

איך קוראים בקפה

שיטה פשוטה לקריאה אסוציאטיבית

הקריאה בקפה, לפי השיטה שלי, אינה ניסיון לנחש מה יקרה. היא דרך להסתכל על שאלה דרך כתמים, דימויים ואסוציאציות - ולשמוע בצורה ברורה יותר את הסיפור שכבר פועל בתוכך.

הקפה מספק את הכתמים.

אתה מספק את המשמעות.

במדריך הזה תלמד איך לנסח שאלה טובה, להכין את הכוס, לראות דימויים בלי למהר לפרש, לחבר אותם לסיפור - ולצאת מהקריאה עם תשובה שאפשר לעשות איתה משהו.

מה אתה בעצם קורא?

לא את העתיד, אלא את האופן שבו אתה רואה את הנושא עכשיו

כשאתה מסתכל על משקעי הקפה, המוח מחפש צורות מוכרות: אדם, חיה, דרך, קיר, תנועה. הצורה עצמה פתוחה. המשמעות שאתה נותן לה מושפעת מהזיכרונות, הפחדים, התקוות והניסיון שלך.

לכן הקריאה היא קודם כל **כלי לשיחה עם הלא מודע בשפת הסמלים**. הכוס אינה מחליטה בשבילך מה נכון. היא עוזרת לך לראות איך אתה מבין כרגע את הנושא שעליו שאלת.

מה הקריאה יכולה לתת לך?

משהו שלא שמת לב אליו

אמונה, חשש או הנחה שמנהלים את השאלה מאחורי הקלעים.

דרך אחרת לראות

חיבור בין פרטים שנראו נפרדים וסיפור חדש שאפשר לבדוק.

מילים למה שאתה מרגיש

דימוי לפעמים אומר בפשטות משהו שקשה לומר ישירות.

פעולה אחת

צעד קונקרטי שמחבר את התובנה לחיים מחוץ לכוס.

גם כשאתה מחלק את הכוס לעבר, הווה ועתיד, הקריאה אינה מתארת את המציאות "כפי שהייתה" או "כפי שתהיה". היא מראה איך התודעה שלך כרגע תופשת את העבר, ההווה והעתיד של נושא השאלה.

שאלה אחת טובה

אישית. חיובית. תחומה.

שאלה מדויקת נותנת לקריאה כיוון. בשיטה שלי אני משתמשת בראשי התיבות **אח"ת**: אישית ואחראית, חיובית ותחומה. זו אינה נוסחה קשיחה; זו דרך לנקות רעש ולהגיע לשאלה שבאמת מעסיקה אותך.

אישית ואחראית

1

גם כשהנושא הוא אדם אחר, מרכז השאלה הוא אתה: מה אתה מרגיש, מה אתה עושה ומה אתה יכול לבחור.

במקום: „למה אשתי מגיבה ככה?”

נסה: „למה כל תגובה שלה מטלטלת אותי כל כך?”

חיובית

2

נסח במילים ברורות שאפשר כמעט לצייר. במקום להישען על „לא”, אמור מה כן קורה.

במקום: „למה אני לא רגוע?”

נסה: „למה אני דרוך?”

תחומה

3

ככל שהשאלה קטנה וספציפית יותר, קל יותר לקבל תשובה שאפשר לפעול איתה.

במקום: „למה קשה לי בעבודה?”

נסה: „למה השיחה עם המנהל אתמול עדיין מטרידה אותי?”

בדיקה מהירה: האם השאלה עוסקת בך? האם המילים בה ברורות? האם היא מספיק קטנה כדי לענות עליה בכוס אחת?

מכין את הכוס

קפה, כוונה וטקס קצר

מה צריך: קפה שחור, כוס, כפית, צלוחית ומים רותחים. סוכר - אם בא לך. אפשר להשתמש כמעט בכל כוס; מה שחשוב הוא שישארו בה מספיק משקעים כדי ליצור כתמים.

בזמן השתייה החזק את השאלה ברקע. אפשר לשתות בשקט, לדבר, לנשום או לומר כוונה קצרה. אין צורך „לעשות את זה נכון”. הטקס נועד לעזור לך לעבור מהחשיבה הרגילה להתבוננות.

