



למקומות היכון

צא

הקואוצ'ינג צמח מעולם העסקים ומשם התרחב לאימון האישי, וזה היה רק עניין של זמן עד שהוא יגיע גם לתא המשפחתי. מהו קואוצ'ינג משפחתי, איך הוא מתבצע, ולמה לא כולם מתלהבים מהטרנד

| מאת: מאיה אילה שמש |

"משפחה וארגון הם היינו הך", מסביר גדי רוזן, מאמן משפחתי ומנחה קורסי התמחות למאמנים ולאנשי מקצוע באימון משפחות וזוגות. "בשניהם יש הנהלה, מנהיגות, משאבים, תקציבים, קונפליקטים, תפקידים רשמיים ולא רשמיים. רק שבמשפחה הכל יותר טעון רגשית ואי אפשר לפטר את העובדים..."

מהו אימון משפחתי?

"תהליך מערכתי שמתנהל בעיקר עם ההורים מול המאמן, אבל מתנהל גם בבית עם כל בני המשפחה. המטרה היא לסלול ולהגדיר דרך משפחתית חדשה, לחזק את ההורות הפרו-אקטיבית, כלומר הורים יוזמים, מנהיגים ומובילים, שמנהלים תהליכים. כיום, מרבית ההורים נגררים ומתפקדים כמגיבים ולא כמושכים בחוטים. הרעיון הוא שההורים ייצרו לעצמם תובנות חדשות בקשר למשפחה, לילדים ולעצמם, יגדירו מטרות ויעדים משפחתיים ואישיים עבורם ועבור הילדים, יסללו דרך ויתחילו לצעוד בה כדי לממשם. חשוב לי להבהיר שתהליך האימון הוא קצר יחסית, אבל העבודה נמשכת גם לאחר שהוא מסתיים".

האימון מתמקד בעתיד

"האימון מאמין שהאדם הוא מומחה לחייו", מצהיר **צבי לבנה**, מנכ"ל מרכז ההדרכה "שדות ישראל", יועץ ארגוני ומאמן קואוצ'ינג בכיר, מרצה ומנחה בכיר בקורסי הכשרה למאמנים ומנהלים. "בניגוד לגישה הייעוצית שאומרת 'אני יודע מה טוב בשבילך' ובניגוד לגישת החונכות שאומרת 'תלמד ממני ותעשה כמוני', האימון אומר שאתה יודע מה הכי טוב בשבילך. אני לא אומר למשפחה איך הם צריכים להיות, אלא מנסה לנתב אותם שכל אחד יחקור את עצמו לגבי שאיפותיו, כי הוא יודע מה הכי טוב עבורו".

אימון משפחתי הוא דבר חדש?

רוזן: "אני בוגר מכון אדלר, וכשלמדתי אימון לפני כעשר שנים, מתודת האימון והתיאוריה האדלריאנית התחברו לי כמו כפפה ליד. התחלתי בעצמי לנסות, לפתח ולהתנסות ובניתי דרך עבודה שלא היתה קיימת, או שלא ידעתי שהיא קיימת. זה היה קשה, כי אנשים באדלר לא הבינו מה זה אימון, ואנשים שהבינו באימון לא הבינו במשפחה".

מה ההבדל בין טיפול אצל מאמן משפחתי לטיפול אצל פסיכולוג?

"באה אלי לקוחה ואמרה: 'תשמע, שנים הייתי בטיפול פסיכולוגי. אצל הפסיכולוג הכורסאות יותר נוחות, למה אצלך יש כיסאות משרדיים?' אמרתי לה: 'כי לשם את הולכת לנוח ולכאן את באה לעבוד'. אנשים באים עם כלי כתיבה ועובדים גם במשך השבוע. ההבדל הכי מהותי הוא שהאימון מתחבר לצדדים החזקים של

האדם, ולא לחלשים. אמנם פוגשים את התסכול, הכעס, הכאב והפחדים, אבל לא מתמקדים בהם. הטיפול מתמקד בעבר, האימון מתמקד בעתיד. ואין מקום להיאחז בכאב, בסבל, בקורבנות, שיכולים להימשך שנים אבל לא מחוללים שינוי או יוצרים מציאות חדשה". המאמנים מציינים שכשהם מזהים שהמתאמנים זקוקים לטיפול פסיכולוגי/פסיכותרפי/ריפוי בעיסוק וכו', הם מפנים אותם לאנשי המקצוע המתאימים.

