

אימון למערכות יחסים

יצחק פיק,

מאמן אישי וקבוצתי, מנחה ב-NLP ומנחה קבוצות

Issac.peak@gmail.com

0548439792

פתיח

יוני, בחור בן 20 הגיע לאימון במטרה לשפר את מערכות היחסים שלו עם הוריו, משפחתו וסביבתו. האם תהליך של אימון אישי יכול לסייע לו בכך?

מהו אימון?

אימון, על כל תחומיו, הוא מקצוע שמהותו מומחיות בנייה תהליך שינוי משמעותי ובר קיימא. התהליך מוגדר בזמן, והוא מושתת על מערכת יחסים מקצועית, ועל בסיס של פתיחות ואמון בין המתאמן למאמן. האימון ממוקד תוצאה מעשית, ועיקרו הנחיית המתאמן למימוש עצמי מיטבי ולהשגת היעדים המבוקשים על ידו – בהתאם לערכיו, לשאיפותיו ולכישורנותיו. תהליך האימון מאפשר למתאמן להכיר בעוצמותיו ובדפוס המחשבה המנהלים אותו, וכן ליצור רעיונות ותפיסות לקידום השגת מטרתו. המאמן יוצר מרחב שבו המתאמן יכול לעצב את חזונו בתחומים אותם בחר לקדם, ולפעול להגשמתו.

אימון למערכות יחסים

על פי רוב, בתהליך האימון המתאמן מגיע לבד, ומבקש לשפר את יחסיו עם בן/ת הזוג, הילדים, ההורים, המשפחה, החברים, השכנים, הבוס, אנשי הצוות בעבודה ועוד. למרות שהצד או הצדדים הנוספים לא שותפים לתהליך, לרוב ניתן לשנות את המציאות הקיימת. כאשר המתאמן לוקח יוזמה ופועל כראוי, הוא מצליח לעשות שינוי וליצור מערכות יחסים חיוביות ומספקות. הסיבה לכך היא, משום שמערכת יחסים מתנהלת כמו מעגל, כאשר כל צד משפיע על הצד השני, וכל תגובה גוררת את התגובה הבאה אחריה. כאשר אחד מן הצדדים עושה שינוי, הוא משפיע באופן דרמטי על המערכת כולה.

תהליך האימון למערכות יחסים מבוסס על מספר כללי יסודי:

- המתאמן מבין שהוא האחראי על מערכות היחסים שלו, על המצב הקיים ועל שיפורו. לקיחת אחריות אין פירושה אשמה, לכן חשוב לעורר אחריות ולא תחושות אשמה.
- חשוב לבחון מהי המטרה העיקרית של המתאמן, והאם היא משותפת לעמיתו, איתו הוא מעוניין לשפר את הקשר, ולהגדיר אותה כ"מטרת על". כאשר יש מטרה משותפת ניתן יהיה למצוא נקודות מחברות ומקשרות לעומת נקודות מפרידות ומפלגות. לדוגמה, בנישואים המטרה המשותפת היא חיים מאושרים. לאחר מכן יש לבחון עם המתאמן כיצד מטרת העל באה לידי ביטוי באופן מעשי. בנוסף, הגדרת המטרה יכולה לעזור למתאמן לבחון אלו פעולות מקדמות אותו אל עבר מטרתו וכדאי לעשותן ומאלו פעולות יש להימנע. כך יוכל גם לתכנן תכנית פעולה שתקדם אותו אל מטרתו. על מנת להגדיר מטרה, יש צורך לבחון עם המתאמן מהם הערכים, הצרכים והיכולות שלו בנוגע למערכות היחסים.
- המתאמן מגדיר את המטרה שלו ואת הדרך המובילה להגשמתה. המאמן, באמצעות שאילת שאלות, מסייע לו לעשות זאת אך אינו מחליט עבורו.
- פעמים רבות, המתאמן שקוע במצב הקיים והוא מתקשה לחשוב בצורה אובייקטיבית ולעשות את הצעדים הנכונים לו. כאן תפקיד המאמן בא לידי ביטוי כמי שינסה להקנות למתאמן חשיבה ניטרלית ככל האפשר, ולשקף לו את המציאות מנקודת מבט חיצונית.
- המתאמן מביא לפגישת האימון את נקודת המבט שלו, אך 'המפה אינה השטח', כלומר, המתאמן מציג את המפה של השטח - המציאות כפי שהוא משרטט אותה, אך ברוב

