



שיעור 3 חלק 2 - הקשבה רב מימדית - להיות ברגע הזה

אז היום שלנו היום יעסוק ברמה מסוימת בהקשבה רב מימדית. זאת אומרת להקשבה יש המון אופנים המון מאפיינים הם לאו דווקא צריכים להיות קוליים או אנושיים, או שיחתיים שבה יש לה פנים רבות. וזה בגדול מה שנקרא לו להיות בקשר עם משהו ולהיות בקשב אליו זה כמו להגיד להיות בהקשבה זה קצת כמו להיות בתשומת לב למשהו. אני יכול להיות בתשומת לב לרגשות, לגוף שלי. אני יכול להיות בתשומת לב לסביבה, לאנרגיה. אני יכול להיות בתשומת לב לאסתטיקה. זה יכול להיות בתשומת לב לרעשים, להרמוניה, למצלול. אני יכול להיות בתשומת לב לפער בין מה שהעיניים שלי רואות, למה שאני מרגיש בגוף אני יכול להיות בקשר עם מה שנאמר ועם מה שלא נאמר. אז להקשבה כשאנחנו מתייחסים בכלל למתבגרים ובכלל. אני חושב שכשאני מתייחס להקשבה, אני חושב שהפעם הראשונה שאני זוכר את עצמי מקשיב למישהו זה היה כנראה ההקשבה לעצמי לפני שהקשבתי לאדם אחר. אומרים שילדים הם לא אמפתיים עד גיל מסוים, אין להם יכולת אמפתית גבוהה ואם הם מקשיבים, הם נמצאים באיזה שהיא התניה של הקשבה. תגובתיות, ריצוי אסטרטגיה. ציות, פחד אז הייתה הקשבה, שמעתם את הפסיות? אז זה מה שנעסוק בו בשיעור הראשון אחר כך נעשה המשכיות של העבודה עם 20 שאלות. בהקשר אחר, מפרספקטיבה אחרת. ואחרי זה אני אראה כמה זמן נשאר לנו, ואז יש כמה אלטרנטיבות. אבל אני רוצה להתחיל עם האמירה הזאת של דיוויד בואי שפעם שמעתי אותה והיא עוסקת במה שאני מאוד מזדהה איתו ומתחבר אליו בהקשר של של ייעוד. אז דיוויד בואי ילד שגדל במשפחה אנגלית קצת מפורקת אח שלו לדעתי סובל מאיזה בעיה נפשית קשה ומאושפז בבית חולים פסיכיאטרי. והוא ילד מאוד חריג. אפשר להגיד שמפתח את את הסגנון המוזיקלי שלו. אבל הוא באמת חריג עד שהוא מגיע למרכז והופך להיות משהו שהוא יש לו הכרה,



לוקח לו הרבה זמן.
ומשהו במאבק הזה
מחריגות להכרה מאוד
מדבר אליי, והוא אמר: "Always remember"
that the reason you initially started working
is because you felt
that there was something inside yourself
that if you could manifest it in some way
you would understand more about yourself
and how you co exist with society
כאילו אומר המסע של היעוד זה קצת כמו
חכם השביל מן ההולך בו. תמיד תזכור
שהסיבה שבגללה התחלת לעשות משהו.
הייתה כי משהו בתוכך שהרגשת.
אני חושב שזה משפט נורא אופטימי והוא
בעצם אומר שאתה מתחיל ללכת באיזה שביל מסוים
בסוף לא רק שתמצא
את הדרך שלך, יכול להיות שתמצא את הדרך
שבה אתה מתקיים.
you co exist with society
יכול להיות שתמצא את התפקיד שלך בחברה
יכול להיות שמסעך ירגיש שהיא רוח בשבילו
זה מה שהוא בא, זה הדרך שבה הוא מתקיים בחברה.
יכול להיות שאדם אחר
שעוזר לאנשים לנהל את הכסף שלהם טוב, יכול
להיות שהוא ירגיש שהדרך שהוא בא לידי מימוש
בחברה וייעוד ומהמקום הזה יכול להיות
שמישהו שמפיק מסיבות או פסטיבלים
מגיע מהאזור הזה, יכול להיות שמי שמחבר
קהילות, מי שעוזר לבני נוער, מי שמחנך...
