

CUM SĂ ÎNCEPI “ REEVALUAREA PRIN CONSILIERE”

Dacă ai auzit de Reevaluarea prin Consiliere și de avantajele folosirii acesteia în viața ta, dacă ești doritor să încerci, cele de mai jos îți vor fi de folos pentru a începe.

Sub forma cea mai simplă, practic, co-consilierea se rezumă la prezența a doi oameni care vorbesc și se ascultă reciproc. Este ca o conversație dar totuși puțin diferită. Ascultarea se face mult mai atent și eficace. În RC se vorbește mult despre cum să ascultăm și să fim atenți la ceea ce ni se spune, cum să ne gândim la persoana care vorbește, la ceea ce spune, fără a o întrerupe pentru a-i oferi sugestii sau a face comentarii.

Ascultarea reciprocă

Este foarte simplu. E nevoie de doar doi oameni. Găsește un prieten (sau un coleg de servici) care să încerce împreună cu tine. Hotărăți că vă veți asculta reciproc, pe durate de timp egale, fără a vă întrerupe unul pe celălalt și, deasemenea, hotărăți cât de lungă să fie durata de timp a fiecăruia. Decideți apoi care să fie primul care ascultă. Cealaltă persoană va vorbi despre orice subiect va dori. Cel care ascultă este atent și nu-l întrerupe pe cel care vorbește ca să-i dea sfaturi, să comenteze sau să-i spună cum se simte el. După scurgerea intervalului de timp stabilit, persoana care a vorbit urmează să asculte iar cel care a ascultat va vorbi. Este un schimb corect. Cele două persoane nu sunt cu nimic datoare una față de cealaltă. După acest schimb ambele persoane se simt improspătate și gândesc mai ușor. Este și distractiv pe deasupra. E bine să faci acest lucru ori de câte ori ai ocazia. Dacă ascuți în acest fel de mai multe ori, vei ajunge să cunoști mai bine cealaltă persoană și să o îndrăgești mai mult. Totodată îți vei perfecționa capacitatea de a asculta. Întreg procesul devine mai eficace prin folosirea lui repetată. “Ședințele”(sessions) de co-consiliere pot fi oricât de lungi, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție. Chiar și câteva minute împreună cu co-consilierul tău pot însemna foarte mult pentru modul tău de gândire și de acțiune, iar dacă ședința este de două ore, cu atât mai bine.

Descărcarea

Câteodată, persoana care vorbește (“vorbitorul” sau “clientul”) ar putea începe să râdă sau să plângă, să vorbească tare, uneori să tremure sau să caște. În caz că se întâmplă asta e un semn bun. Înseamnă că persoana e tensionată în legătură cu ceva, poate e puțin stânjenită, simte durere sau frică ori nu se simte bine din punct de vedere fizic și în acest mod se eliberează de tensiune. Noi numim acest lucru “descărcare”. Persoana care ascultă (“consilierul”) poate fi bucuros și relaxat în cazul apariției descărcării și trebuie doar să continue să dea atenție clientului, fără a încerca să oprească descărcarea oricum s-ar manifesta ea. Dacă clientul se oprește din descărcare, consilierul îl poate asigura că este în regulă să continue.

CE PĂRERE AVEȚI?

Co-consilierea constă așadar în prezența a doua persoane care se ascultă reciproc, rând pe rând. Poți să schimbi multe în viața ta având aceste cunoștințe și practicându-le. Dacă citești aceste rânduri împreună cu cineva, poate dorești să te oprești din lectură și să încercați să vă ascultați reciproc, pe rând, zece minute fiecare. Împărtășiți-vă după aceea impresiile. După ce v-ați "consiliat" de câteva ori cu aceeași persoană, luați-vă timp să discutați despre asta și vedeți ce crede fiecare despre această experiență. Cum v-a plăcut faptul ca ați fost ascultat fără a fi întrerupt? Cum v-ați simțit ascultând pe cineva , fără să-l întrerupeți? Ați vrea să continuați? Dacă da, citați articolul în continuare pentru a vedea cum să o faceți și mai bine.

CE SĂ FACEM ÎNTR-O ȘEDINȚĂ DE CONSILIERE ?

