

Priručnik
Temeljnih načela
Su-savjetovanja

(Osnovni savjetnički priručnik)
za obuku početnika
u Re-evaluation Co-Counseling

Prema trećem revidiranom izdanju
Copyright, 1987 by Personal Counselors, Inc.
Seattle, Washington, USA

KAKO SE POSTAJE SAVJETNIK

Nije teško biti Re-evaluation U Re-evaluation Co-counseling (skraćeno RC) teoriji i metodi naziv Re-evaluation savjetnik bi se mogao prevesti kao savjetnik za ponovnu procjenu i vrednovanje životnih iskustava. Re-evaluation prevedeno kao "ponovna procjena" ima ovdje svoje određeno značenje kao sastavni dio konteksta. Osnovne misli i postavke Re-evaluation Co-counseling teorije dani su Knjižici Čovječja strana ljudskog bića, savjetnik iako je to na izvjestan način ipak veoma teško.

Ono što ćete morati raditi biti će prilično jednostavno, kada se jednom shvate teorija i praksa. Usprkos tome, raditi ovaj posao biti će često komplicirano.

Od čega se sastoji

Vaš posao će biti pomaganje drugim osobama (klijentima), da se oslobode krutih obrazaca ponašanja i osjećaja koje su stekli u nekom prošlom iskustvu kada su bili emocionalno povrijeđeni, a jedine ozbiljne i neprestane poteškoće u vašem radu bit će *Vaš* vlastiti kruti obrazac ponašanja.

Timski rad

Vi i klijent kojem se spremate pomoći sačinjavat ćete tim. Klijent će koristiti svoju fleksibilnu, ne-krutu inteligenciju i bit će mu potrebna suradnja vašeg fleksibilnog, ne-krutog razmišljanja.

Uz malo vaše određene precizne pomoći, vaš klijent će biti u stanju rasteretiti se i osloboditi pohranjenih napetosti, koje su održavale njegove stečene obrasce ponašanja emocionalne povrijeđenosti i tada razmišljati o iskustvima povrijeđenosti sve dok ih potpuno ne spozna. Tada ova iskustva neće više djelovati na krut ili prisilan način, već samo kao obične uspomene iz svakidašnjeg života.

IZVOR PROBLEMA

Svaki put kada je vaš klijent bio povrijeđen on je taj osjećaj proživio i na neki način pohranio kao iskustvo sve što se događalo za vrijeme tog doživljaja povrijeđenosti. Pohranio je sve poglede, mirise, zvukove, osobe i razgovore; ljutnju ili tjeskobu ili srdžbu ili bol, a između ostalog i prestanak svoje sposobnosti

razmišljanja budući da ljudska bića, dok su u stanju povrijeđenosti, ne razmišljaju na razuman i racionalan način.

Vaš klijent je sam ponovljeno pokušavao razmišljati o pohranjenom iskustvu, pokušavao ga je shvatiti, ali uvijek je bio ometen kada je htio prijeći rubove tog iskustva (dalje od rubova nije uspijevaao) jer misliti o tome značilo je iskusiti nesposobnost razmišljanja koja se pojavila s izvornim bolom ili bolnom emocijom.

PRIRODNI PROCESI OZDRAVLJENJA

Nakon što je dijete emocionalno povrijeđeno ono će glasno i neprekidno plakati a ukoliko se to dozvoli veoma brzo će se oporaviti od osjećaja povrijeđenosti. Nakon što je bilo prestrašeno, dijete će vrištati, tresti se i preznojavati a ako je razjućeno slijediti će vikanje, i jaki bijes, ukoliko se ne umiješaju drugi iz njegove blizine. Dijete kojemu je posvećena prijateljska pažnja nakon jedne takve zbunjujuće situacije spontano će pričati i smijati se tom idozivljaju sve dok zbunjenost ne nestane. Ova rasterećenja - plakanje, lagana drhtavica, ljutito vikanje, smijeh - načini su na koje ljudska bića oslobađaju svoje napetosti koje su im nametnula iskustva povrijeđenosti.

