

## ההגה של הרגשות / ד"ר סני גורדון בר

מתאמנת מגיעה לפגישה חמישית נרגשת וזועמת, נפגעה ממישהו בעבודה - היא מעוניינת לספר את כל הדרמה בצבעיה העזים. יש שם אדום, שחור ולבן, טובים ורעים, עוול, כאב, זעם, נקמה... והמון ריגוש. לאחר מספר דקות של הקשבה: "אני שומעת שבאת היום עם כעס, כאב... האם היית רוצה שנשאר באירוע זה כל המפגש" או "כמה זמן היית רוצה שנשאר באירוע זה עד שתוכלי להתפנות לנושא לשמו סיכמנו יחד שאת באה?" או "האם את רואה את הקשר בין... לבין הנושא עליו אנחנו מתאמנים?" דרך התייחסות לשאלות האלה מחזירה המתאמנת את "ההגה" לגבי רגשותיה: זיהויים, עוצמם, משמעותם ומתאפשרת יכולת הבחירה שלה לגביהם.

**אחת ממיומנויות העל המרכזיות של מאמן: לאפשר למתאמן "לאחוז בהגה רגשותיו", לדעת להשתמש בהם, באופן גמיש ותואם מצב- בהתאם למטרתו.**

יש חילוקי דעות לגבי מקום הרגש באימון. אני מזהה שחלק גדול מהמאמנים מתמקד בעידוד הביטוי הרגשי, בגילוי הרגשות האוטנטיים, בשחרור רגשי והתגברות על רגשות כואבים או לא נוחים דרך חקירתם. אחד המדדים למפגשים אישיים וקבוצתיים "מוצלחים" שאני שומעת "הייתה פגישה מצוינת, המתאמן בכה" כלומר המפגש היה רגשי מאוד. כפסיכולוגית ומנחת קבוצות צעירה היינו מתחרים אצל מי בכו קודם. "נו, כבר בכו אצלך?" זה היה מדד התקדמות בקבוצה. הבכאי, הקטרוזיס הרגשי בפני עצמו, מעבר להקלה זמנים, אינו מקדם.

חשוב מאוד שאדם יהיה קרוב אצל רגשותיו הנעימים והלא נוחים, בכל צבעי קשת רגשותיו.

מי שהעלה למודעות, בספרות ומחקר, את עניין הויסות הרגשי הוא דניאל גולמן – בטבעו את המונח – "אינטליגנציה רגשית", לפי גולמן, אפשר לזהותה כבר מגיל הילדות. אחר עוד חוקרים וכתבים הוסיפו "אינטליגנציה חברתית", "אינטליגנציה אירוטית" ובזו אחר זו מצטרפות עוד אינטליגנציות. נושא זה אינו חדש בעולם הפסיכולוגיה ומופיע מזה שנים באבחון וקידום התפתחות תקינה וקלינית, בילדות ובבגרות. גולמן הפך נושא זה לנחלת הכלל, והחידוש שלו היה לחבר את הרגש לאינטליגנציה.

משימה זו היא משימה מורכבת. דורשת זיהוי רגשות, שליטה עליהם, זיהוי רגשות הסביבה, קליטת סיטואציה מורכבת, הכלת והבנת הרגשות שלי ושל הסביבה, תכנון תגובה, ולהגיב בגמישות בהתאם לנדרש במצב ועל פי המטרה. מי שמנסה ומיומן בשדה זה יצליח בהשגת מטרתו הרבה יותר ממי שאינו כן.

שימו לב ! ויסות הרגשי בכללותו מורכב, מערכתי ותלוי הקשר, ולכן דורש אימון.

