

## **כלים ומיומנויות לאימון אישי וקבוצתי בהיבט התייחסותי**

**סיכום הכנס השנתי הרביעי - המרכז לאימון בקבוצה**

**6 יולי 2010 – מלון השרון, הרצליה**

**מיקי גרבר**

ברכות ובוקר טוב

**עו"ד אביבה באומל - יו"ר לשכת המאמנים**

ברכות ותודות

יחידה ראשונה

### **שפת האימון - כרמלה קיט**

ויקטור פרנקל אמר באחת ההרצאות האחרונות שלו, שאם אנו מתייחסים לאדם כמות שהוא אנו למעשה מנמיכים ומקטינים אותו. אך אם אנו מתייחסים אליו כפי שאנו מאמינים שהוא יכול להיות, אנו מאפשרים לו לצמוח ולהפוך ולהיות מה שהוא באמת יכול ומסוגל להיות. בואו נניח מראש, הוא אומר, שיש חיפוש ותשוקה למשמעות, וכך נפתח אנו מרחב מזין שבו נהפוך גם אני וגם אתה למה שאנו מסוגלים להיות. היש ממחשבה פוריה מזו לפתוח בה את היום?

הכנס הרביעי שלנו מוקדש למה שעומד בבסיסו של כל קשר אנושי משמעותי, ובודאי בבסיסו של כל קשר מסייע, הלא הוא המפגש. המפגש הנפתח בין אני לאתה, בין אני לאנחנו, מרחב שיש בו זרימה ותנועה והשפעה על מה שהווה ומתרחש. המרחב הזה שבו שתי נפשות או יותר, נפגשות כדי למצוא משמעות, פשר, הבנה חדשה וצמיחה - הוא זה שעומד במרכז היום שלנו.

שלושתינו מגיעים אל הנושא הזה, הבסיסי כל כך מחד אך הסמוי והחמקמק מאידך, כשלב בהתפתחות ובמסע צמיחה שהחל לפני שנים רבות אצל כל אחד מאיתנו. לפני ארבע שנים כשהקמנו מיקי ואני את המרכז לאימון בקבוצה, הבאנו איתנו אהבה גדולה לאימון, אהבה לקבוצה, אהבה זו לזו, התרגשות גדולה וציפייה ליצור משהו שיהיה בעל משמעות לנו ולכל מי שיבוא ללמוד איתנו.



## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

בשלוש השנים הראשונות לעבודתנו פיתחנו, אימנו, והכשרנו מאמנים ומאמנות במודל העבודה לאימון אישי בקבוצה, ראינו ואנו עדין רואות בקבוצת האימון מרחב מרתק המזין בעוצמה רבה תהליכי שינוי בחברי הקבוצה הקטנה. אך גם כאשר הכלים, המיומנויות והמבנה הלכו והשתכללו, היה זה הקשר והרטט שבמגע אנושי אמיתי הבסיס, חוט השדרה והמצפן של העשייה כולה.

לפני שנתיים וחצי פגשתי את אסף שהגיע לארץ ללמד את התחום אותו חקר ופיתח ובתוכו טיפל, פסיכותרפיה התייחסותית. הזמנתי את מיקי להכירו ואנו שוב מתאהבות. אסף מביא איתו אל השיח שלנו עולם שלם חדש ומוכר כאחד, מוכר במהות וחדש ומרגש בניסוח, בהמשגה, בעומק התאורטי ובעושר הפרקטי – התפיסה ההתייחסותית, זו שמרגע שאנו פוגשים באסף הופכת עבורינו את מרכזיותו של הקשר והיחס למומשג ומתוקף תאורטית וקלינית. בשנה האחרונה אנחנו שוקדים לרתום את הידע המרתק הזה לעולם האימון ואת פירות החשיבה והלמידה שלנו אנו מביאים בפניכם היום. אנו רואים בכם עמיתים, שותפים ללמידה ולחקירה ונרגשים לשתף אתכם, ללמוד איתכם ומכם, לחוות יחד תפיסה כלים ומיומנויות התייחסותיים בתוך עולם האימון.

אז מה מחכה לנו היום? נתחיל בהתבוננות והקשבה לשפת האימון כמרכיב מרכזי בהתפתחות של פרופסיה, דרכה נציץ אל אחד האנשים שעשה שימוש יוצא דופן וייחודי בשפה, הלא הוא ההיפנוטרפיסט והפסיכותרפיסט ד"ר מילטון אריקסון ונתרגל שני כלים בשפה האריקסוניאנית הרלוונטים לאימון. ביחידה השניה נתמקד בהיבט התוך אישי בעבודה ההתייחסותית האימונית ונשאל כיצד המאמן משתמש בהוויה שלו, בתודעה שלו, בחווית העצמי שלו כדי לחוות ולהבין את המתרחש כאן ועכשיו בינו לבין המתאמן. נצא להפסקת צהרים, ולאחריה, נעמיק אל תוך העולם ההתייחסותי תוך התנסות בכלים ובמיומנויות חדשים לעבודה אימונית אישית וקבוצתית, לסיום נאסוף את היום ונפרד לשלום.

### תרגילי חימום

- בקשנו מכם לבא הבוקר עירנים, פתוחים וסקרנים - חשבו על המילה "**סקרנות**" כאן ועכשיו – מה היא מעוררת בכם? לאן הולכת הסקרנות שלכם? רשמו כמה מילים אולי כמה שאלות שחיות בכם כעת
- ראו תמונה – וכעת מה קורה לסקרנות שלכם? לאן היא נודדת?



- מה יש על "מד הסקרנות" שלכם מ 10-21?
- בדיקה – רמת הסקרנות באולם: 7 / 8 / 9 / 10 ?
- שתפו בזוגות - הקשיבו זה לזה וזהו מילים אופייניות לתודעה סקרנית - אלו ביטויים מילוליים יש לה? במה שונה הסקרנות שלי משלך? במה דומה?
- חשבו מה יוכל לעזור לכם לאורך היום לשמור על רמת סקרנות גבוהה?

הזמנה לפתח עמדה סקרנית, מתעניינת, פתוחה, משהה שיפוט מאפשרת להיות בסטייט סקרני – מצב בו אנו עירנים, פתוחים, רגישים, מנסים להבין את עולמו של האחר, מפנים מקום ללא מובן וללא ידוע, משתחררים מהנחות תפוסות. מצב תודעה סקרני הוא מקום טוב להיות בו כמאמנים ואנשי סיוע, זהו מקום מזין ומקדם אימון - אני מניחה שהפתיחות והסקרנות שלי תקדם פתיחות וסקרנות אצל המתאמן שלי.

ורגע לפני שאנו ממשיכים – חשבו מה בד"כ מסקרן אותך לפני פגישה עם מתאמן חדש? ואיך באה לידי ביטוי הסקרנות שלך כשאת/ה פוגש/ת אותו?



