

אימון ופסיכותרפיה*

נערך ע"י ליסה גרוסמן

יותר ויותר אנשים השומעים את המילים "מאמן אישי" שאולים אותי "מהו אימון אישי וכיצד הוא שונה מפסיכותרפיה?"
אימון אישי התחיל בשנות ה-90 בחברות, כאימון עסקי. בשנת 1994 מספר המאמנים הגיע ל-1,000. היום, ישנם כ-50,000 מאמנים בכל העולם. ככל שאנשים מבקשים להגדיל את תחושת המימוש העצמי בעבודתם ובחיהם בכלל, הצורך במאמנים אישיים יגבר. בעבר, אנשים פנו לפסיכותרפיסט על מנת להשיג צמיחה, ולא רק לטפל בבעיות רגשיות. כעת אנשים פונים למאמנים, שמתמקדים בהתפתחות ובהעצמה האישית בכל תחומי החיים.

מה ההבדלים בין אימון לבין פסיכותרפיה?

אימון אינו פסיכותרפיה. מאמנים אינם עובדים על קונפליקטים רגשיים, אינם חותרים אחורה לעבר, ואינם עוסקים בטיפול במחלות נפש כרוניות. מאמנים אינם מתמקדים בטרואמות מהעבר המשפיעות על ההתפתחות האישית, ואינם מנסים לשנות מבנים אישיותיים. הם אינם מטפלים בכאב פסיכוסומטי, חרדה, דכאון או אי-תפקוד כוללני, הנובעים ממחלה נפשית או מצב נפשי נתון. אלה נושאים המטופלים בפסיכותרפיה.

מאמן אישי מתמקד ב:

- סיוע בחיפוש ערכים ומשמעות בחיים.
- סיוע בקביעת מטרות טובות יותר.
- עידוד ביצוע משימות באופן יעיל.
- הקניית מבנים לשימור על המיקוד והיציבות ע"מ להגיע להגשמה עצמית.
- מתן תמיכה וניווט בתהליך קבלת ההחלטות במעברים בחיים.

פסיכותרפיה מתמקדת בעבר ובהווה. אימון מתמקד בהווה ובעתיד.

המאמן שומר על המיקוד, על במטרות שהלקוח מחליט שהוא רוצה להשיג. השיתופיות בין המאמן לבין המתאמן מקדמת את הלקוח לכוון מטרותיו המוצהרות.

בפסיכותרפיה, הנחת היסוד הינה שיש משהו שצריך לתקן. באימון, הנחת היסוד הינה שאין מה לתקן, שהקליינט שלם, אך הוא רוצה להגביר את איכות חייו.

בפסיכותרפיה, המיקוד הוא בחיים הפנימיים; באימון המיקוד הוא בכל חייו של הלקוח, כולל בריאות, יחסים, קריירה, רוחניות, וכיצד הכל משתלב ומתאזן. מאמנים עוזרים לאנשים לחיות חיים מאוזנים יותר. הם נעזרים בשיטת תשאול עוצמתית, החושפת את העקרונות האישיים עליהם חיהם מבוססים.

אנחנו בדרך כלל פועלים בדרכים שמתנגדות לערכינו הפנימיים, ואנחנו חשים אי-נוחות או אשמה. לעיתים קרובות איננו מודעים למקור האי-נוחות שלנו. מאמן מסייע ללקוח בתהליך גילוי הערכים החשובים לו, ובקביעת מטרות ופעולות הנובעות ממערכת הערכים, כך שהלקוח חש שהוא חי בהרמוניה עם מה שחשוב לו.

המאמן מסייע בתהליך מימוש הפוטנציאל של הלקוח. רוב האנשים מרגישים שטמון בהם פוטנציאל לצמוח, ליצור תוכניות לשיפור חייהם המקצועיים והאישיים, ולהגיע לאיזון בין התחומים השונים של החיים, אך משהו מעקב או עוצר את התהליך. מאמנים מקצועיים לוקחים את הלקוח ממקום התקיעות ועובדים איתו כשותף עד ליציאה לפעולה. מאמן מסייע בבניית תוכנית מציאותית ביצועית. מטרת האימון הינה לפתוח אופציות חדשות, והמיקוד באימון הוא באג'נדה ובצרכים של הלקוח.