בכל תפקיד שאנחנו עושים יש משהו
שמישהו אמר לעצמו אם אני אתחבר
מהמקום הראשוני הזה, למה שאני עושה
ואני אצליח לכתוב את זה,
לנסח את זה, להוציא את זה פשוט אל האור
את הדעות שלי
את החוויית חיים שלי הדברים יתחברו
לא רק שאתה תרוויח
ויהיה לך משהו משמעותי לקום
בשבילו בבוקר. אלא שאתה תגלה גם מה
התפקיד שלך בתוך החברה.
שיכול להיות שהייעוד שלנו הוא לא מתחיל מלהסתכל
על החברה, הוא מתחיל מלהסתכל קודם כל פנימה
אל עצמנו ולראות, ואחרי זה אתה פתאום מוצא
את עצמך באיזה מיקום בתוך החברה. ואתה אומר
"וואו, איך הגעתי לפה. הייתי עסוק בלעשות
מוזיקה." אוקי,
אז כשאני פוגש
מתבגרים ואנשים צעירים בני
20, 21, 22, שהם שואלים.
מה לעשות בחיים הם בעצם מספרים לי
שהרצון במאה העשרים ואחת
המהפכה הטכנולוגית.
היא.. הרי פעם, כשהאדם היה נגיד
מקצועות, יכול לראות את עצמו משתקף דרך הרבה
אני יכול להגיד אני רוצה להיות אמן
הוא יכל להגיד אני רוצה להיות אדריכל



היו הרבה תפקידים במציאות שהיו שיקוף של הרגשות שלו, והיום 50% מהמקצועות הם מקצועות שאנחנו לא יודעים איך הם יראו 20 שנה קדימה ולכן יש לבני נוער ולמתבגרים היום חשש מאוד גדול. באיך פועלים על פי צו הלב האם שווה ללכת עם זה? האם לא, האם זה מקצועות שייעלמו מן העולם? ובעצם השוק הטכנולוגי הצליח לגנוב והרבה מהמקצועות ולהפוך את החשיבה של מתבגרים על מקצוע ועל עתיד לאסטרטגית. אסטרטגיה זה תמיד כשבן אדם שואל את עצמו מי זה? ואז לפי מי שזה הוא יודע איך להתנהג הוא לא פועל מבפנים החוצה, הוא פועל מבחוץ פנימה. לא, כשאני פוגש מישהו אז יכול שאני שואל את עצמי "אה, זה בן אדם חשוב?" ואז לפי זה אני אניב אליו אסטרטגית אסטרטגיה לעולם תהיה ברמה מסוימת חוסר יושר או חוסר אותנטיות, והדור הזה ביחסים שלו עם מקצוע הופך להיות יותר ויותר אסטרטגי, כי אין כאלה... זאת אומרת כי העולם הטכנולוגי הצליח לגרוף כל כך הרבה מקומות עבודה ויהיה התעסקות עם דאטה מרמה של הייטק לא הייטק, של לואו טק ועד רמה של דברים שהם טיפה יותר עם עם טיפה יותר פעילה אני יודע או הכנסה שקוראים לזה הייטק וזה מנעד כל כך גדול אבל מה שקורה זה שאנחנו מזהים שבדור הזה לפי מחקרים אנשים לא יודעים להגיד מה הם רוצים. הם חוששים שבעצם להגיד מה הם רוצים זה ישר יביא עם זה איזשהו פחד. כשאני אומר מה אני רוצה, אני מוכן בעצם להיות גם בקשר או להיות באינטימיות עם הפחדים שלי, עם הפחד שלא יאהבו אותי, שלא יעריכו אותי שזה לא יצליח. והרצון שלנו, ברגע שהוא נשחק כל כך, אנחנו קצת מאבדים מהלהבה הזאת מהתשוקה הזאת מהאש הזאת שמחיה אותנו ואפשר לראות את זה בזמן מלחמה שכשהרצון הזה מרגיש כל כך מוגבל, איך לאט לאט אנחנו נשחקים, אנשים עייפים יותר בתקופה הזאת אני לא יודע אם אתם מרגישים ככה אני מרגיש ככה המון, המון פעמים שאני מגיע לסוף יום וב-19 20 בערב. אין לי ממש אני צריך לשבת רגע ולהתנתק מכל הרעשים ולהיות רק ברגע הזה כדי להיטען שוב מחדש באנרגיה ומשמעות אז אנחנו מדברים על המקום הזה, שהרצון שלנו קיים



תמיד תמיד, לכל אדם,
לכל נשמה בעולם הזה יש רצון
איך אנחנו יודעים שאדם תמיד יודע מה הוא רוצה
כי הוא...