## על השפה

בחרנו לפתוח את היום הזה בהתבוננות והקשבה לשפת האימון. השפה ממלאת תפקיד חשוב בעולמנו, עד כי קשה לנו לחשוב בלעדיה... ועם זאת אנו נוטים להתחסס אליה כמובנת מאליה. אם היינו אוספים את מה שעלה כאן למילה סקרנות – היינו מגלים שהיא יושבת אצל כל אחד במקום אחר, בהתאם לספור חייו, להתנסויות שלו, לפרשנויות שלו, כשאנחנו מבינים שהמילים אינן אקראיות אלא יושבות על ההסטוריה ועל הניאורולוגיה שלנו, יש לנו מחויבות אליהן כבני אדם ובודאי כאנשי מקצוע. אנחנו מתחדדים אליהן וחווים אותן ממקום חדש. המילים מאפשרות לנו לתקשר משמעות עם אחרים, שהרי למציאות עצמה אין משמעות... המילה שלי מבוססת על הסובייקטיביות שלי ושונה משל האחר. המילה שלי פוגשת את האחר במקום שלו, לכן לא מספיק להגיד ולהניח שיש הבנה. יש לנו שפה לחשיבה ושפה למוזיקה ושפה לתנועה ושפה לרגש ושפה לאימון, המעבר משפה לשפה הוא לעיתים אמנות בפני עצמה שאנו נדרשים לה כמאמנים.

## על השפה

□ מלים ודפוסי לשון הם כלי עבודה ליצירת קשר, להבנת העולם האישי ושל האחר, לחקירה של אמונות, לגילוי עצמי, לשינוי

□ כל מילה היא שביל נויורולוגי לתחושה, לתמונה, לצליל, לריח, למחשבה (חיה בהקשר)

□ המחשבות חמקמקות, ביכולת המילים ללכוד אותן ולעצב בעזרתן מציאות



"המכמורת קיימת עבור הדג. משתפסת את הדג, אתה יכול לשכוח את המכמורת.

המלכודת קיימת עבור הארנבת. משתפסת את הארנבת, אתה יכול לשכוח את המלכודת.

מילים קיימות עבור המשמעות, משתפסת את המשמעות, אתה יכול לשכוח את המילים.

מי ייתנני אדם ששכח את המילים כדי שאוכל להחליף איתו מילה"

צ'ואנג-טסה, קולות האדמה



ר' נחמן מברסלב אמר שכשאדם מבקש ללמוד על חכמה מסוימת, הוא לומד את שפתה, את הגדרותיה, את תוכן השקפתה, את מנהגיה ואת אמרותיה. המשותף לכל אלו, שהכל עובר דרך המילים ודרך הדיבור "הדיבור הוא הלבוש שבו כל רעיון מתלבש" אמר הרבי

## על השפה

□ **שפה** – מטפורה לחוויה הפנימית, מערכת **סמלים** באמצעותה יוצרים ומעבירים מסרים בעלי **משמעות**

□ לכל פעולה אנושית יש שפה הנוגעת **ברובד** אחר של מהות האדם

□ המעבר משפה לשפה הוא לעיתים **מעשה יצירה**



## שפת האימון

**פיתוח של שפה מקצועית הנו מרכיב חשוב בהתפתחותה של פרופסיה.** עמדות פנימיות, אמונות וערכים רבים מופנמים באמצעות השפה המקצועית. השפה מונחלת בתהליכי הלמידה על ידי בתי הספר לאימון, כתיבה של טקסטים, מחקר, פיתוח של ספרות מקצועית, שיח בין אנשי מקצוע, תהליכי הדרכה ואירועים מקצועיים כמו למשל הכנס הזה. הצצה קלה אל כמה מרכיבים בשפת האימון תסייע לנו להבין אלו מסרים עוברים, נקלטים ומאפשרים את התנועה האימונית.

□ שפת האימון היא **תת שפה** בתוך שפת הסיוע (טיפול, יעוץ, הדרכה)

□ מבוססת על **תבניות חשיבה מתפתחות** המאמינות ביכולת של האדם לשנות ולהשתנות, להיות

בתנועה והתפתחות מתמדת



## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

- ☐ השפה האימונית מחזיקה בו זמנית גם **חשיבה אופציונלית**: אפשרויות, בחירה, הזדמנויות בצד
- ☐ **חשיבה פרוצדורלית**: מבנה, סדר, מטרה, תוכנית עבודה
- ☐ מניחה שהשפה **סלקטיבית, מסוננת** – וסובייקטיבית (בונה מציאות מסוימת)
- ☐ מניחה שהקשר האימוני הנו מפגש בין סובייקטים ועל כן מחויבת **לגשר בין מציאויות ותפיסות עולם שונות**
- ☐ מבססת **ראפור** – מילולי ולא מילולי (כימיה שעובדת בין שנים המשותתת על התאמה והסכמה)
- ☐ ראפור מילולי בנוי על **משפטי אמת** (הצטרפות) ו**משפטי הובלה** (השאות)
- ☐ **ראפור מילולי** לוקה בחשבון את ערוצי החישה של האדם: ראיתם / שמיעתי / תחישתי
- ☐ שפת האימון היא **רב חושית** – צבעונית ומזמינה (תמונת חלום, עתיד, תחושות, דימויים)
- ☐ **ספורים, שיתופים ומטאפורות** – דרך נהדרת להעמיק ראפור, להרחיב את נקודת המבט, להתגמש
- ☐ מתמקדת ביש, **במה שעובד** (הופכת "לא" ל"מה כן")
- ☐ קשובה למילות קוד: **ערכים ככפתורי פעולה**
- ☐ **מודעות ל / ושימוש גמיש בקול** (גוון, קצב, עוצה, טון) ובאינטונציה, הדגשות פאוזות
- ☐ **קריאה לפעולה** – כבסיס לאימון
- ☐ מזמינה **עמדה סקרנית, הקשבה, פתוחה, מתעניינת**

**"הנך צעיר או זקן כמו  
המילים שלך,**

**הנך צעיר או זקן כמו  
ההתפעלויות שלך,**

**הנך צעיר או זקן כמו  
התמסרותך למשהו גדול  
ממך..."**



**המשורר בוגרו אוברסטריט**





## על השפה האריקסוניאנית וישומה באימון - ד"ר אסף רולף בן שחר

אימון מערב עמדה אפרורית של טיפוח. אנו המאמנים והמטפלים איננו מגיעים כלוח-חלק, אלא מחוייבים לערכים מקצועיים ואישיים כאמון, כבוד, מסוגלות, מחוייבות, אחריות, מיקוד במטרה וחשיבה קדימה. כיצד אנו מתארגנים פנימית מול המתאמן כדי לתרגם את העמדות והערכים הללו? מהי השפה בה אנו משתמשים כדי לבטא אותם?

העמדה ההתייחסותית מציעה שתי תנועות רדיקליות השונות מהאימון ומהטיפול הקלאסיים. הראשונה – מוקד העשייה אינו רק המתאמן כי אם גם הדיאדה מאמן-מתאמן. מעבר לאני ואתה (מאמן, מתאמן) נוצרת בשיחה האימונית יישות שלישית – ה"אנחנו". לישות שלישית זו אופי אוטונומי-למחצה, לא תלוי לגמרי בשני האנשים. היישות השלישית (השדה האינטרסובייקטיבי) נוצר על ידי שנינו אך גם משפיע עלינו ויוצר אותנו. האימון בגישה ההתייחסותית מפנה סקרנות גם לאנחנו שהתפתח בינינו מתוך הנחה שהמתרחש בשדה המשותף רלוונטי למתאמן ויישרת את המטרה האימונית. התנועה השנייה היא הפניית תשומת הלב והסקרנות של המאמן פנימה. ההנחה היא שלמתרחש בתוכי כמאמן יש רלוונטיות למתרחש בשיח האימוני (ולכן, למתאמן ולמטרותיו).