כך אתה הופך את הכוס

משאיר משקע

1

שופך את רוב הנוזל ומשאיר מעט קפה רטוב בתחתית.

הופך על הצלוחית

2

הופך את הכוס ונושם נשימה אחת עמוקה.

מסובב

3

מסובב שלוש פעמים. אפשר עם כיוון השעון, נגדו - או פשוט בכיוון שמרגיש נכון.

נוקש

4

נוקש שלוש פעמים על תחתית הכוס.

הופך חזרה

5

מרים, הופך ומתחיל להתבונן.

אם פרט בטקס מרגיש מלאכותי, שנה אותו. השיטה היא פיגומים להתחלה, לא מבחן ציות.

רואה קודם, מפרש אחר כך

אפשר גם לחלק לעבר, הווה ועתיד. אפשר גם לא.

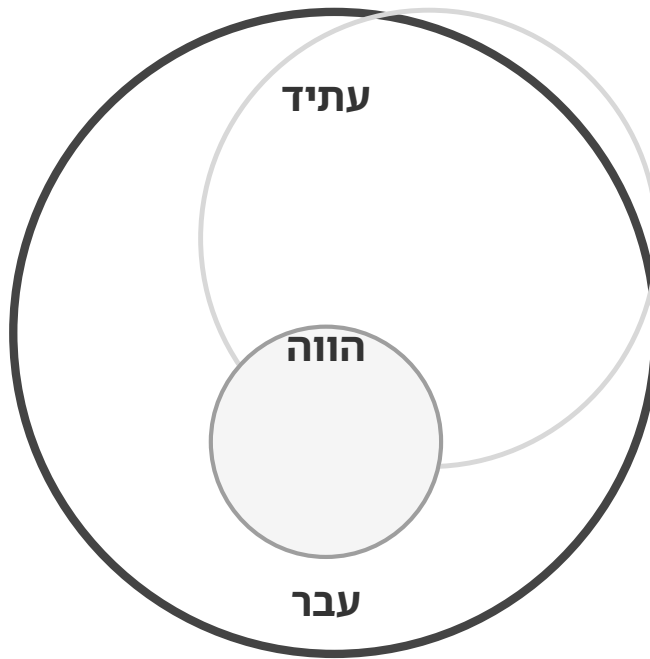
אם אתה בוחר לחלק את הכוס

עתיד הוא הדופן הרחוקה, זו שאתה רואה מולך.

עבר הוא הדופן הקרובה אליך, זו שצריך לסובב כדי לראות.

הווה הוא התחתית של הכוס והאזור הנמוך שסביבה.

החלוקה הזו אופציונלית לגמרי. אם היא לא עוזרת לך, קרא בלי חלוקה. פשוט הסתכל וראה מה עולה.



החלוקה לעבר, הווה ועתיד נותנת לך דרך מסודרת לבנות רצף. אבל גם כשהיא קיימת, הקריאה עדיין עוסקת במה שקורה בתודעה שלך עכשיו: איך אתה תופס כרגע את העבר, ההווה והעתיד של נושא השאלה.

בשלב הזה אתה רק מתאר

אמור בקול כל מה שאתה רואה: „אני רואה אדם“, „יש כאן קיר“, „נראה כמו דרך“, „יש דמות שרצה“. בשלב הזה אל תחבר עדיין לשאלה ואל תנסה להיות חכם. פשוט תאר צורות, דמויות, תנועה, יחסים ומרחקים.

מי נמצא כאן?

דמות, חיה, חפץ, אות או מקום.

מה קורה בתמונה?

מי זז, מי עומד, מי פונה למי ומה עומד להשתנות.

מה נמצא ליד מה?

גודל, מרחק, כיוון, חיבור או הפרדה.

מה הדבר הבא?

אם זו סצנה מתוך סרט, מה יקרה בשנייה הבאה?

טיפ: פתח רשמקול. הדיבור שומר על הרצף ומונע ממך למחוק דימויים שנראים „טיפשיים“.

מה זה מזכיר לך?

האסוציאציה שלך קודמת לכל מילון

בחר כמה דימויים חזקים. להתחלה, שלושה דימויים בכל אזור הם די והותר. לכל דימוי תן משמעות בשלוש שכבות - לפי הסדר.

1. מה אני רואה?

