



לדמיין את העתיד במיטבו ולצלול לתוך תמונת חיינו, כמצליחנים בעסקים או אהובים בחיים האישיים, למצוא איזון ושלווה ולהרפות ממה שחוסם ומעכב או שאיננו מתאים עוד בחיינו - האימון האינטגרטיבי פונה לאונה הימנית של המוח, האחראית על דמיון ואינטואיציה, ומגלה אוצרות טבעיים הטמונים בכלנו

"אני יכולה לשאול: 'אז לגבי התקשורת עם אשתך - איזו תחושה היא מעוררת?', והמתאמן ישיב: 'כעס'. במקום להמשיך ולדבר על הכעס, אשאל 'אזיפה זה מרגיש, הכעס הזה?', והוא יאמר 'בבטן', 'זכמו מה זה?' - 'כמו כדור אש אדום שמסתובב'. ואז אנו ננהל סוג של יחסים עם כדור האש שהעלה המתאמן, נתעניין למה בא ומה הוא רוצה, נבדוק עם הגוף מה הוא מעורר אצלו וניתן לו לומר את דברו בשפתו - שפת הסמלים והדימויים" - כך מתארת אראלה שפי, MA ו-Msc, יועצת ארגונית ומאמנת אישית ועסקית בכירה ומייסדת ומנהלת מרכז Humanager, להכשרת מאמנים לאימון אינטגרטיבי, רגעים מתוך האימון - אימון הוליסטי, השואף לתת ביטוי מלא למכלול שבנו, תוך שימת דגש מיוחד על צדו הימני של המוח, היצירתי והאינטואיטיבי, אשר מדבר בשפת התמונות והדמיון. שפי, יועצת ארגונית מזה 20 שנה, פיתחה את הגישה, שתוקפה מחקרית בעבודת המאסטר שלה ופורסמה במגזינים מקצועיים מובילים בעולם - דווקא מתוך עבודתה עם מנהלים. "העבודה עם המנהלים הביאה אותי למסקנה שכבר לא מספיק לייבא ידע מבחוץ דרך מודלים ותיאוריות. הסביבה העסקית מורכבת מדי ויש צורך לבנות עוגן פנימי לקבלת החלטות". מה שהחל בעבודה עם מנהלים התרחב לאימון אנשים והכשרת מאמנים.

במקרה שתואר, המתאמן יתכנס פנימה, יחקור, בהנחיית המאמן, בצורה מאורגנת את הדימויים שהגוף שולח לו כאותות, יגלה כיצד כדור האש



"להזיין את המוח במזון בריאות כדי להוביל למציאות אחרת". שפי

שלו משתנה בתהליך - הופך, למשל, בהדרגה מאדום לוורוד, מתפוגג לענן עשן מחניק ולבסוף יוצא מגופו ומאפשר שחרור רגשי גדול. גישה טיפולית זו נקראת פוקוסינג (focusing) - היא מאפשרת לגוף "לדבר", ומגוון הדימויים עצום - כל אדם ועולמו הפנימי. הדימויים נשארים עם המתאמן לאחר סיום התהליך, כשפה חדשה שרכש, גם ללא תיווך המאמן. ניתן לדבר כך גם עם מחלות של הגוף, כאותה מתאמנת שחטפה פציאליס - שיתוק של עצב, אשר יצר עיוות בצד אחד של הפנים - ובהנחיית שפי שוחחה מדי יום עם השריר המאובן, שאלה מה המסר שלו, ונתנה לו, כדברי שפי <





מדובר בכלים יצירתיים, חלקם לקוחים מפילוסופיות המזרח, כגון אומנות, מדיטציה, מוזיקה; קלפים מטאפוריים שמשקפים למטופל בדרך ציורית את מצבו, חסמיו ושאיפותיו; כתיבה אינטואיטיבית באמצעות היד הלא דומיננטית; דמיון מודרך ואומנויות לחימה כטאי צ'י.



מההתרגשות. לאחר ההדמיה יעבור האימון לצדו השמאלי של המוח - החושב, המנתח ומכוון הפעולה. המאמן ינחה כיצד להביא באופן מעשי את המתאמן לבניית מדרגה להגשמת עתיד עוצמתי ומלהיב זה, ש"כבר נצרב בדיסק המוח", כדברי שפי - החל ממחר בבוקר. הדגש באימון האינטגרטיבי הוא על ההווה, על מהותו של האדם - ככל שיהיה מחובר למהות, לשמחת ההגשמה, לשלווה ולביטוי עצמי, כך יניע עצמו לפעולה בקלות, במאמץ מינימאלי.

על מנת לשמר את התחושה העילאית, אשר עלתה במתאמן בתרגיל, ולתת לה קיום מוחשי משתמש שפי בדרכים שונות כמו ציור או בניית קולאז' מגזרי עיתון, כאותה מתאמנת שיצרה כך את תמונת הסטודיו העתידי הפרטי שלה, אותו ראתה בעיני רוחה - על פרטי-פרטיו - ונעזרה בדימוי מהעתיד המשמח שהוחצן - כל הדרך עד להגשמה.