### תרגיל:

- חשבו בזוג על הערך שאתם מביאים למפגש האימוני ועל הדרך בה הוא מתבטא בשפת האימון. חישבו יחד - מה היה קורה אם הייתי מפנה את אותו ערך פנימה עם אותה סקרנות, לפני שאציע זאת למתאמן. אם הייתי פונה פנימה, למשל, סקרן לדעת איך אני אשתנה (לא רק איך המתאמן), איך הייתה תנועה פנימית זו שלי משפיעה על המתאמן? אנו משקיעים זמן ומאמץ לראות את הטוב באחר. מה יקרה כשנקדיש אותה גישה מטיבה פנימה ואת אותו מיקוד, כלפי עצמי?

הזמנה לטפח את עצמינו ולהאמין בעצמינו להיות בטוחים שנעשה בעצמינו שינוי ועם זה לבא לאימון, כמו שאנחנו מהללים את האחר להפנות חלק מזה לעצמינו כהקדמה לאימון.

## ד"ר מילטון אריקסון

פסיכיאטר ופסיכולוג, שהפך את ההיפנוזה לאומנות. אריקסון מוכר בעיקר כרב-אומן ברמה הכללית והטכנית. מיומנות השפה שלו הייתה אמנם יוצאת דופן, אך לב שיטתו היה אהבה ומיטיבות. אריקסון היה אנושי בצורה מקצועית – הוא הפגין מיומנויות שפה מתוך מקום שאינו מפחד לאהוב את האחר ומתוך הקשבה ואהבה



## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

פנימית. כלי שפה אריקסוניאניים הם רבי השפעה, ולפיכך נושאים בחובם פוטנציאל מניפולטיבי. לדידנו, אנחנו משתמשים במניפולציות של שפה כל הזמן וכאשר אנו עושים במניפולציות אלו שימוש מושכל ומודע אנחנו בטוחים יותר ופועלים ממקום של יושרה.

### טראויזם – משפטי אמת

טראויזם הוא משפט מתקף-אמת. זהו משפט המציין עובדה ידועה למאזין ואינו מכיל אינפורמציה חדשה. בניגוד לשיקוף, איננו מחזירים משפט לדובר כי אם מגישים למתאמן משפט שברור לנו שיהיה נכון בעבורו. "את יושבת פה ורושמת, מהנהנת וחושבת מחשבות". משפט אמת אינו אומר דבר חדש אלא מתקף מציאות. זהו כלי חזק לתיקוף קשר ויצירת רפור, ורובנו משתמשים בו באופן אינטואיטיבי שוטף: "הגעת אחרי הכל, אחרת אבל אתה כאן", "הסתפרת", "אתה לובש את החולצה שקניתי לך ליום-הולדת". אנחנו מתקפים מציאות, לא מחדשים אלא שותפים לאמת הנוכחית של האחר כאן ועכשיו. כאשר המשפטים מוגשים מתוך יושרה, הם מנחמים ומשמחים, ומייצרים מוכנות לשיתוף ולהעמקה.

הדרך הכי פשוטה ליצר משפטי אמת היא התבוננות חושית. זה נעים. שמים לב אלי: "זו הפעם הראשונה שאנחנו נפגשים, אנחנו לא מכירים, באנו לכנס." כשאנחנו מתקפים את מציאות האחר אנחנו מנכיחים את הקשר שלנו ומתקפים את היותנו נוכחים בחברתו.

### תרגיל:

- הגשת טראויזמים: שלושה או ארבעה משפטי אמת המחוברים בוו החיבור: "את יושבת, וידיך מונחות על ירכיך ואת מהנהנת ומחייכת"
- כעת נעבה את הטראויזמים ברובד התייחסותי, ונוסיף לו השאה: העיבוי התייחסותי מערב תיקוף של ה"אנחנו" שנוצר (ואולי גם את שלי כמאמן): "את יושבת, וידיך מונחות על ירכיך, מקשיבה לקולי ולדברי, ואני כאן איתך – לראשונה, ושנינו סקרנים..."
- העיבוי הנוסף עונה על "מה עושים עם זה?" כאשר אנחנו מרגישים שמקשיבים לנו ומבינים אותנו (לאחר משפטי האמת) ניתן להגיש לאחר השאה (סוגסטיה): הצעה להיפתח לאפשרות חדשה. השאות הן כלי מצויין ליצירת חוזה עבודה אימוני – לגיוס האחר. לדוגמא: "את יושבת, וידיך מונחות על ירכיך, מקשיבה לקולי ולדברי, ואני כאן איתך – לראשונה, ושנינו סקרנים... ותחושת רוגע יכולה להתחיל לפעום בשנינו" ההשאה היא המקום הראשון במשפט בו אנחנו מגישים פיסת מידע חדשה. משום שכל המשפטים הקודמים התקבלו, הפתיחות לשנינו וקבלה של ההצעה הזו גדולה יותר.





#### לקריאה נוספת:

סידני רוזן (1996) קולו של מילטון אריקסון: סיפורים מטפוריים להיפנוזה, הוצאת נורד.

#### חלק שני

##### פיתוח המתאמן שבתוכי – מיקי גרבר

- ההזמנה היא לטפח בתוכינו עמדה המוכנה לחוות כאן ועכשיו את מה שמתרחש בעולמו של המתאמן ובתוך השיח שביננו. העמדה ההתייחסותית מזמינה אותנו להשתמש בעצמינו כתיבת תהודה לעולמו של המתאמן ולחוויות עצם הקשר עם עולמו. אין זו עמדה טבעית לנו, והיא מחייבת למידה ואימון.
- יצירת עמדה התייחסותית בתוכינו מזמינה אותנו להקשבה באמצעות הגוף שלנו. כאן לא הראש, המינד, הוא אמצעי החישה המרכזי אלא האינטליגנציה הגופנית שלנו, או יותר מדויק התחושה הגופנית FELT SENSE, התחושתיות הפסיכו-פיזית הנוצרת בנו מול זולתינו היא המרחב הקשוב באמצעותו נרצה לקלוט ולחוות את הכאן והעכשיו ההולך ונוצר.



### תרגיל ראשון – מודעות גופנית-סומטית

תנו לתנוחת הגוף להיות יציבה ועירנית. בעדינות עיצמו את עיניכם, קחו מספר נשימות עמוקות, וחזרו לנשימה רגילה. תוך כדי הנשיפה, "התיישבו" בתוך גופכם. נוחו בתוכו. שימרו על תנוחה עירנית. המשיכו לנשום באופן רגיל, והביאו יותר ויותר את המודעות אל הגוף. כנסו את החושים פנימה והיו עם עצמכם. פשוט שימו לב איך אתם הווים ברגע זה. חדדו עכשיו את תחושת ההוויה, הקיום, ונסו לבדוק היכן המרכז שלה. היכן בגוף את חשה את מרכז החיות, את הנוכחות המודעת. תנו לנשימה לרווח, לפתוח את המרחב הזה תוך שהגוף כולו נוכח ואנו חשים, הווים את החיבור לעצמי, לעצמכם.

