



פ ש ט ו ת

המרכז ללימודי פסיכותרפיה
מבוססת נשימה והתמקדות

F.O.B.P

החיבור בין קריירה לליווי דרך FOBP

מגיש: נח גילאור

הקדמה

למה בחרתי את הנושא הזה

בשנים שקדמו ללימודים אימנתי וליוויתי אנשים כאשר העניין המרכזי שלשמו הם באו היה למצוא שאלה תשובה לשאלה אני רוצה לעשות כשאהיה גדול.

השתמשתי אז בכל מיני כלים מעולם אימון וייעוץ קריירה שמתי לב בגדול שזאת החלטה שהרבה אנשים מקבלים מהראש. עם הכלים שהיו לי אז כיוונתי לתשובה שתגיע עם שילוב של ראש ורגש. בחלק מהמקרים הצלחתי לסייע. הצלחתי לדייק. בחלק מהמקרים נתקלתי בקושי לעזור. לפרוץ קדימה. במיוחד כאשר חלקים רגשיים הם אלה שעצרו. בחלק מהמקרים אלו פחדים שתקעו אנשים - עלה פחד מכישלון עלה **FOMO** ' פחד לאבד את מה שיש , קשיים ופחדים מול אי וודאות. לפעמים זה קרה אצל אנשים בשלב שבו אנשים חושבים על שלב הבא בקריירה או על מה הם רוצים לעשות שהם יהיו גדולים.

זהו שלב מקדים לפני הגעה לקליניקה שהניסיון שלי הראה שהמחשבות האלה הרבה פעמים מסתובבות להם בראש במשך שנה ולפעמים גם שנתיים.

לפעמים זה קיבל ביטוי בעשייה או יותר נכון בתקיעות מול העשייה.

אצל חלק אחר מהאנשים מגיעים- הם לא הכירו את עצמם - או היום אני יודע להגיד שהם לא היו מחוברים או בכלל או חלקית למקומות רגשיים אצלם.

וקשה מאוד למצוא ייעוד או מקום מדויק בקריירה כאשר החלקים האלה חסומים.

זאת מכיוון שבעיניים חלק מרכזי בשינוי בכלל קריירה בפרט מכיל רצון תשוקה וכאשר אין לי חיבור והקשבה פנימה

איך אדע מה אני רוצה?

תוך כדי הלימודים שלנו לאט לאט התחלתי להכניס את הכלים לקליניקה.

בכלים הקיימים שהיו לי באימון וייעוץ קריירה יכולתי לסייע אבל הייתה לי תחושה של כלים מוגבלים עד הנשימה וההתמקדות

כאשר משהו בתהליך החשיבה תקוע או בתהליך הניסוי וטעייה שהוא חלק משינוי ובחירה של קריירה וגם בתהליך הזוגי לא תמיד יכולתי לסייע.

זאת הסיבה שבחרתי את הנושא הזה כי זה בעצם מה שאני חווה בקליניקה יום יום.

וברמה האישית אני יכול לשתף שבשנה האחרונה עלו לי הרהורי כפירה האם להמשיך להתמקד בדרך טיפולית בנושא הקריירה או להתמקד בטיפול ולבחור איזה שהוא נושא אחר

לעת הזו ויש לי תחושה שזה אולי ישתנה בעתיד -

לאור החיבור והעמקה של מה שקורה בקליניקה בשילוב נשימה התמקדות, התיאוריה הפוליוואגלית,

.SE

כרגע אני בוחר עדיין להתמקד בזה וזה גם הבסיס לבחירה בנושא לפרויקט.

המחשבות באמצע השנה - על שיטה בחיבור שבין התמקדות, נשימה וקריירה

המחשבה הראשונית שלי הייתה לקחת אנשים שמחפשים שינוי בקריירה או שיש להם תקיעות בקריירה ולעבור על החלק "השלילי" עם התמקדות ולעבוד שם על פחדים. על לחץ ושאר נושאים שתוקעים אנשים להגיע לאן שהם רוצים.

השאלה הראשונה בשאלון הכרות שלי עוד מתקופת האימון היא למה הגעת אלי ולמה עכשיו. השנייה היא מה אתה רוצה להשיג והשלישית היא מה מונע ממך להשיג את זה. ולרוב אלה הם דברים שלהבנתי התמקדות יכולה לסייע.

תוך כדי עבודה כשקיבלנו את התרגילים של רצון עם פחד ותמיכת הפילוסופיה להנעה קדימה של רעיון וידע הבנתי שגם לחלק שני של מה שאני עושה שזה לעזור לאנשים למצוא " מה אני אעשה כשאיה גדול " .

אני חושב לשלב התמקדות יחד עם תרגילים נוספים שהשתמשתי בהם עד היום מעולם האימון פלוס כמה חדשים שאני לוקח מכמה ספרים של מומחים מהעולם בתחום הזה.

כרגע החלוקה מהזווית שלי היא ל**3** שלבים.

כאשר ההתמקדות וגם נשימה יכולים להשתלב ואולי להוביל בשלבים אחד ושלוש.