האימון נמשך רק כמה חודשים, זה לא

קצר מדי?

רוזן: "אנשים לא רוצים ללכת לטיפול של שנים, רוצים כאן ועכשיו. זה נשמע טרחני, אבל בפרק זמן של כמה חודשים אפשר לחולל שינוי אמיתי ולעלות על מסלול אחר".

הילדים כסוכני שינוי

המשפחות שמגיעות לאימון משפחתי, לדברי רוזן, נמצאות בעיקר על מסלול של מאבקי כוח, שליטה, מניפולציות, חוסר תקשורת, ביקורת או פחד, כשברוב הן מתלוננות על סימפטום ש"הילד/ הבעל/ הכלב לא בסדר". לדבריו, הילד "הבעייתי", זה שעושה לנו בית ספר, הוא סוכן שינוי. הוא מחייב את ההורים להשתנות. הוא מפגיש אותם עם דברים לא נעימים שקיימים בהם. "לפני שתרצו לשנות את הילדים, בדקו את עצמכם. השינוי מתחיל בהורים, מקיף ונוגע בכל המשפחה".

מתי כדאי לפנות למאמן?

"אנשים פונים כשלא טוב להם. האופי

הישראלי הוא שעד שאתה לא חנוק ומרגיש את הידיים על הצוואר, אתה לא אז. אימון משפחתי הוא כמו טיפול עשרת אלפים לאוטו, ביקורת חצי שנתית אצל רופא שיניים – תהליך של חיזוק יסודות. כדאי לבדוק ולחזק את יסודות הבית לפני שמגיעה רעידת האדמה".

איך יודעים שהאימון הצליח?

"אנחנו מגדירים מטרות ומדדים כדי לדעת אם התחולל שינוי. אחד המדדים הוא הערות הסביבה (בני משפחה, הצוות החינוכי, חברים) לגבי התפקוד. כשיש שינוי – מרגישים, האווירה משתפרת. אם לא, משהו לא עובד וצריך לבדוק. אין מצב שתהליך מסתיים בכישלון".

איך בוחרים מאמן?

"כדאי להגיע למאמן שקיבלתם עליו המלצות, וכמו בכל דבר, לוודא שהוא למד אימון ואף עבר בעצמו תהליך כזה – אדם לא יכול להעביר אנשים תהליך מבלי לעבור אותו בעצמו".

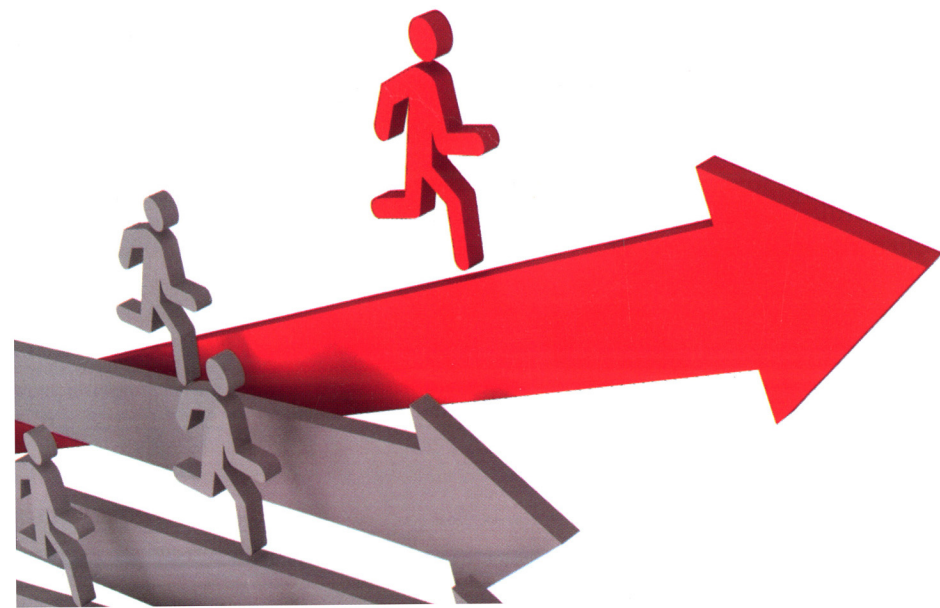
לבנה תומך: "תחום האימון כיום עדיין פרוץ. יש הרבה שלמדו אימון ויש המון שלא מתאימים לעסוק בתחום הזה". לדבריהם, אם בפגישה הראשונה לא היתה כימיה ביניכם לבין המאמן, מאמן מקצועי לא יהסס לומר זאת ואף יצייד אתכם במספרי טלפון של קולגות.

