



שיעור 3 חלק 4 - ידע והוויה - חמש רמות של הקשבה בליווי פרוטוקול מהקליניקה

אוקיי אז אנחנו אמרנו שהקשבה היא רב מימדית
שהקשבה זה להיות בתשומת לב למשהו שהקשבה זה
להיות בקשר עם אני זוכר שההקשבה שלי שאני
נוסע לסבתא שלי מרעננה על כביש 4 וסבתא שלי
בגעתיים הדרך שחולפת דרך
הבתים האלה שהייתי רואה והייתי מדמיין שאני
גר בהם לחזור על אותה דרך בכלל דרך
של מסע שהנוף
מתחלף זה לעולם תהיה בשבילי
חוויה שאני יכול להיות בשקט ולהקשיב פנימה.
אז יש המון מובנים
להקשבה, אז יש הקשבה לרגע הזה
יש הקשבה לגוף שדיברנו ויש הקשבה
לעצמי, שרק שהיא מתאפשרת
כאילו למדתי שבגלל שהאינדיבידואל אוקיי,
אני הולך להניד משהו קצת מורכב עד שאתה
לא יודע מי אתה לא יכול באמת לפגוש את
האחר. עד שאני לא יודע
מה זה בדידות,
שמישהו ידבר על בדידות אני לא אהיה באמפתיה כלפיו
זה משהו ברחוק ממני אני אהיה שיפוטי כלפי זה
מתנשא, מנותק
עד שאני לא אכיר את עצמי ואני לא אוכל
לנסח to manifest who I am
אז אי אפשר לייצר לי
מה? קול טור אי אפשר לייצר לי גבולות
עד שאני לא יודע מאיזה חומר אני, אני לא
יודע לאפיין אותו, אין לו גבול לחומר הזה



אני מגיב למציאות ילד יכול להיות בתגובה
כמו כדור תן לי את המציאות הרבה שנים בלי
שהוא ניסח מי הוא נכון?
זאת אומרת אין גבול בינו לבין המציאות הוא
בא באינטראקציה במציאות, נסוג, מתקדם, עושה
כן יש לו שאיפות כן יש לו רצונות כן, יש
לו אזורים נעימים יותר, אזורים פחות
הוא לא מנוסה. גיל ההתבגרות זה
שלב ש- we want to start manifest who we are
אני יודע שזה נשמע כזה
גבוה וזה, אבל זה ככה אני רוצה להתחיל
לנסח בחדר מי אתה ברגע שאני מנסח מי אתה
ואנחנו מדברים על זה שאתה נורא כועס על
אחיר, אבל אז הוא נכנס וראית שהוא עצוב ולא
ידעת להגיד לי מה זה הצעתי לך שאלתי אותך
מה ההפך מכעס אמרת לי
אהבה לא...
מה הרגשת כלפיו?
אני אומר יש מילה שנקראת חמלה
פתאום מכיר? כן, כן, זה מה שנעשה כאילו לא
היה לי אינטרס של האגו, לא היה אינטרס שהוא
קטן יותר וצריך לחנך אותו פתאום ראיתי
אותו פגיע וכל אשר רציתי להגיד לו אני פה בשבילך
וזאת חמלה ברגע שהוא הכיר את
המילה הזאת פתאום היה מקום בגוף שלו
שהוא ניסח שחמלה היא
אפשרות של קשר למרות שהוא עשה את זה בלי
שזה היה משויין ברגע שזה היה משויין הוא



יכל להיות בחמלה כלפי אחיו עכשיו הוא
ניסח משהו הוא הגדיר משהו קבע לו גבול
ועכשיו הוא יודע להיות באמפתיה כלפי
האחר באזורים האלה, זאת אומרת, בני
נוער הם לא מגלים אמפתיה הורים המון פעמים
מאוכזבים מזה שהם מעניקים לילדים שלהם כל
כך הרבה, אבל הילדים שלהם עודפים אותם
ומתנהגים לפעמים אפילו בחוסר כבוד זה אומר
שיש חוסר כבוד אחר בבית, והם עושים מודלים
של זה, אבל אין להם אמפתיה
ובגיל ההתבגרות, בגיל 16, 15-16
כשאנחנו מתחילים לנסח מי שאתה, ברגע שאתה
קשור לעצמך ומכיר את עצמך בנפרד
מהבית שלך אתה יכול להתחיל לראות את
האחר וזה גם מה שמאפשר בגיל הזה
יחסים אינטימיים של זוגיות
לא החפצה, זוגיות
אז אם לא נבחן את העולם שבתוכנו, לא נכיר
אף פעם את המציאות, כלומר נגיב
למציאות, נרצה את המציאות יקרה באיזה שהוא
קשר לא נכיר רק כאשר אדם
לומד להקשיב לעצמו פנימה, הוא לומד להקשיב
לאחר ולהבחין במה שסביבו,
שמערכת הסביבה והחשיבה ומערכת רכישה
מאוזנות וקשובות אחת לשניה נמצאת
בתוכנו מחדש האהבה העצמית
אהבה עצמית וביקורת רוקדים
או חולקים את אותו שלם אנשים
מאוד ביקורתיים, אין להם מספיק מקום



לאהבה עצמית, אנשים פחות מודעים
עם אהבה עצמית מאוד גדולה, לפעמים חוש
הביקורת שלהם מאוד מאוד נמוך,
אז ביקורת היא חשובה
כדי להיזהר מסכנות אתה חוצה כביש אם צריך
להיות מספיק ביקורתי כדי להבין שזה יכול
להיות מסוכן אבל ביקורתיות
ואהבה עצמית עורך דין עם אותו שלם
אז ההקשבה לאחר מתחילה
מההקשבה מהמיומנות של הקשבה
לעצמי, הקשבה לתדר שלי לרגע קטן
שאני אסביר
קוראים מלא דברים בחיים מלא אפשרויות יש
אפשרויות כל הזמן רוב הזמן אנחנו לא
בתדר שיכול להכיל את האפשרויות אנחנו לא
פתוחים מספיק, אנחנו לא מחפשים מספיק אני
חושב שכל האירועים הכי חשובים שקרו לי
בחיים קרו לכאורה במקרה
ובאקראיות מאוד גדולה
בגיל 22, ג'יפ ששכרתי בפן המעטבה
בנהר ראיתי את זה, חטיבת תיכון, חזרתי לארץ
והם אחר כך היה אודישן ללהקה,
פתאום החיים שלי קיבלו נקודת מפנה, הוכחתי
היה לי מקצוע, לא יודע איפה החיים שלי היו
ללולה הג'יפ הזה היה טובע בנהר
גיל 34
ישבתי עם ילדים בכיתה ה בבית ספר בהרצליה,
עשיתי אימון קבוצתי לכיתות