### המשגה

- בעזרת הפניית הקשב והמבט פנימה - מתמקמים בתוך חוויה גופנית-סומטית שהיא תחושת הקיום הטבעית. אנו "מורידים" את התודעה שלנו שממוקמת בדרך כלל באזור המוח שלנו ומיתרגמת כל הזמן למחשבות, אל הגוף שלנו ותחושת החיות שלו. זהו הבית שלנו בתוכינו. רגשות, מחשבות משתנים, מתחלפים תדיר אך תחושת החיות עצמה, אם נזהה אותה ונלמד להתמקם בתוכה – היא תמיד שם עבורינו.
- החושים שלנו רגילים "לתלות" את התודעה על אובייקטים חיצוניים וכשאנו מפנים אותם פנימה יש לעיתים תחושה שאין למה להפנות תשומת לב. זה יכול להביא אותנו לתחושה של על סף הירדמות, תודעה רדומה. [FLAT AWARENESS] אך למעשה, אנו מזמינים את עצמינו לכניסה עירנית פנימה, פתוחה, ערה. לא מדובר בזום אוטו "ללה לנד", להפך, אנו רוצים להתכנס בתוכנו, ללא מתח.
- ליכולת הקשב פנימה שמות שונים - מודעות, הכרת העצמי, יכולת התבוננות פנימית, MINDFULNESS. מדובר בהרחבת הקשב – אנו רוצים שתתרחש גם ובעיקר כשעינינו פקוחות, בזמן שחלק מהקשב וההתבוננות שלנו מופנה החוצה, חלק מתשומת הלב שלנו, חלק מהמודעות שלנו נחה בפנים ונוכח כצופה עירני ומיטיב על מה שמתרחש בתוכי או מסביבי.
- תחושת חיות סומטית תבונית נמצאת בי כל הזמן. תבונית מכיון שהיא יכולה לדווח לי מה קורה: את לא רגועה, את נינוחה, וכו' הגוף מרגיש אם אתם איתי, אם אתם מקשיבים. ולכן זה אמצעי חיה, הגוף מקשיב ויודע לספר לי מה קורה לי בתוך הקשר, וזה רלבנטי גם לי וגם לאחר ולמה שיקרה בינינו.

### תרגיל שני – הרחבת הקשב

במרכז כל מעגל נר. התרגול בעיניים פקוחות המביטות באופן רך ולא חד בשלהבת הנר. הנר הוא אובייקט חיצוני, המבט שלנו קולט אותו, צורתו, ריקוד השלהבת, אך המראה הוא הזמנה לתודעה שלנו להתכנס פנימה ולהתמרכז אל תחושת הווית הקיום שלנו. תוך כדי שאתם צופים בלהבת הנר, מבטכם רך ולא ממוקד נסו להיות מודעים עכשיו לתחושת הקיום שלכם עצמה. לנוכחות, להוויה שבפנים. בתוכי אני בבית. מתבוננת בתחושת היותי. התבוננות שקטה מתמסרת, מתרוקנת כל פעם מתוכן כזה או אחר וחוזרת אל חווית הקיום עצמה.. התודעה מופנמת, חווה את עצמה. השקט והרווח בין נשימותי מחזיר אותי שוב ושוב אל עצם הווית הקיום שלי. שימו לב כיצד התודעה נעה בין המיקוד בנר לבין המיקוד בהווית הקיום הפנימית. נסו להשאיר יותר ויותר בהווית הקיום הפנימית.

### שיתוף בקבוצה הקטנה

1. כאן ועכשיו שלי, המקום השקט, המרוקן, היכן הוא, מה נחוה, מה אני מזהה
2. ממה לא התרוקנתי, מה לא הצלחתי להרפות, מה נחוה כרעש





### המשגה : עליונות הרגע הנוכחי

- ההתכנסות אל תוך תחושת חיות קשובה ומתבוננת שאיננה מתמלאת כל הזמן בתכנים של המיינד שלנו, כרוכה בנכונות להיות ברגע הזה כאילו אין דבר לפניו ואין דבר אחריו, יש רק מה שאני הווה/חוה ברגע זה. זוהי עמדה מיטיבה שלי כלפי עצמי מכיון שאנו מרשים לעצמינו להיות מי שאנחנו ברגע זה – ללא שיפוטיות, ללא ציפיות.
- מכיון שעבודה התייחסותית מזמינה אותנו לקירבה גדולה, אינטימיות, אוטנטיות, חשוב שהשתנות המתמדת המתרחשת מולינו, לא תציף אותנו, תטלטל לכל עבר. לעיתים, מול סערת נפשו, התלבטויותיו, ספקותיו של המתאמן אנו מחפשים דרך להשאר קרובים מספיק כדי להיות במגע, ביחד במסע, אך במקביל לא להסחף או להשאב כדי שנהייה עבור המתאמן עין ואוזן ומראה צלולים. ההתמקמות שלי בתוך הבית שבפנים, המרכז הסומטי היציב והאוהד אותי מאפשר לי להמשיך ולהיות קרובה ואינטימית בתוך הקשר ושינויים שמתרחשים בתוכו.
- הקשבה פנימית לתחושה הסומטית העולה בתוכי מול המתאמן הולכת יד ביד עם ריקון עצמינו באופן זמני מאג'נדה. לנו המאמנים, או מנחי הקבוצות, כל מי שאיננו מטפלים דינמיים, אנו באים אל העשייה האימונית עם אג'נדה – עם מודל מובנה, כלים ומיומנויות. המטרות של המתאמן הופכות להיות חשובות גם לנו, וטוב שכך. העמדה ההתייחסותית מזמינה אותנו ברגעים מסוימים בתוך המפגש האימוני להרפות מהאג'נדה ולהקשיב, להתבונן בעיניים פנימיות קשב רב למה שמתרחש ברגע זה. למה שמתרחש בי בתוך שדה הקשר.

### תרגיל שלישי - הקשבה לזולת מתוך עמדת קשב גופנית סומטית

הזמנה למישהו שיעבוד בקבוצה הקטנה - משהו שמעסיק אותי, וינייטה קצרה אך מטרידה ומוכן להביא למען עצמי ולמען התרגול וההתנסות של כולם. ההנחיה תהייה לשתי עמדות – הראשונה קשב מתוך עמדה פנימית שיש בה ריקון מאג'נדה ואחר כך קשב מתוך עמדה מיטיבה.

### המשגה

- כשאנו נמצאים בקשר, במגע מתוך עמדה כפי שתרגלנו אותה, אנו פחות **יודעים** [ממשיגים, ממינים, מסווגים, פותרים, מציעים] ויותר **חווים** באופן בלתי אמצעי, חווים כחדש את היצוגים והקונספטים שמספק לנו המוח, מחליפים התרגשות, פליאה, חוויה ראשונית שמספק לנו המתבונן הקיומי שלנו. מתאפשר לנו להחליף את חווית הלדעת בחווית הלגעת ולצמוח משם



## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

- בחלק השני של התרגיל "שתלנו" ערך מיטיב בתוך התודעה שלנו, בתוך עמדת היסוד. "דישנו" את התודעה שלנו בעמדה מיטיבה, כך שהיא הופכת לקרקע מעצימה, מחזקת עבור המתאמנים שלנו.
- עליונותו של הרגע הזה פרושו לא להכנע לתשוקה שרוצה לשנות את תוכנו של הרגע ואת חוויתו, ובאותה מידה גם התשוקה המנסה למנוע את הרגע הזה מלהשתנות. שתי התשוקות המעודנות הללו הן מלחמה נגד הרגע הזה. חוסר השקט של התודעה אשר נלחמת ברגע הזה פוגע באכות הקשב. התשוקה לשנות את הרגע מונעת מאיתנו להיות מודעים באופן מלא למה שקורה כאן ועכשיו.

