

סיכום מפגש 26: ראפור ושפת גוף

ראפור מאת תמר קורצמאיר

תרגום המונח שמקורו מהשפה הצרפתית ומשמעותו להביא לקשר, יחס, קרבה, לקשר עם.

מטרת הרפור בהנחיה בדמיון מודרך ו-NLP הוא בניית אמון בין המנחה למונחה (יחסי מטפל מטופל, מאמן מתאמן), כדי ליצור הרמוניה שתוביל לפתיחות והסכמה בדרך לשינוי, ברוב המקרים ללא רפור אין התקדמות והתהליך ייעצר, רפור מאפשר למנחה להיות ביתרון להובלה ומכאן לכוון לשינוי, כאשר המונחה נמצא ברפור עם המנחה שלו, באופן טבעי וכמעט בלתי מודע, הוא הופך להיות חלק ממנו, מהחיים שלו, מתקבלת התחושה כאילו שהם מכירים הרבה זמן, מצב זה מאפשר למונחה להרגיע את השיח הפנימי, ובכך להוביל לרגיעה, לאמון ופתיחות.

למעשה השגת הקשר או סך כל התקשורת שאפשר להפיק ביחסים עם המונחה ובהובלה לקראת השינוי תלויה בעומק הרפור שיבצע המנחה עם המונחה.

רפור הוא אחד הכישורים החשובים למנחה בדמיון מודרך ו-NLP. מנחה טוב ידע לזהות ולהבין איך המונחה בונה את מפת העולם שלו (כיצד הוא קולט ומפרש אירועים) וכיצד הוא מעבד מידע, הכרחי להבין שלכל אדם יש מפת עולם שונה כך שעומק הרפור משתנה בהתאם להובלה שרוצה המנחה לבצע וכן בכישורים האישיים של המנחה.

אחת הדרכים במפגשים הראשונים לאפשר למונחה להרגיש נוח היא באמצעות רפור, כך יוצרים קשר ויחסים שיובילו להבנה באופן שהמונחה ירגיש מוכר ומובן לקבל את המונחה כמות שהוא במצבו הנוכחי ללא שיפוט וביקורת, מצב זה מאפשר למונחה להיות פנוי להמשיך בתהליך ולהפחית את התנגדות והחשש שמתלווה למפגשים בפעמים הראשונות.

הרפור יכול לעזור לנו בתקשורת במהלך חיי היום יום ולא רק בקליניקה בהנחיה, למשל בהבנת הקשר עם בני הזוג שלנו ויצירת מקום טוב יותר לפתיחות בתקשורת הדדית, עם בני המשפחה והילדים שלנו, עם החברים, במקום העבודה עם המעביד שלנו ושאר העובדים וגם במקומות ציבוריים שבהם אנחנו נעזרים בקבלת שרות.

האם קרה לכם פעם שפגשתם אדם ומיד עם המפגש הראשון הרגשתם נוח, מובנים, מדברים באותה שפה, הרגשתם כימיה מיידית שהשיחה קלחה והייתם באותו הרגע באותו ראש, שזרמתם ביחד ממש כמו תאומים, ובכן אפשר להגיד שבאותם רגעים הייתם באותו המפגש ברפור. יש אנשים שמייד עם המפגש הראשון בחברתם, אנחנו נמצאים איתם ברפור וישנם אנשים שגם אחרי כמה רגעים ביחד לא נוצר רפור.

אנחנו משתמשים ברפור באופן טבעי, לפעמים במודע ולפעמים באופן אינטואיטיבי, רפור הוא תהליך טבעי של הצטרפות לאדם נוסף, או לכמה אנשים, רפור שונה מאדם לאדם ומסיטואציה אחת לשנייה, אמנות הרפור דורשת השקעה של שעות אימון ותרגול, למעט אותם שנולדו עם כשרון טבעי לניטור עצמי כמו שחקני תיאטרון, וגם להם דרושה עדיין השקעה ותרגול.

ניתן לבצע רפור והצטרפות לאדם נוסף בכמה רמות, למשל בעזרת שפת הגוף, תנועות הגוף, תנוחות הגוף, תזוזות איברי הגוף, שפת הפנים, תנועות גלגלי העיניים האישיים, מצמוץ בעפעף, תזוזת הגבות, השפתיים, הנשימות, קצב נשיפה, קצב שאיפה, טון הדיבור, קצב הדיבור, באמצעות השימוש בשפה

המדוברת כלומר במילים, בסלנג, באמצעות תדרים אנרגטיים, העין השלישית, התחברות לצ'אקרות תקשור, הזמנת המדריך הרוחני, על ידי שימוש בצלילים, מוסיקת צלילים מרגיעה ועוד.

רפור בונים בדרך של התבוננות הקשבה ובחיקוי עדין ביותר לכל תגובה של האדם שנמצא במרחב שלי ואיתו אני רוצה ליצור רפור.