הדגש הוא על כרגע כי זה מה שהגעתי אליו עד עכשיו.

זה עוד ישתנה ויתפתח

ציינתי כאן כמה נקודות חשובות בכל שלב.

שלב 1 תקיעות	שלב 2 כשרון	שלב 3 תשוקה
עבודה על מה שתוקע – פחד וכו	מי אני ?	הניצוץ
אמונות מגבילות	חזקות	היעוד
	ערכים	מה אני אוהב
	במה אני טוב	

התפתחות מאז ועד עכשיו

ישנם שלושה שינויים/תוספות מרכזיים מאז

הראשון ששמתי עליו לב זה זאת הדרך שבא אני מסביר מה עומד מאחורי התקיעות מבחינה רגשית – כבר שיחת הטלפונית הראשונה עם המטופל. אני למעשה מתווך את מה שיקרה בתהליך כבר בשיחה טלפונית ובעצם מתחיל את התהליך כבר בשיחה אני יודע שיש אסכולות שגורסות שהטיפול מתחיל רק שכשמגיעים לקליניקה ההבנה שלי שבמיוחד בתהליך שלי אבל לא רק זה קורה עוד קודם.

אני אומר לתהליך שלי כי בנושא של קריירה כאשר ישנם אנשים שלא מודעים לתהליך הרגשי שכרוך בבחירה או בשינוי קריירה. ההטמעה וההבנה שזה חלק מהתהליך קורית באותה שיחה מקדימה או בפגישת הפתיחה.

הבנה שניה ואני רוצה להדגיש שגם עכשיו מדובר הבנה שיש לי כרגע ויכול להיות שבעוד חצי שנה זה ישתנה שוב שאלה לא בהכרח שלבים בתהליך כמו שציינתי קודם בטבלה

ההבנה שיש לי כרגע שיש מדובר בסוגי אגרים אנשים אתגרים קשיים תקיעויות שבאים אלי לקליניקה

לכל אחד יש מאפיין קצת שונה ועבודה אחרת ולכן קיבצתי אותם לכמה קבוצות בחרתי בסוף להשאיר את ההקדמה הראשונה גם לטובת הפרויקט כדי להראות התפתחות וגם בשבילי כדי להמשיך לעקוב אחרי זה לעורך המשך התפתחות הקליניקה

והתוספת האחרונה הפרויקט היא כל מיני תובנות או דרכים ספציפיות שאני משתמש בחלק מהדברים שלמדנו אסור לכל מקום אז סיכמתי אותם בסוף

אז איפה בעצם אני משתמש כלים דברים חדשים שלמדנו

השלב הראשון שיחה טלפונית

כאשר מתקשרים אליי כדי לשתף בקושי, ובאתגר שלהם וכדי לשמוע מה יש לי להציע.

אני משתמש במשהו שלמדתי מסטיבן פורגס.

חלק גדול מהקשיים של אנשים שבאים אלי נמצא בתפר בחלק המהותי שבין תובנה -

perception לבין **nueroception**.

כלומר כאשר מספרים לי על התנהגות מסוימת שאנשים לא תמיד מבינים למה היא קורית או לחילופין רוצים להימנע ממהו או כאשר רוצים לעזוב מקום עבודה ומתקשים או כאשר עולה פחד ולא יודעים איך להתגבר עליו עליו.

גם אם אנשים מודעים לרגש (וזה לא כולם) התסכול או אי הדיעה איך להתגבר על זה ואיך לשנות עולה מאוד חזק.

ואז כבר בשלב ההסבר אני מעלה את ההבדל בין תובנה - **perception**

לבין **.nueroception**.

אני מצליח להסביר יותר לעומק למה ישנה תקיעות.

למה לא קורה שינוי.

מה שחשבתי פעם זה הבדל פשוט של בין הראש לרגש הפעם כשאני מסביר בצורה שמתאימה לכל לכל סוג של אוכלוסייה כמעט את ההבדל בין מודעות גופנית למודעות בראש

ואת זה שהחלק הגופני במקרים מסוימים לעת הזו לא תלוי בהם, אין להם יכולת כרגע לפעול אחרת. אני מסביר למה בחלק מהמקרים הם חסרי אונים לשנות. כמובן גם מסביר מה כן ואיך אפשר לשנות. כבר בשלב הזה של ההסבר לפני תחילת הטיפול יש תקווה יותר גדולה, הבושה, האשמה או תחושת התקיעות מקבלת עוצמה אחרת ומימד אחר.

כאשר אני מסביר מה הכלים שיכולים לעזור ולשנות ולפעמים אני גם מסביר באופן כללי איך מתחילה תקווה והבנה לגבי השינוי העתידי.

הבנה נוספת שלפעמים עולה בשלבים ההתחלתיים ולפעמים בהמשך בתוך חלק שאני קורא לו מי אני היום -

זאת ההבנה מתי אנשים בעצם בכלל יכולים לעשות שינוי זאת אומרת כשאנשים מרגישים בטוחים הם יהיו מוכנים לעשות שינוי ולקחת סיכונים מצד שני אנשים מוכנים לוותר על סיכוי להצלחה או אפילו לעתיד טוב יותר שהם יכולים להשיג רק כדי להרגיש בטוח

השינוי ממשיך גם בשיחת הפתיחה

בשיחת הפתיחה אני עובר על שאלון שמורכב משני חלקים

1. שאלון שכבר יש לי מהימים שלי באימון.