### כיצד מתרגלים - אימון התודעה

1. מדיטציה - למצוא בכל יום 10 דקות עד חצי שעה של התבוננות שקטה על הנשימה, של התמרכזות בתוך הווית הקיום שבתוכי,
2. התבוננות - להדליק נר בחדר לפני פגישת אימון וכפי שעשינו כאן, לתת למבט שלי אל הנר להוביל אותי למקום שוקט מתבונן בתוכי. לחזור לשם שוב ושוב.
3. תנועה - לספורטביות שביננו - הליכה, ריצה, שחיה, יוגה - להפנות תשומת לב לרגעים שבהם הראש ריק מכל מחשבה ולהראות היכן מתמקמת התודעה שלי כשהיא לא בראש, מה קורה באזור הלב, להוריד את התודעה למטה ולהשאיר שם ולחזור לשם כל פעם.
4. טבע - לכל מי שיש לו מגע טבע - להתבונן בטבע כמו ההתבוננות בנר, כמוליך אל עצמי
5. לימוד - לימוד עיוני, קריאת ספרים, סדנאות המתפתחות את הראייה הזו



### לקריאה נוספת

להיות ולא להיות זאת התשובה, ארז שמיר הוצאת אוריון 2009

הלב הנבון, גק קורנפילד הוצאת מודן 2008



חלק שלישי

### הגישה ההתייחסותית – ד"ר אסף רולף בן שחר

באטוביוגרפיה שלו, פרויד מסביר כי אחת מהסיבות לכורסה הטיפולית קשורה לנראות המטפל: העובדה שמטופלים הביטו בו שמונה שעות ויותר ביום הייתה לו קשה, במיוחד משום שגם הוא הרשה לעצמו להפליג באסוציאציות פרטיות. הפסיכואנליזה יצרה מסגרת שהכירה לראשונה בקיומו של הלא מודע ובהשפעתם ההדדית של הגוף והנפש. המתודולוגיה הפרוידיאנית התקבלה על ידי המיינסטרים הרפואי, אך עירבה קבלת הנחות יסוד של פרדיגמה ניוטוניאנית-קרטיאנית של האדם (אדם כפועל על פי חוקים פיזיקאליים מכניים). בפסיכואנליזה קלאסית המטופל שוכב ולא רואה את המטפל. המטפל מתבונן במטופל מבחוץ, צופה מנותק, אם עולים בו רגשות חזקים הוא נדרש לאנליזה נוספת. שתי הנחות יסוד פועמות בהעמדה הזו: הראשונה היא הנחת הנתק: אני מנותק מן האחר, וצופה עליו. השנייה – המודל הרפואי – אני מתקן אנשים, אני יוצר שינוי (עושה ל). ההנחה שאני הטכנאי שמתקן ואיני משתנה בעצמי.

הפילוסוף דונלד דוידסון (Davidson) הציג בשנות השבעים תופעה של emergence. כאשר, הוא טען, יש מערכת מורכבת דיה, משהו מגיח מתוכה והופך קיים – משהו שגדול מסך מרכיביו ולא נכון עוד לדבר על התופעה החדשה הזו באותם מונחים בהם מדברים על המרכיבים. לדוגמא - לא נכון לתאר את הקונצ'רטו לכינור של צ'ייקובסקי במונחים של גובה צליל, מנעד ורטט פיזיקלי – לא משום שזו לא אמת, אלא שזו טעות ברמת הפשטה לוגית: משמעות הקונצ'רטו לא עוד נמצאת בצלילים כי אם בהרמוניה, בהשפעתה, ברגשות ובמבטים שהיא מעוררת. זו משמעות מסדר אחר שדורשת שפה חדשה. שלוש תנועות בעולם הפסיכולוגיה קמו ויצרו קולות שונים לקול הבסיסי של פרויד. תמונת האדם במרחב האנאליטי הקלאסי עגומה למדי: האדם של פרויד היא יצור סוליפיסטי מופרד מאחרים אכול דחפים ברובים שליליים של האיד, שעל מנת להיות מסוגל לתפקד בחברה, כדי לשרוד, לומד ע"י מנגנוני הגנה למתן את הדחפים שלו. הטיפול, לפי פרויד, עוזר (בין השאר) לעדן את הדחפים ולמתן אותם כדי שנוכל להיות חברים בקהילה ולשרוד (משום שאנחנו חיות חברתיות). אהבה, חיבה עמוקה, חברות נפש ואלוהים הם קונסטורקטים מלאכותיים שיצרנו על מנת להימלט מהאמת המרה של בדידותנו היצרית.

שלוש תנועות עיקריות בעשורים הראשונים של המאה הקודמת טענו אחרת: ג'ון בולבי (Bowlby) ותיאורית ההיקשרות (attachment theory), פסיכולוגית העצמי של קוהוט ויחסי אובייקט. שלוש תנועות אלו טענו כולן שצורך האדם בחברות ובקשר הוא ראשוני ולא ניתן לפריטה לדחפים יצריים. האדם נולד מתוך קשר – איננו נולדים נפרדים, אלא שקודם אנחנו דיאדה ורק אח"כ הופכים סובייקט. הדוגמא לכך היא





## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת..."

השיליה. זה איבר שאינו שייך לא לאמא ולא לתינוק ובו בזמן שייך לשניהם. זה הסמל הפיזיולוגי שאנחנו נולדים לתוך דיאדה. וויניקוט אמר "אין דבר כזה תינוק, יש רק תינוק ואמא - זו יחידה אחת". לפי גרסתו תינוק שמבין מוקדם מדי את עצם היותו נפרד מהאם חי בחרדת נטישה תמידית ולכן תפקידה של האם לא לחשוף אותו לאמת נפרדותו מוקדם מדי. בשנות השמונים, ג'יי גרינברג וסטיבן מיטשל החלו בעשייה מבורכת של הידוק הגישות הללו שהציעו אלטרנטיבה לתיאורית הדחפים הפרוידיאנית. מיטשל פיתח וחיבר בין התורות והמושג התייחסותיות ופסיכותרפיה התייחסותית החל להיות שגור יותר. הפסיכואנליזה ההתייחסותית נקראית גם פסיכולוגיה של שני אנשים - יש מאמן יש מתאמן ויש מקום משותף (או פוטנציאל למקום המשותף) שנוצר ביניהם - מרחב שגדל ככל שהקשר מתפתח. את המרחב האינטרסובייקטיבי אין אנו חושבים אלא בעיקר חשים בו בתחושה הפנימית (הגופנית). דרכו אנחנו חוברים לאחר. השדה האינטרסובייקטיבי הוא מעין שיליה וירטואלית.

הטענה הרדיקלית של העמדה ההתייחסותית היא שאין לנו מחשבות או רגשות פרטיים - כל מופע ומבע הוא תלוי קשר. אין אני אלא אני שמתייחס, אני בקשר. אני כנפרד לגמרי מהאחר לא קיים. יחד עם זה אני קיים גם כנפרד מהאחר. באופן פרדוקסלי, ככל שאני מסוגל להיות קשוב לאני הנפרד שלי - לסובייקט הבלתי תלוי - יכולתי להיפתח לאני המשותף ולהיקשר גבוהה יותר. בעיני אין לי יכולת להכיר אף אחד אחר אלא רק את החלק המשותף שלנו. אני לא מכיר את האדם הנפרד אני מכיר את החלק המשותף שלנו. וככל שאני מכיר את עצמי, אני מבחין יותר בחלק המשותף.