של ילדים בכיתה ה' אחרי 3 חודשים אמרתי
למנהלת אני רוצה לפגוש כל אחד מהילדים האלה
זה 90 ילד 3 כיתות הוא רוצה
לפגוש אותם ב-3 שבועות הקרובים, כל אחד
לעשר דקות חשבתי בחדר איתם
10 דקות שאלתי אותם את אותה שאלה לא זוכר
מהי יום אחד ילד נכנס פנימה
והתחיל לספר לי איך אבא שלו מרביץ לו בבית
התחיל לספר לי איך הוא בועט בו כשהוא שוכב
על הרצפה ואיך הוא מכה את אחותו
10 דקות איתי אחרי חצי שנה שאני עובד עם
הכיתה הזאת חיכה לחריץ הקטן הזה של
הזדמנות כדי לספר לי, סיפר לי ישר
מוצאתי דף, כתבתי פרוטוקול זה אפרופו
הסיפור שאני מפרד אליו
סיימתי את הפגישה לקחתי את הפרוטוקול של
מה שכתב הילד, הבאתי למנהלת
וליועצת, ישבנו בחדר מה עושים?
היועצת יעצה שלפני ישר לרווחה
פנו לרווחה
האבא לקח את ילדים נסתרים מהעיר
רק זיהה את האוים ולמה? כי
כתבתי בפרוטוקול שהוא הכה גם את האחות
והמשטרה לא הסכימה לעשות את
הפעולה הבאה הנדרשת עד שהיא לא תברר עם
מערכות עדות לראות שזה באמת קורה
אז תראו מערכת בירוקרטית שלא
מחוברת בכלל להתנהגות אנושית
ונתנו לאבא הזה ולהתרחק אבל



באותו יום פגשתי איזה עובד סוציאלי
שהגיע בגלל המקרה הזה
הוא נתן מימון, איש חביב האיש
הזה נראה לי שסיפרתי את זה נורא רצה לפגוש
אותי לקפה. ואז כזה ישבנו
בצהריים זה בא בסוף פגש אותו לקפה יום
אחרי זה הוא היה בעיריית רמת גן ובתיכון
בליך רצו מישהו, בגלל שהוא פגש אותי יום לפני והוא
התרשם הוא סיפר עליו קיבלתי טלפון
אחרת, כנראה לא היינו נמצאים פה היום אם
לא הרגע הזה לפני 3
שנים אני שבוע לפני נסיעה
למקסיקו, יוצא לריצה הייתי
בקבוצת ריצה של ריץ שי,
מנהל התיכון שזר בת ים, זורקת לי וואטסאפ
שאומר שיש מערכת חדשה שנכנסת למערכת החינוך
קוראים לה גפן ויש מכרז עוד שבועיים
אני רץ, רואה את הוואטסאפ הזה
גם על מקסיקו מחדש כאילו עוד פעם נכנס
לגפן או שאתה מחוץ עסק של 10
שנים כאילו אני כל הריצה אני חושב איך
אני אעשה את זה איך אני אעשה את זה? אני
אסיים את הריצה אני מבקש מכמה מנהלים
המלצות כי יקח להם זמן וממקסיקו
מנהל את זה חוזר, נכנסים למכרז אני אומר מה
היה קורה אם היא לא הייתה שם? היא לא
בשלוחות אני לא בשיחה, אם לא הייתה שולחת
לי את הוואטסאפ הזה? לדברים..



פגשתי את אשתי כי יום אחד, בגיל

22, צילמתי אותה הייתי

מצלם עם מצלמת ריפלקס

והייתי בבית קפה והכרתי אותה וישבנו חברים

ואמרתי לה בואי רגע אני רוצה לצלם אותך

וצילמתי אותה אז 7 שנים אחר כך ראיתי אותה במסיבה

והיה לי את המשפט פתיחה הנדיר להגיד

יש לי תמונה יפה שלך. אולי זה נשמע קריפי אבל

זה כאילו זאת אומרת, זה רגעים כאלה נורא

נורא קטנים שמאפשרים למשהו להתגלגל

ולהיות בפלואו והכשרה

לתדר זה האם אנו באמת פתוחים

ובהקשבה להזדמנויות ולאפשרות ולאפשרויות

הרגע הזה טומן בחובו, אז אנחנו

בהקשבה רב-ממדית, ועכשיו אנחנו

עוברים להקשבה מלאה

לפני אני נכנס להקבשרה מלאה, אני

רוצה להקריא לכם

מהארכיון הקטע הארכיון הייתי ביים

עם כולם כולל דני והגולשים

היינו מ-11

מ-11 בבוקר, דני זה אח שלו הקטן

ובשש רציתי ללכת

אמא הביאה סיר פסטה לחוף

לכל מי שהיה בחוף ואז היא הלכה

ואז אני רציתי ללכת ודני

רצה להישאר לגלוש פשוט

הלכתי. השארתי את אח שלי בן ה-11,12 ביים

והלכתי אבא שלי אמר שחברה



שלו באה אליו בבית שאומרים נפרדו ויש
להם זוגיות חדשה. ואז הוא שאל מה עם גלי?
והוא כעס שלא החזרתי אותו
רציתי לקחת כסף מאבא, ללכת
לאכול עם עלמה חברה שלי,
אבל אבא שלי אמר אם אני לא צודק, תגיד לי
אני, לא, אני אמרתי לאבא שלי אם אני לא צודק
תגיד לי אני לא אבא של
דני ואז הוא אמר סליחה
כל זה בטלפון בדרך הביתה כשהגעתי הביתה
פספסתי אותו ואז אני יושב ועלמה
אומרת לי שהיא מגיעה כמה דקות אליו ואז
אמא שואלת ואני יכול לקחת את העבודה מחר
ב-8 בבוקר שזה עבודה שהיא צריכה שאני אקח
כדי לעשות משהו ואני אומר שאני לא יודע,
אני אדבר איתה אז בעצם בשעה אחת
בחיים דני דיבר אליו לא יפה, אח שלי
הקטן, וכאילו ברור מאליו שאני צריך
לדאוג לו, אבא כעס עליי ויצא עליי
ואמא צריכה את העזרה שלי ואני כולה רציתי
ללכת עם חברה שלי לאכול ואז עליתי
הביתה וצרחתי
לתוך הכרית ונתתי אגרוף לארון
ואגרוף למראה וכל היד שלי
דם והתחלתי לבדוק לבכות
כתבתי לעלמה שלא תבוא
והיה לי קשה לישון
מזכיר את גיל ההתבגרות?



סוף מפתיע, לא?

עכשיו אני רוצה לדבר על נושא שנקרא ידע

והוויה שבעצם

מתגבירים רוב הזמן הם מדברים

ואנחנו צריכים להקשיב למה

שלא נאמר

הסאב טקסט שלהם מטורף. ומאחורי כל

משפט שנער אומר מאני לא יודע

לאין לי כוח. ממשפט

כזה תהליך אימוני יכול להתחיל מאחורי כל

משפט, תמונה, חוויית חיים

שלמה כשמישהו אומר אין לי כוח,

מבינים שיש פה סיפור מאוד מאוד גדול

ומשמעותי. א' מה זה כוח?