כי אם חי ויש לך תחושות ויש לך קשר עם זה, אז אתה
יודע גם מה אתה רוצה, אבל להגיד מה
אני רוצה כשזה נראה חסר סיכוי
או שאני חושב שאני לא אצליח
אז אני מפסיק כבר להגיד את זה.
אני מפסיק לקרוא לדברים שאני מפחד מהם שאני רוצה
אותם ואני מתחיל לאט לאט להתיישר עם זה
שאני נמנע
ההימנעות היא לא לדעת מה אני רוצה.
היא הפניית עורף לתחושות שלי היא הפניית
עורף לרצונות שלי
לכל אדם יש רצון,
תשאלו אותו מה הוא רוצה. אינטואיטיבית הוא ידע להגיד לכם.
אבל כשהוא לא משיג את זה הרבה שנים
מה שהוא מלמד את עצמו זה
לא לרצות והוא יהיה מתבגרים יהיו
בקשר עם מה שהם לא רוצים, הם הרבה יותר טוב
יודעים מה הם לא רוצים.
הם לא רוצים שיגידו להם מה לעשות. הם לא רוצים להיכשל,
הם לא רוצים כל היום שלעשות מה שאבא
ואמא מבקשים או...
הם לא רוצים את הפעילות הזאת
היומיומית שתשעים אחוז ממנה
עסוקה בתחזוקה של מה שהיה אתמול
הם רוצים להתחדש, הם רוצים
מרחב שבו הם יוכלו לנשום.
או להיות מוקשבים בדרך שהם אף פעם לא יהיו מוקשבים.
הם כמהים לאמת,
הם כמהים לשינוי, הם כמהים להתפתחות ברמה
הרבה יותר הישרדותית מאיתנו.
אבל בשביל זה אנחנו צריכים להיות Not
More of the same. אנחנו לא יכולים להיות עוד
מבוגר בעולם שלהם ולכן כל
הדרך העבודה שלנו היא דרך מאפשרת
ולא דרך מחנכת.
אנחנו... אם כבר אנחנו
פסיכו חינוכיים, אנחנו עושים עבודה דרך
הנפש כדי שהיא תצמח
אבל אנחנו לא, אנחנו לא
דמויות חינוכיות במובן הזה.
שאנחנו קובעים מה הם צריכים לעשות כי אז הם
יחוו עוד חוויה של דיכוי.
אז זה רגע פתיחה של בוקר.
אז שדיברתי על זליגמן וההתעסקות
בפסיכולוגיה חיובית, כמה היא רלוונטית
לתקופה הזאת המשברית גם ברמה העולמית אבל
בעיקר בישראל. אז התייחסתי לשלושה
סוגי אושר דיברתי על הסוג הראשון של
חיים נעימים, pleasant life שזה
בעצם להיות מוקף ברגשות נעימים, חיוביים
קצת בועתיים הנאות, נוחות
והיכולת להגביר את זה. ויש בזה הוא אמר
3 כשלים, קודם כל זה מאוד מאוד תורשתי



אתה חי לתוך טמפרמנט כזה. מי שגדל בבית מאוד נעים ומאוזן, זה לא קורה הרבה בישראל. אבל יש בתים כאלה אליטיסטיים אני יודע או יש להם חיים נעימים מאוד ואוויריים או עם איזו טמפרמנט באמת מאוזן, אז אז אומרים שהוא אומר שזה לא לא משהו שכדאי להשקיע בו, כי השינוי שאתה יכול לעשות באנשים לאזור הזה הוא ברמת 15% 20%. או-קיי, אם תדחוף את זה הכי חזק כי 50% מזה תורשתי והוא דיבר על זה שזה הרגלים זה הרגלים, זה הופך להיות הרגלים קבועים. אם פעם ראשונה אכלת פרנץ ונילה, כל הגוף שלך ככה התפצפץ אז בפעם המאה שאכלת פרנץ ואני לא כל כך התרגשת בפעם הראשונה שעלית על יאכטה ובפעם ה-15 שעלית על יאכטה, יכולת כבר לשבת בפעם ה-15 בקבינה למטה עצבני על הבן זוג שלך או על הבת זוג שלך ואומר נמאס לי. לא רוצה להיות בים תחזיר אותי ליבשה. אני רוצה ללכת לעשות זה מתקנה נורא מהר ההרגלים האלה וזו הסיבה שהם ירנישו שהיכולת לקחת אנשים לשם זה יש לזה איזה קצה. אושר יש לו שתי חוויות אחת אושר של סיפוק מיידי שאני יושב עם החברים