- המקרים, השטח עצמו שונה לגמרי. לצורך כך מומלץ לברר עם המתאמן באמצעות שאילת שאלות את כלל הפרטים של הסיפור על מנת לקבל תמונה רחבה ככל האפשר.
- כל מערכת יחסים מורכבת ממשולש; שני הצדדים והמערכת המשותפת שלהם. לכן יש צורך לזהות מהו מקור הקושי, ולפעול בהתאם. כאשר מקור הקושי נמצא בצד השני, ננסה לברר עם המתאמן כיצד הוא רוצה להתנהג לאור התנהגותו של האחר. לדוגמה: האם הוא רוצה לבקש ממנו לשנות את התנהגותו.
- "כשם שפרצופיהם אינם שווים כך דעותיהן אינן שוות" (גמרא ברכות נח ע"א). בכל מערכת יחסים המורכבת משני אנשים שונים בעלי צורת חשיבה שונה, קיימים אי הבנות, חיכוכים ומחלוקות. לעומת זאת, כאשר נקודת המוצא היא שלכל אחד יש צורת חשיבה, ערכים, אמונות, רצונות, רגשות ותגובות שונים, ניתן יהיה לקבל, לכבד ולהבין את נקודת המבט השונה מבלי רצון לשנות אותה, ואולי אף ללמוד ממנה. לצורך כך ניתן לשאול את המתאמן: אם היית הצד השני איך היית בוחר להגיב? האם אתה יכול להבין את הצד השני? האם יש משהו בגישה של הצד השני שיכול לתרום ולעזור לך? יש לשאול שאלות אלו מתוך רגישות, משום שלעיתים הן מעלות אצל המתאמן חשש מוטעה שהמתאמן נוטה לטובת הצד השני.
- מערכת היחסים היא מערכת של תגובות מעגליות. תגובה מסוימת גוררת אחריה תגובה נוספת וכן הלאה. הנחת יסוד זו תורמת להבנה, שכל שינוי שהמתאמן יבצע, יכול להשפיע על כל המעגל לטובה.
- התגובה אותה מקבל המתאמן היא התוצאה והמשמעות של התקשורת אותה הוא יצר עם הצד השני. כל מערכת יחסים היא תקשורת. גם קשר של שתיקה הוא קשר.
- התנגדות של הצד השני היא סימן לחוסר רפור – כימיה. כאשר מתגלה התנגדות מהצד השני, זהו סימן לחוסר רפור בין הצדדים, וכאשר המתאמן יצליח ליצור רפור עם הצד השני ההתנגדות תיעלם.

לאחר תהליך אימון ממושך, יוני שיפר את מערכות היחסים שלו עם אחיו וחבריו, אך עם הוריו, עדיין היו לו קשיים משום שבחר בדרך שונה מהוריו. בשלב הראשון הוצע לו לדמיין שהוא יושב מול הוריו ומשוחח איתם תוך שהוא מעלה את כל מה שהוא רוצה לומר להם. בשלב השני, יוני דמיין את עצמו מייצג את הוריו שמקשיבים ועונים לו. בשלב האחרון הוצע ליוני לדמיין שהוא יועץ ששמע את דבריו של יוני ושל הוריו, וכעת עליו לומר מה הוא חושב על הנושא ומה הוא היה מייעץ ליוני. את שלושת השלבים הללו עשה יוני בתרגיל סימולציה שבסופו הוא יצא עם תובנות חשובות כלפי עצמו וכלפי הוריו. בסיומו של תהליך מורכב, שלמעשה לא הסתיים, יוני שיפר את יחסיו עם הוריו, וכתוצאה מכך גם עם עצמו וסביבתו. יוני עבר שינוי פנימי בעצמו, שינה את דרך התקשורת שלו וכך הצליח להשפיע על כל מערכות היחסים שלו. כל זאת בתהליך אימון שהתבסס על שאלות, תובנות והעצמה. בעזרת האימון, יוני מצא את הדרך שבה הוא רוצה להעפיל אל עבר הפסגה שלו, ולהגיע אליה צעד אחר צעד בכוחות עצמו.

מקורות:

ויתורתי' לורה, קימסי-האוס הנרי, סנדאהל פיל, עריכה מדעית: טרייסטר-גורן ענת, אימון קו-אקטיבי, תל אביב 2011

"הקוד האתי" בתוך: אתר לשכת המאמנים

http://ilcc.org.il/%D7%94%D7%A7%D7%95%D7%93_%D7%94%D7%90%D7%AA%D7%99_%D7%A9%D7%9C_%D7%94%D7%9C%D7%A9%D7%9B%D7%94