**אני** הכלי הכי חזק שיש לי בעשייה הקלינית שלי. אני מתבונן בעצמי וקולט את ה"אנינחנו" - את המרחב המשותף. הקשבה גופנית למרחב המשותף מעניקה לנו ידע רב - לא בהכרח יודע לפרש, אך מעשיר במידע רב ערך. הגוף שלי נותן לי מידע גם עלינו ולא רק עלי, כך שאני (המאמן) בעצמי יכול להפוך כלי משאבי. אמנם, אני רוצה לעזור למתאמן למצוא את המשאבים שלו. אך המשאבים שלי ברגע מסוים הם חלק מהמשאבים שלך. אם אעשה שינוי פנימי בתוכי - השינוי הזה ישנע גם את המערכת. אם אני מייטיב עם עצמי ומשנה את עצמי, התנועה הפנימית תשפיע גם על האנחנו ועל המתאמן. הגישה הזו קיימת כשלושים שנה בפסיכואנליזה, ומאות רבות של שנים ביהדות, בשאמאניזם, בקבלה ובסופיזם.

### לקריאה נוספת אודות הגישה ההתייחסותית

תומס אוגדן (2001), הקצה הפרימיטיבי של החוויה, עם עובד.  
סטיבן מיטשל (2003), תקווה ופחד בפסיכואנליזה, הוצאת תולעת ספרים.  
סטיבן מיטשל ומרגרט בלאק (2006), פרויד ומעבר לו, הוצאת תולעת ספרים.



## המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

סטיבן מיטשל (2009), התייחסויות: מהיקשרות לאינטרסובייקטיביות, הוצאת תולעת ספרים.

סטיבן מיטשל (2009), האם אהבה יכולה להתמיד, הוצאת תולעת ספרים.

דניאל סטרן (2005), עולמו הבינאישי של התינוק, הוצאת פסיקה, תל אביב.

### מקורות פילוסופיים לגישה ההתייחסותית

דניאל אפשטיין (2006), קרוב ורחוק - על משנתו של עמנואל לוינס, סדרת אוניברסיטה משודרת, בהוצאת

משרד הביטחון - ההוצאה לאור

מרטין בובר (1964), בסוד שיח: על האדם ועמידתו נוכח ההווה, מוסד ביאליק

מרטין בובר (1980), אני-אתה, בתוך: בסוד שיח, ירושלים: מוסד ביאליק, עמ' 3-103

זאב לוי (1997), האחר והאחריות - עיונים בפילוסופיה של עמנואל לוינס, הוצאת מאגנס, ירושלים.

### אג'נדה

המטפל והמאמן הקלאסי שואף להיות נקי מאג'נדה – **אין דבר כזה!** אנחנו קודם כל אנשים – סובייקטים.

ככאלה יש לנו רגשות, תחושות, מחשבות ומאווים והאחר חש אותם כשאני בקשר איתו.

המתאמן קולט את המופעים שלנו ולא רק את המילים שלנו. יש לכולנו אג'נדה. אם נהיה כנים עם עצמנו ועם

הערכים שאנו מביאים לקשר נוכל להשתמש בהם באופן מושכל ומודע יותר. זוהי **'יציאה מהארון' הפנימי**

**כאנושיים** כאשר אני מתייבב מול אחר. לצאת מהארון כאנושיים ולהתמקצע בהיותי אנושי כדי שאוכל לשרת

את המטרה האימונית או הקלינית שלי. מיטשל מדבר על טיפול כאומנות. בשביל להיות מטפלים טובים צריך

להיות טכנאים טובים. אומנות טובה נשענת על טכנאות טובה, אך לא מסתיימת בטכנאות. צריך ללמוד

טכניקה ולהיות מקצוען. המאמן והמתאמן תורמים במשותף ליצירת המרחב האינטרסובייקטיבי, אבל לא

בצורה סימטרית. עבודה פנימית שאני עושה עשויה להשפיע על המרחב המשותף.

### אסוציאציה-דיסוציאציה

השיח כאן נוגע לסטייט, לעמדה – העמדה האסוציאטיבית היא עמוסת חוויה ומבע, אני מדבר מתוך החוויה -

כשאני מדבר אני חווה אותה. העמדה הדיסוציאטיבית היא מתבוננת – נמצאת מחוץ לחוויה ומתבוננת עליה.

יש ערך לשני המקומות האלה. זוהי תנועה חשובה באימון.

למשל, כשעובדים עם משהו על המטרות שלו יש ערך ליכולת להמצא בעמדה אסוציאטיבית. היכולת שלנו

להיות במרחב מבעי (affective) שמרגיש את המטרה, משנה את ההתייחסות למטרה, יוצרת התכוונות.

במקום של חוויה רעה אנחנו נוטים לאסוציאציה יתרה - ככל שאני מדבר על זה אני מרגיש רע יותר, שוקע

בפנים. חלק מהיכולת של אנשי הסיוע זה להתנועע מאסוציאציה לדיסוציאציה ולהיפך.





## תרגיל:

- יערה תדבר ואני אמצא מקום דיסוציאטיבי בתוכי סקרן אך לא מרוגש תנועה החוצה. ואז אחזור פנימה למקום המתלהב ונכנס לאסוציאציה זו תנועה שנראה בתרגיל. זה רב ערך לעשייה אימונית.

ההנחה – עשייה פנימית של המאמן (קדימה – לאסוציאציה, אחורה – לדיסוציאציה) מסייעת למתאמן לעשות תנועה דומה.

פרויד בביוגרפיה שלו מסביר מדוע המטופל שוכב בלי לראות את האנליסט – "מצאתי את זה קשה יותר ויותר שהמטופלים נועצים בי עינים שמונה שעות ויותר כל יום." כלומר זה קשה לאנליסט. כשהמטופל מעלה אסוציאציות גם הלא מודע שלי פעיל ולא נוח לי לדעת שהמטופלים שלי רואים את זה. הפסיכותרפיה לראשונה הכירה בצורה מתודולוגית בקיומו של הלא מודע ובהשפעה של הגוף והנפש זה על זה.

## מערכות יחסים ומשובים

מערכות יחסים נשענות פעמים רבות על איזון בין שני סוגים של התקשרות, לולאות משוב שליליות ולולאות משוב חיוביות. **לולאות משוב שליליות** (או תבניות קשר משלימות) הן תבניות הומיאוסטזיס ומאופיינות על ידי מבנה משלים – ככל שאתה א' אני ההפך מא'. תבניות קשר אלו נקראות לולאות משוב שליליות לא משום שהן 'לא טובות' אלא בגלל שבתוך הקשר שני בני הזוג ממקמים את עצמם כהפך מהאחר. אני מגיב להתנהגות האחר על ידי תפיסת עמדה הפוכה ומאזנת בתוך הקשר. כשאני החלש – אתה החזק, ככל שאני חלש יותר – אתה מתחזק. כשאוכל להתחזק – תורך יהיה לתפוס את מקום החלש... במצב האידיאלי הן מבטאות קשר מאזן ומאפשר לבני הזוג (או לדיאדה האימונית/טיפולית) לתפקד במיטבה – כל אחד. כאשר התפקידים אותם אנחנו מאמצים הופכים קשיחים, אנו עלולים 'להיתקע' בתפקיד. בתוך הקשר האימוני, אנו עלולים למצוא את עצמנו ב-loop לא נעים (ככל שהתמאמן נהיה יותר פסיבי, אנחנו יותר מעודדים, או – ככל שאנחנו מעודדים ומפרגנים, הוא מלקה את עצמו יותר) ולא מקדם. הנה דוגמאות ללולאות משוב שליליות נפוצות – חלקן נפוצות בכל קשר דיאדי, חלקן רלוונטיות מאוד ליחסי סיוע ולאימון:

