

The International Re-evaluation Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA
Telefonoa: +1-206-284-0311
Faxa: +1-206-284-8429
E-mail: ircc@rc.org
Webgunea: <http://www.rc.org/>

ZELAN
HASI
“ELKAR ENTZUTEAREN
BIDEZKO
BERREBALUATZEA”

HOW TO BEGIN “RE-EVALUATION COUNSELING”

Basque translation by Iñaki Kasares

Reviewed by Juan Gabriel Urriategi

Copyright © 1996, 2018 by Rational Island Publishers.
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

ZELAN HASI "ELKAR ENTZUTEAREN BIDEZKO BERREBALUATZEA"

Itzultzailea: Iñaki Kasares

Orrazketa: Juan Gabriel Urriategi

Copyright © 1996, 2018 Rational Island Publishers.
Eskubide guztiak gordeta. Idatzizko baimenik gabe ezin da erabili edo kopiatu edozein eratan liburu honen zatirik, salbu artikulua edo aldizkari kritikoetan aipamen laburrak direnean.

Informazioa:

Rational Island Publishers

P.O. Box 2081, Main Office Station

Seattle, Washington 98111, USA

e-mail: ircc@rc.org Fax: 1-206/284-8429

ISBN: 978-1-58429-153-4

Salneurria: 1€

baina *baditugu* idatzizko transkribapenak bideo bakoitzarentzat). Gure bulego nagusiko norbaitek esan diezazuke zeintzuk izan daitezkeen egokienak hasteko.

Literatura ordaindu ezin baduzu, jakinarazi bulegoan eta galdetu ea Hedapen Funtsetik ordaindu ahal dituzten liburu batzuk, lehen urratsak ematen has zaitezten.

EB gehiago ikasteko oso interes handia baldin badaukazu eta gauza bera nahi duten pertsonak ezagutzen badituzu, agian irakasle bat bidal dezakegu zuen taldera edo zuetako norbait gonbidatu gure lantegiren batera.

Interneten EB webgune bat badago, [<http://www.rc.org/>](http://www.rc.org/), informazio eta artikulua askorekin. Oraindik EB eskolarik irakasten ez den eskualde batean bizi baldin bazara, baina Internetera sarbidea baldin badaukazu, lagungarri gerta dakizuke webgunean eskaintzen dugun online “eskola”.

Jendea ohartu da Elkar Entzutearen Bidezko Berrebaluatzea erabiltzeak laguntzen diola hobeto pentsatzen, harremanak hobetzen, bidezkotzat jotzen dituen gauzak defendatzen eta bizitzaz gehiago gozatzen. Elkar-entzuleek, oro har, “adimentsuagoak” izatea lortzen dute EB erabili ahala, eta erabiltzen trebeagoak. Beste pertsona batzuei irakasten diete EB, eta beste batzuei nola irakatsi ere irakasten diete. Hortaz, zenbait tokitan jende askok erabiltzen du EB, eskolak eta lantegiak ematen ditu, elkarrengandik ikasten dute eta laguntza eta adorea ematen diote elkarri.

Hogeita hamar bat hizkuntzatan argitaratzen dugu literatura, mundu osoko elkar-entzuleek idatzia, EB erabiltzeari buruzko kontakizunekin eta hainbat egoera, jatorri eta adineko jendearen EB informazioarekin.

Badira oinarritzko arau gutxi batzuk eta “Erkidegoko Jarraibide” bilduma, elkar-entzuleei dena ondo antolatuta edukitzen laguntzen dietenak.

Zorte on.

luke partekatzeke emakume izateaz zer duen atsegin, zein latza izan den emakume izatea, zer nahiko lukeen gizonak ulertzea emakumei buruz, nola gustatuko litzaiokeen hobetzea emakumeen bizitza eta nola gustatuko litzaiokeen beste emakumeengana iristea.