2. כמה שאלות בעיקר שאלות רגשיות שלקחתי מהקורס של בריברסינג

אני מזכיר שלרוב באים אלי עם איזה שהיא תקיעות בקריירה עם המון התלבטויות.
התלבטויות של שנה לפחות שלא מבינים למה לא מצליחים להגיע לאיזה שהוא פיתרון.

המחשבה אצל רבים היא שזה מעין תשבץ או איזה שהיא בעיה לפתור או אתגרשכלי ולא הבנה שיש כאן משהו מורכב יותר.

יש כמה שאלות בשאלון שחושפות את זה מיד.

שאלות כמו -

מה הביא אותך אליי עכשיו

כשממש כל אחת מהמילים יכולה להראות ולכוון את העניין.

מה אתה רוצה להשיג ומה חוסם אותך מלהגיע לשם מה בעצם תוקע אותך
השאלות שמבקשות לספר על הילדות ולספר על על רגשות

מצאתי חיבור מאוד מעניין בין אנשים שלא יודעים מה התשוקה שלהם לאנשים שלא יודעים להביע כעס
או עצב או כל מיני רגשות שאנחנו מגדירים שליליים.

במפגש הראשון אני מוצא זמן ועיתוי לשאול - מה את/ה רוצה? או שאלות סביב רצון... שמכוונת
ומראה לי לא מעט על לב העניין.

כאן שוב עולה עולה השימוש בכל מה שלמדתי על החיבור בין גוף לנפש

למשל כאשר מגיע מטופל שהחברים שלו שואלים אותו מתי תהיה כבר רציני למה שלא תלך לשם או
תלמד את זה - כאשר מול זה עולה רגש או מחנק.

כאן אני בעצם מראה להם את הקשר בין התקיעות בקריירה לאותו סיפור אחר שהוא לרוב הרבה יותר
מורכב ממה שהם חשבו לפני תחילת התהליך.

בכל השלבים האלה - זה שיח שאני משתמש הרבה במה שלמדתי מזמן ואימון והלך ושיפר את עצמו עם
ההתמקדות - וזה לשים לב לא רק למילים אלא לגוף. לשנימה או לחוסר הנשימה. לתקיעות בגרון וכן
הלאה.

בשלב זה לקראת סוף המפגש הראשון - אעשה התמקדות על אחד מהנושאים שעלו בפגישה.

דבר נוסף שאני מכוון אליו כבר בתחילת התהליך זה החשיבות של הגעה למקום פנימי מחובר יותר. ברור
יותר.

אחד הדימויים שאני אוהב להשתמש בו לאחרונה זה מצפן פנימי.
שכאשר המצפן הזה לא קיים או שחלקו קיים וחלקו לא נגלה עדיין
קשה לדייק את מה אני רוצה לעשות כשאהיה גדול.

בתפיסה שלי החיפוש אחרי ייעוד בקריירה הוא למעשה למצא הלימה בין מי שאני לבין המקצוע שלי.
ועם התובנות האלה אנחנו יוצאים לדרך.

התהליכים השונים שקורים בקליניקה והשימוש בכלים שלמדנו בכל אחד מהם

התהליך הראשון הוא בליווי של אנשים שיודעים מה הם רוצים... אבל....
כאשר אצל כל אחד זה יכול להיות אבל מסוג אחר

זה יכול להיות משהו מאוד מדויק שתוקע כמו למשל פחד מכישלון, פחד מאי וודאות, פחד במה או קהל.

ואז כנראה בעיקר נתמקד על זה - ב"התמקדות הקלאסית".
לפעמים אשתמש ב"רצון עם פחד".

תהליך שני -

אנשים שאין להם מושג מה הצעד שלהם בקריירה או לאן בכלל רוצים לכוון אפילו באופן כללי שלא
לדבר על קושי לענות על השאלה מה אני רוצה לעשות כשאהיה גדול.

כאשר אצל חלק מהם יש קריאה מאוד גדולה פנימה לגלות את עצמם.

לפעמים ישנם אנשים שהתחילו את הקריירה עם תוכנית שלא הסתדר ועכשיו הם לא יודעים מה לעשות?

ויש גם כאלה נמצאים בהדחקה של רגשות לא מעט שנים.

כשאני שואל מה אתה רוצה גם בקריירה וגם בתחומים אחרים המילה רוצה לא עולה בתשובות שלהם.

עולים מילים כמו צריך, עולות תשובות כמו אני יודע לעשות את זה ואת זה.