קודם כל להאמין לו, כל מה שהם אומרים

תאמינו לו. אם מישהו אומר אין לי כוח

מה הרגשתם שמרחיקים אותכם או מקרבים

אתכם? מרחיקים אז קודם כל

בשפה יש תמיד שתי אפשרויות

יש אפשרות לקרב ויש אפשרות להרחיק

שהוא אומר אין לי כוח לא הרחיק אתכם

הוא מרחיק אותכם כי במקומות אחרים שהוא

אומר אין לי כוח

עוזבים אותו. אז הוא מלמד אותכם שהוא מפעיל

טכניקה שהוא מפעיל במקומות אחרים עליכם

אבל אנחנו מקשיבים למה שלא נאמר שאתה

אומר אין לי כוח אני מאמין לך מה זה כוח

אנרגיה. מה נותן לך אותי

מעניין לדעת מה נותן לך אנרגיה ומה



לוקח ממך אנרגיה? כי כשאתה אומר אין לי כוח
אתה אומר יש הרבה דברים שלוקחים ממני
אנרגיה פה חושבים שזה עניין של רצון
כן אני מאמין לך אני מאמין לך שאתה אומר אין לי
כוח לך אבל שאתה אומר אין לי כוח קודם כל
זה בלא אז אני לא מבין מה זה כן זה יכול
להיות אני עייף זה יכול להיות הוא יכול
להיות משעמם לי אז קודם כל בשפה רק
שתדע אני מקשיב לך ואני אשאל אותך מה זה
כוח אבל תתחיל בחדר תנסה לדבר בשפה
שאני אוכל להתקרב אליה ושהיא תהיה ברורה לי
אז אם אתה אומר אין לי כוח או אני לא יודע
תן עוד משפט אחר כך שכן מקרב
ואז אני מתחיל לסמן לו שהוא לא יכול
להיות כאילו המתאמן הלא מודע כל הזמן בוא
תתחיל להיות המתאמן המודע ואז הוא אומר לי
כוח אני אומר מה נותן לאנשים אנרגיה בחיים?
אוכל אז זה מעניין אותי התזונה שלו אוכל
מה נותן לנו כוח? האם אדם עסוק
הוא אדם שיש לו פחות כוח מאדם שהוא פנוי?
רוב הזמן אנשים עסוקים, יש להם יותר אנרגיה
מאנשים לא עסוקים שאתה מבקש
לפעמים התעסוקה האין סופית הזאת
זה איזה שהוא מנגנון הגנה
יכול להיות
אבל אדם שנמצא באנרגיה יש לי חבר, הוא
הייטקיסט, הוא יסיים בתשע בערב אני אגיד
לו ויש לי חבר אחר שהוא קצת יותר מדוכדך



ועם עצמו רוב היום הוא ביקש מהחבר
המדוכדך לבוא לעזור לי להזיז ספה
תראה אני לא יודע אם יש לי כוח היום
אני צריך ללכת לנחל ואחרי זה אם שגית מגיעה... כזה
והוא, מתי? 21? אני מסיים אני אקפוץ אליך יותר קל לי
כי הוא בחוויה של אנרגיה והוא בחוויה שכל דבר לוקח
ממנו. אז אנשים שיש להם
משמעות או שהם
נהנים ומסופקים ממה שהם עושים
העבודה שלהם נותנת להם אנרגיה, אבל
הפועל שעובד עם הידיים,
העבודה לוקחת ממנו, איך פועל חוזר הביתה?
גמור יושב בדרך כלל לא יעשה כלום
כאילו יחכו לכורסה עם הטלוויזיה, עם
האוכל הלא בריא שינה מוקדמת לקום
בבוקר כל האנרגיה שלו מתועלת לעבודת כפיים שלו
בן אדם אחר יכול לעבוד פי שתיים שעות ביום
ובסוף היום הוא רוצה לצאת ולבלות, ועוד
לספק בעבודה מזינה אותו
אז אני מבין עם חיים אין לך כוח שאין מה
בחיים ש...
שמזין אותך
אתה ויתרת על מה
שחשוב לך בחיים בוא נתחיל
לגלות מה חשוב לך, כי אתה לא מוזן
מאנרגיה, אתה רק מוסר אנרגיה
ואז הוא מתחיל לדבר איתי, ואז הוא מרגיש
שמקשיבים מאוד וזה כולה משפט אחד
ש- 90% מהאנשים נהדפים אחורה



אז כדי להבין את ההוויה שאתה מצוי בה
ולהבין רמות הקשבה, אני הולך
לספר של גורוג'ף. שמעתם פעם על גורוג'ף?
החיפוש אחר המופלא ספר
שהואפנקי התלמיד שלו כתב הוא גורוג'ף
איזה קזחי, סוג של גורו קזחי
נתקלתי בספר שלו בשנות התשעים
כל עמוד בספר אתה יכול להיות עסוק בו כמה
שנים דמות מאד שנויה במחלוקת
גורוג'ף מאוד מאוד גברי, מאוד
חכם, מניפולטיבי ויש פרק
אחד שנקרא על ידע והוויה
וכשקראתי אותו הרגשתי שהוא מחבר אותי למה
שאני קורא לו 5 רמות הקשבה ואני מקראי
יש שני קווים של התפתחות האדם מתנהלת לפיהם
קו הידע וקו ההוויה
בהתפתחות נכונה מתפתחים קו הידע וקו ההוויה
בעתו בעונה אחת במקביל ומתוך סיוע
הדדי. הכי עולה קו הידע
בהרבה על קו ההוויה, או אם עולה הקו
ההוויה על קו הידע משתבשת התפתחותו של
האדם. ובמוקדם או במאוחר
חייבת להגיע לנקודת קיפאון
בני אדם מבינים מה פירושו של ידע, אך אין הם
מבינים שזה המשפט הכי חשוב
שידע תלוי בהוויה כמו אומר
החיים פועלים מבפנים החוצה
ההוויה שלך תקבע את



התוצאה ולא התוצאה

קובעת את ההווה

ואני ארחיב. אז למדתי

שבני נוער בחדר לא מדברים כמעט, השפה

שלהם עוד לא משוכללת מספיק הם זורקים

משפטים לאוויר ומצפים שיבינו אותם,

אבל בעצם החיים לא מתקיימים רק

ברובד הפיזי. אמרתי שרוב השפה של בני נוער

היא פעולה במידע נכון, סיימתי את זה לא פעם

זאת אומרת, הם מדברים בשפה של

פעולה במידע, אבל השפה שהם מדברים היא שפה שימושית

אבל היא לא שפה שמנכיחה את

האדם שאני פוגש ואני רוצה פה ברגע

המשמעותי לפגוש את האדם, את האדם, את

העומקים שלו ואת התשוקות שלו, את המהוויים

משמעויות, וכדי לפגוש אותו הוא

מראה לי רק את קצה הקרחון אוקיי הוא מראה

לי רק את הצד של מה של גורג'ף קורא לו ידע

ואני רוצה להכיר את כל מה שיושב מתחת

לקרחון. בעצם הוא מגיש לי סוג

של בצק וזה כל זה

זה המכונה של הפסטה לא רוצה להגיד שהלשון

שלו נמשכת החוצה כמו

בקליפים של פינק פלויד, אבל

זה כל הזמן אתה כל הזמן עושה את העבודה

הזאת, אתה מרדד את הבצק, אתה לש את

המוח הגמיש כדי להבין מה יושב מתחת

ובעצם הוא יגיד אין לי כוח או כל

משפט שהוא יגיד שהוא טעון



בסאבטקסט אני צריך להתחיל לברר
איתו או להתחיל להסביר לו שהחיים
קוראים ב-5 רבדים כל דבר שקורה לך
בחיים קורה ב-5 רבדים
תמיד תמיד יש את מה שקורה נגיד
הסיטואציה או הפיזי או מה
שנאמר אוקיי משהו, עובדה
ואז יש מחשבה ואז יש
רגש ואז יש תחושה
ואז יש משמעות למה שאמרת זה
כל הזמן קורה אבל אותך לימדו
רק לדבר את זה ולא להיות
בקשר עם זה זה המאה
מילים שאתה מדבר בחיים לפי מחקרים
וזה עוד
זה התהליך האימוני
זה כל זה, זה התהליך האימוני, התפקיד שלנו,
לקחת מה שהם מביאים מהעולם הזה ולהעביר
אותו דרך מכונת הפסטה ולהכיר מאה
מילים איך הן הופכות לאלף
דיברנו על זה לא פעם מה זה עושה למוח
האנליטי, מה זה עושה לסטרס, מה זה עושה
לחסים חברתיים, איך זה מקדם התבגרות
ואינדיבידואליות, איך כל תהליך ההתפתחות
שלך הוא בסך הכל כשמישהו מקשיב
לזה ומברר איתך
ונותן שם לכל מה שקורה פה
אז מה זה אומר? זה אומר שהמינד שלי יש לו