אמן רפור הוא זה היודע לבצע בדקויות עדינות ובהתאמה מלאה, בלא שאיש יבחין בכך, חיקוי להוויה של המונחה.

דוגמה לרפור טבעי ואינטואיטיבי שמתבצע בתנועות גוף אפשר למצוא בשפע כשמביטים באמא ביחד עם הילד שלה, למשל ראיתם פעם פשוט שרץ אל אמא עם זרועות פסוקות לצדדים, תוכלו להבחין שאמו מיד פוסקת ידיה לצדדים מתכופפת ורוכנת כדי לקבל את הילד שרץ במהירות ושניהם מתחבקים.

דוגמה נוספת, לרפור מילולי: כאשר ילד נפצע ובוכה ואמא חוזרת על המילים שלו בקול מייבב "אי זה כואב" באותו רגע ממש, באופן טבעי היא מבצעת רפור טבעי עם הילד, היא "מצטרפת" לכאב שלו.

דוגמה לרפור בתנוחת גוף, במצב ישיבה: במסעדות אפשר לראות לפחות זוג אחד שנמצא ברפור, הזוג מבצע את אותם תנועות, למשל כאשר הם יושבים יחד לסעוד הם לוגמים באותו זמן, מניחים את כלי האוכל באותו זמן, עד כדי כך שאפשר לראות את הרגלים של שניהם מתחת לשולחן באותו הכוון, וכשאחד מסתכל הצידה גם השני מסיט מבט.

דוגמה לרפור נשימות: כאשר ילד או אפילו אדם בוגר מתנשף בכבודות, אם מתוך התרגשות אם מתוך כעס ורוגז, מצב שבו ניתן להקל מיידית היא כאשר מבצעים רפור לנשימות שלו בעדינות בלא שישים לב נושפים ושואפים באותו הקצב, ובהדרגה לאט מתחילים להאט את קצב הנשימה תוך מספר שניות קצב הנשימות של הילד או האדם הבוגר נכנס לרגיעה.

לכל אדם מפת עולם שונה ודרך שונה כדי להבין ולקלוט את העולם החיצוני, זה בא לידי ביטוי למשל בזוגיות בתקשורת מילולית באופן הביטוי, כאשר רוצים להצטרף למלל בהתאמה עדינה, מבצעים זאת על ידי שימוש באותו המלל שהאדם עימו נמצאים בשיחה משתמש לדוגמה אם בן שיחי פונה אלי במשפט: "תשמעי זה לא אומר לי כלום" ואני רוצה להצטרף אל המלל שלו תשובתי תתחיל במילים "אני שומעת שזה לא אומר לך כלום" ומיד אחרי זה להמשיך עם המשפט הבא שאני רוצה, מה שאני מאפשרת לו באותו הרגע הוא, הבנה ופתיחות יותר מכך את המפתח להתחלת השיחה, אני מבצעת רפור למלל שלו ומשם ממשיכה.

רפור עם יותר מאדם אחד, או עם קבוצת אנשים אפשר לחוות למשל בבית הכנסת או בכל מקום תפילה שבו קבוצת אנשים מתפללים ביחד, כאשר המתפללים מצטרפים אל החזן נוצר רפור מלא ואז ממש אפשר לראות את כולם מתנדנדים בעת הקריאה באותו הקצב לאותו הכיוון השירה שלהם באותו הטון, הם יודעים בדיוק מתי לאמור את המילה 'אמן', הם יתיישבו על הכסא כולם ביחד באותו הזמן ואם יש אורח בבית הכנסת שאינו מכיר את מנהגי המקום אפשר לראות שהוא אינו נמצא איתם ברפור וכל תנועות הגוף שלו ותזוזות ראשו יתאחרו מעט אחרי כולם.

רפור שלילי למשל בפרסומות המציג שמפו לשיער, אצל מרבית האנשים לרבות נשים, גברים, ומתבגרים השיער הוא איבר חשוב שמוצג לראווה וכמעט כולם מבקשים לעצמם רעמה חזקה ומלאה ברק, הפרסומאים מבינים את הכוח שיש לביקוש תכשירים לטיפוח השיער ניקח בחשבון שבכל בית יש שמפו לחפיפת שיער, ראו כיצד בפרסומות לשמפו השיער נראה לאחר החפיפה בפרסומת, מלא, שופע, מבריק, חלק, יותר טוב מפאה מלאכותית, נניח ונוצר רפור ואדם השתכנע לגשת ולקנות את המוצר

המפורסם ולאחר החפיפה השיער לא נראה כמו בפרסומת גם לא אחרי שלושה שבועות, כתוצאה מכך הקונה חווה תסכול, כעס ומרירות לפעמים עד כדי החרמת המוצרים מאותו ספק.

לצערנו, הצטרפות קיימת היום בשימוש רחב כאשר אדם משתמש ברפור מניפולטיבי כדי להשיג את מבוקשו הדבר יגרום לחוסר אמון ודיסהרמוניה. שנאמר: "אפשר לעבוד על חלק מהאנשים חלק מהזמן, אך לא על כל האנשים כל הזמן".

