאמא שלך
נפטרה ושאלתי אותך עם מי אחר אתה מדבר על
זה? האם דיברת על זה עם מישהו אחר? מה זה
בשבילך בחדר הזה? כן להצליח
אני בעצם נגעתי באזור שעד עכשיו היה
עטוף בנוקשות
והרעיון של אני מרגיש שאני
מעביר אזורים שהם בפאוז
לפליי ולא חשוב לי שהפליי יהיה
בקצב של הנפש ושל
הגוף, וזה יקרה מעצמו בן אדם
יוצא מחדר אימון, אנחנו צריכים
שהקצוות יהיו פרומים כדי שהוא יעשה את
העבודה והוא יחשוב יוסי כל השבוע
הוא יחשוב לחץ יוסי כל השבוע זה ישאר
איתו ואם אני אנסה לפתור לו את הבעיה א'
אני מקטין אותו בזה שאני חושב שאני יכול
לפתור את הבעיה, וגם אני משחרר
אותנו המאמנים
מהתוצאה, אני חושב שזה מאוד
ליברייטינג שאנחנו לא עסוקים בלפתור
בעיות ופתרונות ולתוצאות
אנחנו עסוקים בלעזור לך להכיר ולהבין מי
אתה זה כשלעצמו
תהליך שנמצא בתנועה,
שיחה בלתי אמצעית מנעד אפשרות השיחה
הוא רחב ואולי אפילו בלתי מוגבל ולכן
האפשרויות רבות, כל עוד הוא שומר על
גבולות השיחה הווייטית איטס אבואט
קאוצ'ינג אני וואן אבואט אני ט'ינג
התפקיד של השיחה הבלתי אמצעית הוא גם כדי
לנטרל את מנגנוני ההגנה של
המתאמן ולאפשר גישה לא מאיימת
לנושאים מגוונים בחייו
המתאמן הוא זה שמוביל את השיחה ובאחריותו
לשמור על השיח בתוך הגבולות, השיחה
ההווייטית אוקיי, קודם
כל אנשים חברתיים הם בתקשורת
בלתי אמצעית אם אתם תראו
נער ונערה או נערים מדברים מה
שהם אומרים הוא לא זה שבעל החשיבות הם
לא מדברים על איזה משהו נכון זה
הגוף זה הזה זה הצחוקים זה זה
תדר זה אנרגיה, זה תקשורת
שהיא מאוד חיה ומרגשת היא לא על
מה שהם אומרים דווקא הילדים
המתמטיים אלה שסובלים לפעמים
מבעיות חברתיות, הם ילדים



שבשבילם יש מדורים בלאישה שאומרים 10 דרכים להתחיל עם בחורה היה לי כאלה מ8200, הוא אומר דווקא קראתי הכל בול אני מסודר, הראש שלהם עובד ככה מיינד סט שלהם הוא מאוד מאוד קוגניטיבי, הם מסתכלים על הכל כמו איזה מערכת הפעלה שיש לה כן ספר הדרכה ואתה מסביר להם שזה לא זה אנרגיה זה לא מה שאתה אומר, כי יש כאלה שמפחדים לצאת לדיוטים כי הם לא יודעים על מה לדבר, הם מגיעים עם נושא שיחה כאילו הכל אצלם זה כל הזמן להיות אובר, אובר פריפרד ואובר אובר סטרסט מאוד משימתיים, בדיוק אז האנשים היותר רגשיים שהם יותר אנרגטיים יש להם את המקום הזה השיחה בלתי אמצעית, היא לא הרבה פעמים קשר של ילדים בבית ספר הוא אני בקשר עם אבירם כי היא אבירם איתי בכיתת ספורט זה קשר באמצעות מה ספורט אבל יכול שאני אתאמן איתו בקבוצה 10 שנים ואין בינינו קשר אחר אני לא יודע לתקשר איתו דרך ספורט, זה קשר, אמצעי קשר בלתי אמצעי זה קשר הוליסטי אני יכול לפגוש מישהו ואני יכול לדבר איתו על החיים האישיים, על המקצוע, על