Timpul pe care l-ați petrecut ascultând fără a vă întrerupe este numit "session". Iată câteva lucruri pe care le-ați putea experimenta în timpul acestor ședințe de co-consiliere.

"Lucruri bune si frumoase" (news and goods)

Îți poți începe ședința, în postura de client, spunându-i consilierului lucruri bune si frumoase care ți s-au întâmplat de curând. Poate fi vorba de superbul apus de soare din seara precedentă sau noul loc de muncă, sau o problemă a cărei dezlegare ai găsit-o chiar săptămâna trecută. Ideea este să-ți oferi ocazia de a realiza ce lucruri merg bine în viața ta (mai ales dacă te simți descurajat, asta te va ajuta să-ți aduci aminte că lucrurile nu stau chiar așa de prost). Se întâmplă uneori ca tot timpul dintr-o ședință să fie folosit doar pentru a spune "lucruri bune și frumoase", după care persoana pleacă simțindu-se mult mai bine, gândind mult mai rațional și clar.

Supărări recente

Dacă s-a întâmplat recent un eveniment care te-a supărat, o ședință de co-consiliere este o ocazie foarte bună pentru a vorbi despre asta. Poți spune lucruri mai multe sau mai puține despre eveniment, poți povesti despre ce s-a întâmplat o dată sau de mai multe ori. Îți vei da seama probabil că multe din problemele tale devin mai puțin semnificative dacă ai ocazia să vorbești despre ele fără ca cineva să-ți dea sfaturi sau să le rezolve în locul tău. Vei descoperi că poți găsi soluții bune dacă ai pe cineva care să te asculte și să-ți arate încredere atunci când te simți mâhnit sau supărat și îi vorbești despre problemele tale.

Neplăceri din trecut

Dacă îți folosești timpul, client fiind, pentru a vorbi despre ceea ce îți produce neplăceri după ce un timp ai vorbit despre acestea, te poți întreba (sau te va întreba consilierul) : "Despre ce anume îți aduce aminte situația sau sentimentele din acest moment? Când te-ai mai simțit ca acum?" Aproape întotdeauna te vei gândi la situații din trecut care te-au afectat în mod similar. Va fi limpede că încă mai dăinuie vechi sentimente care aduc un plus de confuzie în situația prezentă. Dacă o să fii capabil să vorbești despre acele situații anterioare, cum te-ai simțit și

cum te-au afectat ele, unele din acele vechi sentimente neplăcute pot fi descărcate, lăsându-ți o viziune mai clară asupra dificultăților actuale.

Povestea vieții

În cazul când vii la o ședință de co-consiliere, și în acel moment nu există ceva în viața ta despre care ai dori să vorbești, încearcă să-ți povestești viața. Foarte multă lume nu a avut niciodată ocazia să povestească întreaga viață și fiecare are nevoie să i se dea această șansă. Când începi să povestești, anumite întâmplări îți se vor părea mai importante decât altele, în funcție de efectul, benefic sau nu, pe care l-a avut asupra ta. Aceste incidente merită discutate și rediscutate în ședințele de co-consiliere. Având ocazia de a le trece în revistă de multe ori, cu cineva care te ascultă într-adevăr, vei fi surprins să vezi ce schimbare va apărea în gândirea ta. Sentimente neplăcute, rezultate din experiențe ce păreau de mult "uite", vor veni la suprafață și descărcându-le te vei elibera de ele. Experiențele bune, când sunt revăzute cu ajutorul atenției unui bun ascultător, vă pot face să descărcați sentimentele neplăcute ale unor vremuri ce păreau uitate, ajutându-vă să dobândiți o perspectivă optimistă asupra lucrurilor.

Auto-aprecierea

Majoritatea dintre noi am fost tratați fără respect sau n-am fost luați în serios, astfel încât acum ne este greu să avem o părere bună despre noi înșine. Am fost "certați" pentru unele fapte în care dădeam tot ce era mai bun în noi. Ni s-au spus multe neadevăruri. Ni s-a spus că dacă suntem încântați de propria noastră persoană, suntem "încrezuți" și că n-ar trebui să fim mândri de noi înșine. Asta nu este adevărat. Oamenii au nevoie să se simtă bine în legătură cu ei înșiși, atunci îi tratează și pe ceilalți mai bine.