כאשר רפור אינו אמיתי ומטרתו להשיג דבר מה לתועלת שלילית, אנחנו מבחינים ברמת החושים הטבעיים שלנו, אי נוחות, יש לנו חיישנים טבעיים שיודעים לזהות בדרך כלל מניעים שליליים, וגם אם נפלו בפח פעם אחת הדבר יגרום לתת המודע להתנגדות בפעם הבאה.

ילדים מבצעים רפור מניפולטיבי כדי להשיג את מבוקשם באופן הכי טבעי שיש, כחלק בלתי נפרד מהגדילה שלהם, יש להם יכולת טבעית להשיג רפור למשל בדרך משחקי חצר כל הילדים נמצאים ביחד במעגל משחקים את אותו המשחק משתמשים באותם המילים הם צועקים ביחד באותם הטונים קצב הדיבור שלהם זהה תנועות הגוף שלהם זהים עד כדי כך שלעומד מהצד נדמה שיושב שם ילד אחד, מספיק שאחד מתוך הקבוצה יקום בזעם דבר שיגרור את כל הקבוצה לקום ביחד איתו, היה ונשבר הרפור ואותו הילד לא חוזר להצטרף אל שאר חברי הקבוצה וממשיך את הרצף, באופן מידי הוא שובר את הרפור ויוצא מהמשחק, יוצא ממעגל הרפור שהיה חלק ממנו.

יש אינספור דוגמאות מחיי היום יום ואתם מוזמנים להתנסות לחוות ולבצע רפור כאשר אני ממליצה לזכור שהמפתח החשוב מכל לטעמי ברפור הוא בראש ובראשונה קבלה, אהבה, פתיחות וכבוד לזולת!

שאלות קלאסיות באימון חלק ב'

- יותר טוב ממי? יותר טוב ממה? (דוגמא: יותר טוב לא לקחת סיכונים. יותר טוב ממה?)
- מה יקרה אם אתה כן...? ("אני לא יכול להתחיל עסק משלי". מה היה קורה אם היית יכול? אנחנו לא יכולים להגיע ליעד שהצבנו לעסק שלנו. מה היה קורה אם הייתם יכולים?)
- איך _____ משמעותו ש... _____? שבירת אמונות שעובדה X משמעותה Y. (אין לי תואר – אני טיפס. איך זה שאין לך תואר, משמעותו שאתה טיפס? אני נמוך. אני לא מושך נשים. איך זה שאתה נמוך משמעותו שאתה לא מושך נשים?).
- מה היה קורה אם אתה לא היית? תשובה למילים: אני מוכרח! אני צריך! שמבטאות חוסר ברירה. מזמינים את השואל לאלטרנטיבות נוספות במחשבה וראיית ברירות נוספות. אני חייב לשמח את הוריי. מה יקרה אם לא? אני חייב להיות מאורגן. מה יקרה אם לא?
- כולם _____? האם ראית אחד שלא? אנשים בבסיס מאוד חומרניים? כולם? ראית אחד שלא? כלבים מסוכנים. כולם? ראית אחד שלא. גברים הם בוגדניים. כולם? ראית אחד שלא?
- אם היה קורה נס היום... איך היית יודע מזה? כאשר אדם לא יודע מה הוא רוצה. שאלה עוצמתית משחררת את גבולות המחשבה "התקועה".
- מה עוצר אותך? שאלת עצמה למצב "לא יכול". אני לא יכול לרזות. מה עוצר אותך?. אני לא יכול למצוא בת זוג. מה עוצר אותך?

- איך זה _____ גורם ל _____? אנשים אוהבים סיבות לדברים שקורים וסיבות אלו לעתים מסמלות אמונה מעכבת. "אני לא יכול להיות מאמן כי אני לא אוכל להצדיק את זה" מי אמר שחוסר האפשרות להצדיק את זה מונע ממך להיות מאמן? "יש לנו בעיות מוטיבציה בחברה בגלל שטלמרקטינג מאוד קשה". איך הקושי בטלמרקטינג גורם לקושי ליצור מוטיבציה אצל אנשים?
- איך אתה יודע? שאלה למצבים בהם אנשים יודעים את מצבם הנפשי האישי. אני מדוכא. "איך אתה יודע?" אני כשלון. איך אתה יודע?
- איך במיוחד? "היא הייתה מרושעת." "איך במיוחד?" העסק עובר משבר קשה. איך במיוחד?
- מה במיוחד? מי במיוחד? איזה במיוחד? הם תמיד מנצלים לרעה. מי במיוחד? אף אחד לא מקשיב למה שאני אומר. מי במיוחד? יש לי צרות בהשגת מטרות. איזה במיוחד?
- איך אתה עוצר את עצמך? לא נראה לי שאני הופך למסודר. איך אתה עוצר אותך? כל מה שאני עושה לא עוזר לי לרדת במשקל. איך אתה עוצר את עצמך מלהוריד במשקל?