ברבור הוא קודם כל ברבור. סולם הוא סולם. תן שם פשוט לדימוי, בלי מסר ובלי הסבר.

2. מה זה מזכיר לי?

איזו מילה קופצת לך לראש? איזה זיכרון, אדם, רגש או סיפור מופיעים? זו בדרכ כלל השכבה החשובה ביותר.

3. מה אנחנו יודעים?

רק אחר כך אפשר להוסיף משמעות תרבותית: מיתולוגיה, סיפורי עם, תנ"ך או ידע כללי.

אין מילון אחד נכון

נחש אינו, בגידה". הוא יכול להיות פחד, חכמה, עור שמתחלף, גועל, רפואה, סקרנות - או משהו פרטי לגמרי. אם קפצה לך מילה, אל תמהר להחליף אותה בפירוש שמצאת באינטרנט.

כשלא עולה אסוציאציה, אמור את שם הדימוי בקול והשלם: "אדם שעושה דבר כזה הוא...", "מקום כזה מרגיש...", או "אם זו הייתה סצנה בסרט, היא הייתה מספרת על...".

כשאתה קורא למישהו אחר

חפש את האסוציאציות שלו. שאל: "מה זה מזכיר לך?", "איזו מילה קופצת לך לראש?", "מה היית אומר על דמות שעושה דבר כזה?". עולם הסמלים שלו אינו זהה לשלך.

ההבחנה בין עולם סמלים אישי לסמלים משותפים נשענת בחלקה על הרעיונות של קארל גוסטב יונג.

מחבר את הקריאה לשאלה

עבר, הווה, עתיד - ואז חוזר למה ששאלת

עכשיו חבר את הדימויים לשלושה משפטים פשוטים: מה היה בעבר, מה קורה בהווה ולאן הסיפור ממשיך. לא צריך להיות ספרותי. צריך להיות ברור.

השלב	דוגמה
השאלה	מה עוצר אותי מלבקש קידום?
עבר	דמות קטנה עומדת מאחורי קיר.
הווה	יש דלת פתוחה, אבל היא עומדת לצדה ומחכה.
עתיד	סולם נשען על הקיר.
אסוציאציות	להסתתר, לחכות לרשות, לעלות.

איך הסיפור עונה על השאלה?

- מה מפתיע אותי בסיפור הזה?
- איזו אמונה או הנחה שלי מופיעה בו?
- מה הדמות מחכה שמישהו אחר יעשה?
- מה היא יכולה לעשות עכשיו?

תשובה אפשרית: אני מחכה שמישהו יזמין אותי דרך הדלת. הצעד שלי הוא להכין בקשה ברורה ולקבוע שיחה.

קריאה טובה נגמרת בחיבור למציאות: משפט אחד שהבנת ופעולה אחת שתנסה. בלי הפעולה, נשאר רק סיפור יפה.

כשאתה קורא למישהו אחר

לא יודע עליו. עוזר לו לראות.

קריאה למישהו אחר דורשת פחות פרשנות ויותר סקרנות. התפקיד שלך אינו לקבוע מה הסמל „באמת אומר“, אלא לעזור לו לראות, להעלות אסוציאציות ולחבר את הסיפור שלו לשאלה שלו.

מבקש רשות

מוודא שהוא רוצה את הקריאה ושהשאלה שנבחרה נוחה לו.

נשאר קרוב לשאלה

אפשר לעזור לנסח מחדש, אבל רק בהסכמה מלאה שלו.

מחפש את המילים שלו

הוא רואה, הוא מקשר והוא אומר מה הדימוי מזכיר לו.

לא מנבא

מציע אפשרויות ושאלות. לא קובע אמת ולא פוסק מה יקרה.

אם הדימוי, האסוציאציה או הסיפור הם שלך, הקריאה היא שלך, לא שלו.

כל השיטה, בקיצור

תשובה

מעלה אסוציאציות, בונה סיפור ובוחר פעולה אחת.

קריאה

מכין קפה, הופך, מתבונן, מתאר ורואה מה עולה.

שאלה

מנסח שאלה אישית ואחראית, חיובית ותחומה.

הכוס לא אמורה לומר לך מי אתה. היא עוזרת לך לשמוע את הסיפור שאתה כבר מספר - ולבחור מה לעשות איתו עכשיו.