ויסות רגשי מחובר לויסות תחושת ויש בו מרכיב מולד. אנו מבחינים בין תינוק שניתן להרגיעו בקלות לתינוק אחר שלוקח שעות לווסתו. אצל תינוקות יש רק שני סוגי תחושות ותגובות: נעים = התקרבות, לא נעים = דחייה. הויסות של אדם מבוגר הוא תוצר של האינטראקציה בין התורשה לסביבה. מינקות לבגרות יש התפתחות למורכבות וארגון רגשיים. מתאמן בוגר, מגיע אלינו כאשר הוא בנוי עם הרגליו בהקשר לויסות עצמי, וויסות זה אינו זהה במצבים שונים: אני יכולה להיות מאוד מווסתת בעבודה אך לא במשפחה. אני יכולה להיות מאוד מווסתת בעבודה רוב הזמן אך אם נוגעים בנושא מסוים הויסות שלי מתפוגג. עם כל ההיסטוריה והדפוסים הבנויים- האחריות על התנהלות רגשית היא חלק מהיות אדם בוגר.

כל רגש לגיטימי – תפקידנו כמאמנים לקבלו לתת לגיטימציה להופעתו, שיפוט כמו: "מה אתה כועס אין כאן סיבה לכעס" אינו תואם תפקידנו. אלא: "אני מרגישה/רואה/קולטת את הכעס שלך"... וכאן תבוא שאלה שתזמין את המתאמן לבחור, או להבהיר או לווסת, או לשנות. קבלת והכלת הרגשות היא בסיס בתקשורת באימון, אמצעי ולא מטרה.

אני רואה את תפקידו המרכזי של המאמן בתחום הרגש (בנוסף לתפקידים אחרים שאינם נושא המאמר הזה) לקדם את המתאמן :

1. להכיר ברגשותיו, ולדעת שבמצבים מסוימים פועלים מספר רגשות בו זמנית.
2. לפתח ויסות רגשי- לפתח את כפתור הויסות –מתי הוא בוחר לשחרר ומתי לעצור.
3. לייצר את הסטרטר/גז/ ובלמים שלו –הנעה עצמית- שמאוד קשורה לרגשות.
4. לדעת לזהות נכונה את רגשות הזולת – לברר, לבדוק האם הוא קולט נכון, כולל רגשות תרבותית.
5. לדעת להגיב למצבים משתנים, שיקדמו את מטרותיו.

מאמן מנוסה ביכולות אלה בעצמו, יוכל ליצר מרחב מקדם ליכולות אלו אצל המתאמן. היכולת לעבוד עם העולם הרגשי של זולתנו קשור מאוד בדוגמה האישית ביחסים עם המתאמן.

שאלו את עצמכם, והעלו מודעות עצמית מדויקת בכל שאלה ( גם ה"מה" וגם ה-"איך")

1. האם אני כמאמנת ובחיי יודעת לזהות את רגשותי הנעימים והלא נעימים, החיוביים והשליליים, ולבטאם באופן מווסת? זה כולל את "מילון הרגשות", האם יש לי את המילים למגוון רגשות רחב. האם אני ערה איך רגשות אלה משפיעים על התנהגותי ותגובותיי? האם אני נוטה להעדיף עיסוק עם סוג מסוים של רגשות, למשל, לדבר בעיקר על אירועים כואבים ובכך להזמין את המתאמנים שלי לדבר על מה שכואב להם בעיקר?  
האם אני חסרת סבלנות לביטויים רגשיים מסוימים? למשל גאווה, או חוסר אונים... איך עובדת עם נושאים אלה ביני לבין עצמי? וכלפי סביבתי?

מחקרים בתחום הפסיכולוגיה החיובית והקוגניטיבית הוכיחו כי מיקוד באירועים ורגשות שליליים (מעבר לרמה מסוימת) אינם מקדמים התמודדות עם אירועים אלו לטווח ארוך, להיפך, מקבעים את מעגל הסבל/כעס/כאב.