בדומה לפסיכותרפיה, שיטת האימון פועלת בדרך הטובה ביותר במתכונת של פגישות קבועות, על-מנת לשמר עקביות. אולם אימון אינו מוגבל רק לפגישות פנים אל פנים. פגישות אימון מתקיימות גם בטלפון. אימון אינו מוגבל למקום גיאוגרפי, אלא יכול להתקיים מכל מקום. אורך הפגישות הוא בד"כ חצי שעה עד ¾ שעה 3-4 פעמים בחודש. להלן משתנים רבים העוזרים ליעילות של אימון:

- 1) הקשר הסינרגטי (הפריה הדדית) בין המאמן והלקוח יוצר מומנטום (מנוף להתקדמות).
- 2) העבודה עם מאמן מעודדת קביעת מטרות טובות יותר, המשקפות מה לקוח רוצה באמת.
- 3) נשיאה באחריות – הידיעה שהלקוח מתחייב לדווח למאמן בסיום פרויקט או משימה, משפיע על אופן הביצוע של משימות.
- 4) חלוקת משימות לשלבים ברי ביצוע מסייעת בהפחתת תחושת ה"טביעה" תחת העול של מטלות מורכבות.
- 5) קביעת לוח זמנים ומועדי הגשה ממעט את הנטייה לדחות משימות.
- 6) קביעת סדרי עדיפויות מעודדת ביצוע משימות עד הסוף.
- 7) עבודה על גילוי עצמי מסייעת בזיהוי מה עוצר ומה משחרר את הלקוח, מה עובד ומה לא עובד.
- 8) אישור וחיזוק ע"י המאמן מאפשר הפנמת האמונה שיש למאמן ביכולות הלקוח, עד להפנמת ביטחון עצמי.

"מאמן אינו מחולל ניסים, אך יש לו ארגז כלים גדול שיכול להפוך את הרעיון הגדול למציאות תום ליינורד (ז"ל), מייסד: Coach University

כיצד אדע אם עלי לפנות למאמן או לפסיכותרפיסט?

אנשים פונים בדרך כלל למאמן כאשר הם חווים כאב פסיכולוגי המפריע לתפקוד היומי. הם סובלים מחרדה, דיכאון, מצב רוח ירוד, אובססיות, או תחושה של תת-תפקוד שמקורו במצבם הרגשי.

אימון מתחיל היכן שפסיכותרפיה מסתיימת. מאמן פועל מהנחת יסוד שהלקוח מתפקד, אך הוא חסום, ומוצא שקשה לו לעבור את ההר בדרך להעצמה. הלקוח בדרך כלל יודע כיצד הוא רוצה לשפר את חייו ומחפש מאמן שיעזור לו להשיג את יעדיו, ליעל את צמיחתו ולבנות מחדש את חייו.

פסיכותרפיה	אימון
<ul style="list-style-type: none"> • מטפלת באי-תפקוד מאובחן, מניחה כי משהו שבור וצריך לתקן אותו. • עוסקת בעיקר בעבר ובטראומה, ומחפש לרפא. • עוזרת לפתור כאבים מהעבר. • קשר מטפל-מטופל. • מניחה שרגשות נובעים מבעיה לא פתורה. • מאבחנת, מייעצת, נותנת קווים מנחים. • קצב איטי, תהליך כואב. 	<ul style="list-style-type: none"> • עוסק בלקוח שלם, המחפש שיפור בחייו. • עוסק בעיקר עם ההווה, ועוזר בעיצוב עתיד טוב יותר. • מקנה כלים חדשים לעזור ללקוח לחיות חיים מוצלחים יותר. • שיתופיות הדדית, המאמן עוזר ללקוח למצוא את הפתרונות לחייו. • מניח שרגשות הם טבעיים, ועוזר לקבלם. • עוזר בתהליך גילוי עצמי של אתגרים ונושאים, ומעמיד את הלקוח כאחראי להגיע לפתרונות. • תהליך מהיר וכיף לחוות אותו.

" Psychotherapy is about uncovering and recovering,

while coaching is about discovering.”
...Patrick Williams

*** ביבליוגרפיה:**

Coaching and Psychotherapy, Dr. Edward Dreyfus
Coaching and Psychotherapy, The Great Debate, Patrick Williams, Ed.D.,
MCC