Po svemu sudeći djeca bi - ako im se pruži mogućnost - sačuvala sebe od povrijeđenosti, jednostavno svojim prirodnim rasterećivanjem od bolnih emocija. U našoj kulturi nijedno dijete ne dobija za to mnogo prilika, budući da se bilo suosjećanjem ili strogošću netko sa strane upliće u rasterećivanje njegove bolne emocije i uvijek iga nanovo prekida tako da to prekidanje postaje automatski obrazac ponašanja koji prati osjećaj povrijeđenosti.

Rasterećenja nisu pavrijeđivanja

Postoji temeljna pogreška kod običnog razmišljanja o ovim rasterećenjima. U našoj kulturi suze se obično smatraju izrazom tuge. Drhtanje se smatra znokom straha. Ljutito vikanje smatra se izrazom gnjeva. Stoga se misli da prekidanje ovih rasterećenja znači oslobađanje osobe od te emocije. "Ako ih možete zaustaviti da plaču, neće se osjećati loše..." Ovo je potpuno netočno.

Potpuni proces rasterećenja, čiji su vanjski pokazatelj suze, jest prevladavanje tuge. Suze znače oslobađanje od tuge. Čovjek nikada ne plače ukoliko ne osijeća potrebu za tim. Na isti način drhtanje i hladno znojenje iskazuju oslobađanje od jakog straha. Smijeh prati oslobađanje od straha i razljućenosti. Vikanje i žestoke kretnje prate oslobađanje od gnjeva.

Dubaka tuga

Ovi načini oslobađanja od napetosti zbivaju se kod ljudskih bića određenim redom. Ono što nam se čini najtežom i najdubljom emocionalnom povredom koju čovjek može iskusiti nazivamo obično dubokom tugom.

Ona se rasterećuje suzama i grčevitim jecanjem. Ako osoba plače, vraćajući se pri tom na taj veom žestoki doživljaj povrijeđenosti, ona će pri ponovljenom osvrtu na to iskustvo ponovo plakati, ali konačno će doći do točke kada više nema suza.

Strahovi

Ponavljano pričanje o događaju iz prošlosti dovestiće tada tipično do drhtanja, cvokotanja zubi, ježenja i hladnog preznojanja.

Kada se svako drhtanje ponavljanim pričanjem o tom događaju iscrpi, uslijedit će smijeh kao lakša varijanta oslobađanja od straha.

Srdžbe

Kada to završi daljnje ponavljanje priče dovodi do jedne vrste rasterećenja koje uključuje glasne riječi ili glasove, fizičke pokrete i toplo preznojanje. Tu pojavu poznajemo kao "napad gnjeva" ili "eksplozija gnjeva".

Ovo će preći a lakši vid srdžbe i razdraženosti a rasteretit će se smijehom.

Dosade

Kada je s tim gotovo javljaju se tada izgleda određene pojave zainteresiranog pripovijedanja glavnog događaja, koje oslobađaju ono, što bismo mi mogli nazvati bolnom emocijom dosade.

Najprije postoji opiranje ponovnom prepričavanju iskustva, zatim slijedi skok obilja detalja kojih se tek prisjećamo i konačno ponovo smijeh kako iskustvo blijedi i postaje "nevažno".

Osoba prelazi u stanje užitka, poleta, oduševljenja ili oslobođenosti od bolne emocije.

Osnovni redosljed

Ovaj redosljed načina rasterećenja je veoma precizan i čini se da je zajednički svim ljudskim bicima, čak i onda kada nešto može biti isključeno zbog u bolnom iskustvu stečenog obrasca ponašanja, pa nam se redosljed rasterećenja može činiti nejasan. Do sada je promatrano kako se ovaj proces odvija /vidi stranu 5/, kod nekoliko tisuća pojedinaca.

Može se zamijetiti da svako od ovih rasterećenja bolne emocije uključuje fizički proces.

Tjelesne povrede

Postoji druga vrsta pohranjene napetosti koja se također rasterećuje ali na ponešto drukčiji način. Napetosti zbog tjelesne neugode tj. loše zdravlje, bol, napetost mišića, neravnoteža hormona, anestezija, nesvijest itd... obično su praćeni bolnom emocijom i ponašaju se kao neka vrsta izvora ili osnova za emocionalne patnje.