Într-una din ședințe, când ești client, spune consilierului tău ce îți place la propria ta persoană. Vorbește pe un ton care să arate că ești mândru de tine (nu cu aere de superioritate, doar mândru). Spune-i asta în mod repetat. S-ar putea să fie dificil, dar nu renunța. Nu te opri din a râde, a plânge sau din orice formă de descărcare. Încearcă să apreciezi totul la tine (TOTUL). Când observi unele lucruri care îți vine greu să le apreciezi (de exemplu, cum arăți sau cât ești de deștept), concentrează-te numai asupra aprecierii acelor lucruri. Probabil că îți vei aminti momente când ai fost blamat sau criticat. E bine să le discuți într-o ședință de co-consiliere, când îți vine rândul să fii client.

Țeluri

A fixa țeluri iar apoi a observa progresul pe care l-ai făcut în realizarea lor, va marca un pas înainte în viața ta. Este bine să practici acest lucru când ești în postura de client, în ședințe. Vorbește despre diferitele perioade ale vieții tale oprește-te asupra ceea ce vrei să duci la bun sfârșit a doua zi, săptămâna viitoare, anul acesta, în următorii cinci ani, de-alungul vieții. În timp ce vorbești despre fiecare perioadă din viitor poți să te gândești la pașii pe care trebuie să-i faci pentru a împlini aceste țeluri.

Nu te opri din descărcare

Dacă, în postura de client, vorbind despre ceva, îți vine să ridici vocea sau începi să plângi, să tremuri, să transpiri sau să caști (toate acestea fiind forme ale descărcării), nu te grăbi să schimbi subiectul. Repetă ceea ce spuneai până când nu mai intervine descărcarea. Merită s-o faci de cât mai multe ori, cât mai mult timp posibil. Cele mai mari beneficii pe care le aduce consilierea apar după această eliberare de tensiuni. Abia după aceea vei putea gândi și acționa mai bine decât înainte, când erai inhibat.

Sfârșitul ședinței

La sfârșitul unei ședințe de co-consiliere, mai ales dacă ai vorbit despre lucruri considerate mai delicate, acordă-ți câteva momente pentru a te gândi la ceea ce vrei să faci în viitorul apropiat, sau la ceva care să nu te tensioneze, cum ar fi de exemplu numele unor prieteni sau ale unor mâncăruri favorite. Acest lucru te va ajuta să faci trecerea de la a fi client la a deveni consilier, dacă este cazul, sau să-ți poți continua relaxat o altă activitate.

Pentru ca să te poți simți în siguranță și deci să poți vorbi despre orice dorești, este necesar să cazi de acord cu partenerul că orice s-ar spune în ședință nu va fi discutat cu altcineva. Totodată trebuie să ai în vedere că alcoolul și drogurile afectează efectele benefice ale descărcării.

SUPPORT-GRUPURILE

Este foarte eficient ca un mic grup de persoane să se întâlnească și să se asculte pe rând (în RC numin asta "suport-grup"). Fiecare persoană va avea un timp egal cu al celorlalți pentru a vorbi, în timp ce restul ascultă. Cineva va fi lider al grupului și va avea rolul să decidă ce interval de timp se acordă fiecăruia, cine începe, etc. După ce fiecare a avut timpul său pentru a se descărca, puteți încheia prin a da ocazie fiecărei persoane de a spune ce i-a plăcut cel mai mult în acest grup sau care îi sunt planurile pentru viitorul apropiat.

Suport-grupurile pot avea loc ori de câte ori doresc membrii grupului. El poate fi compus din prieteni, colegi de serviciu, vecini sau oameni care au aceleași interese. În cadrul unui astfel de grup ne vine mai ușor să vorbim despre lucrurile pe care simțim nevoia să le spunem. Există, de exemplu, suport-grupuri de femei, de bărbați, de părinți, de tineri, de muncitori, de oameni ce aparțin unor minorități etnice sau religioase, de persoane cu handicap, de artiști și exemplele pot continua.

A invita un prieten (sau mai mulți) la un astfel de grup este o bună modalitate de a introduce oamenii și a-i familiariza cu co-consilierea. Dacă grupul devine prea numeros, el poate fi împărțit în două, iar al doilea grup își va alege la rândul său un lider. Mărimea optimă a unui grup este de opt persoane, dar poate funcționa și dacă sunt mai mulți sau mai puțini.