גם הטיפול בעברו של המתאמן זוכה להקשבה אחרת, ובניסיון לברר את חסמי ההצלחה בחייו, המכונים "השדונים" (או "השועלים" בקרב קבוצת נשים חרדיות ששפי מנחה), יגוש קשת של דמויות דעתניות וצבעוניות החיה בתוכו - כולן מבית היוצר שלו... עם זאת, שלושה טיפוסים דמויות משותפים לכולנו, באשר אנו: "המבקר הפנימי" השיפוטי והזועף, שמלקה ומייסר אותנו בדברי תוכחה: "שוב זה קורה לך!", "איזה אפס אתה! אם רק היית..."; "החבלן" - הקול שמקלקל לנו, שהורס ובסוף מטרפד את הרצון; ולעיתים גם "הילדה הקטנה", המפחדת, שלא נעים לה להתבלט ומעדיפה לשמור עצמה בתוך הקופסה. המתאמן מפסל או מצייר את הקולות ש"מטיילים" בנפשו, ואז מושיב את הדמויות שיצר על כיסאות בחדר האימון. "מסתבר שהחלקים האלה בתוכנו מבקשים שניצור איתם תקשורת", אומרת שפי, "המתאמן יושב בכיסאו ופותח ברב-שיח, כאשר הוא עצמו הדובר של הקולות, הדברים נאמרים מגורנו והתהליך הוא מאוד חווייתי ורגשי. לבסוף יישב על כיסא באמצע, 'כיסא מנהל הבית הפנימי', וינהל דיאלוג מפורט עם כל קול איך, באיזו עוצמה, מתי, ואם בכלל יבוא לידי ביטוי בחייו החדשים - החיים שהמתאמן בוחר לעצמו כיום. כאשר הקולות הם ברקע, חוזר המתאמן לקול הנקי של המהות שלו, והמרחב שנוצר בינו לביניהם, כשאינו מזוהה או נשלט על ידיהם, הוא מרחב פנימי ועמוק של ריפוי".

"פשוט להיות", לומר את דברו השקט". כעבור שבוע בלבד החלימה. הרופא שטיפל בה הודה בתימהון, שמעולם לא נתקל בתהליך ריפוי כה מהיר. כלי זה הוא אחד מאותם "עוקפי חשיבה" (MBT-mind bypass tools), בהם נעשה שימוש נרחב באימון האינטגרטיבי. כשם, כך מטרתם היא לעקוף את האמונות המגבילות שיוצר אדם לעצמו במהלך החיים ולאפשר גישה למקורות הידע והעוצמה של המתאמן. מדובר בכלים יצירתיים, חלקם לקוחים מפילוסופיות המזרח, כגון אומנות, מדיטציה, מוזיקה; קלפים מטאפוריים שמשקפים למטופל בדרך ציורית את מצבו, חסמיו ושאיפותיו; כתיבה אינטואיטיבית באמצעות היד הלא דומיננטית; דמיון מודרך ואומנויות לחימה כטאי צ'י.

ככל שיטת אימון, ההכשרה באימון האינטגרטיבי היא לצורך השגת מטרות והגשמת חלומות באופן מעשי, אולם ההתייחסות היא לסל יכולות נרחב, גלוי ונסתר - החל מיכולות קוגניטיביות ואנליטיות, דרך אינטליגנציה רגשית ועד לשימוש באינטליגנציה אינטואיטיבית, דמיון ויצירתיות לצורך פתרון בעיות וקבלת החלטות בכל תחומי החיים. "מאמנים רבים נוטים להשתמש בכלים שכליים-רציונאליים-מילוליים בתהליך אימון לקוחותיהם", קובלת שפי, "כך מתרחשת החמצה של תובנות ועושר פתרונות שאינם שוכנים בשכל המצומצם שלנו".

על סרטים ושדונים

"השכל שלנו הוא בית חרושת נמרץ לייצור מחשבות, שבדרך כלל קשורות לדאגה ומלוות בפחדים", אומרת שפי, "הן מסתמכות על עבר שהיה או על עתיד שעדיין לא ידוע. הכלים 'עוקפי החשיבה' באימון האינטגרטיבי מחברים אותנו לתחושות ולידע שקיימים עכשיו, למה שאדם רוצה אך לא מודע לו, וכך הם עוקפים את פיקק התנועה של המחשבות. עלינו להזין את המוח במזון בריאות כדי להוביל למציאות אחרת".

למשל, בתרגיל "העצמי המיטבי" ניתן "להציץ" אל המציאות האחרת הזו, כשהמאמן מנחה את מתאמנו לנשום עמוק, להרפות את גופו ולדמיין שהוא באולם קולנוע. המתאמן מסתכל על מסך מזהב ועליו רשום שמו באותיות לבנות, וכאשר עולה המסך הוא צופה בעזרת דמיון מודרך בזמן ההגשמה שלו בקריירה או בזוגיות.

תוך תשומת לב המוקדשת לכל הפרטים - צבעים, ריחות, לבוש, יחס הסביבה - יחווה את העתיד כאילו הוא כבר כאן. הגוף יביע ברגע זה תשוקה לחיים, יפריש כימיקלים של שחרור ושמחה ופעילות הלב יוצאו