Kada se rasterećenja bolne emocije, koje smo opisali, završe, onda će i ove osnovne napetosti tjelesne neugode biti dostupne a rasterećenju. Na ovo rasterećenje ukazuju zijevanje i ponekad protezanje i grebenje. Ova razina rasterećenja nije manje važna od rasterećenja bolne emocije ali do nje neće doći sve dok se sva ili gotorosna bolna emocija ne oslobodi oloživljaja koji su je urjetovali.

Ni klijent ni savjetnik ne bi trebali težiti *usmjeravanju* pažnje na *tjelesne* nevolje. Na taj način one se mogu restimulirati i klijentu prouzročiti produženu neugodu, ali općenito neće doći da rasterećenja pod takvim uvjetima. (O jedinom očitom izuzetku od ovoga, u slučaju novo nastalih tjelesnih povreda, raspravlja se na stranicama 21 i 22).

Umjesto toga savjetovanje bi trebalo imati za cilj rasterećenje od *emocionalnih* bolnih iskustava. Kada je takvo rasterećenje dovoljno napredovalo zijevanje će spontano početi prekidati suze, drhtanje ili drugo emocionalno rasterećenje. Ista izreka ili usmjerenje koje je npr. dovelo do drhtanja dovesti će do drhtanja popraćenog zijevanjem a kasnije će izazvati jedno ili više zijevanja svaki put kada se to isto pokuša ponoviti.

Zijevanje (s ili bez protezanja ili grebenje) može biti tako intenzivno i produženo rasterećenje kao i svako drugo emocionalno rasterećenje. Velika zijevanja mogu slijediti jedno za drugim velikom brzinom, toliko brzo da klijent tek što zatvori usta od jednog zijevanja već ih počinje otvarati za drugo. Takvo rasterećenje će ponekad trajati satima.

Budući da su "uzbudljivi" doživljaje emocionalnog rasterećenja odsutni ili smanjeni za vrijeme zijevanja, klijent bi za svog prvog iskustva s ovom vrstom rasterećenja mogao osjetiti da bi možda trebao prijeći na "nešto mnogo važnije".

Savjetnik bi trebao hrabriti klijenta da ustraje na zijevanju što je moguće duže. Ove intenzivne tretmane zijevanjem često slijedi najdublje i najtrajnije opuštanje od starih napetosti i tjelesnih nevolja i najdublja ponovna procjena.

TABELA REDOSLJEDA I ZNACI RASTEREĆENJA

"Vrsta"bolne emocionalne napetosti	Ponašanje za vrijeme rasterećenja
RADOST (odsustvo bolne emocije)	Zadovoljna opuštenost, pažnja udaljena od doživljene povrede
DOSADA (sumornost)	Smijeh Živahno pričanje Skanjivajuće pričanje
LAGANE SRĐBE	Smijeh, toplo znojenje
JAKE SRĐBE	Ljutita galama, nasilni pokreti, toplo znojenje
SLABI STRAHOVI (zbunjenost)	Smijeh, hladno znojenje
JAKI STRAHOVI	Drhtanje, cvckotanje, hladno znojenje, aktiviranje bubrega
DUBOKA TUGA	Suze, jecanje
TJELESNE BOLI I NAPETOSTI	Zijevanje, protezanje, grebenje

Klijent će početi stvarno rasterećenje, koje će biti toliko blizu dna onog dijela tabele na kojem je bolna emocija, kolika je napetost kod tog određenog stečenog oblika ponašanja/ili ovisno o tome koliko je sposoban rasteretiti se, a tada će imati tendenciju pomaka naviše u tabeli onoliko pravilno koliko to njegovi određeni stečeni obrasci ponašanja dozvole.

KAKO POČETI

Što možete učiniti da pomognete vašem klijentu da se oslobodi krutih obrazaca napetosti i ponašanja koji prouzrokuju nevolje i onemogućuju uspjeh?