מה עושים כשאחד מבני הזוג/ הילדים

מתנגד לאימון?

לבנה: "המאמן ינחה את בן הזוג שפנה למאמן איך לקרב את שאר בני המשפחה. למאמן יש כלים. הוא יודע להסביר, לשאול, לעשות" ←

גדי רוזן, מאמן משפחתי: "ההבדל הכי מהותי הוא שהאימון מתחבר לצדדים החזקים של האדם, ולא לחלשים. אמנם פוגשים את התסכול, הכעס, הכאב והפחדים, אבל לא מתמקדים בהם. הטיפול מתמקד בעבר, האימון מתמקד בעתיד. ואין מקום להיאחז בכאב, בסבל, בקורבנות, שיכולים להימשך שנים אבל לא מחוללים שינוי"



היום על ידי פסיכולוגים הפועלים תחת חוק הפסיכולוגים או מטפלים החברים באיגוד הישראלי לטיפול משפחתי. יש לכך בסיס תיאורטי עשיר, הם עברו מסלול הכשרה ברור ומוגדר, יש להם אחריות מקצועית, אתיקה נגזרת וכן הלאה.

"להתרשמותי, אימון בתחומים מסוימים עלול להיות סוג של התערבות טיפולית שאינה לוקחת אחריות. כאילו יש כאן מיקוד בחיובי, בהצלחה, בלי ראיית השלם, המכלול, האדם והקשר חייו. זהו מושג תרבותי השייך בעיקר לעידן הנוכחי הצמא לריגושים ולטרנדים. אנשים רוצים תוצאות מיידיות, ולכן הם נמשכים למקסמי אינסטנט למיניהם. יש אנשים שעדיין חוששים מהמושגים 'טיפול פסיכולוגי', 'הדרכת הורים' ו'ייעוץ', ולכן הם יעדיפו 'קואוצ'ינג' – מושג שאולי הוא סקסי יותר, עסקי יותר".

מה לגבי אימון בסביבה הביתית? פסיכולוג מטפל בדרך כלל בקליניקה.

"גם זה לא חדש. אריקסון, כפסיכולוג ילדים, הגיע לעיתים לביקורי בית כחלק מתהליך היכרות עם משפחה כדי להתרשם ממנה בסביבתה הטבעית. ואנשי מקצוע עושים זאת עד היום. צריך כמובן להבין את ההשלכות של מבנה טיפולי כזה על מגבלותיו, ובגלל מורכבותו

פסיכולוג קליני וחינוכי מומחה. "התמקדות, פסיכולוגיה חיובית, הצלחה, חזון, פונקציות ניהוליות, אימון – הם מושגים שרובם שגורים ושואלים ומתחדשים מעולם התוכן של הפסיכולוגיה ומהעולם העסקי".

ד"ר אורן מסכים שהקואוצ'ינג מזמן לאנשים מסוימים תהליך של שינוי ממוקד שיכול לעזור בעיקר בנושאים מוגדרים וכמאיץ להתחלת תהליך, אבל מצד המאומנים הבעיה היא כשהאימון מוכלל וניתן לאנשים שאינם זקוקים להתערבות זו, ומצד המאומנים זהו מסלול הכשרה קצר מדי שעלול לאפשר לאנשים תחושה של לכאורה לגיטימציה להתערב באופן לא תמיד אחראי בנושאים מורכבים. לטענתו, באימון משפחתי אין הרבה חדש, ונראה שמדובר באותה גברת בשינוי אדרת: "תהליך שבו בני משפחה נפגשים עם גורם מקצועי הנותן להם תרגילים, למשל לשיפור התקשורת בין בני המשפחה, נקרא עד היום טיפול פסיכולוגי או טיפול משפחתי. עושים אותו מאז שנות ה-50 פסיכולוגים ומטפלים משפחתיים, לפעמים בדגש של עבודה על יחסים, עבר ורגשות, ולפעמים בדגש מעשי יותר. התפיסה הקוגניטיבית – התנהגותית מתרכזת בהווה ובעשייה, בכך אין כל חדש. התערבות משפחתית נעשתה עד

משחקי סימולציות שיגרמו לאנשים לשתף פעולה. נתקלתי באנשים שאמרו: 'אין לך סיכוי בעולם, לא תזיז אותי', ואחר כך שיתפו פעולה. יש דרך להגיע לכל אדם. ככל שאדם סגור יותר, כנראה שהיו לו סיבות טובות יותר".

