

מפגש 3 שיעור 4 - המשך פרוטוקול - 20 שאלות - מהי בקשת אימון

אני רוצה לחלק לכם... אני רוצה לחלק לכם 20 שאלות שכתבו נערים ונערות. זאת בהמשך לפגישה הקודמת שלנו. השמות שלהם רושמים למעלה, אז קיפלי אתם.

אז אם אתם יכולים לשמור על זה מקופל ולא להסתכל, זה ירגיש יותר נוח. אז כול אחד יחזיק דף אחד של 20 שאלות. ומה שאני רוצה שאנחנו נעשה, אנחנו נסתכל על זה בעין יותר מודעת.

בעצם קצת ננסה לפענח..... מה כתוב שם? מה אנחנו מצליחים לראות דרך הפענוח של 20 שאלות? אז כל אחד מחזיק דף? יש יותר מ-1? כמה חופשיים? תודה. אז בואו... יש פה שלושה, אז בואו תצטרפו. תעשו פה את הפינה הזאת, תתחברו אליי.

תפסו את ה-20 שאלות, מה שאני רוצה שתעשו זה שתקראו אותם, ומה שאנחנו נעשה זה אנחנו נחליף אותם כדי שתקראו כמה שיותר, אבל מה שאני רוצה שנעשה זה כך. יש כמה דברים שאנחנו רוצים להבין דרך 20 שאלות. אחד, 20 שאלות זה כמו הפנסים הסינים של השביל שם, כשהתהליך הזה יתחיל ללכת בו, זה תתחיל להעיר לנו את השביל.

אנחנו מתחילים להבין מה חסר, מה מטריד, מה מעניין, מה מעסיק פה במתבגר שלנו. דרך השאלות האלה אתם יכולים לראות איך התודעה שלו עובדת. אבל מה הוא מצביע שחסר? כשאתם קוראים את ה-20 שאלות, תסתכלו, אחד, מה חסר שם? שתיים, תסתכלו מה המערכת יחסים בתוך השמונה הבאה שאני אניד, שמונה מערכות יחסים, מה מערכת יחסים הכי דומיננטית שהוא עסוק בה.

או היחסים שלו עם הגוף שלו, דימוי עצמי, ערך עצמי, איך שאני נראה, כמו השיחה עם הנערה הזו, כדומה, או מערכת יחסים שלי עם אבא שלי, אימא שלי, אחד האחים שלי, זה ארבע מערכות יחסים ראשוניות, שזה אני, אחים שלי, אבא ואימא, ואני הולך לארבע נוספות, שזה מערכת יחסים עם קבוצת השווים, עם המין השני, דמויות סמכות ויחסים עם הצלחה. זה שמונה. אז רגע, אפשר קצת לדבר על... -ארבע ראשונות, אני, הגוף שלי, ערך עצמי, דימוי עצמי, כל מה שקשור לזה, אחים, אחיות, זה יכול להיות יותר מאחד, אבא, אימא. זה ארבע מערכות יחסים. ארבע מערכות יחסים נוספות. קבוצת השווים, אם אני בן אז בנים, אם אני בת אז בנות.

המין השני, המין הנגדי לי. דמויות סמכות באופן כללי, מורים, מדריכים, גם הורים יכולים להיכנס בקטגוריה של ההבנה הזאת, זה הכי טוב. אחים, ויחסים עם לימודים, שזה יחסים לצורך העניין כרגע עם הצלחה.

אוקיי? -הדברים האלו רושמים איפשהו? כן, כן, הכל רשום. הכל רשום בחוברת, הכל רשום לכם בחוברת. אני עכשיו אעבור איתכם על משהו שהוא מאוד מבוסס בקורס, תשמעו אותו אלף פעם. עכשיו, תסתכלו על שמונה מערכות, תסתכלו על 20 שאלות.

