

# יום באו אי – סיכום בנושא האימון

החומר נלקח מסדנה שאורגנה על ידי קבוצת הקישור של SONOMA COUNTY בארצות הברית (<http://www.oasonoma.org>) ב-12 באפריל 2015.

עשרים ותשעה אנשים השתתפו באירוע, מתוכם 3 היו זקוקים למאמן, 6 היו מאמנים זמינים ו-3 היו מאמנים לא זמינים, אך היו מוכנים לדון על כך או לעזור למישהו למצוא מאמן. קבוצה נפלאה של אנשים אפילו נהגו כל הדרך מאוקלנד כדי להשתתף. רמות ההשתתפות והמעורבות היו גבוהות. היום התמקד בשלושה נושאים:

- איך למצוא מאמן
- להיות מאומן
- להיות מאמן

שני מנחים מרתקים התחלקו בקבוצה: אחד על נושא מציאת מאמן, והאחר על איך זה להיות מאמן. שניהם עיגנו את דבריהם תוך התייחסות לספר הגדול ולמה שלו יש לומר בנושא.

במהלך החלק על מציאת מאמן, הקבוצה השתתפה בפעילות אשר עירבה את כל המשתתפים בדיון על השאלות הבאות.

## בשביל מה צריך מאמן?

- כדי להישאר בכנות
- בשביל לדווח על אוכל (מסירת תוכנית אכילה)
- לתמיכה אוהבת
- לדבר כשאני ממש מצוברח ועצבני
- בשביל הכוונה ותקווה
- לשם חברות
- לקבל כוח ונסיון
- לקבל בהירות בנוגע להחלטות
- בגלל שאני לא יכול לבד (ואני לא חייב להיות ולעשות דברים לבד)
- לעזור לי עם תוכנית האוכל שלי
- כדי ללמוד איך להיות מאמן
- כדי לדבר בחופשיות עם מישהו שמבין
- כדי לעזור לי להישאר אחראי על מעשי (accountable)
- כדי ללמוד איך לעבוד את הצעדים (ולהדגיש זאת), ולהזכיר לי לעשות זאת, בפועל
- אם אני מאמן בעצמי, אני צריך שיהיה לי גם מאמן
- כדי לשמור אותי מחובר לתוכנית
- כדי לשבור את מעגל האשמה והבידוד
- כדי לשמש כמודל להחלמה
- כדי להראות לי שהתוכנית הזאת באמת עובדת
- כדי לשמור על שפיות כשאני לא מרגיש או מתנהג בשפיות
- כדי לקטוע את החשיבה השלילית שלי (בגלל שאני משוגע)
- בגלל שזה מה שאומרים לנו לעשות
- כדי לעזור לי לפתח/להגדיר את ההימנעות שלי
- כדי שיהיה לי מישהו שמקבל אותי כפי שאני – מלמד אותי לעשות אותו דברך – ובו זמנית מעודד אותי להיות האדם הטוב ביותר שאני יכול להיות
- לעזור לי לראות דברים מנקודת מבט שונה
- בוחן מציאות – בגלל שאני רוצה החלמה
- בגלל שאני צריך אחד
- בגלל שמאמן זה חלק מההצלחה בתוכנית
- משום שאימון זה גם כלי וגם צעד
- כדי שיהיה לי מישהו להתפלל איתו
- בגלל שיש דברים שזה לא ראוי לשתף ברמת הקבוצה

## אילו תכונות אתה מחפש במאמן?

- לוח זמנים מותאם
- גבולות טובים ונכונות לדון איתי עליהם באופן גלוי
- ישירות
- יודע להקשיב
- תחושה של חיבור – השקפת עולם דומה
- הנחיות ספציפיות – המגובות על ידי ספרות מאושרת של התוכנית
- יש לו מה שאני רוצה – הימנעות דומה למה שאני מחפש
- טוב לב וגם ישר
- לא-שיפוטי
- קל לדבר איתו
- מותאם (תקופת נסיון)
- יציב (חיים בשליטה ויציבות רגשית)
- זמין
- אותו מגד
- סבלני
- עם תוכנית חזקה
- מקבל שיכול להיות לי כוח עליון שונה משלו
- לא מנסה "לטפל" בי
- פתוח למשוב
- מוכן לשתף בניסיון שלו
- אנושי (פגום) ומוכן לחלוק את הניסיון שלו גם על זה
- יש לו מחויבות להימנעות
- יעזור לי להכין תוכנית פעולה ליום שלי
- עובד את הצעדים על פגמי האופי שלו עם המאמן שלו
- יש לו זמן בשבילי
- מתחלק בניסיון שלו אך לא אומר לי מה לעשות
- עושה את מה שהוא מדבר עליו ( WALKS ) (THE TALK)