מצאתי שהחיבור בין המילה ספציפית של רצון במיוחד בתחום הקריירה הוא קריטי כי בתחום הזה ישנה
אפשרות לעבוד במשהו שאני יודע לעשות אבל אני לא אוהב את זה

כישרון ותשוקה

"המקום הנכון הוא נקודת המפגש בין הכישורים הטבעיים שלכם לבין מושאי התשוקות שלכם"

כך מגדיר ד"ר קן רובינסון (ואימצתי בחום כבר בתחילת דרכי) בספרו למצא את המקום הנכון.

איך זה בא לידי בקליניקה?

אם אמרנו שהשילוב הכי טוב הוא איזושהי נקודת מפגש בין כישרון לתשוקה

אז בעניין התשוקה כשיש חסימה רגשית אז מאוד קשה להגיע לתשוקה.

קשה לענות לשאלות

מה אני אוהב

מה אני רוצה

מה עושה לי טוב

שאלות שהם אפילו פחות מתשוקה.

כאשר אין קשר לתשוקה אני משתמש בנשימה והתמקדות כדי להתחבר לרגשות בכלל ותשוקה בפרט.

לפעמים יש גם צורך לשבור מחסומים של הדחקה ושל המנעות.

לפעמים יש פה גם דיסוציאציה.

לגבי כישרון

ד"ר קן רובינסון על כשרון - אם תשקיע מספיק זמן בנושא מסוים אז תוכל לפתח כשרונות חדשים.

לרוב הפתרון עם אנשים שלא יודעים מהם הכשרונות שלהם הוא לצאת עם אותם אנשים לאיזה שהוא

מסע של ניסוי וטעייה.

המסע הזה של ניסוי ותהייה הוא בחלקו הגדול קוגניטיבי ושכלי.

כאשר היתרון הגדול בעבודה עם נשימה והתמקדות זה בכל מיני נקודות של תקיעות אז אפשר לרדת לעומקה של של בעיה או של אתגר או של פחד ולהמשיך הלאה

הבעיות הנפוצות כאן וזה גם מאוד מותאם לתקופה שבה אנחנו חיים זה פחד מול אי ודאות יש לפעמים גם עניינים של ביטחון עצמי.

תהליך שלישי

אנשים שמגיעים כאשר התקיעות בקריירה / פיתורים בעצם מציפות משהו טיפולי מאוד עמוק

משהו שכתבתי בנושא קריירה הביא אותם אלי. או שהגיעו דרך הפנייה. והמקום היחיד שהם מכל מיני סיבות מוכנים כרגע לטפל בעצמם זה בקריירה.

כאשר אני מגלה קשיים ותקיעות שהמוקד שלה הוא טראומה לפעמים גם טראומה מורכבת הנושא של הקריירה ממש הולך הצידה ואנחנו במשך כמה חודשים עוסקים בנושא הטיפולים ואז כאשר אפשר חוזרים לנושא עצמו.

סיפורי מקרה מהקליניקה

רונת על פינאי מרחב לפני עבודה על קריירה ועל מה שעלה מהתמקדות בהקשר של ייעוד וקריירה ממקום עמוק בפנים.

רקע של רונת

בת מעל 50 הגיע אליי כאשר פוטרה בגלל הקורונה

שאלה על שני חלקים שבהם השתמשתי בכל מה שלמדתי.

הדבר הראשון שהיה מאוד ברור משיחת היכרות וגם המפגש הראשון איתה יש לה לא מעט טינה של ממש כלפי עולם העבודה בגלל כל מיני דברים שאז לא ידעתי מה הם

משפחה קרובה עם קשרים לא קלים.

בהמשך התברר לי שמדובר באחות ש ועדיין הדינאמיקה הזאת גם אם אין התעללות רגשית היום קיימת עד היום

ואכן ההתמקדות הדרמטיות היו סביב אירוע שהאחות תקפה אותה באלומות וההורים לא התערבו בכלל

בכלל היה יחס לא קל מההורים האמא נפטרה לפני כמה שנים ענייני עם האבא עד היום

חוץ מזה יצאתי לדרך כשהבנתי שיש פרוד שהם כבר **10** שנים פרודים ולא התגרשו ולא ממש הצלחתי להבין עד הסוף למה.

כל זה זה חלק ראשון וזה דוגמה בשבילי לזה שגם אם היא באה לשינוי בקריירה יש פה כמה דברים שצריך לתת להם לפחות מקום ומרחב, לאו דווקא לטפל בכל דבר חודשים לעומק אבל כן פינוי מרחב ראשוני לפני שבכלל נוכל לדבר על משהו סביב הקריירה.

ואכן זה מה שעשינו ועדיין ממשיכים לעשות.

החלק השני שאני רוצה לספר זה מפגש ספציפי שלמעשה היה בו בדיוק את זה פינוי מרחב נקודתי למשהו שקרה באותו יום ואז גם מה צמח משם

באותו מפגש הגיע אחרי שהיא חתמה על חוזה בבית דין לענייני משפחה על הפרדות מהבן זוג שלה לשעבר.