ותנסו להבין, אחד, מה חסר שם? מה החוסר שמתבטא שם? שתיים, באיזה מערכת יחסים הכי מופיע החוסר או הקושי או הדילמה שהכי מעסיק אותו? ושלוש, זה יותר קשה, מה היא בקשת האימון? כלומר, אם היינו שואלים את הנער הזה, בקשת אימון זה משהו הווייטי שיוביל לתוצאה שהוא רוצה. החוסר זה מה שאין לו, ההווייה זה מה שיחבר אותו. זה מה שהוא רוצה/צריך, אוקיי? אז בקשת האימון זה משהו שאני רוצה להתחיל להבין במפגשים הראשונים.

בקשת אימון - להצליח, בקשת אימון - להיות מושך, להיות אהוב, להיות יסודי, להשקיע, למצוא שקט, למצוא ביטחון. בקשת אימון היא הווייטית, היא הוויייה דומיננטית. אז תיקחו את ה-20 שאלות שאתם מחזיקים ביד ונסו לכתוב מה הכי חסר שם לדעתכם, מה מערכת היחסים הדומיננטית, וכלומר, בקשת האימון.

בקשת האימון אמורה לה שאלה, אם אני קוסם ואני יכול להעניק לך איזו הווייה או תכונה אופי שהיית רוצה, כמו ג'יני עכשיו, שלוש שניות, מה היית מבקש? זו תכונה שאתה רואה אצל אחרים והיא מושכת אותך, זו תכונה שיש לך קצת ממנה, כנראה, כי אחרת לא היית מכיר אותה. היא מתחילה לעצב את בקשת אימון. אני מקווה שאתם מבינים את הכתב יד, ..

הכתב יד יותר גרוע משלי. -כן, זה כתיבה מהירה..... כן, אני סומך עליכם, כן? פותחים פה דברים. עוד מעט נעשה עם זה עוד משהו.

כן, זהו, רגע, תעצרו רגע. בואו נשמע בקשת אימון. אני לא צריך לקרוא את השאלה, אני צריך לשמוע. הנה מה בקשת האימון. שיהיה טוב. -אה? שיהיה טוב, איך הופכים את זה לבקשה? איך אני, כאילו, איך מתאמנים על זה? אתה רוצה להגיד לו, תקשיב, אני רואה את השאלה שלך, אני לומד ממך, זה מה שאתה רוצה בתהליך הזה? כן? הוא בביטחון.

ומה זה יתן לי? מה זה יאפשר לי כשאתה מופיע פה בחוסר? מה החוסר שמופיע שאני אשחרר אותו? החוסר, אני אמרת את זה כי זה בדיוק מופיע על דרך החוסרים. גם מול ההורים, גם מול הכסף....או בת הזוג, או במילה שני, זה מופיע על דבר כמו אתה. להרגיש אהוב.

להרגיש אהוב זה כמו להיות מושך. צריך כלים בלהבין מה מייצר משיכה, איך הוא הופך לבן אדם מושך, אטרקטיבי? בעל ערך? בעל ערך. בסוף אני צריך להמשיג את זה בדרך שלכם לעבוד עם זה.

הוא בחווייה של חוסר? זאת אומרת, הוא לא יודע איך להיות מושך. הוא לא יודע איך להיות בעל ערך כדי שהוא יאיר ואז יהיה מושך. אפשר ללמד אנשים להיות מושכים.

יש התנהגות מושכת והתנהגות לא מושכת. זהו. זה קשה ללמד אנשים כבר לדבר עם התנהגות מושכת. אנחנו נדבר על זה שהם רוצים להתחבר למה שהם רוצים להיות. נכון. אתם יודעים, הם רוצים להיות אהובים והם רוצים להיות מאורחים.

זה שני הפחדים שלו מופיעים שהוא לא מוערך ולא אהוב. כן. כן.



אז איזה מודלינג יש לו בחיים של להבין מהי התנהגות מושכת? איפה יודעים? הוא רוצה הדרכה. אני מוכן לעשות הכל. תגיד לי איך אני יותר אהוב.

תהיה אתה. מה זה אומר? אני עושה דברים, אנשים מתרחקים ממני. ...

האם יש לך אולי קשר שבו אתה מרגיש אהוב, שבו יש לי איזה מרחב שאני מרגיש בו בטוח ואהוב. ואומרים לי כמו שהם. מה מתקיים שם? יכול להיות שאני מפתח שם, יחסים של כבוד.