Slušanje

Prva stvar koju morate učiniti i to veoma dobro jest slušati, slušati sa zanimanjem i s punom pažnjom.

Ako slušate na taj način vaš klijent će biti ohrabren i sposoban govoriti o sebi, svojim obrascima nesretnih iskustava. On vam ih može iznijeti u smislu poteškoća koje osjeća li može o njima pričati kao o doživljenim iskustvima.

Mnoge lagane napetosti izgleda da se mogu razriješiti zato jer je vaš klijent u stanju razmišljati o njima mnogo temeljitije ukoliko o njima može pričati zainteresiranom slušatelju.

Postavljanje pitanja

Druga stvar koju ćete učiniti u namjeri da pomognete svom klijentu bit će postavljanje pitanja.

Svrha ovih pitanja nije dobijanje informacija za vas kao savjetnika, iako klijent može misliti da im je to namjera. Ova pitanja postavljaju se
prvo: da se uvjeri klijenta da ste zainteresirani
drugo: da se usmjeri i vodi njegova pažnja

Dozvolite i omogućite rasterećenje

Mnogo vremena provesti ćete s vašim klijentom tražeći mogućnosti za rasterećenje njegovih emocionalnih ili tjelesnih napetosti na jedan ili više određenih načina o kojima smo govorili.

Vi ćete usmjeravati pažnju vašeg klijenta u smjeru u kojem bi se takvo rasterećenje moglo dogoditi i poticati ćete rasterećenje ako počne ili pokaže znakove da počinje. Kada ise rasterećenje usporava ili zaustavlja, vi ćete ponovo ustrajati na tome da se klijentova pažnja usmjeri još jednom prema točki na kojoj se rasterećenje može nastaviti.

STVARI KOJE SE NE SMIJU RADITI

Gotovo sve ono što vi kao savjetnik NE SMIJETE raditi može se svrstati pod jedan opći naslov: NE DOPUSTITE da vas klijentovi problemi uznemire. Naravno, ovo je mnogo jednostavnije reći nego učiniti. To je problem kojeg zapravo nikada nećete u potpunosti riješiti ali koji će se popravljati kako budete radili na njemu kroz vaše vlastito savjetovanje.

Međutim, mora se paziti na neke određene stvari.

Ne budite sugestivni

Suzdržite se od kazivanja klijentu što vi mislite o njegovom problemu. Ne govorite mu o sličnim problemima koje imate vi ili koje drugi imaju.

Nemojte vi interpretirati za vašeg klijenta.

Nemojte mu davati “dobar savjet” ili sugerirati odgovore. Odgovori nemaju koristi za njega sve dok *on sam do njih ne dođe*, a vaši odgovori će samo stvoriti zapreku da ih sam nađe.

Pokušajte svoje vrijeme provesti slušajući.....NE govoreći.

Nemojte reagirati emocionalno

Jedini ispravan stav prema problemu vašeg klijenta je stav zanimanja i smirene zainteresiranosti. Indiferentnost s vaše strane učinit će vas prilično neefikasnim, kao i neprijateljstvo ili bilo koja druga vrsta emocionalne uzrujanosti.

Isto je tako točno da će bilo koja samilosna reakcija s vaše strane stvoriti prepreku da osoba sama riješi svoj problem. Ako “suosjećate s klijentovim problemom reagirat ćete prema svojim vlastitim pohranjenim problemima a klijent će to osjetiti i time biti inhibiran.

Nemojte prekidati rasterećenje

Kada se klijent rasterećuje ne miješajte se. Često ćete osjetiti potrebu da mu pomognete ubrzati ili produbiti rasterećenje, a to je ponekad moguće. Međutim, budite veoma obazrivi prema rezultatima onoga što činite, a ako postoji bilo kakav zastoj u rasterećenju prekinite s onim što *radite* i vratite se onom što ste *radili*.

Budite ljubazni

Izbjegavajte bilo kakav vid neljubaznosti u pogledu održavanja dogovorenih sastanaka, u načinu i stavovima, u tonu i glasu. Klijent čak i klijent amater - mnogo

se uzda i vjeruje u onoga koga prihvaća kao savjetnika i najosjetljiviji je na bilo koju vrstu uvrede.

