

איך תדע מה מנהל אותך? (חלק ב')

את חלקו הראשון של האימון ניתן למצוא כאן: <http://www.menixcode.co.il/?p=1097>

...

מרים: אני מבינה אבל זה קשה לי.

שוש: אני רוצה שתעשי למפגש הבא רשימה של כל הדברים שאת מתביישת בהם.

ניתוח מתודי

בניתוח מתודי אנחנו לוקחים אימונים ובוחנים אותם בכלים ובמודלים שלמדנו על מנת שנוכל להבין ולשכפל אותם.

בתחילת האימון מרים הציגה את הבעיה שלה: החברה שלה לעבודה גורמת לה סבל באמצעות התנהגות בלתי נסבלת.

זו החזית. מה שהמאומן מציג הוא הדבר היחידי שאיתו מאמן יכול להתחיל לעבוד. פעמים רבות הסיבות האמיתיות לסבל נסתרות מעיינינו ומעיני המתאמן. כיווני החקירה הם שיובילו אותנו למצוא את הסיבה לסבל או להפרעה.

איך נדע שעלינו לפתוח בכיוון חקירה?

כשהחזית שהמתאמן מציג חושפת תפיסה שלא מאפשרת למתאמן חופש (האחר הוא שגורם לי סבל) אנחנו נשאף לכוון לתפיסה שתאפשר לו להתמודד עם המצב ולהשפיע עליו.

מה לא אפשר חופש בחזית של מרים?

מרים הציגה את מקור הסבל שלה כמשהו חיצוני שלא תלוי בה- ההתנהגות הבלתי נסבלת של חברתה לעבודה. אם מרים תשמר את התפיסה הזאת היא תמשיך לסבול ואיכות החיים שלה תהיה תלויה בגורמים חיצוניים. כשאנחנו חושפים את התגובה של מרים כגורם המאפשר את הסבל אנחנו יכולים להתחיל לחקור יחד איתה את הסיבה לתגובה שלה. כלומר: הסבל של מרים מורכב ממשוואה כזאת: מעשים של חברתה

לעבודה + תגובה (או חוסר תגובה) שלה = המצב הקיים. המטרה שלנו כמאמנים היא למקד אותה לחלק במשוואה שנתון לשליטתה וכך לאפשר לה חופש.

מה היו כיווני החקירה?

"אם היא ביקורתית למה זה צריך להפריע לך?"

אנחנו יכולים לראות כי כבר בשאלה הראשונה שוש ניסתה לכוון לחלק התגובתי של מרים. הנסיון שמתבצע כאן להפריד בין "מה שיש" לאיך היא הגיבה עליו.

האם כיוון החקירה הצליח?

כיוון החקירה הראשון לא הספיק על מנת למקד את מרים על החלק שלה בסבל- התגובה שלה. במקרים רבים נדרשים כיווני חקירה שונים המציגים זוויות שונות על מנת שנוכל להגיע להקשבה של המתאמן. אין לראות זאת ככישלון אלא כאל הזדמנות לרקוד עם המתאמן בדרכו.

הכיוון הנוסף

"מרים, מה היא מפעילה אצלך? על אילו כפתורים היא לוחצת?"

כיוון החקירה השני מתיישב על שפה משותפת שיצרה שוש עם מרים לפני האבחון הזה- כפתורי ההפעלה. חשוב מאוד לבנות את השפה המשותפת עם המתאמן לפני שאנו משתמשים במונחים מעולם האימון על פי קוד התדר האנושי. שוש יכלה להשתמש במונח "כפתורים" ו"לחיצה על כפתור" מהסיבה הפשוטה ששניהם ידעו על מה היא מדברת ושוש ידעה זאת. במידה וזה היה האימון הראשון או השני שוש היתה מסבירה לה את מודל לחיצת הכפתורים ויוצרת שפה משותפת שתשמש את שתיהן בהמשך האימונים. (בהמשך נפרסם מאמר על מודל כפתורי ההפעלה. לתזכורת כשמאמרים חדשים מתפרסמים [לחצו כאן](#))

גם כיוון חקירה זה לא הצליח להעביר את המיקוד של המתאמנת לתגובתיות שלה אך אין להתייאש! מרים נסערת וכאובה והיא צריכה שלא יוותרו עליה. אם נאמין למתאמן כי החיים קשים לא עשינו את עבודתינו.

הכיוון הבא

"את צודקת לחלוטין. את צודקת וסובלת. את רוצה להמשיך להיות צודקת? או שאת רוצה להפסיק לסבול"

הכיוון הבא נועד לאפשר למתאמן להבין כי תפיסת המציאות שלו גורמת לו סבל. היא צודקת- וסובלת!

כיוון החקירה האחרון

"אז למה את לא מבהירה לה את הגבולות שלך? מספרת לה בדיוק מה מפריע לך ואיזו התנהגות בדיוק גורמת לך סבל."

כיוון חקירה זה נגע בהימנעות של מרים לפעול למען רווחתה. ישנם שלושה דרכי התמודדות למצבים בחיינו: שינוי פנימי, שינוי חיצוני, סבל (בהמשך מאמר גם על כך). בכיווני החקירה הראשונים שוש כיוונה לשינוי הפנימי, כשכיוונים אלו לא צלחו כיוונה שוש למצב ההתמודדות השני- שינוי חיצוני וביררה מה מונע ממרים ליצור שינוי כזה. כיוון חקירה זה צלח ופתח לנו את הפתח לסיבה הפנימית האמיתית שמאפשרת למצב הסבל להמשיך להתקיים: הפחד של מרים שידעו עליה דברים מסויימים והסודות שהיא שומרת אינם מאפשרים לה לשמור על גבולותיה בלי פחד. אחרי שגילינו שזה מקור הבעיה אנחנו יכולים להתמקד בו ולהוביל לשינוי פנימי שיאפשר שינוי חיצוני.

מה אפשר להגיע לסיבה האמיתית?

שלוש תכונות אימוניות אפשרו לשוש להגיע לסיבה הפנימית:

התמדה- לא התייאשה גם כשכיווני החקירה הראשונים הובילו למבוי סתום.

גמישות- לא התווכחה עם המתאמנת ולא ניסתה לכפות את כיווני החקירה הראשונים

מחויבות- לא הזדהתה עם הסבל של המתאמנת ונשארה מחויבת לחופש ולמסוגלות

של המתאמנת.

איך ידעה שוש איזו משימה לתת למרים?

ישנם שני סוגים של משימות לבית.

משימות ברמת המעשה (DOING) - מעשים קונקרטיים המקדמים את המאומן למטרות החיצוניות שלו (להוציא כרטיס ביקור, להזמין בחורה לדייט וכו') **ומשימות ברמת ההוויה (BEING)** - (התבוננות, תיעוד, כתיבה וכו').

כשמאמן חש כי העבודה שעל המתאמן לעשות היא קודם כל פנימית הוא יתן לו משימות ברמת ההוויה. שוש חשה כי על מנת שמרים תוכל להציב את הגבולות שלה מול חברתה לעבודה בצורה אסרטיבית ובטוחה עליה לעשות עבודה פנימית ועל פי כך נבחרה המשימה.

מקווה שהפקת ערך מהמאמר,
אשמח מאוד לקרוא ולענות על תגובותיכם
[במאמר עצמו](#).