GEHIAGO IKASI NAHI BADUZU

Elkar Entzutea probatu eta gero gehiago ikasi nahi baduzu, harremanetan jar zaitezke Elkar Entzutearen Bidezko Berrebaluatze egoitza nagusiarekin (idazki honen amaieran aurkituko dituzu helbidea eta telefono zenbakia), eta galdetu zure inguruan elkar-entzulerik bizi ote den. Era berean, eska dezakezu atariko argitalpenen bat edo beste <https://rationalisland.com>-en. Hasteko irakurgai egoki batzuen izenburuak honako hauek dituzu:

Gizakien alde gizatiarra (EB teoria), 5 €

The Fundamentals of Co-Counseling Manual (EB hasierako praktika), 8 USD

The Art of Listening (EBri buruzko aurkezpen-hitzaldia), 2 USD

An Introduction to Co-Counseling (EBren deskribapen labur-laburra), 1 USD

The Human Situation (hainbat gai buruzko saiakerak), 7 USD

Present Time (urtean lau aldiz argitaratzen den aldizkari nagusia), 4 USD

Bestetik, DVDak eta CDak ere eskuragarri daude (denak ingelesez,

ZELAN HASI “ELKAR ENTZUTEAREN BIDEZKO BERREBALUATZEA”

Elkar Entzutearen Bidezko Berrebaluatzearen berri izan baduzu, eta erabiltzeak zure bizitzari ekar diezaiogkeen onuraz jakitun izanik probatzeko irrikan bazaude, ondoko lerrook lagungarri izango zaizkizu lanari ekiteko.

Funtsean, Elkar Entzutearen oinarriko jarduna da bi pertsonak txandaka elkarri entzutea, besterik gabe. Nolabait, solasaldi baten antzekoa da, baina bestelakoa ere bada; entzuteko modu arduratsuagoa eta eraginkorragoa da. Entzuteari eta *entzuten duzunari arreta jartzeari* buruz hitz egiten ari gara. Berbetan dabilen pertsonaz pentsatzea da, baita esaten dabilenari buruz ere, entzuteari utzi barik iradokizunak edo iruzkinak eskaintzeko; bihotz-bihotzetik entzutea da, besterik gabe.

ENTZUTEKO TXANDAK HARTU

Hastea erraza da. Bi pertsona besterik ez da behar. Bila ezazu zurekin proba egin nahi duen lagun bat (edo lankide bat, edo ezkontidea). Hitzar ezazue txandak hartuko dituzuela elkarri entzuteko –batak besteari hitza kendu barik eta denbora tarte berbera izanik bakoitzak– eta denboraren luzera. Gero, erabaki nork entzungo dion nori lehenengo. Hori guztia adostuta, hiztunak nahi duen gaiari buruz jardungo du, eta entzuleak entzungo: beti ere, hiztunaren jarduna eten barik, ez aholkuak edo iruzkinak emateko, ezta sentimenak adierazteko ere.

Hitzartutako denbora amaitzean, hiztuna entzule bihurtuko da, eta aurretik entzuten aritu denak hitz egingo du nahi duenari buruz.

Truke hori parekidetasunezkoa da. Bietako inork ez dio ezer zor besteari. Bukatutakoan, normalean, suspertuta sentituko dira biak eta

argiago pentsatu ahal izango dute. Dibertigarria ere bada askotan.

Ona da hori egitea aukera daukazuen bakoitzean. Zenbat eta maizago entzun modu horretan, orduan eta hobeto elkar ezagutzera iritsiko zarete eta bata bestea gogokoago izango duzue.

Gainera, entzuten gero eta trebeagoak izango zarete. Prozesu osoa zenbat eta sarriago erabili, hainbat eta eraginkorrago bihurtuko da.

Elkar Entzuteko “txandak” edo “saioak” nahi bezain luzeak edo laburrak izan daitezke, daukazuen astiaren arabera. Zure elkar-entzulearekin partekatutako minutuek, gutxi badira ere, sekulako aldea egin lezakete zure pentsatzeko eta funtzionatzeko gaitasunean, eta partekatuak ordu pare bat badira, hainbat hobeto.