יכול להיות שאני אמפתי. יכול להיות שאני עדין. יכול להיות שאני זהיר.

ילדים שנמצאים במצב של בדידות, יגידו שהדבר שהם הכי רוצים זה קשר. ו-99% מהפעולות שהם יעשו, יהיו הרחקה של קשר. גם את האנשים הכי קרובים אליהם בחיים הם יזיזו.

הוא כזה? נכון? לא יודע, אנשים לא רואים את זה. לא, זה יותר איזשהו חשש כזה של איך גירושים של ההורים שלי השפיעו ואם אמא שלי באמת אוהבת אותי וכל הדברים. כן, בקשת אימון.

נראה לי שמפה זה לטפח ערך עצמי ושחלק מהמדדים זה לראות את עצמה כיותר עצמאית. איך עושים את זה? אני חושב שחלק ממה שהיא מחפשת זה באמת לבדוק האם היא עצמאית. יש פה גם לברר האם היא מוכנה לעצמאות... אז כזה לשחרר לאט לאט מעצלות בצעדים כזה שהיא תרגיש שהיא מסוגלת לבד. וזה גם ייתן לה את הצלחה. ערך עצמי.

וגם תחושת הצלחה והיא מתחילה לשלב גם הצלחה בלימודים. שיש שיפור בלימודים. אז איך זה? אוקיי אז יש לה שאיפות, היא כבר רוצה לשפר דברים מסוימים כדי גם להיות נפרדת מהבית שלה, גם להיות עצמאית יותר.

וחוויה של הצלחה טובה תוביל גם לערך עצמי גבוה יותר וזה מה שהיא מבקשת, היא מדויקת, היא מרוכזת. זה יפה. ככה נראה לי.

כן. לדעתי פה הבקשת אימון היא להיות נינוח ליד אנשים. חברה מוציאה ממני אי נוחות. השאלות שלו, למה אני שונא כל כך הרבה אנשים, למה אני חושב שזה לא אפשרי לי להיות נינוח ליד אנשים. למה, שאלה שבאה, מתי אני אמצא את המקום שלי בחברה, זה מישהו שמאוד מחפש להיות נינוח. שייך. שייך, חלק מהם. ואני הבנתי שזאת בקשת האימון, להיות נינוח ליד אנשים. להיות נינוח זה להצליח לעשות קשר קרוב, ובטוח, שלא מפחיד אותי בצורה של פתיחות.

נינוח. כנראה שהיחסי מקור שלו מהבית, הם כנראה, ההורים שלנו הם המורים הכי טובים שלנו. הם הכי קרובים, אני רואה אותם בצהריים, בערב, העבודה הכי טובה שאפשר לעשות, זה מיד להחזיר אותם הביתה. מה קורה בבית? איפה הוא מקבל לך את היחסים הזאת? איך אתה יכול להגיב, כמו שאתה רוצה, זה נורא עדין, הגבול הזה, בין שיש לי שליטה, לבין שאין לי שליטה. אני מאוד נותנת לעצמי אישור שאני טובה. כלומר, לא אישורים חיצוניים, אלא שאני יתן לעצמי את האישורים.

שהיא מספיק טובה. אם היא מספיק טובה, שאני מסוגלת רשמתי גם. איך מתאמנים על להיות מספיק טובה? שאני אוכל להגיד לעצמי שאני מספיק טובה.

לא להיות מספיק טובה. כי לפי מה שדיברתם לפני רגע, בטוח יש מקומות שבהם אני אפילו יותר אהיה מספיק טובה, אבל אולי היא לא רואה את זה או לא מאמינה לזה. -כן, יש בנות מצטיינות בלימודים שיראו בעצמן כלא מספיק טובות, לא משנה, זה לא משהו באמת חיצוני.

תפיסת החיים. אבל מה נשארם באישורים בילדות שלהם? על אישורים ממקורות חיצוניים? או על החוכמה על זוגיות? בדיוק, יש פה המון שאלות על מיקה, ואני מבינה נראה לי שזאת אחותה. אז מי אבא אוהב יותר, אותי או את מיקה? האם מיקה יותר טובה ממני? האם מיקה אוהבת אותי? הרבה מול כזה משפחה.