שלי, אנחנו צוחקים כהוגן או שאנחנו מנגנים ואני באותו רגע בחוויה הזאת רגע מאושר על מלא לא קשור למי אני בחיים כמה הצלחה יש לי, כסף, בסיס, לא חשוב. זה עונג של הרגע הזה סיפוק מיידי ויש אושר של סיפוק מדרך ארוכה שאני יכול לקום בבוקר ולהגיד אני רואה את אשתי, את הילדים ויש לי איזה תחושה, הם לא עושים כלום, לא קורה שום דבר מרגש או יוצא דופן, אבל תחושת הסיפוק שלי והאושר לטווח ארוך. אוקיי, אז זה הוא מדבר, אבל כאן הוא מדבר על חוויה. שהיא נעימה ברגע. אוקיי, אבל על חיים טובים של נדיבות וזרימה של flow זה כבר קטגוריה שהיא נגישה כמעט לכל אדם ושאלתי אותכם מי הרגיש אותה בשבוע האחרון? אני אשאל שוב שירים את היד, רגע רגע אחד בודד שהזמן נעצר שישבתי עם חברים והיה צחוקים שישבתי עם הילד שלי באוטו והפעלנו את המוזיקה שיצאתי לטיול והרגשתי.. הייתי בים והלכתי בכפות הרגליים שלי פעם ראשונה כאילו הורדתי את הסנדלים. כפות הרגליים שלי ככה פגשו את החול טעם מסוים שהבן שלי ואני הכן הוא אוכל וטעמתי את זה. פעם ראשונה בתחושת קארי



החזקה הזאת. לא משנה.
רגע, מי הרגיש בשבוע האחרון שהזמן
נעצר לשניה שהיו לו 5 שניות
שלרגע הוא לא חשב יותר מידי
הוא לא חשב על העתיד
הוא לא עסוק בעבר, הוא לא היה בסטרס.
אוקיי, זה מאוד מאוד
נגיש, ה-flow הזה זה משהו
שלמדנו לעשות, אנחנו למדנו אני בשבילי
לעשות הליכה אחר הצהריים בשכונה עם הבת שלי
בגילי המופלג יכול להיות זה זיקוק של אושר.
לך תסביר לילדה בת 17 שזה האושר שלך
כי היא מסתכלת על זה אוף, שוב לוקחים אותי לטיול
וכזה אני עובר לאזניה ואנחנו שומעים ביחד
את טיילור סוויפט והיא מתחילה כאילו זה...
הרגעים האלה הם מאוד נגישים לנו של flow
וה-flow הזה הוא בעצם היכולת
שלנו להיות ברגע הזה.
אני חושב שמבוגרים משתכללים עם זה לפעמים
ויודעים איך לחזור לאותם אזורים שבהם
הם יודעים להתענג ולהיות ברגע הזה.
אם אני אוהב את הים אני אלך הרבה לים אני
יכול כל יום לא משנה מה קורה בחיים שלי.
להיות בחוויה שיש לי אוויר ונעים לי ואני לא חושב
אני מרגיש רגוע
אז ה-flow או התחושה של להיות ברגע הזה
היא משהו שאפשר לכוון עליו משהו שאפשר ללמד אותו
והוא בעצם האיזון
הזה בין האינטואיציה לבין המיינד האנליטי
חיים משמעותיים, האושר הנכבד ביותר
רוח נדיבות, היכרות עם החוזקות שלך והשימוש
בהן כדי להשתייך למשהו גדול יותר ממך
ולשרתו. אולי חלק מכם מרגישים ככה בתוך
המקצוע שלנו.
לי יש הרגשה כזאת.
שתופסת אותי מידי פעם.
אבל אני בעיקר חושב שאני פה אז זה מה
שדליג בן ניסה לעשות מאוד חזק
שהוא אומר שבאופן
טבעי מה שאנחנו עושים כשאנחנו
מבוגרים יותר, אנחנו יודעים איך למצוא
את עצמנו, איך לקחת את מה שאנחנו טובים בו
או מתענגים עליו ופשוט לעשות אותו יותר.
לנו יש שליטה על החיים שלנו
למתבגר שחווה עכשיו
חוויה של עונג עם החברים שלו הוא לא
יודע איך.. הוא לא יפיק את זה מחר גם
זה קורה לו, הוא עוד ראשוני
א' זה מרגש בעוצמות תחשבו רגע על נשיקה ראשונה
יש אושר גדול מזה? באותו רגע
זה הדבר שחושית זה
זה כאילו...