אמונות ומחשבות, כמה מהר תבוא המחשבה
הראשונה שאתם אמרתם אין לי כוח?
מאית שנייה ואז אני אפילו אשאל אותך ומה
המחשבה הבאה שלך על זה? מה
המחשבה הראשונה שהייתה לכם על אין לי כוח?
התנגדות
אתם לא תזהו שהוא לא מרחיק אותכם
הוא פשוט לא יודע
להגיש את ההווייה שלו במציאות
הוא זורק משהו, כמה ילדים נעלבים ויש
שלא מבינים אותם. לא מבינים
אותם כמה אנחנו כועסים על בני זוג שלנו שלא
מבינים אותנו? כל החווייה של זוגיות זה צד
אחד, אומר לצד השני אתה לא רואה אותי
מחשבה, אמונות, מחשבות, תפיסות עולם ויכולת היצירה
מנטלית, קבלת החלטות, רגשות
המנעד הרגשי כולל רגשות מאמללים בשיעור של
רגשות, תחושות, תחושות גוף או
סימן תגובה פיזיולוגית ותנועה של
אנרגיה ורוחני ומה המשמעות
שאני נותן למה שמופיע במציאות שלנו? בסדר
סכמה נורא פשוט
עכשיו כשהייתי מגיע לבתי ספר ברחוב
יש ילדים בכיתה ייעודית
שגילו שהם לקויי למידה או לא מצליחים
בלימודים לכיתה ג' במתמטיקה
הייתי רואה אותם בכיתה י' במצב הרבה יותר
גרוע מזה שהם היו מבכיתה גדול יכול
להיות איך יכול להיות שבית ספר



שבאת אליו, השקעת תארו לכם הייתם בעבודה
והייתם גרועים ב.. לא יודע מה
טבלאות אקסל ומי שאמר
לכם טוב תעבדו על הטבלאות אקסל באים 7 שנים
אחר כך 7 שנים הוא
מתחמק מלעשות טבלאות אקסל
ועדיין יש לו חרדה רק מלפתוח את המחשב
זאת אומרת בית הספר לא יהיה לו מתייחסים בכלל
לאדם שאתה לא מתייחסים רק
להיבט הפיזי התוצרתי
בעבר, כי אני חושב כי אני חושב שהיום
המערכת רוצה לפחות להיות
הרבה יותר הוליסטית וכן רוצה, אין לה
מספיק משאבי זמן ותקציבים כדי
לגשת אליך ואנחנו הצלחנו לעשות
טרנספורמציות עם מתבגרים על לימודים רק
מהאזור שאומר שמה שהוא
אספנסקי אומר איננו יודעים
שהידע התוצאה תלויה
בהוויה לא בידע
אוקיי, זה לא עוד שיעורים
טכניים הלמידה, כי כשאתה
פותח ספר, זוכרים שתיארתי לעצמכם אותי יושב
שעה שאבא שלי היה מפסיק אותי שעה, למה לא
פתחתי ספר? כי בספר היה כתוב את האידיוט
כי אם הייתי פותח אותו היו לי רגשות לא
נעימים והייתי בדילמה והייתי בקושי והיה לי
חרדה, אז העדפתי לשבת מול הספר



בלי לפתוח אותו בשביל תלמיד שמתקשה באיזה
תחום לימודי להפנות אותו
לגוף ידע בית ספר יביא משאב ידע שהוא
יפגוש חזרה את הילד
שמכיתה ג' יצליח להתחמק והוא יתחמק שוב,
אבל אם אנחנו ניכנס פנימה ואני אשאל אותו
מה זה ההוויה? איזה מחשבה
יש לך? אז תראו רגע אז אני לוקח ילד
שהממוצע שלו הוא 59 אני רוצה
להראות לו שהחיים פועלים מבפנים החוצה.
דרך הסכמה הזאת אז הוא אומר לי יש לי
ממוצע 59

מה המחשבה הראשונה שעוברת לך
כשאתה אומר יש לי ממוצע 59 עם 5
נכשלים? והמחשבה הראשונה שלו
אי אפשר להצליח בחיים
בלי לימודים, ואז אני שואל אותו אוקי,
אז המחשבה הראשונה שלך שיש לך ממוצע
59 נכשלים 5 נכשלים זה
כנראה שאתה אומר זה לא טוב
אבל אני עוד יכול
להצליח לקחת במקום כיווץ מה לקחת?
התרחבות אחלה,
מה אתה מרגיש ברגשות שלך
שאתה אומר שיש לך ממוצע 59 עם 5 נכשלים
ואנחנו מבררים ויוצא שהוא מרגיש מתוסכל
אני אף פעם לא מצליח, זה אף פעם לא עובד לי
ושיש לו כל הזמן את הפחד הוא מרגיש שזה



הנחת רווחה כי הוא לא בממוצע מתחת

ל- 55, 59

אז פחד מכישלון הפחד מהקו הזה

שהוא לא יעבור אותו הוא 4 נקודות ממנו

אוקיי, מה המשמעות של זה שיש לך

ממוצע 59 וחמישה נכשלים?

המשמעות היא בחיים צריך מזל

אני מקווה שיסתדר לי ואולי אני

אצליח בחיים. זאת אומרת הוא עדיין במקום

להסתכל פנימה על הבעיה, מחליט להסתכל על

הצ'אנס שאולי דברים משתנים,

מה אתה מרגיש ב.. מה הגוף הפיזיולוגי

איזה סימן יש לך שאני אומר לך ממוצע

59 וחמישה נכשלים?

כיווץ בחזה, דופק מואץ

ונשימה קצרה. סבבה?