Tko odlučuje što raditi

Biti će vam neuzvedivo prići klijentu s nekom unaprijed stvorenom zamisli u koju bi imao povjerenje ili koja je izvediva. Ponekad ćete imati približnu ideju sa prethodnog sastanka, ali čak i tada će vaš uvid biti ograničen u pogledu aktualne vrijenosti i primjenljivosti materijala za savjetovanje. Klijent može na neki način pojasniti stvar na kojoj treba raditi. On vam to može neposredno reći, ukoliko je o tome razmišljao. Može nam se učiniti kao da je u nedoumici, ali i tada, ako mu se pruži mogućnost da govori po vlastitom nahodjenju (ispriča priču iz svoga života ili tome slično) on će konačno iznijeti i temu koja će pokazati znakove uznemirenosti, koji ukazuju na potrebu za emocionalnim rasterećenjem.

Tko treba nastaviti posao

Međutim kada je jednom pronađen savjetodavni materijal pogodan i spreman za daljnji rad ne može se od klijenta očekivati da sam dođe do rasterećenja niti će oslanjanje na ponovo prepričavanje tog materijala omogućiti dovoljno rasterećenje.

Sada je na *vama* odgovornost kao savjetnika da ustrajete na vraćanju pažnje vašeg klijenta na točku emocionalnog rasterećenja sve dotle dok čitav posao ne bude mogao biti potpuno izvršen. Vi ćete to raditi čak i onda kada bude izgledalo da klijent ulaže velike napore da odvrati i sebe i vas od toga.

OD ČEGA SE SASTOJI PONOVA PROCJENA (RE-EVULATION)*

Izgleda da se ponovna procjena krutih stečenih obrazaca ponašanja neke osobe sastoji primarno od njenog istraživanja ovih obrazaca dijelom svoje pažnje, dok u isto vrijeme dijelom svoje pažnje uspijeva ostati izvan stečenog obrazca ponašanja, postižući neku vrst objektivnog pogleda na njih.

Čini se da je ova podjela pažnje, *ovo balansiranje pažnje između sadržaja reaktivnog obrazca ponašanja ili iskustva povrede i stvarnog svijeta usadašnjasti* potrebno na svakoj razini ovog procesa. Ona je prisutna kod rasterećenja duboke tuge, prisutna je i na svakoj daljnjoj razini sve do "zamornog govora" dosade.

Spontani proces

Ovi procesi ponovne procjene (uključujući sve razine rasterećenja) odvijaju se zapravo spontano kad god se postigne takva podjela pažnje neke osobe. Suze će poteći ako osoba razmišlja o nekoj staroj velikoj tuzi, a u isto vrijeme je djelomično

* Vidi napomenu uz "kako se postaje savjetnik" na prvoj stranici.

svjesna trenutne situacije koja ne sadrži raniji gubitak već je sigurna jer uključuje iprisustvo jako zainteresirane osobe kao što je savjetnik.

Postignite ravnotežu

Kod latentnog materijala - tj. materijala koji nije kronično u restimulativan već se takvim pokazuje samo kada je posebno restimuliran nekim neobičnim spletom okolnosti u okolini - vi kao savjetnik ćete obično imati problem u usmjeravanju dijela pažnje vašeg klijenta na takav materijal, kako bi se mogla postići ravnoteža.

Međutim kada je u pitanju kronično restimulativan sadržaj, vi kao savjetnik imat ćete izgleda suprotni problem - odvući dovoljno pažnje vašeg klijenta *od* materijala tako da se on može osjećati dovoljno sigurnim da do rasterećenja dođe.

Akutna restimulacija

Kada je osoba više nego uobičajeno "uzbuđena" nekim događajem u svojoj okolini, vi kao savjetnik obično možete skrenuti njenu pažnju na sebe ili na nekog drugog i navesti je da govori o tom uzbuđenju. To će privući dovoljno pažnje izvan njene restimulacije i pribaviti dovoljno osjećaja sigurnosti i nepristranosti da bi njeno rasterećenje odmah moglo započeti.