פסיבי / אקטיבי

בוגר / ילדי

רוצה, מעוניין / דוחה, אפאתי

רגשי / רציונאלי



טעון, מופעל / רגוע, שקול

חיובי / שלילי

אחראי / לא אחראי

מתקרב ויוזם / נמנע ונסוג

קרבן / מקרבן

בשליטה / חסר שליטה

כאשר אנו כמאמנים מזהים את נטיית הדיאדה האימונית ליצור לולאת משוב שלילית, אנו יכולים לנצל אותה עבור האימון. יחד עם זאת, קשרי טיפול ואימון נוטים להיתקע כשהתפקידים הופכים קשיחים מדי – והיכולת להגמיש לולאות משוב שליליות היא בעלת ערך רב בכל קשר סיוע. התרגילים המוצעים ייערכו מתוך מצב מלאכותי (בו נתבקש 'לתפוס' תפקיד אותו אנחנו מכירים) אך ניתנים ליישום גם (ואולי בעיקר) גם במצבי אמת.

#### סטינג:

- זהה תפקיד אותו אתה נוטה לקחת בתוך קשר (כמאמן) ומולו האחר (מתאמן) תופס תפקיד הפוך – למשל המאמן המתלהב והמתאמן האדיש (ככל שהמתאמן יותר אדיש אני יותר מתלהב).
- בזוגות - כנס לתפקיד, בחרו נושא לדבר עליו (מזג אויר, משפחה, עבודה, כל דבר) וכנס יותר ויותר לתפקיד, בעוד שהמלווה נכנס יותר ויותר לתפקיד ההפוך.

בחרו אחת משלוש האפשרויות הבאות (או שחקו איתן) כדרך להיחלץ מהלולאה:

1. **מתן שם:** היכולת לתת שם לתהליך בלי לבייש כבר היא מתווה שינוי: לדוגמא "אני מרגיש שככל שאני מתלהב יותר מהתהליכים אותם אתה עובר, אתה נהיה יותר ויותר אדיש – שמת לב לזה?"
2. **שינוי תפקיד:** כשאתה מזהה את הכניסה ללולאת משוב שלילית – הרשה לעצמך לתפוס מקום (בעיקר פנימי) הפוך. למשל – בלי לשחק או להיות מאמן 'רע' הרשה לעצמך להיות קצת יותר אדיש לגבי המתאמן ומטרתו, מה יקרה?
3. הזמן את המתאמן **לאמץ עמדה של צופה** ולהביט, יחד איתך, על הקשר. אני מציע שינוי מקום פיזי. למשל: "בוא נקום יחד לרגע ונביט מבחוץ על האינטראקציה בינינו. למה אתה שם לב? למה אני שם לב? האם אופי האינטראקציה הזו משרת אותך עכשיו? האם הוא משרת את האימון והמטרה? אם לא, מה היינו רוצים אחרת? זוהי עמדה אימונית רדיקלית, המעמידה את הקשר האימוני במרכז תשומת הלב. אולם, בניגוד לטיפול, התנועה הזאת נעשית מתוך קשב רב למטרה האימונית.



**לולאות משוב חיוביות** (או תבניות קשר מגבירות / מחזקות) מאופיינות על ידי תגובה דומה אצל שני בני הזוג. אלו תבניות קשר שדומות לכדור שלג: ככל שאתה יותר א' גם אני יותר א'. תבניות קשר אלו נקראות לולאות משוב חיוביות לא משום ערכן המוסרי, אלא משום שאני מגיב להתנהגות האחר על ידי הגברה של אותו סוג התנהגות בתוכי. למשל – ככל שהמתאמן מתלהב יותר, גם אני – המתאמן, מתלהב יותר – אנחנו מלהיבים זה את זה ויוצרים מצב משאבי חזק ופוזיטיבי. דוגמא אחרת – ככל שהמתאמן מבולבל יותר ומתפזר, גם אני כמתאמן מוצא את עצמי מפוזר יותר ומבולבל. אחרי שעה אימונית שנינו מפוזרים ולא ממוקדים.

סוג זה של קשר חשוב מאוד ביצירת חוויה משותפת וראפור – אנו יכולים להיות שותפים אמיתיים לחוויה ולהיות בה יחד באותו סוג של תגובה. המקומות המרגשים ביותר, המסעירים ביותר והאקסטטיים ביותר בקשר (גם זוגי, גם טיפולי וגם אימוני) מתעוררים מתוך לולאות משוב חיוביות. אולם, תבניות אלו – כמו כל כדור שלג – עלולות ליצור הגברה מסוכנת או תקועה בקלות, ולעורר מצבים (states) לא רצויים בתוך הקשר, וודאי בתוך הקשר האימוני. דוגמאות נפוצות למצבים הנוטים להגברה הדדית:

שמחה (ככל שאתה יותר שמח, אני נעשה יותר שמח)

משחק

כעס

חוסר אונים



המרכז לאימון בקבוצה | "כולנו רקמה אנושית אחת חיה..."

קולניות

שליטה

דחק

תקווה ומשאביות

בלבול

דיסוציאציה / ניתוק

נזקקות

צדקנות יתר (מי צודק יותר)

אקטיביות

פסיביות

היכולת להיחלץ ממצבים קיצוניים של לולאות משוב חיוביות עשויה להציל קשר אימוני ולקדם מטרות אימוניות בצורה מדויקת ומהירה.

#### סטינג:

- זהה לולאת משוב חיובית שאתה נוטה לאמץ כמאמן והיית רוצה לבחון / לאתגר. למשל: ככל שהמתאמן מבולבל ופחות ממוקד, אני הופך יותר מבולבל ופחות ממוקד.
- בזוגות - כנס לתפקיד, בחרו נושא לדבר עליו (מזג אויר, משפחה, עבודה, כל דבר) וכנס יותר ויותר לתפקיד, בעוד שהמלווה נכנס יותר ויותר לתפקיד ההפוך.

בחרו אחת משלוש האפשרויות הבאות (או שחקו איתן) כדרך להיחלץ מהלולאה:

1. הרשה לעצמך כמאמן לאמץ לולאת משוב שלילית (הפוך): בתוך השיח, אם המתאמן מתבלבל, הרשה לעצמך להתמקד – מצא משהו ספציפי להתמקד בו.
2. הזמן את המתאמן לאמץ עמדה של צופה ולהביט, יחד איתך, על הקשר. אני מציע שינוי מקום פיזי. למשל: "בוא נקום יחד לרגע ונביט מבחוץ על האינטראקציה בינינו. למה אתה שם לב? למה אני שם לב? האם אופי האינטראקציה הזו משרת אותך עכשיו? האם הוא משרת את האימון והמטרה? אם לא, מה היינו רוצים אחרת
3. התמרכז (centre) – מצא את המרכז שלך (באופן בלתי תלוי ובלתי קשור באחר) והגב משם.

קשר בריא מתאפיין על ידי גמישות, ועל ידי היכולת הזוגית לשלב תבניות קשר משני הסוגים ולא להיתקע בהן. יותר נכון – להיות מסוגלים להיתקע ולהיחלץ מן התקיעות.