יופי גילינו את כל הקרחון עכשיו אני

מחזיר לו את זה אני אומר לו תראה, קוראים

לך אסי כן אסי תראה כשאתה

חושב על ההזדמנות שאפשר להצליח בחיים

ואתה חש תסכול מהכאן ועכשיו

יש לך כל הזמן פחד מכישלון שעוטף

אותך עם כיווץ בחזה עם דופק מואץ

ונשימה קצרה אתה אומר רק אם יהיה לי איזה

צ'אנס אחת, אולי משהו יקרה מה

שקורה במציאות הזו שאלה ההוויות שלך מה

קורה? בטח הממוצע

59 וחמישה נכשלים

כל ההוויות שלך התוצאה



שלהם היא הממוצע 59
כי עשיתי לך שאלת מראה סידרתי את
החלק במשוואה שמה שקורה בפנים
הוא זה שמייצר את התוצאה שבחוץ
ואז פתאום המיקוד הוא
הופך להיות אחר. בוא ניקח ילדה בת 15,
בנים מחזרים אחריה וכשהיא בקשר
איתם, הם מיד רוצים שיהיה מגע
וכשהיא לא נענית להם מתעצבנים, היא מביאה
את זה לחדר מה המחשבה
הראשונה שלך לגבי זה שבנים רוצים מגע
ושלא נענה תמיד מתעצבנים? היא אומרת לי את
המשפט בנים רוצים רק סקס
מה את מרגישה כשמתקרבים קרוב מדי שהם באים
לקחת מה שהם רוצים לקחת היא אומרת
פחד, רתיעה,
מבוכה, בדידות,
תסכול, מה המשמעות של זה
שהם רוצים איתך סקס? אני יפה
אבל בנים לעולם לא יאהבו אותי בגלל מי
שאני אם אני לא אוהב את עצמי
תחושה חנק בגרון, רעידות
בידיים הזעה
מה קורה? אני לוקח את התוצאה,
מזיז אותה ואומר זה מה שקורה
כשבנים בסביבה שלה את מרגישה
מחוזרת וכשאת מרגישה מחוזרת
רק בגלל שאת



אטרקטיבית, יפה או הם רוצים סקס
ואז את מרגישה מבוכה ובדידות
ופחד ולפעמים אפילו רתיעה יש
לך חנק בגרון ורעידות בידיים
ואת מזיעה ואת חושבת שבנים אף פעם לא
יאהבו אותה מי שאת מבפנים אלא רק את הדבר
הזה הוא בחוץ ואני חושבת
לעצמי בנים רוצים רק סקס
זאת מערכת היחסים של
נערה שיש לה יחסים מאוד מורכבים עם
אבא שלה ושהיא ילדה
מבית סוציו אקונומי נמוך בתיכון בליך
וכל מה שהיא רוצה, היא אומרת,
היא רוצה להצליח עם בנים כדי שהם יוציאו
אותי מי
מהמצב שלי כלכלית יום אחד
זאת אומרת שהיא בכלל בפוקוס היא כאילו
מנסה מה למצוא ענף להיתלות עליו
היא מחפשת איך לחיות יותר בשלום עם
עצמה כדי כן להתמסר לאירוע
והיא לא יכולה, הגוף שלה משתק אותה והיא
מתעצבנת והיא נרתעת והיא אומרת הם נצלנים
יש לה יחסי חוסר אמון עם
בנים כשהיא חושבת שהדבר הכי טוב שיכול
לקרות...
אני ממשיך
אח שלי בן 17 אח שלי כל הזמן יורד עליי
ואומר שאני אפס
מה המחשבה הראשונה? אם אתה



חלש תמיד ירדו עליך
מה אתה מרגיש? עצב, השפלה,
תסכול מה זה אומר שאח שלך
חושב שווה אפס? זה אומר שאני לא טוב
כמוהו. מה התחושה?
כיווץ בחזה וזרמים בכל הגוף
אוקיי אז כשאתה חושב שאתה לא טוב כמו אח
שלך שיש לך כיווץ בחזה וזרמים
בכל הגוף כשהוא באזור אתה מרגיש
עצב, לפעמים והשפלה לפעמים מולו
אפילו תסכול ואתה תמיד חושב שאם אתה
חלש אז ירדו עליך מה שקורה במציאות
שאח יורד עליך וקורה לך אנחנו
מתחילים דריל דאון ואז מהדל דאון
אנחנו הולכים ואומרים זה הוויות
המחשבה הזאת שאם אתה חלש ירדו עליך, זה
מחשבה ששוכנת אצל
מי? אם אני סוחט לי מאוד מה יוצא מהלימון?
מיץ לימון?
תשובה מעצבנת אך נכונה, היא אומרת
שמה שיוצא ממך כל מה שיוצא ממך
הוא רק שלך ילד נורא רוצה
שזה הנסיבות, יספרו את הסיפור ואז הוא יהיה
חופשי מהמציאות הכל כך
כבדה ומכבידה הזאת. זה חתיכת
חדשות קשות מה שעושים שמסבירים
שהכל אצלך, מצד שני הכל גם תלוי בך
בן 14 אין לי חברים, הם יזרקו משפטים כאלה



אז מתי מתחילים לעבוד עם 5 רבדים של הקשבה
שהם זורקים איזה משפט שהוא
כאילו שאפשר לשים אותו על חולצה
כן או על שלד סימן קריאה כזה כן
"אין לי כוח לחיים האלה!" אה מעולה בוא נעבוד,
זה ממש הזמנה לעבודה אין לי חברים
מה המחשבה הראשונה? תראו איזה חכם
זה גם עבר לשיחה רגע עד שרושמים את זה
זו יכולה להיות שיחה שאני עד שזה יורד
לדפוס בסדר, כדי לנסח מה המחשבה שלך
זה לא תמיד דבר שזה מידי שהם יגידו בנוסח
הזה, אז זה אומר לי חברים, אני אומר
לך החיים קוראים ב-5 רבדים, תמיד יש
מאחורי מה שאתה אומר יש מחשבה, יש רגש יש
תחושה ומשמעות בוא נברר את החוויה המלאה
אז הוא אומר להיות עם אנשים אחרים זה מלחיץ
אני לא יודע מה לעשות איתם ואני לא יודע מה
להגיד אני מעדיף בעלי חיים
אוקיי, אינטימיות נורא מפחידה, אמרנו החיים
על כביש סואן, מרחב האימון וגם משחקים
ליד כביש סואן איתי אתה מייצר
אינטימיות ואתה יודע מה להגיד
זה כבר אימון טוב מה
הרגש? עצב, ייאוש, בדידות,
מה המשמעות? כדי לא להיות בודד אני
זקוק רק לחבר טוב אחד היה לו
חבר טוב פעם שעבר לעיר אחרת מה
התחושה? נשימה קצרה, מבט מיואש
אוקיי, מה קורה לנער הזה כשהוא ביחסים



חברתיים, כשהוא באינטראקציה חברתית הנשימה

שלו קצרה יש לו מבט מיואש, הוא מרגיש

יאוש, בדידות, עצב

והוא חושב שזאת עם בעלי חיים זה הרבה יותר

נעים כי עם אנשים זה מלחיץ,

זה מי שאתה התוצאה היא

אין לי חברים

בת 16 מתרחקת אני מתרחקת, היא

רוצה לברוח מהבית, מתרחקת מהבית ומהבא שלה

מה המחשבה הראשונה? מי שפוגע בי

ישלם לא מדברת עם אבא שלי אבא

שלה עזב את הבית ומהרגע שהוא עזב את הבית

היא פגעה ממנו לא רוצה לדבר איתה אבל

היא אומרת את המשפט מי שפוגע בי ישלם זה

אמירה מאוד עמוקה מה

הרגש? כעס, פחד והשפלה

מה התחושה? חריקת שיניים

קוצר נשימה, מתח באזור הגוף

וכל הזמן השאלה תהיה כל הזמן חוזרים

למשפט שהיא אמרה כן כדי להגדיר כשאת

אומרת שאני רוצה לצאת מהבית, מה קורה לך

בגוף? חריקת שיניים של לחץ, קוצר נשימה,

בטח באזור בכתפיים מה קורה? מה

המשמעות של זה שאת רוצה לצאת מהבית?