הכסף, על הילדות זה אומר שאני נכנס לכל האזורים, זה קשר מאוד חופשי קשר חברתי הוא תקשורת בלתי אמצעית קחו את 5 רמות הקשבה זה מאוד מסביר מה זה שיחה הווייתית זאת אומרת, אם הוא מדבר על משהו, ואני אשאל איזה מחשבות יש לך בנושא? מה אתה מרגיש לגבי זה? מה המשמעות של מה שאמרת? אז אני אגלה את השמונים אחוז קרחון שהוא לא רגיל לדבר עליו אוקיי, שיחה הווייתית זה שיחה שאני פשוט מתקיים בה כשילדים מדברים בשפה של פעולה ומידע הם לא נוכחים אתם רואים שהם לא נוכחים, הם מדברים הקוגניציה כן הלכתי הייתי עשיתי כשהם מדברים בשפה הווייתית מחשבות רגשות זה מאוד אינדיבידואלי אז הם חיים אז זה אזור חי אם יש כלי שיעזור לכם לעבוד בחדר זה 5 רמות הקשבה זה כל דבר שהם אומרים להעביר אותו דרך המכונת פסטה של 5, רמות הקשבה מה המחשבה שלך בעניין? מה אתה מרגיש לגבי זה? מה קורה אצלך בגוף? ומה המשמעות של מה שאמרת? ככה לוקחים את הבצק ופוחחים אותו ומרחיבים אותו מלמדים אותם ועושים להם מודלינג של שפה הווייתית אם יש דבר שאנחנו רואים כתוצאה הכי חד משמעית בכל תהליכי העבודה שלנו, זה שאנחנו עוזרים לילדים האלה לדבר בשפה שהם לא דיברו לפני זה והשפה



הזאת מנכיחה את ההוויה
שלהם שיחה הווייתית מנכיחה את האדם
שמולכם, לא אינפורמציה קצב
משתנה תדעו לכם שהשיחות
משעממות הם שיחות מונוטוניות
שהקצב בהם לא משתנה זה
מרדים אוקיי, וזה אחד
הדברים שהכי קשה למאמנים מנסים
שנכנסים ויוצאים מהחדר נורא נוח לך
לשקוע אני נגיד שמתי לב שאני הרבה שם את
היד פה שם את היד פה ממולל
זקן... זה מעצבן אותי
כי זו אנרגיה שאני כאילו נאבק
בה אז אני לפעמים אני כאילו ממש רוצה
להחליף אנרגיה לפעמים שהם נכנסים לדלת אני
אחכה בדלת רק כדי להתחיל ממקום
אנרגטי חדש שיכניס את השיחה להיות זה
קצב משתנה, זה אומר שאני יכול לדבר איתך
בצורה הכי איטית ופתאום אזור
מסוים מעניין אותי ואנחנו נלך מהר מהר מהר
מאוד ונצחק עליו זה יהיה דיבור אפילו
אפילו שאין בו הקשבה אתם מכירים את זה
ששני צעירים נורא מתלהבים, נכנסים אחד לשני
בדברים כשיש משהו מלהיב זה
משכפל אנרגיה, הוא בא, מספר לי משהו מטורף,
אני אומר לו איזה טירוף, נזכר במשהו חכה
חכה, זה שניה תזכור את זה, מחזיר לך את זה,
אני עושה את זה כדי להרים את האנרגיה
וליצור היכרות חזקה בחדר
ואני אתן לכם דוגמה מה זה קצב משתנה מישהו
מספר לי שהוא ראה סרט של מארוול
מרוול גיבורי על, אבל אין לי
הרבה כניסה עם הילד הזה הוא כזה מאוד זה
אני אומר לו וואו, את האמת שנושא של גיבורי העל
מרתק בעיניי תגיד לי, מה
מאפיין את כל גיבורי העל? אז הוא אומר לי
מה אתה מתכוון ספיידרמן? בואו בוא ניקח
מישהו ותגיד לי מה מאפיין אותו
סופרמן ספיידרמן, מה מאפיין?