**ולסיום אנו שמחים לחלוק עמכם את ספורה של הזוכה בתחרות הספור האימוני הקצר, עליו הכרזנו לקראת הכנס, שכתבה - אביה עוזני**

### **הגינה - עוזני אביה**

פגשתי אותה 30 מטר אחרי חציית צומת חשובה בחייה המקצועיים. דקה אחת אחרי שקבלה החלטה לגדול לצמוח, דקה אחת אחרי ההתלבטויות, המאבקים הפנימיים, ההכרעות... בדקה הזאת של הדממה פגשתי אותה נעצרת בחריקה בלמים. אשה חזקה נחושה להצליח. קודם חלמה, בהמשך השכירה מבנה להקמת בית-ספר ואחר-כך בקשה לעצמה מעבר חצייה בין זה לבין זה.

עוד בטלפון, הבנתי שכאן, אני הולכת לפגוש את עצמי, את חלומותי שלי ששכחתי במהלך השנים באחת מן הסמטאות במפת החיים הגדולה. טרם סיימה לדבר, לבי החל לתקתק בקצב אחר. ציפיתי לפגישה הראשונה בכיליון עיניים, חיכיתי לה שתבוא כבר.

כשעמדה תוססת בפתח הדלת, לא יכולתי שלא לפרוץ בצחוק, בדיעבד חשבתי שהצחוק היה היסטריה בתחפושת, אולם היא, בשיא הטבעיות, שאלה: "מה מצחיק?" לא בתוקפנות כזו, אלא במין תמימות המאמינה שהחיים צריכים להיות מעוררי צחוק.

"מה מצחיק?" גמגמתי, "מצחיק שאת כל כך דומה לי" עניתי מבלי לחשוב. היא הביטה בי באותו מבט של אנשים בני 30 שאינם יכולים לראות את עצמם באחרים. וכך בפעם השניה באותן חמש דקות נאלצתי לגמגם משהו על התלהבות, המבט בעיניים, הרעיון שבלב, ושאר מיני מילים שלא אמרו דבר לא לה ולא לי.

שנתיים מאוחר יותר, כשהיא מנהלת בית ספר פרטי עצמאית וגאה, היא ספרה לי שבזכות אותו הצחוק ואותו הגמגום היא החליטה לבחור בי כמאמנת שלה.

המשך אותו מפגש ראשון כפי שתועד ברשומותי לא חרג מן המקובל. הגדרנו ציפיות, מטרות, הסברתי לה בקצרה מהו אימון בעיני וסיכמנו את תנאי ההתקשרות ביננו. לאחר מכן היא ספרה לי על החלום שלה, על אותו בית הספר שהיא רוצה להקים. לציון מיוחד היה ראוי רק משפט מסכם שלה כשנפרדנו לשלום: "יהיה פייף, נכון?" והלכה.

לא ישנתי הרבה באותם לילות בין הפגישה הראשונה לשניה. לא היא כִּכְכָּה בשיטוטי הליליים הפנימיים, אלא החלום שלה. כאילו חזרתי עשרים שנה אחורה, חזרתי וְלִשְׁתִּי בשתי האונות של מוחי את הרעיונות הפוטנציאליים הגלומים בחלום הקמת בית הספר שאפילו לא ידעתי את שמו. שוב ושוב ערסלתי בלילות את הרעיונות שהוצאתי מנפטלין הַשִּׁ: כָּחָה, שוב ושוב שכנעתי את עצמי שאינני מצטערת...



כך התחילו המפגשים ביננו. ההמשך לא היה פחות דרמטי. המפגשים תמיד לוו ב"מזג אוויר" סוער. היא הגיעה נרגשת. מאושרת בטרופ, לפעמים רוקדת ומפזזת. לפעמים כל כך מאוכזבת, אֵבֶלָה וקפואת ראש, אבל תמיד היה שם משהו מסעיר בקצב הפנימי שלה.

היינו מתחילות לדבר על שעורי הבית שלה. היא הייתה מנפנפת בדפים בפראות, "תראי, עשיתי אבל...פתאום חשבתי ש... מה את אומרת על מה שכתבתי פה?... וכך כבר בתחילת המפגש, רעיון הדיאלוג המסודר, ה"שלב אחר שלב", התמוטט. מכאן הדרך הייתה קצרה להתפרצות וולקנית של רעיונות משותפים. היתה לה היכולת המופלאה הזאת לקחת רעיון תמיד עוד צעד קדימה, תוך שבדרך, היא דורסת תפיסות ישנות, אמירות קודמות והחלטות. ותמיד היתה מסיימת את המפגש, כשהיא עומדת בדלת ובחיוך נבוך אומרת את אותו המשפט שכמעט הפכנו ללוגו של בית-ספרה: "יהיה פייף – נכון?"

לקראת תום תקופת המפגשים עליהם החלטנו, היא בקשה להאריך את מספרם לעוד סדרה של פגישות. הסכמתי. היה ברור לשתינו שיש משהו חזק ומשמעותי גם עבורי בחלום שלה. אבל אני התחלתי להתעייף. לא מן החלום, אלא מן הדרך.

יום אחד, בזמן המפגש גלשנו, באופן בלתי מפתיע, לנושא הישיבה על כסאות של תלמידי בית ספרה העתידי. רציתי לומר לה שהתלמיד צריך לשבת על כסא נוח..., ובמקום זה אמרתי: "אני צריכה לשבת על כסא לנוח" שתינו צחקנו אבל אני נעצרתי בפתאומיות. "את יודעת", אמרתי לה, "אין פליטת פה מקרית, אני צריכה לנוח, בואי נחשוב על לנוח".

השיחות הבאות שלנו היו כבר אחרות. לאור ההבנה החדשה הצלחנו לראות שאנחנו נהנות אבל מתעייפות ולא מתקדמות לאן שהיא צריכה להגיע. וכך, עכשיו, התחילה העבודה להתקדם. החלטות התקבלו ומשימות בוצעו. כל פעם שזיהינו נְטָיָה ישנה של התנהגות וולקנית, ריסנו זו את זו במשפט: בואי ננוח. התוכנית העסקית והפדגוגית התקדמה כפי שהיא תכננה, פריצת הדרך שלה הלכה והתקרבה.

היא עדיין הגיעה נרגשת, אבל נְקוּלָה וזה הרגיש לי "אושר". אני חזרתי לישון טוב בלילות. הנוף הפרוע והתזזיתי שאפיין את השיחות שלנו שינה את פניו לנוף של גינה מסודרת ונקיה. במפגש האחרון פִּינִינו דברנו על משמעות "הגינה" הזאת.

"את יודעת", היא אמרה: "עכשיו אני יכולה לראות שהשיחות הראשונות שלנו דמו לגינה שצומחת בטרופ, סבך אחד גדול, שצומח, פורח ולא מפסיק לגדול, אבל אי אפשר היה לשבת שם, אי אפשר היה לנוח. הבנתי שאני חייבת לגזום ולנקות. אני מאמינה שהניקיון הזה שלמדתי לעשות הוא זה שיאפשר לי בסוף לשבת שם בגינה ולהביט בצמיחה".

"את יודעת", אמרתי לה: זה יהיה פייף, נכון?





אנו מקווים שספר הכנס ישמש אתכם בהמשך חייכם האישיים והמקצועיים  
תודה על שהייתם עמנו ולהתראות בכנס הבא,  
כרמלה, מיקי, אסף