אותו בחור שהיה פרוד שלה **10** שנים בזמנו לא הבנתי למה זה קורה

ההנתי בגדול שזה היה שילוב של חשש בתקופות מסוימות ממצבו הנפשי כי הוא מכור סמים ואלכוהול בשלבים מסוימים בשילוב איזה שהיא תחושה כללית של משהו שהוא בין השלמה עם הסיטואציה לבין חוסר כוח לשנות וחוסר רצון להתאמץ לזה שהתמודדה עם קשיים בחיים באופן כללי.

אותו מפגש שבו היא באה אחרי בית הדין הרבני היה סיום של מיני תהליך בתוך התהליך שלי בעצם היו בו שני חלקים אחד תמיכה ועידוד כשהיא החליטה שהיא רוצה לשנות ורוצה לסיים עם זה. דבר נוסף שאני גאה שעשיתי באחד המפגשים היא התלוננה שהפרוד שלה עשר שנים אחרי מסמס לה, מתקשר אליה, תופס את תשומת ליבה בלי לשאול אם אפשר בלי גבולות

באופן כללי כלומר לא בהכרח להתחיל מיד זרקתי רעיון בדקתי על האפשרות שמדי פעם היא תתחיל להגיד שהיא לא יכולה או שהיא עסוקה לפני שהיא תגיד שהיא ממש לא מעוניינת מתי יש מפגש אחרי בא עם חיוך גדול שהיא בעצם התחילה ועשתה את זה

עם ההחלטה שלה לעשות את זה יכול להיות שלה להתמיד בזה בעצם מובילה לקוח מאוד גדול שהיא קיבלה מולו ואחר כך מול עוד דברים.

כל זה הקדמה למפגש שבו היא חזרה מבית הדין הרבני היא באה מאוד מאוד טעונה.

כל מיני דברים מסביב איך הפרות והגרוש לעתיד דיבר עם עדיין ואיך הוא התלבש התחלנו התמקדות שאני חשבתי שזה יהיה ששן שיתן לה מקום לפרוק את הרגשות החזקים שהיא באה

איתם

מתוך ההקלה הזו ופריקת האנרגיה – עלה פתאום משאב
ציור. ציור על קיר.

והיא דמיינה את עצמה מציירת
ובדיוק היא סיפרה קודם על על פרויקט
פינוי בינוי מאוד גדול שמתחיל בבניין שלה יחד עם כמה בנינים אחרים לידה.
הזמנתי אותה לדמיין של רגע לפני שמפוצצים את הבתים
אז היא עוברת בכל הבתים ומציירת
היא עפה
היא דמיינה את הבית שלה
והיא יצאה כאילו בן אדם אחר לגמרי
עם תחושה של קצה חוט שכבר התחיל.
משהו עם ציור

וכדי לדייק את זה ולבדוק את זה מול קריירה
במפגש אחרי

הזמנתי אותה לדמיין איך היא תרגיש עוד שנה + שנתיים כשכל היום היא חיה את הדברים האלה
שעכשיו דיברנו
איך היא תרגיש בסוף יום עבודה
איך אתה מרגיש לפני שהיא הולכת לישון
איך תרגיש כשהיא קמה בבוקר
איך היא תרגיש במהלך היום עבודה
איזה אמא היא תהיה איזה בנאדם היא תהיה

איזו בת זוג

הצעתי לה לבדוק יום כציירת מול עבודה שפוטרה ממנה
ננתי גם דוגמא של צבע לא ממקום של אמנות.
אלה שצובעים בתים שבונים – צבע לבן בלבד.

מה הייתה מעדיפה.

נחשו מה היא ענתה ועם חיוך גדול?

דניאל על פינוי מרחב לפני קריירה ועל חיבור רגשי לפני הכל

קצת על הרקע : זה הבחור ששיתפתי בתחילת השנה.

בן 28.

ילדות מאוד מאוד לא קלה.

שיתף על 5 שנים שהוא זוכר שהוא יצא מהחדר לאוכל ולימודים בלבד.

אירוע מכונן היה בצבא כאשר חזר עם נשק ואבא שלו עצבן אותו – אז כל הכעס העצור יצא והוא זוכר שדרך את הנשק.

למזלו עצרו אותו.

הוא הגיע אלי בגלל מחשבה על קריירה בכלל. למד משהו הוא לא מחובר אליו.

כבר בשיחה הטלפונית הרגשתי שיש שם עניין עם הקשבה פנימה.

רק כאשר הוא הגיע אלי והתחלנו לעבוד הבנתי עד כמה יש שם ניתוק לרגש.

מה ששיתפתי בקורס זה כאשר ניסיתי התמקדות לא היה חיבור לגוף.

אחרי כמה מפגשים הרגשתי משהו ומאז אנחנו לסירוגין מתמקדים או נושמים בהתאם למה שמרגיש לי נכון עם מה שהוא מביא.

מאז הוא כבר מרגיש ומתמקד – אפילו לאחרונה מנסה לבד בבית להתמקד – רק אתמול הוא השאיר לי הודעה קולית עם שיח שבו הוא משתף שעלה לו רגש ושהוא נתן לזה מקום – עם בחירת מילים ושפה שריגשו אותי.

מאז הוא יצא כמה פעמים עם נשים והתחיל גם להרגיש

עכשיו הוא נמצא בזוגיות מאוד מרגשת.

