אימון מבוסס התמקדות

אסתי נוה עצמאות פרלשטיין

כשהגיע יום החופשה שלה נשמה לרווחה. ביומנה תוכננו כיופים: אימון כושר, פגישות עם חברים, ספר טוב וקפה מול הים. לאחר שהתאלמנה, למדה להכניס לחייה מהירי הקצב תקופות קצרות של הפגה. מטלת החובה היחידה לאותו בקר,הקפצה קצרה של אביה לבדיקה חוזרת במרפאות החוץ של בית החולים הסתיימה תוך דקות. הנה זה מתחיל!

כשנכנסה הביתה תקפה אותה לפתע חולשה גופנית קשה שאילצה אותה לשכב במיטה. חדר הכושר בוטל ואפילו הכנת כוס קפה הפכה למשימה בלתי אפשרית. כשהבינה שענן דיכאון אופף אותה ואין לו כל קשר למציאות חייה העכשווית והנעימה, פנתה לפגישת התמקדות. היא שיערה כי הדבר קשור לחוויות שעברה בזמנו בטיפול בבן זוגה שנפטר, אולם שנים רבות חלפו מאז, ובעבודתה בקרה לא אחת בבתי חולים ומרפאות. למה היום?
כששאלה את גופה מה אצור שם עדין, הבהבה התשובה על "המסך האישי" הפנימי. כמו חיבור של שני חוטי חשמל והנורה נדלקת. מפגש אחד הספיק.

התמקדות היא שיטת ייעוץ וטיפול שפתח ד"ר יוג'ין גנדל , פילוסוף שעקב אחר ההבדלים בהחלמה בין קבוצות מטופלים. אלה שהחלימו מהר וטוב יותר, דברו את הבעיה, הסבירו את תחושותיהם באמצעות תיאורי חוויה גופנית ומצאו בה הבנות חדשות ודרך לריפוי עצמי. אלה שדברו על הבעיה ונמנעו מן הקישור לחכמת הגוף, התקשו ליצור שיפור או שנזקקו לתקופה ממושכת יותר. הגוף חווה כל אירוע והחלטה ברמה הבלתי מילולית. מדובר ב felt sense - תחושה מורגשת בעלת משמעות. זו תחושה גופנית שכל אדם, יכול לחוש אותה , לעבוד איתה ולצאת עם תובנות חדשות או להתחיל תהליך של רפוי פנימי.
איך מיישמים זאת בחיי יומיום? לגישה שישה שלבים מובנים ושיטתיים. מומלץ לבצע התמקדות בסיועו של אדם נוסף או אם תרצו בסיוע מאמן או בתוך קבוצה.

לאימון והתמקדות הרבה מן המשותף: שתיהן דרכים לסיוע לאנשים לכרות ברית בינם לבין ההצלחה שלהם. הן מבוססות על גישה מערכתית הפועלת לזיהוי העוצמות הפנימיות הפעלתן והעצמה שלהן,במקום ניסיונות תיקון ושיפור.
שתי הגישות מצביעות על היכולת האנושית ליזום שינוי בחיינו, לזהות את התשובות לדילמות ומצבי תקיעות מתוך הידע הפנימי של האדם את עצמו. הן אימון והן התמקדות מבוססות על ההנחה כי חלק נכר מן הפוטנציאל האנושי טרם מומש וניתן לפיתוח.
הן אימון והן התמקדות מציידות את המתאמן בשפה ייחודית והרגלי עבודה. שתי השפות מתייחסות לאדם במכלול מעגלי חייו האישיים ובעבודתו ולהגדרת התפוקות המצופות.
שתי הגישות מדגישות דיאלוג בלתי שיפוטי בין מאמן למתאמן בגבה העיניים, מתוך שיח ושיתוף גלויים, בסדרת מפגשים קצרי מועד. שתיהן מלמדות את הפונה להסתייע באחרים ולבנות מבנה חברתי תומך שינויים.