דופמין סבטוני הכול כאילו מתפוצץ זה
חווית עונג, אבל השכלול של
עד שלדעת איך להיות עם
הדבר ולחדד אותו ולחזק אותו
לוקח זמן.



המתבגרים מאוד מאוד מתחברים, יש להם רגעים של אושר, של התפוצצות. ממש אז אני רוצה לדבר על העניין הזה של הרגע הזה. כשאתה ברגע הזה כשאתה בחרדה, כשאתה חי את הזיכרון של העבר שלך, אתה יכול להיות במתח מאוד גדול ברגע הזה. אתה בעצם לא בעבר, אתה בהווה, וברגע הזה אתה עסוק באיזה זיכרון ויכול להיות גם טראומטי או או שאתה יכול להיות עסוק בחרדה ממשוה שצפוי להיות מחר או מחרתיים או עוד שנה או מהעתיד. אבל היכולת שלך לנקות את זה רגע ולהיות ברגע הזה תחזיר לך המון סממנים חיוניים. בתוך 5 דקות שתיכנע מהאחיזה הזאת בחרדה או בדיכאון תוך פחות מ-5 דקות אתה תוכל להרגיש חזרה אנרגיה ואתה תוכל להרגיש חזרה יצירתיות ואתה תוכל להרגיש חזרה את התחושה הזאת שאתה ברגע הזה ושום דבר לא מפריע לך להיות. בחדר אמור להיות בסטייט הזה. זה משפט מאוד חשוב. החדר שאתם מאמנים בו אמור להיות בסטייט הזה של הרגע הזה כל הזמן ילדים ינסו להכניס לכם כל הזמן את המגבלה של העבר ואת המגבלה של העתיד, כי ילדים הם קטנים עדיין הם תופסים את נסיבות החיים כגדולות מהם. הם עוד לא ערים לזה שכל הכוח נמצא אצלם, שהם האנרגיה שמשפיעה על המציאות מכיוון שהם עדיין קטנים, הם עדיין נתונים ליחסי מרות עדיין אומרים להם מה לעשות, עדיין יש מסגרות שהם מדכאות אותם, קשה להם לתפוס שהכל נמצא, האנרגיה שלהם נמצאת אצלם. אחד הדברים שאנחנו עוזרים להם לעשות את זה זה להתחיל להתייחס לרגע הזה ואיך אנחנו עושים את זה? אנחנו עושים את זה בטכניקה שנקראת Good Conversation בלתי אמצעית שבה אפשר לדבר עם כל אדם על כל דבר בצורה יצירתית, כיפית, אנרגטית כזאתי כמו פלרטוט בלתי אמצעי ואנחנו כמאמנים שולטים בזה ומתישהו מסוגלים גם להגיד "מעניין מה שאמרת" ואז לעשות Drill Down Good Conversation זה פרק שנעסוק בו בהמשך אבל הוא בעיקר מתייחס לזה שכשמישהו נכנס לחדר שלי אני רוצה שיהיה flow. אני רוצה שיהיה זרימה אני עוד לא רוצה לשאול אותו את השאלות הפסיכולוגיסטיות הכבדות הקשות שהוא לא ידע איך לענות עליהם אז



כשהוא יכנס המון פעמים אני אניג
"מה העניינים? איך הגעת?" אני אנהל
שיחה שהיא טיפה יותר דינאמית.
ובלתי אמצעית כדי שאני
5 דקות אחר כך יגיד רגע רגע רגע
שניה אני רוצה לעצור אני רוצה להסביר לך מי
אני להכיר אותך כאילו לא שמתי לב
תארו לכם שפגשתם מישהי בדויט
או מישהו בדויט, והיה לכם איזה היתקלות
ומשהו נפל והוא הרים ואת אמרת משהו והוא
אמר משהו וצחקתם וזה רק התיישבתם
ואז שהתיישבתם פתאום אז רגע
קודם כל נורא נעים לכם ואז אתם אומרים,
אוקיי, רגע, רגע, איך קוראים לך בכלל?
קצת זה דומה לflirt הזה כזה שמתבגר נכנס
לקליניקה אני רוצה ליצור איתו קשר
מיידי. אני רוצה שהקשר הזה יהיה
קשר נוח בflow
קל שברגע הזה הוא יוכל
להגיד משהו. ואז אחרי שהוא יגיד אותו
ויוצר לנו הקשר הזה, אני גם אוכל
פתאום לנשום ולהאט, הוא לא רגיל לזה
אנחנו רגילים בקשר כשיש דינמיקה קבועה
אז אם אני בלתי אמצעי
אז זה יישמר, אבל אחרי שתי דקות אני אעצור.