מה קורה ביום שאחרי? איך ממשיכים אחרי שהאימון מסתיים?

רוזן: "חשוב שלא ליצור תלות של המשפחה במאמן. נוכחותו לאורך שנים רק תחליש את המשפחה. המטרה היא שבני המשפחה ינהלו את עצמם ויתמודדו לבד. אנחנו מחליטים ביחד על מפגש סיכום, ויוצאים עם החלטות להמשך. האימון נפסק, אבל החיים ממשיכים. עם זאת מדי פעם כשנתקלים בקשיים אפשר להתייעץ בשיחת טלפון או בפגישה חד פעמית". לבנה: "ברגע שהיית שותף בשינוי משמעותי בחיי המשפחה, הם תמיד יזכרו את זה, ואחת לכמה חודשים ירימו לך טלפון, יתייעצו או אף יזמינו אותך לאירוע".

רוצים תוצאות מיידיות

אך הקואוצ'ינג לא קוצר רק מחמאות ושבחים. לא אחת הוא זוכה לביקורת, הקשורה בעיקר להכשרת המאמנים ולאחריותם המקצועית. "קואוצ'ינג נראה כאוסף טכניקות שלעיתים מתחפשות למקצוע", טוען ד"ר דור אורן,

בתכל'ס !

יוצאים לאימון אז איך מתבצע האימון המשפחתי?

🌸 **הנוכחים:** יש שעורכים את הפגישה הראשונית עם ההורים בלבד ואת הפגישה השנייה עם כל הורה בנפרד (אם יש דברים שלא נעים להעלות בנוכחות בן הזוג), ויש שנפגשים עם כל בני המשפחה כבר בפגישה הראשונה.

🌸 **מקום הפגישות:** לעיתים במקום ניטרלי (קליניקה/ סטודיו/ מרכז), ולעיתים בבית המשפחה.

🌸 **תדירות ואורך האימון:** האימון נמשך בין שלושה חודשים לחצי שנה. בהתחלה הפגישות הן שבועיות ועם הזמן מתקיימות אחת לשבועיים. בין פגישה לפגישה אפשר ליצור קשר עם המאמן באמצעות הטלפון או המייל. לקראת פרידה, כדי ליצור נחיתה רכה, הפגישות מתקיימות פעם בשלושה-ארבעה שבועות, בהחלטה משותפת עם בני המשפחה.

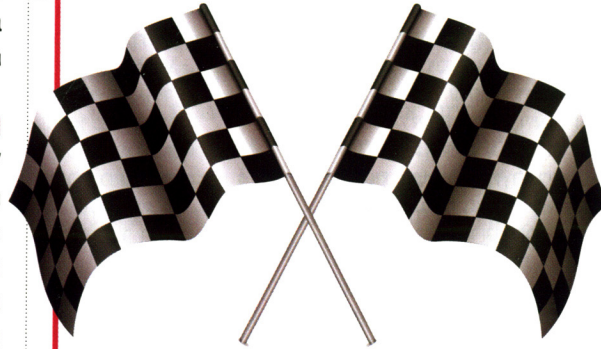
🌸 **מטלות יישומיות:** בין הפגישות המשפחה מקבלת שיעורי בית, כמו גיבוש חוקים חדשים בבית, צפייה משותפת בסרט, הנהגת שיחות משפחתיות, הכנת רשימת תודה לכל אחד מבני הבית ועוד.



משפחה באימון
סיפור אישי של אימון משפחתי

רבים מאנשי המקצוע אינם מרבים להשתמש בו. "בפועל, כדי לעבוד באופן מקצועי עם משפחה, רצוי להיות בעל ידע תיאורטי ומעשי על שלבים התפתחותיים, על דינמיקה משפחתית, על יחסים במשפחה. רצוי ללמוד ולהבין מהם יחסי ההעברה שמתרחשים כשמטפל (גם אם הוא מגדיר עצמו מאמן) נכנס כגורם מתערב, כלומר גורם שמכות, לחיים של אנשים. רצוי שהמתערב יכיר את עצמו, את הרגשות שמתעוררים בו מול מצבים שונים, שיידע טכניקות של ראיון, עבודה עם ילדים, שיהיה בקיא בידע בתחום. פיתוח מיומנות של הקשבה והתערבות הוא תהליך של שנים.