הדרך שלי להעצים את עצמי היא להתחתן עם מישהו עשיר

מרמת רפאל

דווקא מרמת רפאל

אה, זה כבר ספציפי



תיכון בליך, לא סתם הוא מנבא של הבחירות, יש שם את
כל האשכולות של הסוציו אקונומי,
מאני לא רוצה להגיד 1 או 2 או 3 אני לא מבין
בזה מספיק אבל משכונות
כמו רמת עמידר וכאלה
ויש שמה מפעל וגריניצקי וזה העשירים ויש
בינוניים ומעמד ביניים ויש ואתם
תראו בבליך מי שיצא לו שהוא מנבא
בחירות כי הוא באמת מייצג את כל החברה
הישראלית הדבר הכי עצוב לראות
שהכיתות החזקות יהיו ילדים, נראה סוציו
אקונומי גבוה הכיתות החלשות הרבה
פעמים יהיו
ילדים מרקע סוציו אקונומי נמוך
שיראו בהזדמנות להיכנס לתיכון מהסוג הזה, סוג
של אפשרות להפוך להיות הממוצע של הסביבה
שלנו, אז היא רואה בילדים האלה
שהיא באה לבתים כאלה פתאום ממש ממש עשירים
זה חתיכת דיסוננס רגשי
אוקי, אז שהיא מחזיקה
באמונה של חוסר אמון אני
קורא לזה שמי שפוגע בי ישלם
זאת אומרת, לאנשים יש הזדמנות אחת
אצלי שאם הם חוגרים ממנה
אול הלברי פלוס ויהיה כאן בלגן, וכשאני
מרגישה כעס ופחד
וחוויה של השפלה, ואני יכול לברר כל אחד
מהרגשות האלה, איפה אתה מרגישה השפלה?
איפה עוד את מרגישה השפלה? איפה מרגישים



השפלה? עם מה זה רוקד עם כוח
בישראל יש מלא בתים שהריקוד, כל התקשורת
בתוך הבית היא תקשורת של פחד של כוח,
סליחה, הפעלת כוח סמכות
על תוקפנות והשפלה תמיד חייב להיות מישהו
שהוא קטן ממישהו שהוא גדול היא באה
מבית כזה אני יכול גם כל הוויה
שמופיעה אני יכול גם לחקור אותה לרוחב,
לא בהקשר של הלימודים
מאיפה אתה חש חוסר נשימה?
חוסר סבלנות? פחד מכישלון?
הדרך שלי להציל את עצמי כל עוד את מחזיקה
במשמעות שהדרך שלך להציל את עצמך תלויה
באיזה ילד אקראי רמת רפאל
וחורקת שיניים ואין לך
אמון לאנשים, תוצאה שתהיה
ושאתוציא לברוח מהצרות שלך על ידי בריחה
מהבית צודק? ראיתי אותך
שמעתי אותך? כן, מה
יישאר איתך? יישאר איתך חריקת שיניים
קוצר נשימה הפחד
שאף אחד לא יוכל להציל אותך
חוסר אמון באנשים
אולי נעבוד על זה, מה את אומרת?
אולי נעבוד יחסית שלך עם זה? עם הגוף שלך? עם
עם משמעויות?
איך המודל הזה מסביר? קודם כול, הוא מסביר,
דבר ראשון הוא עושה הסברה



של פתיחת הבצק בסדר, הוא הופך
שפה קוגניטיבית של פעולה ומשימה הוא הופך
אותה להיכרות עם מה שבאמת
באמת קורה אצלי כל זה קורה אצלי
כל הזמן. אז זה דבר אחד
שהוא מאוד מאוד מפתח הדבר השני הוא
להבין שכל מה שמופיע פה מופיע
עוד מקומות שרק את זה אפשר להתחיל לחקור
מה זה להתמודד עם רגש מאמלל של פחד
מכישלון? מה זה להתמודד עם כעס?
יש רגש מאמלל דומיננטי יש 7 רגשות מעמללים
פחד מכישלון, כעס
חרדה בעיקרון
אשמה גם בושה וקנאה תמיד
נכנסים אצלי ב-8 ביחד בושה
אחרונה אני אניגד לך
זה אומר שעצב הוא לא רגש מאמלל,
חוסר היכולת שלנו להיות עם עצב גורם לנו
להחליף את העצב תוך מאית שניה ב...
כעס, חרדה, דיכאון, השפלה,
אה, השפלה זה השביעי
אנחנו לא יכולים להיות עם העצב אני נכנס
לכיתה אני מרגיש עצוב בגלל
הציונים שלי אני ישר יסתיר את זה
בהתנגדות לכעס אוקי,
בתחושת השפלה שלא רואים אותי זאת אומרת
המעבר הזה מעצב זה כמו שאתה נוסע
באוטו ואתה מרגיש איזה ריקנות כזאת ובדידות
בא לך על לחייג לכל העולם, איך היא? מה



קורה? מישהו יציל אותך רגע מהבדידות הזאת
זה מערכון כזה של מיס דיי קיי ואז אתה
נשאר שם בעצב הזה, שוטף אותך ואתה
נסע ואתה מוגביר את המוזיקה באוטו, אתה
מרגיש יציבות ואפילו איזה לחלוחית נוזלת
לך מאזור העין ואת הקולט שמה
קרה? היית ברגע הזה איזה
חלף אבל כשאתה לא יכול להיות
עם זה, אתה מקבע את זה
ומתמיר את זה ברגע מעמלל
שזה הרווח הקטן שאליו אנחנו
מחזירים את המתבגרים פנימה
כדי להבין שהתסכול והפחד מכישלון
והכעס והאשמה הם לא מצב קבוע
שלך, הם מופע של
מערכת ההגנה שלך כי חשבת
שלהיות עצוב זה
מצב של פגיעות, שאתה לא מוגן
בו ואתה לא יכול להיות בו, אבל החיים הם
באמת כביש סוען וזה באמת מפחיד להיות ככה
אבל כאן אתה יכול להרשות לעצמך
להרגיש מוגן פה אני רוצה שתוכל
להביא את האזורים האלה, ולכן
מה שאנחנו נעשה פה ואנחנו כל הזמן נאט את
המערכת שלך אנחנו נאט כדי להגיע
לרווחים האלה כי אנחנו זדים מהר
למערכת ההגנה כאן
הפשוט יכול להיות אז הדרך



של 5 רבדים האם זה נכון שכל הזמן
מתקיימים 5 רבדים? אם הסברנו את המוח
האינטואיטיבי שהוא כל הזמן קולט ועובד מהר,
אבל רוב הזמן אנחנו לא עושים איתו שום דבר,
ילדים מסתובבים כל החיים עם מלא דברים
שקורים פה והם אפילו לא יודעים לקרוא לזה
בשם הם אפילו לא יודעים שזה קיים קוראים
לזה בשמות כאלה לא נגישים כמו תת מודע אני
לא יודע מה כאן זה כל העבודה שלנו, ואז הם
מכירים בפוליות שלהם הם מכירים את כל
הצדדים שלהם, ואז מתחילים הפנומנה
לאופייה האדם המעניין שאתה,
האדם המעניין עם כל הסיפורים
כל אחד מהרבדים האלה אפשר לפרק אותו
לדוגמה, שילד נגיד אומר לי באיזה
משפט אומר לי אם אתה רוצה להצליח בחיים אתה
צריך להשקיע אז נשמע כמו משפט
ממש ממש משוחזר שמורים אומרים לתלמיד
הורים אז אתה אומר לו
איך אתה יודע שאם צריך
אם רוצים להצליח בחיים צריך להשקיע? כי יש
לך דוגמה כזאת בבית כזה?
כאילו אבא כאילו ראית את זה? ספר לי עוד
לא לא לא האמת, אני מכיר בדיוק להפך
כלומר, הוא מספר לי על אבא שלו וזה שלא
מחזיק עבודות אז מאיפה אתה
יודע צריך?.. לא יודע מורים אמרו לי שאם
אני אשקיע בעצמי אני אצליח
אז בעצם אתה יודע לפעמים שילדים מדברים על