ואנשום ואסביר מה זה החדר הזה
ואיך אנחנו עובדים ושאיזה
כיף לפגוש אותו והוא יהיה
בהתרגשות שקרה פה משהו
שלא קורה הרבה ואני אתן לו את
"הקדושה" הזאתי של הרגע הזה
שהוא מבין שהוא קיבל את המתנה הזאת להיות
במרחב שאפשר להרהר בו
ואפשר לצחוק בו. הוא ירגיש שזאת אפשרות
יש פה אפשרויות מאוד רחבות.
ברגע שאני מתחיל מהמוח האינטואיטיבי ולא מהקוגניציה.
משהו בו הרבה יותר קל לו להיות
כשאתם רואים שני מתבגרים מדברים כישורים חברתיים
זה לא מוח קוגניטיבי. זה מוח אינטואיטיבי,
שאתם תראו, שני מתבגרים מדברים, הגוף שלהם
זז ככה והם לא מדברים על כלום.
ילדים מדעיים כל הזמן חושבים מה
להגיד, ושמה שהם יגידו ישמע נורא
חכם כי המוח שלהם עובד בצורה נורא חזקה
קוגניטיבית והם לא יתחילו שיחה עד
שיהיה להם מה להגיד וילדים בלתי
אמצעיים יותר אינטואיטיבים
הם ילדים שיכולים לדבר ממבו ג'מבו,
שפת גוף, צחוקים להיכנס לך באמצע
סגור אחי, אפגוש אותך אחר כך, שים לב..
זה משהו נורא נורא.
איך נקרא לזה? שהוא מזיז
מזיז מלא אנרגיה הוא מייצר אנרגיה, הם יודעים לייצר אנרגיה
ולילדים מהצד שלא מכירים
את השפה הזאת. מאוד מאוד קשה להם
לדבר בצורה הזאת, אז שייכנסו אליכם לחדר
ייכנסו... הכתבים הם או הילד...



אוקיי, אני מצטער שזה
נשמע כזה סטיגמטי, אבל או
הילד שהוא מאוד חזק ומדעי ולא
מדבר עם שפה רגשית
ולא תיאורי ולא רגשי אלא יותר
מדעי, סכמטי, קוגניטיבי
או הילד שחי עם ילדה שהשפה שלה
הרבה יותר אינטואיטיבית וכל הזמן אנחנו
מחפשים איזה סדר בין
החופש הזה שאם לא ניתן לו סדר
הוא ישאר בכאוס.
ואם לא ניתן
לבחור הזה את
החופש או את האינטואיציה, אז הוא יהיה בבדידות.
אז זה מין שני קטבים
כאלה, אז הflow שלנו הוא נורא עקרוני
וחשוב בשני המקרים.
וככל שאנחנו עמוק יותר ברגע אנחנו פחות
מונעים מפחדים, עבר ומחרדות לגבי העתיד,
אז אם החדר מאפשר לי להיות ברגע
אז באמת זה מה שיתחיל לקרות. זו התחושה של ההתרגשות.
תהיה ירידה של
סטריס וזה משאיר אותנו יותר
פנויים לפעולה יצירתית.
אז כשעשיתי פעם.
עבודת גמר שהייתי יוצר אז
הייתי צריך לעשות עבודות. בהתחלה לימדתי
לעשות עבודות של 20 דקות ולהעלות אותן,
וכשהגעתי לשנה גימל והייתי כבר צריך לעשות
עבודת גמר של 50 דקות לבמה, תאורה,
שחקנים, רקדנים, כל מה שזה קשור
אז אתה נורא לא מבין איך עושים תהליך ארוך כזה
כאילו איך עובדים ביום יום
ומפיקים משהו?
ואני זוכר שזה במשך 3 חודשים
פיסלתי בכלל באבן ואחרי 3 חודשים
שהיו ציפיות ממני בתור תלמיד מצטיין
באתי לפרזנטציה, אמרו לי מה זה, מה
אתה הולך לעשות עם זה? ולא היו לי תשובות.
וכאילו החלטתי שאני גונז את הפיסול באבן.