Natalia Natiyach, Shutterstock



נדרשת הבנה עמוקה

"התערבות במשפחה היא נושא מורכב וחשוב. עושים אותו בעלי מקצוע (פסיכולוגים) או אנשים שהוכשרו לכך במסלול ספציפי ומוגדר (מטפלים משפחתיים). מאמן הוא בדרך כלל אדם שעבר הכשרה קצרה. מן הסתם אדם שיש לו רצון טוב וביטחון עצמי, אולם נראה שההכשרה הנדרשת ממאמן כיום חסרה הגדרה מספקת של מקצועיות, אחריות, מודעות ומחויבות. יתרונו הגדול של המאמן בכך שהוא והתערבותו אינם בעלי תואר 'מפחיד' (טיפול) שקושר את הפונים לבעיה או לקושי".

ד"ר אורן מסיים בדוגמה שבה נתקל בעבודתו: "קואוצ'ר נכנס למשפחה שהיתה במשבר כלכלי. המנדט שלו היה לאימון כלכלי, אבל בלי משים התערבותו היתה משפחתית. אחרי ניתוח המצב הוא נתן לבני הבית את נקודת מבטו להתנהלותם הכלכלית הכושלת. הוא הסביר להם כיצד לחסוך ולקצץ מיידית בבזבזים. לכאורה אימון – מעשי, מכוון הווה, ממוקד. מה הקשר בינו לבין הבנה פסיכולוגית? "מדובר בהתערבות במשפחה, ביחסים.

כתוצאה ממריבה שהתלקחה בין הבנות המתבגרות להוריהן בעקבות התוכנית שהתווה המאמן, הסתגר הילד בן השמונה בחדרו. אחרי כמה ימים הובא על ידי המחנכת ליועצת בית ספר עקב פחדים וחרדות. הוא סיפר בדמעות ליועצת שהוא מפחד – איש אחד בא והסביר להוריו שהם עניים, והילד הבין מכך שיפסיקו לשלוח אותו לחוגים, כי זה עולה הרבה כסף...

"למעשה, הבנה בילדים היתה מעלה אצל המאמן את השאלות באילו תהליכים ילדים צעירים צריכים לקחת חלק, כיצד מתרגמים להם מידע מעולם המבוגרים, איך מתייחסים לנושא הכסף עם ילד שחשיפתו לנושא מועטה, וכן הלאה. שאלות חשובות שיש לשאול לפני התערבות טיפולית שמתכסה בכותרת של אימון. כשמתערבים בתוך משפחה, אנשים ויחסים, עדיף להבין בזה. לא במישור של מהלך טכני כזה או אחר, אלא בהבנה רחבה ועמוקה יותר".

דורית (שם בדוי), בת 29, אמא לילדה בת שנתיים וחצי, הגיעה לאימון לאחר פרידה מבעלה במצב כלכלי ורגשי קשה. **גילי מור חזני**, מאמנת אישית – אימון משפחות, אימון אישי למנהלים ומרפאה הוליסטית, מספרת על האימון המשפחתי שהעבירה לדורית:

הרקע למשבר הזוגי והמשפחתי: יחסים מתערבים מצד החמות גרמו למתחים בין בני הזוג עד כדי יחס עויין ומשפיל כלפי דורית גם מצד בעלה. לאחר שהטיפול הזוגי נכשל, הודיע הבעל שרגשותיו כלפי דורית הסתיימו. היא ביקשה שיעזוב את הבית, ולמחרת גילתה שהוא מנהל רומן. בתם, שחווה מרגעיה הראשונים

בגולם קושי רגשי ומתחים רבים, פיתחה תלותיות, בעיות שינה ואכילה ועיכוב בהתפתחות התקשורתית.

מטרת האימון: עיקר הקושי שדורית הביעה היה כלכלי (דמי מזונות נמוכים, חובות והלוואות), אך זיהיתי גם אישה כועסת ועצובה. עם זאת בעייתי העצובות הסתתרו גם זיק חיובי.