מרגשת ומיוחדת כי לראשונה בחייו הוא בקשר כשהוא רגיש ומרגיש, וחוף ופגיע.

הוא הסתובב איזה חודשיים בשיא הקורונה בתחושה לא נוחה מול משמעות, מתוסכל, חושב שאף אישה לא תרצה אותו כי אין לו מה להציע, שהוא משעמם.

(בצורה קוסמית כזאת או אחרת באותו יום שהוא יצא ממני הוא באמת הכיר את אותה)

אז מה שעשינו זה דווקא אחרי זה סשן שהיה קצת טכני משהו על נושא של ניהול זמן

פתאום שאלתי אותו בהקשר של של משהו מעולם העיצוב

שהוא למד

אמנם היום הוא הבין שהוא לא רוצה את זה כי זה בסוף לשבת מול מחשב אבל מה כן הביא אותו לשם

כאילו מה הניצנים של הדבר הזה, מאיפה זה בא?

את כל זה כבר עשינו בתוך סשן התמקדות.

נולדו שם משפט מכונן

מתוך הדבר הזה אפשר יהיה להתחיל את המסע שלו סביב קריירה

שרית - להתחיל ממשפט - מרעיון - התחלה שמגיעה עמוק מתוך ה-implicit - כמו התרגיל
שעשינו בקורס על הפרויקט

קצת על הרקע: כשהתחלנו היא הגיעה עם עניין סביב זוגיות. היא גרושה **14** שנה ובשנתיים האחרונות לא יצאה לדייטים.

מכל מיני סיבות. עבדנו עליהן. לאט לאט מצאנו פחדים, ועוד כל מיני דברים.

היא גילתה בעצמה כוחות, רכות.

לאט לאט יצאה לדייטים

לפני כמה חודשים היא שאלה מה לגבי הקריירה.

אז עברנו לעבוד על זה.

לפני **3** שנים היא פוטרה וניסיתה להקים עסק עצמאי.

בתהליך גילינו שזה לא הצליח להתחיל להתרומם בגלל פחדים.

ניתחתי יחד איתה את הרעיונות שהיו לה בעסק. היו שם כל מיני שאלות מעולם הייעוץ העסקי.

כאשר כל הזמן הלכנו לבדוק גם רגשות שם.

מדי פעם עשינו התמקדות.

היא התחילה לכתוב מוצרים/שירותים שהיא רוצה להציע.

באיזה שהוא שלב נפל לי האסימון שכאשר היא קוראת את מה שהיא כתבה אין שם חיבור רגשי.

אין שם תשוקה.

הזזנו את הכל הצידה והתחלנו מחדש.

גם בעזרת אחד התרגילים החדשים. וגם דרך שיחה.

ניסיתי ללכת לניצוץ. לדבר שבגללו היא רוצה לצאת לדרך חדשה.

היו שתי פגישות חשובות

1. עשינו התמקדות על תהליך. היא לקחה משהו מהתהליך קיים והתמקדנו עליו.

פתאום עלתה שם תמונה שלה עולה על במה.

רגע לפני עלליה על במה יותר נכון

היו מחשבות על הנחיה/סדנא.

בלי מחשבה על כיוון מסוים כרגע

2. אחרי שיחה שבא ניסיתי למצא משפט להתחיל אתו את ההתמקדות

נולד המשפט הזה: לגרום לאנשים להסתכל על דברים מזווית אחרת

שזה משהו שהיא עושה מול אנשים ועסקים קטנים.

היינו תקופה עם המשפט הזה – וזה שוב הרגיש קרוב אבל לא מספיק.
בשילוב שיחה והתמקדות עלה משפט יותר מדויק:

”בזכותך אני”

שגרם לה להתחיל להבין
שהקטע הוא לא בעלי העסקים כבעלי העסקים

אלא אני רוצה לעשות שינוי בבני אדם
במקרה הם גם בעלי עסקים קהל היעד

כל דבר אחר עד אז לא עבד. לא היה מדויק
ועשינו שם המון המון דברים כל מיני תרגילים שלמדנו השנה שום דבר לא הרגיש כמו מילים האלה
בזכותך אני עשיתי שינוי

והתחלנו משם ועל הדבר הזה אפשר בעצם להתחיל לבנות איזה משהו כי המילים הראשונות האלה אין
בהם התנגדות.