ואז אנחנו מסתכלים אנחנו רואים שהוא אנטי
גיבור שהם תמיד אנטי גיבורים כל הגיבורי
העל למה אני אומר את זה? ולמה אני מציף את
זה? כי אני מרגיש שזה דרך בשבילי להתקרב
אליו כאנטי גיבור, ואנחנו
מדברים על הסרטים ואנחנו תוך כדי צוחקים
ואז איך האנטי גיבור הזה מופיע ובאיזה חברה
הוא גדל ומי הוא בבית ספר ואיך אנחנו מזהים
שיש שמה ביריון יש
פרוטגוניסט בקולנוע, כן לדמות הגיבורה או
בספר יש את הדמות האנטי
ואז אנחנו מזהים את הדמות האנטי, אז אנחנו
שואלים מה יש בהם בגיבורי העל? למה
כולם יש להם מאפיינים לאנטי גיבור יש
מאפיינים כאלה? וזה שיחה
הכי מרגשת שברור שהיא השלכתית נכון
ברור שאחרי זה אני אוכל להשתמש בה גם אתה
אנטי גיבור אנטי



גיבור זה אנטי שייך לחברה
גיבור זה הסובייקט ואז אני מפריד אתה יודע,
שאנטי גיבור הוא בעצם גיבור מלא, רק החברה
עוד לא בשלה לקבל אותו החברה
הקונפורמית החברה הקונפורמית
מקבלת את הבריון את מי שמשתמש
בכוח כי הוא זוכה לאהדה חברתית,
והגיבור שלנו הוא מוכשר,
מיומן, אינטליגנט, עדין,
אבל הוא לא מותאם לגסות ולקשיחות של
החברה ואז הוא רוצה לקחת את
הדבר, ואנחנו יכולים להיכנס לשיחה וכל מה
שהוא אמר זה שהוא ראה סרט של מארוול בסוף שבוע
הגוד קונברסיישן זה
הדרך שלי להגיע בכלל לזה שהיא
תסכים לשתף אותי
בחרדה הגוד קונברסיישן זה הטיוול
שאני יוצא אליו כדי לפגוש
דברים יותר עמוקים בחרדה
מאשר זה שהיא תגיד לי שהיא בחרדה הגוד
קונברסיישן זה יהיה הדרך שלי אחרי ששמעתי
שהיא בחרדה כדי להגיע לאזורים שאני
לא יכול להגיע בדרך כלל אבל כל מה
שקשור לעבודה עם הגוף כן, כל מה
שקשור לעבודה עם הגוף תראו השאלה
הישירה מה קורה אצלך בגוף? היא שאלה
שלא עובדת עם מתבגרים הם לא הם
לא הקליינטים הרגילים
הרוחניים שמוציאים הרבה כסף על
יוגה, תזונה ועבודה
רוחנית הם לא הלקוח
מהלא יודע 2% מהאוכלוסייה
שמגיע לאימון בשיטת סאטיה אצלנו בקליניקה
הם לא לקוח שבוי ולכן השפה
איתו היא חייבת להיות אותנטית ואמיתית
ולכן אם ילד יעשה בקליניקה פתאום הוא
יבוא לדבר על משהו ופתאום הוא יעשה ככה
אני אניגד לו וואו אתה יודע שהגוף שלנו כל
הזמן מספר סיפור ועכשיו שאלתי אותך
משהו וכאילו הרגשתי כאילו באת להגיד לי
והחלטת להוריד את זה למטה
אז אני עושה סייקו אדיוקיישן אני מתחיל
ללמד אותו שאני מתייחס
לתחושות גוף וחוויות שקורות בגוף
ואני מתייחס אליהם ונותן להם משמעות
פעם הבאה יגיד מה עלה לך,
מה הרגשת אוקיי
ושאני אניגד לך כל אדם שותק מול
מישהו על מה אתה לא מוכן לדבר?