כ**שנבחר ג לנהל מוסד כלכלי גדול כבר נחשב גאון בתחומו,** אולם כגודל התקוות כך גודל השבר. לפתע מצא עצמו עסוק באלפי פרטים קטנים, אנשים שלא חיבב צבאו על פתחו ודרשו תשובות. למנהלים כידוע, אין מאה ימי חסד. עברו רק שבועות ספורים וכבר פשטה השמועה בארגון: המנהל שלנו מתקשה בקבלת החלטות. גם כשאשר כבר סיכם עם הסגל שלו כיוון, נרתע שוב ושוב כשהגיעה שעת ההכרעה. הוא החליט שלא להחליט. שלא בפניו כבר הודבקו לו כינויי גנאי. השיטה בה נקט, מפגשים אישיים מרובים, גרמה לספינה לשקוע עמוק יותר. כל מפגש הוליד מפגשים נוספים וריבוי קונפליקטים. למעשה, במקום להשיג את ההסכמה ושביעות הרצון לה נזקק, הלך המצב והחמיר.

אימון מבוסס התמקדות אפשר לו לחקור את התחושה המרגשת המקננת בגופו סביב קבלת החלטות. ההתרכזות הפנימית אפשרה קבלת מידע פנימי, שלא הצליח להגיע אליו באמצעות הקוגניציה.
ההחלטה המשמעותית הראשונה שקבל באימון הייתה בחירה מחדש בניהול. ומכאן כבר הייתה הדרך קצרה הרבה יותר.
ההתמקדות אפשרה לו ליצור מרווח פנימי בין החרדה שחש בכל פעם שעמד להחליט, ובין גופו. להתבונן בה מן הצד, לזהות אותה בעודה מגיעה, ולמצוא לה מאפיין או שם שהתאימו. לפעמים הסתפק בזיהוי התחושה, לפעמים עלו תשובות ייחודיות. היצירתיות שלו שהביאה לשלל הישגיו החלה לפרוח גם בתחום קבלת ההחלטות. שינוי בכיוון החשיבה הצעיד את הארגון קדימה.
במה שונות הגישות זו מזו? אימון לא בהכרח עוסק בחכמת הגוף, בסיסו בגישה קוגניטיבית. ייחודו הדגשת תוצאות מדידות ושיפור איכות החיים. בעוד אימון שואל על העתיד ובורא אותו, התמקדות עשויה לכוון תשומת לב לכל זמן ולעתים דווקא לעבר. התובנות שהיא מספקת לאו דווקא מתורגמות לעשייה. מרכז הכובד שלה הוא המודעות ותרגומה להבנה.

מהו הערך המוסף הנובע מן השילוב בין שתי הגישות? מאמנים יחושו חיבור חדש ועוצמתי לעצמם ולמתאמנים שלהם. עקרון ההתמקדות הגורס שהאדם הוא סביבתו – וקיימת השפעה הדדית מעצם נוכחות אדם נוסף בהקשבה מלאה עבורנו, מתאים לתפיסתנו האימונית שהאחריות היא על המאומן והתשובות מגיעות מתוכו. בנוסף, יוכל המאמן לסייע למתאמן להבין עצמו טוב יותר, להיות בתקשורת טובה עם אחרים, וגם אנשים קשים או כועסים מאד.

האימון יכול להוסיף להתמקדות נדבך של שלבים מעשיים ויכולת לתרגם תובנות לתוצאות. ההתמקדות יכולה לסייע בתהליכי אימון בשלב המטוטלת בו נעים מעלה מטה ומתקשים להתקדם, במקומות בהם המתאמן "אינו יודע" לאן פניו, או שכדאי לו לקלף מעצמו קליפות נוספות. עלינו לבחון באילו הקשרים רצוי להשתמש בה ומתי אין זה מתאים.

אנו ממליצים לשלב לימודי התמקדות בתכניות להכשרת מאמנים ולימודי אימון בתכניות למדריכי התמקדות.