## פחדים לגבי מציאת מאמן

- דחייה
- נטישה
- מחויבות
- אולי לא תהיה בי נכונות לעשות את מה שהם מציעים
- מבוכה לחשוף את הצד ה"לוזרי" שבי
- להיות כן
- שאם אצטרך "לפטר" את המאמן זה יחווה אצלי ככישלון
- הצלחה
- להיות יותר מדי נזקק ותלוצתי
- שינוי
- הצלחה, ואז כישלון
- קשה לבקש עזרה (עיזרו לי)
- להיות "מפוסטר"
- שאצטרך לוותר על האוכל שלי
- כל העבודה שעשויה להתווסף לי בעקבות כך
- תוכנית 12 הצעדים באופן כללי
- ביקורת
- להיות יותר מדי מפוחד כדי לבקש מה שאני צריך אינטימיות
- להיות כן
- להיות מושפל או נשפט (כשאני מדווח על נפילות)
- לאכזב את המאמן שלי
- לא לעמוד בציפיות
- שהמאמן יבקש ממני יותר מדי זמן שיגידו לי מה לעשות
- שהוא/היא יהיו ביריונים כלפי (יאמרו לי מה לעשות באופן תוקפני)
- הוא/היא "וציאו לי את המיץ"
- לא להיות טוב מספיק
- להיכשל בעיני עצמי
- להפוך את המאמן שלי לכוח העליון שלי
- שהמאמן שלי יאכזב אותי
- צעדי 4

## הצעות לגבי איך להשיג מאמן

- להתקשר או לשלוח אימייל לאנשים כדי לבדוק אם עשויים להתאים, ואז לשאול - ולנסות להיפגש פנים אל פנים.
- ללבוש "נקודה צהובה" (אנשים שהשתתפו באירוע לבשו סרטים בצבעים שונים כדי לסמן איפה הם נמצאים מבחינת השימוש בכלי האימון)
- ללכת לפגישות, אירועים, מיני מרתונים וכנסים, פגישות שונות בערים שונות ואזורים שונים מכפי שאתה רגיל
- לנסות מאמן דרך אימייל או וואטסאפ
- לשאול אנשים מה דעתם על המאמן שלהם - "איך זה עובד עבורך?" או "מה חיפשת כשחיפשת מאמן? (מבלי לגלוש לרכילות!)"
- להיות במודעות כשהאדם הנכון בסביבה
- לשאול אנשים אפילו אם הם לא מתנדבים
- להמשיך לשאול, לא לקחת באופן אישי אם אומרים "לא"
- להיות מוכן לעזור למישהו אחר למצוא מאמן (אולי אחד מהמאומנים שלך)
- לשאול מישהו על מי הוא ממליץ
- לבקש בפגישות הצעות לגבי איך למצוא מאמן להקשיב לאנשים בקבוצות
- לעשות יותר שיחות טלפון - חשיפה לעוד אנשים להזכיר בהתחלקויות בקבוצה שאתה מחפש מאמן
- פשוט לשאול, לבקש
- לשקול תקופת ניסיון קצובה בזמן (שבועיים, 3 חודשים)
- להזמין אנשים לקפה
- להתפלל לנכונות לעשות פעולות למציאת מאמן או להחלפת מאמן קיים
- לשאול את הכוח העליון איך למצוא מאמן שיהיה טוב עבורי אפילו אם זה לא מי שאני הייתי בוחר להביע באיזו מידה אתה במוכנות להישאר גמיש לגבי מסגרות זמן לקבל את זה שאולי לא תהיה התאמה מושלמת מיד
- להיות פתוח לאפשרויות של אימון-דו כיווני (CO SPONSORING)

## מה המשמעות של "מצא מישהו שיש לו מה שאתה רוצה"?

- המשמעות היא שבאמת הקשבת להם - במהלך פגישה, או בטלפון או בפגישת אחד על אחד
- מישהו שהוא שמח וחופשי
- מישהו שכבר התמודד והתגבר על סוגיות דומות לשלך
- מישהו שיש לו כבר החלמה פיזית
- מישהו שכבר חווה התעוררות רוחנית ונמצא בקשר עם כוח עליון
- מישהו שיש לו מאמן ועובד את הצעדים
- מישהו שידוע "לגלוש" על גלי החיים
- מישהו שיש לו חוש הומור
- מישהו שמוכן להקשיב, אך גם לשתף ולהציע הצעות
- מישהו זמין
- מישהו מתאים ודומה לי
- מישהו שמסכים איתי על איך צריך לעבוד את התוכנית, צעדים, למצוא הימנעות
- מישהו שנוכח
- המשמעות היא שעליך להחליט מה אתה רוצה (וזה יכול להשתנות במשך הזמן)
- מישהו שסבל ומצא שלוה דרך עבודת הצעדים
- לא להמתין עד שתמצא את "המאמן המושלם"
- מישהו שמכבד את האנונימיות - ראוי לאמון
- מישהו ששרד כל מיני בעיות ונשאר בהימנעות
- כדי שמישהו יהיה המאמן הנכון עבורך, אתה צריך לקבל שגם נסיונם, כוחם ותקוותם, כולם דרושים להחלמתך
- מישהו שעושה את מה שהוא אומר (נאה דורש, נאה מקיים)
- מישהו שבאמת מבין את התוכנית
- מישהו שיש לו הימנעות שאתה יכול להזדהות איתה