כן. כמה יחסים עם האחים והאחיות הם טרנספורמטיביים. הם משתמשים במשאבים של ההורים, זה מקום מורה שאהבו אותה יותר, שנתנו לה יותר, שנקבו לה יותר.

כן, ומקביל היא שואלת כאן שאלות האם אני אהיה קצינה טובה, האם אני מוצלחת, האם אצליח כקצינה, האם ירצו שהעביר מבצעים. כלומר, יש ממש... עכשיו אני רואה את ההקבלה בין הילדות שאני יכולה להיות וטובה לבין המקום ההישגי הזה, שאולי אם אני אביא הישגים טובים, זה יעזור לי לתת אינדיקציה, כאילו, אבל זה לא זה. -נכון, זה לא זה.

אוקיי, כן. בקשת אימון. אני רשמתי להיות קרובה לעצמי.

היו לי פה יחסים בעיקר עם אמא, על שנהיה חברות הכי טובות, מי מספר אחת ביחסים עם אבא, וגם כל מיני שאלות, מה חושבים עליי, החברים שלי, אז זה כאילו, זה אחד. וגם מתי אני אתבגר, איך אצליח לשלוט בכעסים, אז איכשהו חשבתי שאולי להתקרב לעצמי ולהיות חברה טובה שלי, יעזור לי גם בתוך מערכות יחסים עם חברים שלי וההורים שלי. קודם כול, תראו שהחוסר הוא 360.

המבוגרים לא מגדירים את החסר שלהם. הם לא מוחקים הכול. אתה נותן לבני נוער למחוק ופתאום הכול. ככה, כשיש הרבה איכים בשאלות, זה כאילו מישהו מתחנן להערכה. אין איך. אתם ראינו את הרפרנס התודעתי שראינו? אז יש 12 שאלות שאני אעביר לך.

איך בוחרים מה ללמוד באוניברסיטה? איך בוחרים מה צריך ללמוד בתור אדם מבוגר? איך משיגים חברה? איך משלבים בין תחביבים לבין לימודים? איך מתנהלים מול חברים? איך יודעים מה רוצים לעשות בחיים? איך לומדים לנהל את הרגשות בצורה טובה? איך מתמודדים עם הרגשות כמו כעס וקנאה? איך מתמודדים עם שעמום? איך מתמודדים עם אי וודאות? יש בתים שאין בהם הדרכה. מקום מאוד מסור.

אז יש ילדים שגדלים, זה נורא בולט ואתם תיראו את זה אחרי 20 שאלות. שאין שמה נגיד חסר הורה אחד שאבא חסר. אתה רואה שהשאלות, שזה הרבה פעמים של בנים, יהיו שאלות לגבי מוסר ולגבי הצלחה, והמון



נושאים, שאם אין לך מודלינג כזה, זה נורא מבלבל ומפחיד שיש עולם שלם שאין לי בו גיידנס. אימא שלי לא תוכל להדריך אותי.

לא מספיק תוכל להבין מי אני ואיך זה... לפעמים הם מגיעים אליך לחדר, ואתה פתאום על איזה תפקיד של להיות המבוגר הזיכרי אמיתי שלו וזו מתנה ענקית ולהגיד לו, טוב, טוב שבאת. אני אוכל לתת לך הדרכה באזורים האלה. אתה יכול לשאול שאלות? -כן.

מה עוד עולה לכם דרך... רציתי להגיד משהו, בקשת אימון. כן, פה מרגיש שהיא רוצה... לדעת מיהי. לקבל את עצמה, הכול פה, שאלות למה, המון. תקריאי רגע את זה ברצף.