משהו, הם מדברים בדיוק על ההיפך
הם אומרים משפטים שירחיקו אותם מהכיוון
שלהם, שנותן להם קצת אוויר להם קצת תקווה,
אבל אונטולוגית אין להם כלים לעשות את זה
אז אתה לא מכיר מה זה להשקיע בעצמך
ברגע שעושים ג'וינינג טוב, אני אלמד אותך יש ג'וינינג
יש פייסינג ויש ליידינג פה זה ממש בולט
מגיעים לחדר מקשקשים בלתי אמצעי אותי
בהתחלה הוא אומר איזה משפט הוא אומר
איזה משפט, אני ורסטילי
מספיק בשביל להגיד אחרי שהייתי צ'יפ צ'יד
זה מצחיק ובלתי רשמי רגע
אמרת משפט שאני יכולה גם לא להיות בקשר
עם אבא שלי אני רוצה שנתבונן על זה
רק ברגע שעצרתי כבר הדופק שלנו
היא כבר בלחץ אני רוצה להזמין אותך לראות
משהו שבחיים הרגילים הוא מפחיד מדי לראות
אותו וכאן אני אגיד לך
שהחיים פועלים ב- 5 רבדים בכל מה שקורה כל
משפט שאת אומרת מאחוריו יש חוויה שלמה
כולה אמרת 5 מילים אבל אמרתי תיארתי את כל
חווית החיים שלך את בת 17 אני רוצה
להראות לך משהו זה אני עושה גוינינג
ואני מתחיל פייסינג פייסינג זה אני מתחיל
לצפות, זה הצעדה הזאת שלי 5
רבדים והנה אמונה והנה רגש והנה תחושה
בכל השלב הזה אני מקשיב, אני לא ממחר
להגיע לדבר הזה שאני אפתח את המראה, אז הוא



מקשיב בגוף, מקשיב ועכשיו לדבר על זה
וכל בצק קטן כזה לפתוח אותו טיפה יותר
חריקת שיניים אמרתי וואי, יכולתי לזהות
שאת מחזיקה כאן זה כמו כאב חריקת שיניים
כמו איזה לחץ אוקיי, אז עכשיו כשאת מדברת
תהיי בתשומת לב לעשות את השיניים ולהמשיך
ולהמשיך, ונמשיך ואז מגיע
הלידינג, הלידינג דורש המון
ביטחון אצל המאמן כי זה המקום הכי מפחיד
וזה המקום הכי מרתיע שאתה כאילו אומר
עכשיו משהו שהוא בגדול
אתה הפעיל אותך, מרגיש לך?
אז אחרי שעשינו ג'וינג שאין בזה שום
דבר מאיים, ואחרי שעשינו פייסינג שזה
באמת נעים כאילו צועדים כל הזמן וזה
נורא חשוב לדעת שצועדים בקצב שלהם,
צועדים צעד אני ממש תדמיינו מדרגות או
הליכה באיזה פער ועושים את הפייסינג
פייסינג זה אומר אני עושה צעד, אתה מבין
אותו ואומר לי מה אתה מרגיש בגוף, והוא
אומר לי מה האמונה ומה המחשבה ומאיפה
המחשבה הזו הגיעה שרק
גבר ברמת רפאל יציל אותי
איזה סרטים ראית? תספרי לי לא איך ראיתם
וולט דיסני כל הילדות? תספרי לי והיא תפתח אותי
ויהיה צחוקים והג'וינינג הוא נמשך
הוא לא כאילו הסתיים ברגע שאז, אחרי
שהיא תגיד הכל, אני יודע שמתישוהו אני הולך
לחזור את המראה אני אגיד אני רוצה להראות



משהו וזה הלידינג זה המקום שאני מוביל
עכשיו אמירה אם הייתי מסדר פגישה, היא
הייתה מסודרת לפי הכרונולוגיה הזאת
והיא ככה 45 דקות אבל
בגלל שיש כל כך הרבה חומר עם ילדים בגלל
שאמרתי לכם שזה לא עבודה כזאת שמקלפים
מקלפים מגיעים לאזור שהוא משתף פעולה
אנחנו הולכים לאזורים שהוא לא יודע זה
בטריטורת חיים שלא נחקרה אף פעם זה
לצאת לטיול הזה כמו בארץ ולסמן ובוא
החוצה אקס פרסונלי זה מה שאמרתי על
שמניזם וזה קצת כזה להגיע
לעשרים שאלות לטובת החיים שלא נחקרו
ברור שאם הולכים לארץ זרה אז ברור
שהולכים ידעה וברור שאני שותף
שלך למסע הזה, לא אני הפסיכולוג שיושב
מרחוק ועושה דיאגנוסטיקה פנימי אני
מלווה אותך בתהליך הזה מאוד, זה חלק
בדיוק כמו שאמרתי קודם, אתה קולט
זה כל כך חברי
שולח לי המתאמן מסרי לנקה
יואו שי איזה נסיעה הייתה איזה כיף אני
מתגעגע אוהב אותך דבר איתי
מה זה יחסים של שנים? אני מרגיש שזה לא
מפחיד אותי, זה לא נטל עליי זה לא שכאילו
אני חייב להיות בקשר איתו אני בחיים לא
אכתוב לו מה המצב בסרי רק שהוא יבקש
אני אופיע אבל זה חיים וזה



תקשורת וזה יחסים הרבה יותר קרובים
בתחושה של מבוגר מיטיב ממה שאתם
אולי מכירים בתור חוסן נפשי
של המתאמן שלכם, למרות שאנשים
דתיים באים בדיוק מהסיבות האלה אז זה
הפייסינג וזה הלידינג יכול להיות שאתם תעשו
ג'וינג ופייסינג ותגיד אני לא
יודע לעשות עכשיו יותר מזה, אין לי
אינטואיציה של להגיד לו עכשיו
שזה ככה כי יכול להיות שזה לא נכון יכול
להיות שמה שהוא אמר עכשיו על אבא שלו פגע
בו זה באמת לא יהיה להקשיב לו
בלהחזיר את זה אליו היום אני אקשיב לו
מפגש הבא שהוא יביא עוד הוויות כאלה אני
אניגד לו עכשיו אני רוצה שתראה משהו
אז זה לא אוטומטי זה מאוד מאוד דורש איזה
סנסטיביות כזאתי אבל זה
אומר דבר מופלא אנחנו תמיד
יכולים לעבוד על איך שאתה מגיב
הנוקשות החשיבתית היא שזה בית
ספר זה מבחנים אי אפשר להצליח
זה הכל מאוד נוקשה ומקובע אין פה סיכוי
להתפתח כשהחזרתי את זה אליך יש לנו
את כל הסיכוי להתפתח, אין לך כוח בוא נמצא
את הכוח שלך שיהיה לך כוח, הרבה
דברים שהיום נראים לך מתסכלים, מפחידים,
קשים יהיו פחות
יהיו אפשריים

עכשיו תראו איך המערכת החישוב שלכם מתעוררת גם בני נוער



הם כאלה בקבוצות אתה מדבר על תאורייה וזה משתעממים,

אתה מביא סיפורים קשים

מהחיים אופרות סבון, ההקשבה שלהם

מזדקפת בת 17 אני עייפה נרדמת

מוקדם ב-10, אני רוצה לישון,

ישבנו בחוץ ומגלגל ג'וינט, יש לה בן זוג

והם אצלו בקרוואן ביחידת דיור שלו. כשהוא מעשן

זה נהיה מאוד מרכזי השיחה נתקעת

מה יש לך כל דבר את מתנפחת?