ומתחיל את עבודת הגמר שלי באיחור של 3
חודשים ויש לי במקום חצי שנה
נשאר לי 3 חודשים וכדי לאחוז בזה או
להתחיל להרגיש שאני מתקדם לאנשהו
ביקשתי מעצמי שבכל יום בסוף היום
אני אגיד לעצמי מה מצאתי היום? איך התקדמתי
היום? דבר אחד קטן היום מצאתי
תנועה, היום הבנתי את הצבע של הבד,
היום הבנתי שהוידאו זה דימי כזה, היום
השחקנים עשו משהו בסטודיו..
וכל יום חיפשתי רגע אחד שאני אוכל
להגיד זה לוקח אותי צעד קדימה וככה בניתי
את עבודת גמר שלי שנורא
הצליחה הייתה עסוקה. לקחתי חלל
שלם וריצפתי אותו בניירות A4
היה לוקח שעה וחצי להניח אותם
וזה היה זוג שחי בדירת חדר



וכל הכוריאוגרפיה, כל תנועה על הניירות פותחת כמו שברים של קרח. ובעצם זה על הבית שלהם שמתפרק על הזוגיות שלהם שמתפרקת משהו נורא עדין ויפה חזותית. וזה באמת היה באינטימי דאנס ועוד בפסטיבלים וזה כי כל יום חיפשתי משהו אחד ושמצאתי את הניירות. זה היה עוד דבר אחד בדרך. ואז כשפגשתי מתבגרים אז הייתי פוגש אותם, ועוד לא היה לי ניסיון בלהבין איך עושים תהליכי טרנספורמציה. לא הייתי יודע שהוא יכנס. בפגישה 8 ויגיד לי איזה שהם דברים שייראו לי כמו מדדים טובים, שאני בכיוון הנכון. כי לא היו לי הרבה ניסיון. ואז, במהלך השבוע, כשלא הייתי פוגש אותם, הייתי לפעמים מגיע לחדר, שואל איך היה השבוע, אבל ילדים חיים ברגע, אתה לא יכול לשאול אותם איך היה השבוע. הם יגידו לך בסדר. אז אמרתי לך, אני אתפוס כאילו מה קורה איתם? איך אני אתפוס שאנחנו לא מדברים פה איזה שעה שמנותקת לגמרי מכל השבוע שלהם? ואז הייתי מבקש מהם, הייתי מסביר להם מה זה הרגע הזה ומה זה רגע משמעותי, וזה שבכל יום כמעט אתה יכול למצוא רגע אחד משמעותי שבשבילו היה שווה לקום בבוקר, שזה היה הרגע משמעותי שלי מעבודת גמר שלי, הייתי מסביר להם. ואז שהייתי מבקש מהם במהלך השבוע בסוף כל יום שיכתבו במילה או שתיים איזכור למה היה רגע משמעותי. אם לא היה רגע משמעותי ביקשתי לכתוב לא היה שום רגע משמעותי. רגע משמעותי הוא רגע יכול להיות חיובי, הוא גם יכול להיות שלילי ומשמעותי. היה לו אימפקט עליו. ואז כשהם היו חוזרים אחרי שבוע, בעצם היה לי כאילו 7 איזורים של רגעים משמעותיים וכל רגע כזה הייתי מסביר שרגע זה לא נגיד אם היה לך פגישה טובה איתי פגישה עם שי זה לא רגע, זה קטגוריה של איזה שעה שישבת שכנראה בתוכה היה איזה רגע משמעותי. רגע, זה כמו בספרות נכון? רגע בספרות יכול להיות מתואר כשבעים עמודים של רגע. של חוויה, של דימויים, של רגשות, של מרחב כזה, של תודעה וזרימה. רגע, זה שאני יכול לתאר איך שהווילון יתנפנף ואתה אמרת משהו ואני הרגשתי חנוק וזה לקח אותי.. זה רגע. אז שהם מביאים את הקטגוריה של הרגע אני מפרק איתם. הם מביאים את הקובץ ואנחנו לאט לאט פותחים אותו. תסביר לי מה היה וככה דברים היו נפתחים ואז אחרי שהם היו



עושים שבוע כזה הייתי מבקש מהם
שבשבוע אחר כך
ייצרו כל יום רגע
משמעותי אחד, כלומר, כבר ברמה
לא פסיבית. זה לא קרה לי פשוט או לא
קרה לי זה אני כבר
יוצר את זה, ואז יכולתי להבין
קצת ממה הם מתרגשים, כי
מה שפגשתי בדרך כלל אחרי שבוע, זה
שהרגעים המשמעותיים של אנשים
חוזרים על עצמם. כלומר,
הדברים שמהם הם יקראו להם
משמעותיים הם בדרך כלל מה
שחסר להם, וזה התבטא דרך הרגעים המשמעותיים,
וזה בדרך כלל יחזור על עצמו.