NORBERAREN SENTIMENDUAK “KANPORATU”

Batzuetan, hiztuna barre egiten has daiteke, edo negar egiten, edo ozen-ozen hitz egiten, edo dar-dar egiten, edo aharrausiak egiten. Oso ona da halakoak gertatzea, adierazten baitu pertsona tentsioan dagoela zerbaitengatik; agian, lotsa pixka bat sentitzen duelako, edo atsekabea edo beldurra, edo egonezin fisikoa; eta, era horretan, tentsioa askatzen dabil; hau da, “lotsarik gabe”, “tristurarik gabe” eta “beldurrik gabe” gelditzen ari da. Batzuetan, tentsioa modu horretan askatzeari “asaskatzea” esaten diogu. Entzuten dabilen pertsona (“entzulea”) lasai eta pozik egon daiteke hori gertatzen bada, eta jarrai dezake hiztunari (“partaidea”) arreta ematen, gertatzen ari den asaskaldia eteten saiatu barik. Partaideak asaskaldia eteten badu, entzuleak ziurta diezaioke jarraitzea ondo dagoela.

ZER DERITZOUZU?

Honako hau da Elkar Entzutearen funtsa: bi pertsonak elkarri entzuten txandakatzea. Aldaketa asko egin ditzakezu zure bizitzan hori

LAGUNTZA TALDEAK

Talde txiki bat bildu eta elkarri entzuteko txandak hartzeak ere ondo funtzionatzen du. (EBn “laguntza taldea” deitzen diogu horri). Pertsona bakoitzari denbora berdina, gutxi gorabehera, ematen zaio hitz egiteko, gainerakoek entzuten duten bitartean.

Pertsona batek taldea gidatzeko ardura hartzen du eta taldeari laguntzen dio erabakitzen zenbat denbora izango duen bakoitzak, nor izango den lehena eta abar. Taldekide bakoitzak dagokion partaide-txanda izan eta gero, erakusleak talde-bilera amai dezake kide bakoitzari aukera emanez esateko topaketan zer izan duten atseginena edo egin nahi duen zerbait.

Laguntza taldeak bildu daitezke taldekideek nahi duten bezain beste aldiz. Taldea osa daiteke lagunekin, lankideekin, auzokideekin, edo antzerako jatorria edo interesa duen jendearekin. Maiz, elkarrekin ezaugarriren bat partekatzeak laguntzen die taldekideei seguruago sentitzen, landu behar dituzten gaiei buruz hitz egiteko. Esaterako, badaude taldeak emakumezkoentzat, gizonezkoentzat, gurasoentzat, gazte jendearentzat, langileentzat, etnia edo erlijio bera dutenentzat, minusbaliatuentzat, artistentzat eta beste askorentzat.

Lagunak taldera gonbidatzea oso modu ona da Elkar Entzutea jende gehiagok ezagutu dezan. Taldea handiegia egiten bada, erdibitu eta bigarren taldea osa daiteke, taldeak hautatuko duen erakusle berri batekin. Badirudi zortzi bat pertsona dela taldearentzat kopuru ezin hobeia, baina txikiagoa edo handiagoa baldin bada ere ondo ibili daiteke.

Laguntza taldeak egitura egokiak dira antzeko jatorria edo egoera duen jendeak hitz egin ahal izan dezan: zer duen gustuko talde horretakoa izateagatik eta zergatik dagoen harro taldeko jendeaz. Era berean, laguntza taldeak egokiak dira esateko talde horretakoa izateak zein zailtasun ekarri dizkien, zer nahiko luketen gainontzeko jendeak ulertzea taldeari buruz, zein ilusio eta amets dituzten taldekoentzat eta zer egin nahiko luketen taldeari dagokionez.

Adibidez, emakumezko talde batean, bakoitzak txanda bat izango

eta behin-behineko erabakiak hartu: bihar lortu nahi duzunaz, datorren astean, urte honetan, datozen bost urteetan, datozen hogeitaz urteetan, bizitza osoan. Etorkizuneko aldi bakoitzari buruz berba egin ahala, pentsa dezakezu zelako urratsak egin beharko dituzun helburuok gauzatzeko.

Zeure helburuak eta balizko edozein oztopo noizean behin berrikusteak lagunduko dizu helmuga horietara iristen.

Utzi asaskatze prozesuari irauten

Saioan partaide zarela, jorratzen ari zaren gaiak bizi-bizi berba egitera, negar egitera, barre egitera, dar-dar egitera, izerdia botatzera edo aharrausiak egitera eramaten bazaitu (asaskatzeko erak dira horiek denak), ez ezazu presarik hartu beste zerbait egiteko. Saia zaituz errepikatzen behin baino gehiagotan egiten edo esaten ari zirena, asaskaldia bukatu arte. Merezi du hori egitea ahal duzun bezainbeste denboran. Izan ere, Elkar Entzutearen onura handiena tentsio-asaskatze horiek gertatu ondoren etortzen da, tentsioa askatzeak ahalbidetzen du pentsatzea eta jardutea ordura arte inhibituta zeuden moduetan.