תהליך האימון

סקירה: בשיחת ההיכרות עלו כוחות ויכולות שהיו דומיננטיים בחייה. עד

גיל 12 היא היתה מלאת ביטחון, בעלת מעמד חברתי גבוה ותחושת שליטה בחייה. כשהבנתי שהאישה שעומדת מולי היום זו לא אותה אישה, חלה נקודת המפנה באימון. הבנתי שהצלחת התהליך תלויה ביכולתה להתחבר לחוזקות ולכוחות שהיו לה בעבר.

בתחום החברתי: לחיזוק הדימוי העצמי היה צורך לבנות מחדש סביבה תומכת ומפרגנת. דורית החלה ליזום התחברות מחודשת לחברות מהעבר ויצרה חברויות חדשות שהפיגו את תחושת הבדידות.

בתחום הכלכלי: הצלחנו לבלום את ההידרדרות ולהחזיר לדורית את השליטה. מדידת היקף הנוזקים הסתיימה, וכעת האנרגיה מופנית לתיקון ולשיפור המצב. היא הצליחה להפריד בין העיקר לספל ולזכור שמותר לה לפעמים גם לפנק את עצמה ללא רגשות אשם.

בתחום ההורות: היה חשוב להחזיר את המושכות לידיה, ליצור סדר וגבולות ברורים. הגבולות נפרצו מרצון לפצות את בתה על החסך באב ומביטחון עצמי נמוך שלה כאמא, שהזון על ידי בעלה לשעבר ואמו. סייעתי לה להאמין שהצבת גבולות ברורים, דרישות לעצמאות ההולמות את גיל הילדה ויצירת מרחב אישי ברור בבית, לא עושות אותה אמא פחות טובה, להיפך. אט-אט החל סדר חדש בבית, שהביא לתחושה שדורית מסוגלת לשנות דברים שעד עתה נראו בלתי ניתנים לשיפור. להפתעתה, גם הילדה הרגישה תחושת הישג גדולה, הביעה נכונות ומאמץ והיתה גאה כשדברים החלו להיכנס למסלול.

בתחום הזוגיות: תוך כדי האימון, דורית התגברה על רגשות האשמה להשאיר את בתה עם בייביסיטר כדי לצאת לדייטים ולבסס את חייה כאישה בוגרת הזכאית לאהבה חדשה ולזוגיות.

בתחום ההגשמה העצמית: דורית התגברה על פחדיה והאמינה בעצמה כדי לפרסם ספר שירים שכתבה והיווה התגשמות חלום מבחירתה. הדבר מעיד על יכולתה להתמודד עם ביקורת או עם כישלון והצלחה, ועל הרצון להביא את עצמה למימוש ולהגשמה כאדם בוגר, מוכשר ובעל יכולות, דבר שנראה בלתי רלוונטי לאומללות ולחוסר האונים שחשה בתחילת האימון.

העבודה עוד לא נגמרה: דבר אחד עדיין דורש עבודה ולא הושלם בעשר הפגישות שערכנו, והוא לעזור לדורית להגיע למקום שבו היא לא כועסת ואפילו סולחת לבעלה לשעבר, ויכולה לנהל איתו מערכת יחסים תקינה לטובת כל המעורבים. אני מאמינה שעם התחזקות הדימוי העצמי שלה בעיני עצמה היא תוכל להשיג זאת, למרות כל הכאב והעלבון שהוא גרם לה להרגיש.

דורית מספרת על האימון: "חיי היו בבלגן נוראי בכל מישור אפשרי. היום אני מרגישה הרבה יותר מאוזנת וממוקדת במטרה של לקיחת אחריות על חיי. דרך ארוכה עברתי מהיום שבו עזבתי את בית הוריי בדרכי אל האהבה ועד היום שבו אני לבד, בדרכי אל האהבה האמיתית – האהבה לעצמי. כיום אני מתמודדת עם כל החוסרים שליוו אותי בפרק הקודם בחיי, ילדה קטנה ותמימה ללא הכוונה וללא כל אמונה בעצמי ובמקומי. במהלך האימון למדתי דבר חשוב ובסיסי – על עצמי אני לא מוותרת. לעולם. אני מודה לגילי מור חזני המאמנת שלי ו'לשדות ישראל' שלקחו חלק בפרויקט שגרם לי לחזור ולהאמין בעצמי, לראות את האור בקצה המנהרה ולהאמין שאני יכולה להיות שוב מאושרת".

גילי מור חזני, מאמנת אישית, אימון משפחות, אימון אישי למנהלים ומרפאה הוליסטית