הוא יגיד לי אני אניגד לו אתה יודע, כי זה
הגוף מלמד הגוף לפעמים כשאתה צעיר אתה
נורא מפוחד והגוף נכנס למצב של
פריז ולכן יש אזורים בגוף שאתה לא
רוצה לדבר עליהם אבל כאן
בחדר אני מדי פעם אשאל אותך
איזה סימן הגוף נותן כשאנחנו מדברים
על בנות? אמרתי לה, תגיד לי



לחץ ואני אשאל אותך על הלחץ הזה, איך הוא מופיע? תגיד לי כיוון אתה תגיד לי רעל, אתה תגיד לי, זה אני מחנך אותם לדבר ככה אחרי שאני מניח את השטיח הזה 3, 4, 5 פעמים הם כבר ישתפו את החוויה התחושתית גופנית, אבל זה המון דברים באימון עם מתבגרים זה כזה ובגלל זה אתה קצת מורה שותף לחיים הזדהות לעיתים בוחר המתאמן להזדהות עם המתאמן ולהיות שותף איתו לחוויה כמו חברי השיחה הוא כזה שנוצרת מעין אשלייה שהמתאמן קם ממקומו הטבעי כזה השואל שאלות חוקר מול המתאמן ובוחר לשבת לצידו של המתאמן במצב שוויוני כך ששניהם לרגע מביטים על החיים דרך אותו חלון לפעמים מישהו בא והוא עושה איתך תהליך להתקבל לשחקים והוא עבר את המפגש הראשון ועבר את המפגש השני ומשהו בתוכך חוגג את זה ומרגיש שזה יופי ומגיע לשלב שלישי ומגיע לשלב רביעי עם הכרטיסיות ואנחנו עובדים על זה והוא מגיע מפגש חמישי והוא לא עובר הוא מגיע לחדר מובס גמור, כואב, ואתה מרגיש ששום דבר שתגיד עכשיו אין לו שום משמעות שהוא יושב שם ואתה כל מה שאתה רוצה לעשות זה להיות כמו אח ולשתוק ולקחת את הכיסא שלך במקום לשבת מולו ולתת לו מראה אתה רוצה שניכם ביחד לשבת אחד ליד השני ולהגיד אני מה זה מבין אותך מה מה קורה וזה אבל כאילו אתה גם אתה נכנס למוד הזדהות כדי שתוכלו להסתכל על אותו חלון מה בא לך? בא לך ללכת לאכול איזה צהריים? אם אולי תדבר עם אמא אולי חבר קצת מעודד, קצת תומך ולפעמים שותק במצבים שאתה נחנק מדמעות לפעמים בחדר שמישהו מספר לך משהו נורא אונס ששמעתי ואני אשב אני אומר, אתה לא הולך אתה לא הולך לאמן עכשיו אתה הולך לשבת שבור איתה ביחד אתם שניכם תהיו שבורים ולא תהיה מילה ואתה תלך ותמזוג מים ואתה תמזוג תה ואתה תסתכל הצידה כדי שהיא תרגיש שהיא לא לבד שלפעמים אתה הדמות הרגילה הפשוטה, הבן אדם האנושי שיושב איתה לחדר



מבינים?