Saioaren amaiera

Elkar Entzuteko saioa amaitzean, batez ere zuretzat latza izan den gai bati buruz berba egin baduzu, hartu une bat zure pentsamendua bideratzeko egin nahi duzun zerbaitera, edo tentsiorik sortzen ez dizun gai ximple batera; esaterako, lagun batzuen izenak gogoratzea edo gogokoan dituzun janarietara, edo gozatzen duzun paisaia batera. Horrek lagunduko dizu patxadaz igarotzen partaide roletik entzule rolara –baldin eta hori egiteko zure txanda bada–, edo beste eginkizun batzuetara.

Pertsona bakoitza seguru senti dadin behar duenari buruz jarduteko, onena izaten da adostea inorekin ez duzuela hitz egingo esandakoari buruz. Horrez gain, kontuan izan alkoholak eta drogek oztopatu egiten dituztela asakatzeko dakartzan ondorio onak.

jakin eta egite soilarekin.

Norbaitekin ari bazara hau irakurtzen, baliteke une egokia izatea irakurtzeari utzi eta elkarri entzuten saiatzeko hamar bat minutuko txandetan; ondoren, azaldu elkarri zer iruditu zaizuen.

“Elkar Entzutea” pertsona berarekin bizpahiru aldiz egin eta gero, hartu tarte bat egindakoari buruz hitz egiteko eta zer iruditzen zaizuen ikusteko. Zelako esperientzia izan da pertsona batek zu entzutea zure jarduna eten gabe? Gozagarria izan al da? Zer iruditu zaizu beste pertsona bati entzuten egotea bere jarduna eten gabe? Gehiagotan egin nahiko zenuke? Hori ondo egiteari buruzko informazio gehiago irakur dezakezu liburuxka honetan.

ZER EGIN SAIO BATEAN?

Maiz, “saioa” deitzen diogu etenik gabe elkarri entzuten ematen dugun denbora tarteari. Saioetan probatu daitezkeen gauza batzuk zerrendatuko ditugu jarraian:

“Berriak eta onak”

Partaide zarela, saioa has dezakezu entzuleari kontatuz zein gauza on –txikiak edo handiak– gertatu zaizkizun azkenaldian. Izan daiteke bart ikusi duzun ilunabarra, zure lanpostu berria edo pasa den astean konpondu zenuen arazoa. Kontua da zeure buruari aukera ematea ondo dabiltzan gauzei begiratzeko. (Hori oso ideia ona da, batez ere etsita sentitzen bazara, gogoratzen laguntzen baituzu egoera ez dela, agian, zeuk sentitu bezain txarra). Batzuetan, jendeak “berriak eta onak” esaten ematen ditu Elkar Entzuteko saio osoak, eta, amaieran, askoz ere baikorrago sentitzen da eta argiago pentsatzen du.

Berriki gertatutako atsekabeak

Atsekabetuta utzi zaituen zerbait berriki gertatu baldin bazaizu, Elkar Entzuteko saioa oso leku egokia da horri buruz hitz egiteko. Nahi duzun

bezain luze edo labur konta dezakezu, eta behin edo askotan. Segur aski, ohartuko zara zure arazoak askoz txikiago bihurtzen direla haietaz hitz egiteko aukera izanez gero, inor zuri aholkurik ematen edo zure ordezkari konpontzen saiatu gabe. Ikusiko duzu, uste baino gehiagotan, zeuk asma dezakezula irtenbide dotorea, baldin eta norbaitek entzuten bazaitu eta konfiantza erakusten badizu, atsekabea sentitu eta horretaz hitz egiten duzun bitartean.