אה... זה גם שאלות כאלה של, כאילו אני קלולס כזה, מה האידיאולוגיה שלי, מה הערכים שלי, במה אני מאמינה, מה הדעה הפוליטית שלי, למה אני מתעצבנת על אבא שלי בלי סיבה, למה אימא שלי גורמת לי להיות בלחץ, למה כל כך חשוב... למה חשוב לי להצליח ללימודים, למה אני מאוכזבת מעצמי לפעמים, למה אני שיפוטית? נוקשה כלפי עצמי, האם הסביבה הקרובה שלי גורמת לי שקט ושלווה? האם הסביבה הקרובה שלי גורמת לי ללחץ. אוקיי? ועוד כל זמן, כאילו, כל מיני שאלות כאלה של... כן, הם עשויים להישמע מאוד אבודים עם ה-20 שאלות. נכון? -כן.

אז מה... -אז אתם רואים שיש לפעמים זה, שהרבה פעמים, אתם תראו, שה-20 שאלות הם כאוס, נזרק אליך סוג של חוויה של אני אבוד וכאוס, אבל דרך השאלות, הרבה פעמים נוכל לדעת מה המערכת יחסים הכי חסרה. מה הכי חסר שם? או איזה מערכת יחסים, יותר נכון, איזה מערכת יחסים את חושבת שהיא תהיה התחלה של תהליך? -עם עצמה. עם עצמה.

אם יש משבר גדול שמופיע בקשר כמו עם מיקה, אז משהו ממוקד מתחיל עם מערכת יחסים קרובה. הרבה פעמים השאלות יהיו מסודרות בקטע מאוד מאוד כללי כזה, של אני הציר ואני מבלבל 360, והם יגישו לכם את זה בצורה הזאת ולא יהיה לכם מושג, רק אם תסדרו את זה. אבל בקשת אימון היא תמיד תהיה בקשה הווייתית.

והיא תחזור לדברים הבסיסיים, ביטחון עצמי, ערך עצמי, עם קשר בטוח. -יציבות גם? יציבות, חוויה של הצלחה, דברים נורא ראשוניים, כי זה ראשוני. אבל מה יהיה שם, אתם תזהו שיש שם מוטיבציות. פתאום יש רצון, יש תקווה דרך השאלות האלה. למצוא משהו. יש אפילו משהו רוחני בלהסכים לשאול שאלות כאלה.

אני חושב שהמשמעות של זה בדרך. אצלי יש אפילו חוויית דחייה. -מה? זה נשמע מישהו שעבר ממדינה אחרת.

אז זה פשוט מקביל. -אוקיי. טוב, ביטחון, בערך עצמי, כל זה קיים, חוסר ביטחון. מה אני אעשה בצבא? איך וממה אני אתפרנס בעתיד? האם אני אתחלת? האם יהיו לי ילדים? מה היה קורה אם לא היינו עוברים לישראל? מי הייתי מתפתח להיות? מה היה קורה אם הייתי נולד במשפחה אחרת? איך נראים חיים של אחרים? האם יש חיים טובים משלי? כיצד אני ניתפס בעיני אחרים בזירות חיים שונות? האם הדימוי שלי נפגע בעקבות הפזילה? אם הייתי נולד בישראל, האם היה לי יותר ביטחון? למה תמר בחרה לצאת מהבית? למה הקשר שלי עם אישה היא פחות קרוב? למה שי פחות מתאמצת להתקרב אליי? למה יש ליובל חוסר אמון בי? למה אמא לא לוקחת אותי ברצינות? -עצרי. רגע, רגע. איך נראית טראומה? אתם רואים שיש לנו טראומה? -כן, חד משמעית.

למה אנחנו יודעים שיש טראומה? בטראומה אנשים תמיד רוצים, כל פעם חיים חוויית חרדה. חרדה, מה? -חרדה וחרטה. הם כאילו רוצים לחזור לאיזה נקודה שהיא יום לפני הטראומה.

יום לפני הטראומה. כל הזמן משהו יחזיר. זה מאבק פנימי כזה שמאוד מורגש. ראיתם את השאלה על הפזילה. הפזילה, דבר מאוד מאוד גדול להתמודד איתו. גם היא הייתה.

-אוקיי. טוב. אבל גם בהמשך, בסוף, השאלה האחרונה למשל... אבל יש פה אחר כך ה למה אמא מקטינה אותי, למה אני לא בטוח בעצמי, ואיך זה שאבא לא נמצא הרבה בבית, איך זה משפיע עליי.