מיכל - הסיפור שלה כאן כי הוא שיא השינוי אצלי מאימון להתמקדות – באמצע התהליך שלה התחלתי להוסיף התמקדות תוך כדי השנה הראשונה של הלימודים

מיכל הגיע אלי לפני קצת מעל שנה
עברנו תהליך מדהים ביחד.
זה התחיל מרצון שלה שאעזור לה למצא עבודה כשכירה כאשר מולי יש מישוי
לא מחוברת לעצמה ולא רואה את המציאות כמות שהיא.
מדמיינת על עבודה ומשכורת שלא תואמת את המציאות.
כלומר נפלא לחלום אבל אצלה זה היה בלי הבנה שהיא רחוקה משם ושיש דרך להגיע
נפגשנו לראשונה בסדנת על בלוג וכתובה. סדנה של מספר מפגשים
ומיכל היתה בלתי נסבלת. אומרת כל מה שחושבת בלי לחשוב על אחרים.
אגרסיבית מאוד.
כאשר פנתה אלי לאימון אני מודה שהתלבטתי בכלל.
היום אני כל כך שמח שהסכמתי.
נמצא מולי אדם אחר היום.
הסתבר תוך כדי עבודה שהחלק המוחצן קשור ליחסים עם אמא שלה והמון דברים שלא קיבלה שם
לקח המון זמן כדי שבכלל נוכל לדבר על זה. ועל יחסים שלה עם האחים שלה ועם גברים.
עברנו משהו כמו חצי שנה של התעסקות בדברים על פני השטח.
לאט לאט התחלנו לצלול עמוק יותר.
גם בעזרת התמקדות וגם בעזרת שיח אימוני.
המיכל של מיכל נולד. המון דברים שהיא לא שמה אליהם קיבלו מקום.

האגרסיביות והפיזור הפכו לביטחון עצמי, רכות, חדורת מטרה, סבלנות שלא היתה. לא היה בתחילת הדרך מקום לכלום. היא היתה מלאה בכל כך הרבה כאב פחדים ועודשלא היה לה מקום לראות דברים.

היא ממש נולדה מחדש.

הסשן האחרון הראה לי עד כמה היא עברה – כאשר בדיוק אחרי שלמדנו על מתמלא מעצמו זה היה הנושא שהיא הביאה. לא במילים האלה כמובן. היא קראה לזה בור שלא מקבל מענה. בכל תחום

היא הסכימה לסלוח לאמא. מבינה אותה.

קשה לי להסביר עד כמה זה דרמטי.

עשינו ששן על מתמלא מעצמו – לקחנו את כל מה שהיא עברה השנה.

אספנו את הדברים הכי חזקים :

- היכולת לנהל משבר מול אנשים – מההנהגה של הבית ספר שיא חברה בה – היא ראתה איך מתייחסים אליה אחרת לגמרי.
- במקום הלקאה עצמית מול אוכל – מה עושים מכאן
- הדרמה לא מנהלת אותי יותר כולל מול אמא שלי
- ומשהו שאני שיקפתי לה – ממישהי שנכנסת אלי בסערה וישר מפגיזה את כל הנושאים בלי להפסיק עד כדי מפגשים שלא יכולתי לעצור או להכניס משפט – למישהי רגועה הרבה יותר, עוצרת לחשוב, נכנסת עם חיוך, עם משפטים חיוביים על מה שקרה מאז המפגש הקודם.

ועל כל זה עשינו התמקדות.

עלו דימויים כמו : צמר גפן – מול מילים של שלוה ושקט

עלה אריה ומילים של בטחון גאווה

עלו אדוות של מים בנחל ותחושת מלאות – אפרופו הבור

ועלה גם משפט – אני רוצה להגיד לבן שלי שאני גאה בו.

גם משפט שמראה את הדרך האדירה שהיא עברה.

ארז – מקרה שהוא שילוב של אימון, ייעוץ, מנטורית, וטיפול

קצת על הרקע : בן 28 רווק. ילד טוב כזה של אמא ואבא. מרצה. חשוב לו להיות טוב במה שהוא

עושה, לא פרפקציוניסט אבל קרוב לזה.

סיים מדעי המחשב. אלי הוא הגיע לפני שנה. כאשר שנה קודם לכן הוא התחיל את הקריירה שלו עם עבודה בסטארט אפ קטן. הוא הגיע אז להכנה לראיון עבודה. כי רצה לצאת למקום גדול יותר. הוא עבד מהבית ולא ראה אנשים.

זיהיתי כבר אז כמה דפוסים של פחד, לחץ וחרדה חברתית. מופנמות מאוד גדולה. אז עוד לא יכולתי להציע לו את הכלים שיש לי היום. כן הצעתי לעבוד איתו על זה עם הכלים שהיו לי. הוא העדיף לקחת רק את העזרה שלי במציאת עבודה. ואכן הוא התקבל לעבודה בחברה של 60 איש ונפרדנו.

לפני כמה חודשים חזר שוב. כשהוא עדיין עובד. בלחץ עוד יותר גדול. לחץ שבסוף הכריע אותו. הלחץ היה סביב זה שלא הדריכו אותו, שזרקו אותו למים, שאין לו עם להתייעץ ושכל משימה שהוא מקבל מלחיצה אותו. הוא לא יודע אם הוא עושה טוב או לא. ואפילו שהמנהל שלו אומר לו שזה בסדר הוא לא מאמין לו.

כשראיתי שתוך כדי עבודה הוא לא מצליח, הוא לא מסוגל יותר ורוצה לעזוב אבל מפחד גם את זה, סייעתי לו לקבל החלטה לעזוב תוך הצעה שזה יקרה לתוך תהליך שינוי כי אם כבר בשתי עבודות קורה אותו דבר יש כאן משהו לעבוד עליו. את זה כתבתי באמצע שנה שעברה.