את לא חיית ככה?

זאת אני

מה אחרי חצי שנייה את מראה את הפרצוף האמיתי שלך

זה מפריע לי הג'וינט זה עושה לי כאב ראש

אל תעשן לידי אנחנו לא מצליחים לדבר

אנחנו כל הזמן רבים אז למה אנחנו ביחד

אם זה ימשיך אני לא יכול עם הריבים האלה זה

פוגע בי ואז הוא התעצבן והתחיל

להעיף דברים העיף צנצנת מזכוכית

על הקיר ואז הוא התקרב אליי

וצעק באגרסיביות, קם בעצבים, צעק איזה צרחה

לקח כיסא, זרק אותו

ופגע בעמוד וזה עשה מלא רעש הוא

נכנס לבית ואני הלכתי ליחידת דיור לישון

אני עייפה, הוא בא למיטה, מסובב אותי

בכוח, מוריד ממני את השמיכה

ואמר מה זה צריך

להיות? ואז אמרתי לו שזה פעם

אחרונה שהוא מרים כסא לידי או שהוא לא



התנהג באלימות ואני בשוק שלא הלכתי
ושזה הדבר הכי ילדותי בחרתי קצת,
הייתי בהלם השעה כבר שתיים וחצי בלילה
ואני מתה לישון והוא אומר לי תתעוררי!
הוא אומר שאני ממציאה
שני עייפה אם אתה לא מאמין לי אז מה
שווה הזוגיות הזאת? ואז הוא התחיל לומר
שהוא הרגיש שאני אפרד ממנו והוא לא
ידע איך להגיב ושהוא בחיים
בחיים לא יתן לי ללכת ואם אני
אפרד ממנו אז הוא ירדוף אחריי והוא ישן לי
בחדר מדרגות של הבית ואז הוא אומר
בבקשה אפשר שנפסיק לריב
ואז הוא נתן לי חיבוק ושאל אם נפגעת ממני
אז אמרתי שכן אז הוא אמר סליחה
ואז אני שאלתי נפגעת ממני? אז הוא
אמר כן והוסיף אל תגידי לי יותר דברים
כאלה כמו שניפרד, מה זה מפחיד
הוא גם גדול כזה גבוה וכל דבר שהוא עושה
זה מגדיל את הפחד מי מתנהג ככה?
מי זורק כיסא? אז זאת ילדה שהייתה לה מערכת
יחסים אלימה בת 17 לתוך
התהליך זה הדבר שהכי הפחיד אותה הוא
להיפרד
לא יודע, חדר, אנחנו נמצא את מה
משאיר אותך שם אני מכיר את הבעיות שלך
מאיפה מוכר לך שגברים היא כאלה
אישה צריכה לשתוק ולא ללכת למה היא לא
רצתה ללכת שתיים וחצי בלילה כי זה אומר שהיא



הייתה צריכה ללכת ברגל חצי עיר
ועשינו את זה בצורה מבוקרת והיא הצליחה
להיפרד ממנו
ואחרי זה גם הייתה מערכת יחסים זוגית בריאה
יותר, אבל אלה חלק מהדברים
שמתממשים בקליניקה שלומדים להקשיב
אז לילדים יש איזה כוח שהם מוכנים לדבר
כי אם לא היתה שיחה אבל אפילו בחדר, אז
הייתה מספרת את הכותרות אני
מספרת ותוך כדי הגוף שלה רואה את זה תוך
כדי מסדר את נשימה תוך כדי היא חוזרת לזה
מאוד מאוד לא פשוט אז
זה גם חלק מהדברים שאפשר לדרוש ולהטיב
עם מתבגרים בגיל הזה זה כמובן עשיתי
שיתוף פעולה עם אמא שלה, ובסוף כלב
נובך לא נושך. אתם יודעים כמה זה ילד פצוע
שבסוף.. הוא פשוט קרא לזה שהוא
אוהב אותה והיא נורא הוקסמה מזה שהוא אוהב
אותה שם כשהייתי בן 17 שאיזה בחור היה
אומר לי בחורה שהוא אוהב אותה והיא הייתה
מוקסמת מזה רק בגלל שהוא אמר את
זה למרות מישהו
זה תמיד היה בנות הן כאלה קלות כאילו מישהו אוהב אותן והן
ישר באות, לא בדקת מי הבן אדם והוא חצי
עברין זאת הולכת איתו
מישהי שהייתי מאוהב בה בכיתה י לא הבנתי איך
היא הולכת עם הבחור הזה ואז הבנתי
שכשמציעים למישהי אהבה ואומרים שהיא אוהבת



אם אף אחד לא אהב אותה זה נראה לה כל כך
קסום זה בדיוק מה שקרה במערכת יחסים הזאת
היה מישהו אחד שהבטיח לה שהוא יאהב אותה לא
כמו אבא שלה שעזב אותם בגיל 3 וחזר
בתשובה והיא לעולם
תימשך אחרי מי שאוהב אותה, לא אחרי מי
שהיא אוהבת כי זה כבר מסובך
בשבילם לשמוע מה היא אוהבת או לא אוהבת
הייתה צריכה להיכנס למחילת הארנב לאזור
כבר מפחיד כדי להבין שהיא לא תיתן יותר
למי שאוהב אותה או רוצה אותה כרכוש
שלו כבחורה נורא יפה היא לא
תיתן לזה לקרות יותר, היא אמרה אני רוצה
ללמוד לשפר מערכות יחסים
הקצב חייב להיות זוכים שבוע שעבר שאמרתי
לכם שתמיד אתם מרגישים את הדופן של המיכל
מתי זה טומץ כי זה טו מאץ' אתם מדגישות אין
הרבה 5 דקות כי כמו יש את המשפט הזה אל
טסה לחפש היהדות
אתה לא וירטואוז שבא פה
להראות איזה מדהים וביקר את החוויה
ומסביר לה איך אבא שלה פגע בה ובגלל זה לא
אתה משאיר את הקצה פרום
זה בדיוק אותה הנחה עם התשובה היא אסון
לשאלה חייב שזה יעבד שהוא
ילך הביתה הוא כזה רגע,
הוא כל כך יהיה בתוך זה, ואם אתה תסגור את
זה, הוא יהיה עסוק בכך ובאה מה אתה אמרת?
ואם זה נכון או לא נכון בגלל זה אתה לא



סוגר אף פעם תהליך

מתמשך חיים שלמים

ככל שהדברים כאלה שאמרת, ישקעו ויחשוב

עליהם מי יודע כמה מזה עכשיו תראו איך