אתם תראו אם מישהו בקשר של יחסים חברתיים
אז יהיה כזה. אם אתם תדברו עם אמא צעירה על
הרגעים המשמעותיים שלה, היא תתאר לכם כל
יום איזה רגע מיוחד שהיה לה עם
הילד שלה. אם מישהו מה שמרגש אותו זה
העבודה שלו, ידבר איתכם 7 רגעים מהעבודה.
עם מישהו חשוב לו קרקע בחיים הוא יציין
רגע משמעותי כמשהו שמאוד
מאפשר לו ודאות, פרנסה, הכנסה.
אם מישהו סובל מחרדה אז יכול להיות שמישהו
יתאר זה רגע משמעותי של תחושת
חופש וכוח. וככה הם היו מתחילים
לייצר רגעים משמעותיים והייתי אומר להם
עוד שבוע ועוד שבוע וככה יכולתי להרגיש
שאני בקשר איתם כל
השבוע או שהם בקשר עם התהליך כל השבוע
עכשיו הם לפעמים גם לא היו כותבים
אבל זה היה כמו אני מזמין אותך
להתבונן האם יש בכל יום רגע
אחד לפחות שאתה אומר היום הזה
12, 11 ביולי בשביל היום הזה היה שווה לקום בבוקר
אם הרגע הזה לא היה קורה לא
הייתי אותו אדם מחר.
ואז כשהייתי רוצה להסביר להם את זה
הייתי אומר תראו, החיים מחולקים לפעילות.
אנחנו עושים 90% מהדברים שאנחנו עושים כמעט
כל יום. אנחנו מתחזקים בעולם
קפיטליסטי את מה שהיה לנו אתמול.
אני בזמן האחרון אמרתי לכם אני מרגיש מאוד עייף
ומותש וגם אשתי. אני מדבר עם אנשים, הם
אומרים לי שזה גם מוצא אותם
אני חושב שזה מאוד קשור למשבר שאנחנו עוברים
כמדינה וזה מעייף בגוף
פעילות, אנחנו כל הזמן
מוציאים אנרגיה, ככל שאנחנו יותר
מחזיקים יותר משאבים,
נכסים, אחריות, אנחנו
מוציאים יותר אנרגיה רק כדי לשמור.
על מה שהיה לנו אתמול.
קניות, ואוכל, ורישום ילדים
והקפצות, וטסט לאוטו
ועבודה והמון דברים שבסוף היום לא



בטוח שהפקנו מהם את הרגע המשמעותי
שלנו. להיפך, אנחנו משרתים איזה
גלגל שאנחנו חייבים להניע
זה פעילות, זה תחזוקה.
אבל ההגדרה של
פעולה היא כשמישהו עושה משהו כדי
להשיג תוצאה יוצאת
דופן, משהו
ופעולה זה משהו אחר לגמרי מפעילות פעילות זה משהו כזה.
של תחזוקה
ופעולה זה משהו שעושה ריצ'ינג
אאוט כדי להגיע לתוצאה מסוימת.
והרגע משמעותי מתחיל להתחדד
אצל מתבגרים כשעושים איתם את התרגיל הזה,
מתחיל להתחדד אצלם כמשהו שהוא
הריצ'ינג אאוט הזה, שהוא יוצא דופן.
ואז הם יגידו הייתי
רוצה לדבר עם.. בנוער,
אני נמצאת בתנועת נוער עם מישהו שם שאני
קצת אוהבת אותו וזה הייתי רוצה שהרגע
המשמעותי שלי יהיה לדבר איתו.
שתי דקות אני מספרת אחרי שבוע
שהזה יושבה והיא דיברה איתו
לפעמים זה צעדים נורא קטנים זה לא תוצאה
גדולה וכשדיברתי איתו שמתי לב שהדופק
שלי עולה ואני מתרגשת ואפילו הרגשתי
שהוא אולי נבוכ. כאילו
רגעים כאלה שהם ממש ממש דקים.
אז מה שאני רוצה לעשות זה לתת לכם את התרגיל הזה
ושאנחנו עושים את התרגיל הזה שאנחנו עושים
אותו ככה בלתי אמצעי בחדר
פעם ראשונה כדי להדגים אותו עם מתבגרים אנחנו הולכים
ליום אתמול. זאת אומרת זה לא אתה לא יוצא
לדבר הזה, רק מבט קדימה. אנחנו קודם כל
מרגילים אותך להבין.