יש רגעים שאתה צריך להפסיק לאמן רגעים,
אתה צריך פשוט להיות עם הבן אדם סיט ביסייד יו
שברגע הזה שאת כל כך לבד עם
זה שאת לא יודעת איך לנהל את זה
שההורים שלך דוחפים שבואי נלך למשטרה ובואי נלך
לזה ואת נבהלת את עוברת ממקום
למקום וכל מה שבא לך זה לשים את עצמך
בשמיכה ולא לצאת מהבית את מצליחה
מתוך המקום הזה לגייס את עצמך ולבוא לפה
אז פה אני רוצה שננרמל את זה שמותר לך
להיות בדיוק כמו שאת במצב הכי
שבור והכי טראומטי ואף
אחד לא מנסה לעשות איתך שום דבר ולא להזיז
אותך בשום מקום זה דוגמה קשה
מאוד זה תקשורת
קשה שיש בה פער מאוד גדול,
לבין איך שההורה חושב למה שהבת צריכה
ואת יכולה להיות רק חברה טובה ולהתבאס
כמוה עכשיו, יכול להיות שזה יימשך 3 4
דקות ואנחנו נמשיך הלאה, אבל
הרגע הזה זה רגע זה רגע
שאתה פשוט מרגיש
שלשתוק אנד טו סיט ביסייד
זה האילוזה הזאת שאתה קם מהכיסא
ויושב ליד וכאילו עושה
לחבר שלך כזה
חיבוק כי אין לך מה להגיד
שפה תיאורית שפה הווייתית היא שפת
היצירה שפה מתארת ומתבוננת שיש בה
סינכרון בין שפה, תחושה ותודעה
כשאנחנו מדברים בשפה הווייתית, ברמה הכי
גבוהה שלה, יש בחדר תחושה
מאוד ערה יש בחדר משמעות של
שפה ויש בחדר מיקוד מאוד ספציפי של
תודעה בסיט ביסייד אתה
והמתאמן בדיוק באותו מקום, אתם יודעים
בדיוק מה קורה לו בגוף אתם יודעים בדיוק
איזה מילה שנאמרה עכשיו מחזיקה את כל
הטונוס הזה ואתם יודעים במה התודעה שלו
ממוקדת זה סינק מלא בין המתאמן
למתאמן המתאמן מכון ומתרגל עם
המתאמן לתאר את חווית חייו
המופשטת והמודעת בכמה שיותר
מילים, תוך התעקשות על דיוק וניואנסים
בשפה זה הריפריימינג המתאמן הוא
סקרן ומאפשר שיחה שבה
אפשר להתפלפל, לדייק, להתבונן, לבחון,
להחכים, להביע דעה, להסביר הנחות
ולשתף. אני שחקן כדורסל, מגיע לי לחדר
ומדבר על המשחק האחרון אני במקום
לשמוע על המשחק האחרון אמר תסביר לי
רגע, באמת בא לי להעשיר את הידע
מה זה, איזה תפקיד אתה משחק? אז הוא
אומר לי אני 4 אז אני אומר לו אחי אני לא
מבין את הדברים האלה, מצייר לי לוח
זה אחד זה שתיים זה שלוש זה המג'יק נגיד הוא



היה זה זה היה זה היה זה כאילו אתה לפעמים
אתה אומר אני באתי ללמוד פה מהבן אדם הזה
זאת אומרת בגוד קונברסיישן יש המון פעמים
רצון של המאמן ללמוד את עולמו של
המתאמן אבל תלמד אותי ממש מוזיקאי
נכנס גאון סייבר
תלמד אותי תלמד אותי איך כותבים קוד
כאילו זה דבר שבחברה של מבוגרים בחיים לא
הייתי אומר כן יש לי את הבחור שסיפרתי לכם
עליו שהוא מאמן כדורסל הוא בן 19
הוא מאמן כדורסל של קבוצת בוגרים, הוא
הפסיד 3 פעמים אז
אמרתי לו דיברנו על הדימוי של דוד נגד
גוליית כאילו איך אתה מצליח כאילו
לבוא כאילו אנדרדוג מטורף
כי המשחק הבא שלו הוא מול קבוצה חזקה, הוא
אומר אני הולך להפסיד פעם רביעית אז
אמרתי לו למה לבוא ככה למשחק ואז שלפתי
ספר של דוד נגד גוליית
כאילו איך אנשים שבאו אנדרדוגים לכל מיני
מצבי חיים? זהו שיחה שלמה הרי ברור שאנחנו
לא מדברים זה יותר חוויה
עשירה מאשר נטו לדבר על המשחק
כדורסל שלך זה פילוסופיה
אוקיי, אז השפה התיאורית אני מרגיש
שאני וגם אתם יכולים לדבר על דברים
מסוימים טו ברג אבאוט בלי
הפסקה נכון? בלי להפסקה
זה אזורים שהם משמעותיים בתוך חדר האימון לפעמים