Suport-grupurile sunt o structură potrivită pentru persoane provenite din aceleași medii sociale în care ele să poată vorbi despre ce le place la faptul că aparțin acelei categorii și despre cât de mândri sunt de oamenii din acel grup. În

suport-grupuri ei pot deasemenea vorbi despre ce este greu, despre ce ar dori ei să știe lumea în legătură cu grupul lor, despre visuri și speranțe, despre ce relații ar dori ei să existe în cadrul grupului. Într-un suport-grup de femei de exemplu, fiecare femeie să împărtășească celorlalte ce le place la faptul că sunt femei, ce e greu în condiția de femeie, ce ar dori ele să înțeleagă bărbații, cum ar trebui să se îmbunătățească viața lor, în ce mod ar dori ele să aibă relații cu alte femei.

DACĂ VREȚI SĂ ȘTIȚI MAI MULTE

Dacă doriți să încercați co-consilierea și să învățați mai mult, puteți contacta sediul central al Reevaluării prin Consiliere pentru a întreba ce co-consilier locuiește cel mai aproape de dumneavoastră. Puteți comanda câteva publicații introductive dintre care am putea enumera:

“*Latura Umană a Oamenilor*” (torie RC), 4,00 \$

“*Manualul Fundamental de Co-consiliere*”(cum se începe practicarea RC),6,00 \$

“*Arta de a Asculta*” (introducere în RC), 2,00 \$

“*O Introducere în RC*” (scurtă descriere a Reevaluării prin Consiliere), 1,00 \$

“*Situația Omului*” (eseuri pe diferite teme), 6,00 \$

“*Present Time*” (revistă ce apare de patru ori pe an), 4,00 \$

Există deasemenea și casete video și audio.(Toate sunt în engleză, dar există traduceri tipărite pentru fiecare casetă video). De la sediul central vi se poate spune care casetă ar fi cea mai potrivită pentru început.

Dacă nu vă puteți permite să cumpărați literatură, explicați acest lucru la sediul central și întrebați dacă e posibil să vi se ofere, pentru început, ceva literatură gratuit.

Dacă sunteți interesat să învățați RC și cunoașteți oameni care ar dori să învețe și ei, vă putem trimite un profesor și vă putem invita la ateliere.

Există și o pagină de Internet, <<http://www.rc.org/>>, cu o mulțime de articole și informații. Dacă locuiți într-o zonă unde încă nu funcționează clase RC dar vă puteți conecta la Internet, puteți beneficia de “clasa on-line”, pe această rețea.

Persoanele care practică Reevaluarea prin Consiliere au observat că aceasta îi ajută să gândească mai bine, să-și îmbunătățească relațiile și să se bucure de viață într-o mai mare măsură. Co-consilierii devin mai “deștepți” prin practicarea Reevaluării prin Consiliere. Ei îi pot învăța și pe alții cum să folosească acest proces, astfel încât există multă lume implicată care organizează clase și ateliere, învățând unii de la alții, ajutându-se și încurajându-se reciproc.

Avem publicații în 30 de limbi, scrise de consilieri din întreaga lume, cu informații privitoare la persoane de toate vârstele și mediile sociale, de naționalitățile cele mai diferite care practică Reevaluarea prin Consiliere.

Există câteva reguli de bază și un set de “Linii directoare” care ajută co-consilierii să se organizeze mai eficient.

Succes!

Sediul central :

The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
SEATTLE, WASHINGTON 98109, USA
Tel : 206-284-0311
Fax : 206-284-8429
E-MAIL : ircc@rc.org

Pagina de internet : <http://www.rc.org/>

Articolul precedent este disponibil și sub forma unei broșuri de 16 pagini. Aceasta poate fi comandată la Rational Island Publishers la prețul de 1,00\$. Puteți de asemenea comanda pe gratis o broșură care apoi să o reproduceți pentru a o distribui și altora. Comanda la Rational Island Publishers, PO Box 2081, Main Office Station, Seattle, Washington 98111, USA.

(Traducere de Mihai Berindeanu)