יש פה המון שאלות באמת של חוסר ביטחון, חוסר ערך עצמי... אבל חוסר ביטחון בסיסי, קיומי בסיסי אפילו, תחושת חוסר ערך ודחייה. חוסר אמון בעצמי ובעולם אפילו, זאת אומרת, ממש... כזאת. -כן.

אז בעצם, מה שקורה ב-20 שאלות, זה דרך מהירה ולא מאיימת ולא שיפוטית לבטא את הקולות הפנימיים, אבל מה שאנחנו נכיר, אנחנו נכיר מערכות יחסים משמעותיות. אנחנו נכיר קונפליקטים. אנחנו נכיר איך נראית אינטימיות עם פחד, עם ערך עצמי, עם עיבוד של טראומה, עם חוסר הדרכה, עם אחות שמשקפת אותי ומשליכה לי כמה אני לא טובה.

ניסיון העבר, רגשות מאמללים. אנחנו נכיר לפעמים את השאיפות, ולפעמים גם אפילו את הנקודות האלה. זו ההתחלה.

ואז נשאלת באמת השאלה, אם אני קוסם, מה אני יכול להעניק לך? ובדרך כלל הם יענו משהו נורא אינטואיטיבי. אומץ, ביטחון, ערך עצמי, אהבה, קבלה של עצמי, כל התהליך הטיפולי או האימוני, עסוק ביכולת שלי להכיר את עצמי, ומתוך המקום הזה לקבל את עצמי, לקבל את מי שאני, ולקבל את מערכות היחסים בחיי. כל העבודה זה אקספוננס (קבלה).

ומהצד השני, קומיטנט (מחויבות) לערכים והדברים שמדברים אליי. אם נותנים את ה-20 שאלות, אפשר לחלק אותן למה הוא עסוק. ולקבל את עצמו וכמה הוא עסוק בשאלות שהוא מחפש את הערכים שלהם הוא רוצה להיות מחויב כדי להגיע לאיזו תוצאה שחסרה לו.



אתם רואים את החלוקה הזאת? אתם יכולים לקבל את זה. בין ה-20 שאלות שלכם, אתם תראו, החלוקה הכי נכונה לעשות היא איזה דברים הם ויכוח עם המציאות. חוסר היכולת שלי לקבל את מיקה.
חוסר היכולת שלי לקבל הצלחה של אחות שהיא קרובה אליי, גדלה באותו בית, ומה זה אומר עליי. חוסר היכולת שלי לקבל את עצמי בתוך החוויה הזאת. כל השאלות האלה עסוקות ב... לקבל את עצמי, את מערכות היחסים שלי, את המציאות והתוצאות שאני מתמודד איתה, לעומת שאלות של מה חסר לי, ואני רוצה יותר כוח, אנרגיה, משאבים, חברים, תמיכה, הדרכה, כדי להיות מחויב ולפעול בצורה כזאת להשיג את זה.
אז הנערה הזאת, וגם מיקה, היא מדברת על זה שהיא רוצה להשיג תוצאות טובות כדי שהערך העצמי שלה ישתנה בעיניה במערכת היחסים שלה עם אחותה. אז לקבל מהצד הזה ולהיות מספיק מחויבת למה שמושך אותה באזורים האלה. אתם רואים את הקשר הזה בין קבלה? כמה שאלות עסוקים בקבלה? ממה שהשמעתם? רוב השאלות יהיו עסוקים... זה נורא קשה לתפוס את המשכיות של החיים בגיל ההתבגרות. כל דבר נראה לך גורלי, מה שקורה עכשיו כנראה ימשיך לקרות, אני נורא מהר רוצה להתקבע. לקבל את זה זה הדרך הראשונה של להיות עם הרגע המשמעותי ולאפשר לזה לנוע. אבל הערכים והמחויבות לערכים, זה יחסי השאלות.
בסדר? אז זה נגענו קצת ב-20 שאלות, איך זה נראה. תודה רבה.