Iraganeko arazoak

Kezkutzen zaituen zerbaiti buruz hitz egiteko erabiltzen baduzu zure partaide-txanda, behin zure atsekabearen inguruan hitz egiteko denbora hartuta, batzuetan honakoa galde diezaiokezu zeure buruari (edo zure entzuleak galde diezazuke): "Zer dakarkizu gogora egoera edo sentimendu horrek? Noiz sentitu zinen horrela lehenago?" Ia beti, iraganeko egoera bat bururatuko zaizu, oraingoaren antzera, mingarria edo kezkarria izan zena. Bistan egongo da garai hartako sentimen zaharrak oraindik zure buruan dabilzkitzula bueltara, eta une honetako egoerari nahasmen eta sentimen txar gehiago gehitzen dizkiotela, orainaldiak izango ez lituzkeenak zure buruan bueltara ibiliko ez balira. Iraganeko egoera horretaz berba egin ahal baduzu –zer gertatu zen orduan, zelan sentitu zinen eta nolako eragina izan zuen zuregan–, sentimendu zahar horietako batzuk asaskatu ahal izango dituzu, eta ikuspegi berri bat izango duzu orainaldiko zailtasunaren aurrean.

Zure bizitza kontatzea

Partaide gisa saioa hasten duzunean, iruditzen bazaizu zure bizitzako orainalditik ez daukazula ezer kontatu beharrik, saia zaitez zure bizitza kontatzen. Jende gehienak ez du inoiz izan aukerarik bere bizitza osoa kontatzeko, eta denok daukagu horretarako aukeraren beharra. Zure bizitza kontatu ahala, gertaera batzuk beste batzuk baino garrantzitsuagoak irudituko zaizkizu, zuregan izan duten eragin on edo txarrenatik. Zure Elkar Entzuteko saioetan, merezi du gertakari horietara itzultzea eta askotan kontatzea. Izan ere, hartara, benetan entzuten ari zaizun norbaitekin gertakariok behin eta berriz aztertzeak aukera izateak, alde

harrigarria eragin diezaioke zure pentsatzeko erari. Antzinako oroitzapen mingarriek (zure ustez "gairiduta" zeudenak barne) utzitako sentimendu ezatseginak azalera daitezke eta asaskatu ahalko dituzu; horrek arinduta utziko zaitu eta libreago pentsatuko duzu. Esperientzia onek, entzule on baten arreta pean berrikusten direnean, lagun dezakete asaskatzen aspaldiko garai zailtako sentimendu ezatseginak, eta horrek ikuspegi positiboagoa berreskuratzen lagun diezazuke.

Autoestimua

Gutako asko hainbestetan gutxietsi edo txarto tratatu gintuztenez, orain zaila egiten zaigu geure buruarekin ondo sentitzea. "Errua egotzi" ziguten onena ematen ari ginenean. Gauza faltsu asko esan dizkigute. Geure burua gustuko izaten bagenu, "harroputzak" ginela esaten ziguten eta geure buruarekin ez ginatkeela gogobeteta sentitu behar. Hori guztia ez da egia. Jendeak ondo sentitu beharra dauka bere buruarekin, zeren, horrela denean, hobeto tratatzen baititugu gainontzekoak, ez okerrago.

Elkar Entzuteko saio batean, partaide zarela, konta diezaiozu zure entzuleari zer maite duzun zeure buruaz. Konta diezaiozu harrotasun doinuaz (ez "gehiago" bazina bezala, harrotasunez soilik), eta behin eta berrero. Beharbada, ohartuko zara nekeza dela egitea, baina ekin horri. Ez eten zuk zeuk zeure barrea, negarra edo beste edozein asaskatze mota. Saia zaitez zeure buruari dagokion guztia estimatzen (GUZTI-GUZTIA). Konturatzen zarenean zertzuk egiten zaizkizun zailen estimatzeko (esaterako, zeure itxura edo adimena), horiek estimatzera bideratu arreta. Seguruenik gogoratuko dituzu gaitzetsi, errua egotzi edo gaizki tratatu zintuzteneko gertakariak. Ona izango da gertakariok begiratzea eta horietaz berba egitea, zure Elkar Entzuteko saioan partaide zarenean.

Helburuak

Zeure buruarentzako helburuak finkatzeak edo finkatutako helburuak lortzeko bidean egindako aurrerapenak berrikusteak lagunduko dizu zure bizitza hobetzen. Hori egitea oso baliagarria da Elkar Entzuteko saio batean partaide zarenean. Berba egizu zure bizitzako hainbat garairi buruz,