מאז עברנו בתהליך שני שלבים מרכזיים -

עבודת עומק על בטחון עצמי ועבודה על לחץ. הוא קיבל מספר הצעות עבודה כולל כאלה שהציעו לו סכומים גדולים מאשר הוא ביקש. אפילו אמא שלו - שפגשה אותי בבית קפה שיתפה שהיא רואה מה שעובר עליו לחיוב.

הוא בחר את אחת ההצעות בהייטק - רק שהוא פוטר תוך שבועיים. הוא לא ידע שזה לא קבלה לעבודה אלא שיש שם סוג של מבחן של 3 שבועות ורק אז מתחילים.

הוא הבין את זה מאוחר מדי - ביום הראשון לתפקיד. תמכתי בו שם רק שלא היה לזה סיכוי.

מאז הוא בבית.
לא בטוח מה רוצה.

אנחנו עובדים כרגע על הדבר המרכזי שמאוד מאוד קשה לו.

חוסר וודאות.

כל החיים שלו הוא ידע שהוא יהיה שמדעי המחשב.

עכשיו שזה לא בטוח – הוא מאוד מאוד מתקשה.

גם רגשית וגם מול ההבנה שכדי למצא משהו אחר הוא צריך לאפשר לעצמו להתנסות, לחקור ולטעות.

אני שם גם מנטור – סביב לעזור לו להפתח לנושאים חדשים.

וגם רגשית מול הקשיים שם.

כרגע אנחנו באמצע הדרך – לאט לאט ישנה פתיחות לנושאים חדשים.

ולאט לאט הכלה סביב התמודדות עם חוסר ודאות והגדלת המיכל הרגשי.

תובנות נוספות שלא מצאו מקום אחר

1. בהקדמה הזכרתי שלב שאני קורא לו מי אני היום

בשלב של מי אני היום – הקול שאני רוצה לבטא

משמעות.

כשאני בוחר מקצוע, עיסוק, ייעוד שאני מתחבר אליו אז אני בעצם מביא אותי

וכדי להביא אותי כדאי שאדע מי אני

לעכל מה שעברתי בחיים

עם יש עוד טראומות - איזה טראומות עדיין תקועות לי

אילו רגשות שהם לא טראומה של ממש אבל עדיין מעכבות עוד יושבים במערכת העצבים

אפשר לדמות את זה בהקשר של התמקדות לפינוי מרחב

איזה פינוי מרחב אני חייב לעשות כדי להרגיש בטוח כדי לצאת לדרך לפעמים זה להרגיש ביטחון במטפל

לפני זה להרגיש ביטחון עצמי

ביטחון בעולם

ביטחון באחרים

ועד שאת תחושת ביטחון הזאת לא תקרה הרבה פעמים מאוד מאוד קשה לעשות שינוי.

2. יש משהו שלמדתי השנה בקורס ומרנה - הכניסה להתמקדות

יש את הדרך שאנחנו מורגלים של הכניסה עדינה, לעצום עיניים

בקורס של רנה למדתי עם אנשים שלא למדו להתמקד ככה.

את כל ההתמקדויות הם עושים עם עיניים פתוחות - לפחות רוב הזמן

העניין שלמדתי מרנה איך אני נכנס לא רק מתוך סשן מסודר .

אני יכול להיכנס להתמקדות בקטע הקלאסי של מה הנושא שאנחנו מדברים
אני יכול להיכנס להתמקדות בקטע שכולנו מכירים של אני נכנס בלי נושא

ואני יכול להיכנס להתמקדות ממקומות יצירתיים - כאלה שהחלטתי מראש או אינטואיטיביים לגמרי
למשל בקורס היה סשן על הצמחייה ומשהו בטבע
היה סשן שמוזיקה הכניסה
סשן על ציורים - כמו שלמדנו עם כמה תוספות - למשל ציור של כלום עם עיניים עצומות להרגיש את
היד שמציירת ולא להתמקד בתוצאה של הציור.
וגם התמקדות על מילה או משפט.

בזמן האחרון התחלתי להשתמש בכל מיני סוגים של קלפים שהם יהיו הבסיס לשיחה
ועם זה להיכנס להתמקדות

מה שעוד השתכלל אצלי בשנה הזו זאת שיחה התמקדתית או מעבר מהיר משיחה על משהו וממנה לתוך
התמקדות
כשאנחנו מדברים על הקריירה אז אחד הדברים שאני עושה זה לשאול
?איך אתה מדמיין יום עבודה טיפוסי
?מה אתה רוצה שיהיה ביום עבודה הזה
.משם תוך כדי השיח נכנסתי כמה פעמים להתמקדות

חקירה עתידית

המשך ההבנה האם מה ששמתי אליו לב זאת שיטה או סוגי מטופלים או אולי שניהם.

והמשך חקירה סביב **pollyvagal** – מרגיש שמה שיש כרגע הוא בעיקר לגבי טראומה ורגשות " שליליים " ופחות לגבי צמיחה והתפתחות.