פעמים רבות אני שואלת את המתאמן "האם לדעתך הסיפור והחזרה על הסיפור מקדם אותך?" והתשובה, פעמים רבות, היא: "לא, אבל אני חייב, אני לא יכול אחרת" או "אבל ככה אני מרגיש כעת" כשהו למד שאם הוא מרגיש זה מצדיק לבטא זאת. המסר שלי יהיה (כמובן תלו מצב ואדם) " לא כל רגש הוא "המלך". אני שואלת: "מה יקרה אם תתאפק, או תחליט לסיים לדבר על זאת כרגע?" או "איך את יכולה לדבר לעצמך או לעזור לעצמך להרגיש אחרת בדרך שתקדם אותך כשעולה רגש כזה?"

2. האם אני, כמאמנת ובחיים האישיים, יודעת להרגיע את עצמי כאשר קורה משהו מדאיג, מסעיר, בלתי צפוי, מפחיד ומאכזב? האם אני יודעת להרגיע עצמי להקשיב לעצמי ולווסת עצמי מבלי שזה יפגע בי, בעשייתי ובסביבתי. איך אני עושה זאת?

3. האם אני יודעת להתחיל משימות גם אם איני נלהבת כרגע, כי הן חשובות למטרה, והאם אני מתמידה במשימות לאורך זמן. האם אני יודעת להגיד די כאשר נדרש לעצור ולהפסיק? את עצמי? את האחר? איך אני מנהלת את משק האנרגיה שלי?

4. כיצד אני מגיבה במצבים שונים – חיוביים ושליליים -באופן רגשי, ובתגובתי אני מצליחה לקחת בחשבון גם את סביבתי.

אתם יכולים לייצר לעצמכם ציר מידה לכל אחת מהשאלות האלו. לאחר שמיצבתם עצמכם על 4 הצירים השלב הבא: לקבל משוב מסביבתכם, מאנשים שונים בתפקידים שונים. זהו כלי להרחבת המודעות שלכם לגבי עצמכם בנושא האינטליגנציה הרגשית שלכם.

כאשר המודעות שלי רחבה ופתוחה למרכיבי הרגשות בחיים ובאימון אני מוכנה הרבה יותר לאפשר למתאמן שלי לקדם את עצמו. כאשר העיסוק בעולם הרגשי הופך מרכזי ועיקרי ו"גוזל" זמן רב מדי מהאימון, יכול להיות שהמתאמן שלכם זקוק לטיפול ולא לאימון, מכיוון שחוסר הוויסות הרגשי שלו פוגע בו, בסביבתו ובמטרותיו ודורש התייחסות מקצועית.

ואחרון חביב!!

רגשות הם מרכיב חשוב ומרכזי בחיים ובאימון, אך לא יותר חשוב מכל מרכיב אחר כמו: דמיון, חשיבה, פעולות, התנהגות, מעקב ובקרה על תוצאות, אחריות כלפי עצמו וסביבתו, ואחריות כלפי ניהול זמן.. ביטוי רגשי הוא אמצעי, לפעמים מקדם ולפעמים מעכב, ואינו מטרה מרכזית של אימון. היחסים באימון מזמנים אירועים רבים בהם אנו יכולים להוות מודל מצוין למתאמן בויסות

החזקת "הגה" הרגשות שלי בידי, הוא אחד הבסיסים שמאפשר לי שליטה על חיי, והנחלת יכולת זו למתאמנים שלי היא אוצר רב ערך להשגת מטרותיו.

סני גורדון בר

נכתב בראש השנה

באיחולי מימוש הקשת הרגשית שלכם, באופן המעשיר אתכם ואת סביבתם.

סני גורדון בר – מאמנת אישית ובקבוצה. (מומחיות באימון: אישי, הורים, לקויות, עימותים, אתיקה, הדרכה-Supervision) הסמכה בינלאומית MCC ולשכת המאמנים. דוקטורנטית בחקר אימון. פיתחה ביחד עם ניצן מור (כחלק מקורס מתקדם משותף לאימון מתאמנים עם לקויות למידה) מודל **נ.ה.ג.ו.ת** ככלי לויסות ניהול ותחזוקת אנרגיה בדרך למימוש מטרות. פסיכולוגית קלינית ומדריכה בפסיכותרפיה.