Tako se npr. kod osobe koja se s posla vraća kući "uzbuđena" može često primijeniti zainteresirano slušanje i ispitivanje. Lako rasterećenje pratit će naglo jačanje glasa i smanjivanje prolaznog uključenja u obrazac uzrujavanja, a restimulirano rasterećenje će se izgubiti.

Kronična restimulacija

Kada se radi o događaju koji je kod klijenta postao kronično restimuliran postaje veoma teško privući bilo kakvu klijentovu pažnju izvan tog usvojenog obražca. Ovaj obražac ponašanja toliko je dugo su-živio da se "adaptirao". Ono čemu racionalno ponašanje teži (a vrlo je vjerojatno da toga ima koliko i kod bilo koje druge osobe) ipak je ograničeno i modificirano krutim okvirom stečenih obrazaca koji su u kroničnoj restimulaciji. (Njih možemo primijetiti kod drugih ljudi i povezati ih s "malo osebnosti".)

Često će biti teško postići zadovoljavajući napad na ove kronične obrazce dok se ne napravi popriličan posao na sadržaju koji nam je više na raspolaganju a koji se još nije tako "prilagodio" ili koji je u restimulaciji samo sporadično.

Duboko poremećena osoba

Kod duboko poremećene osobe proživljeni događaj se restimulira tako kontinuirano i tako duboko da se suočavate s vrlo stvarnim problemom osiguravanja bilo kakve slobodne pažnje izvan tih obrazaca zastranjenja uopće.

Ako je na raspolanganju malo ili ništa slobodne pažnje tada vaš prvi pristup u pomaganju takvoj osobi mora neophodno uključivati odvlačenje pažnje od krutih obrazaca ponašanja na sadašnju okolinu ili na ugodne uspomene.

Budući da postoji malo lako zamjetljivih ili pouzdanih signala o tome koliko slobodne pažnje bi osoba mogla imati, bilo kronično ili akutno, savjetovanje može uvijek početi uspješno ovim najlakšim tehnikama.

Slobodna pažnja nasuprot dubokog poremećaja

Budući da će bilo koji od obrazaca peveda koji su pohranjeni kod klijenta obuhvatiti i upiti slobodne pažnje srazmjerno dubini bolne emocije sadržane u njima, vi ćete uvijek nastojati usmjeriti pažnju vašeg klijenta prema takvom doživljaju koji ga neće potopiti već kojim će on upravljati.

SPEKTAR TEHNIKA

Ukoliko se načini rada na problemima vašeg klijenta postavljaju na način povećavanja zahtjeva za njegovom pažnjom, imat ćete razumljiv okvir na kojem ćete moći raditi.

Prednosti ove procedure su mnoge:

Prvo, vi možete početi s bilo kojim klijentom na razini najlakše tehnike, raditi djeletvorno na tome i napredovati na neku težu tehniku u nizu ili tehniku koja više zahtijeva tek kada je svaka prethodna zadovoljavajuće djelovala. Tada ćete biti u mogućnosti povući se na predhodnu tehniku ako se bile koja od datih razin pokaže nedjelotvornom. Na taj način se rizici hiper-restimulacije mogu održati veoma niskima. Od svakog pretjeranog ulaganja pažnje do kojeg dođe može se brzo pobjeći.

TEHNIKE USMJERENE NA SADAŠNJOST

1. Pažnja prema savjetniku

Privlačenje pažnje na ono što se zbiva u sadašnjem trenutku najlakši je i najjednostavniji način pomaganja klijentu. Prvo takvo usmjeravanje pažnje bit će na vas - savjetnika. Kod klijenta koji nije duboko zaokupljen bit će često dovoljan jednostavan pozdrav *na koji se dobije odgovor*. Vidjet ćete da je ova tehnika djelotvorna i može se pokušati prijeći na slijedeću težu.

Međutim, kod duboko poremećene osobe sam ovaj korak privlačenja malo pažnje na vas i početak komuniciranja može biti dug i mukotrpan posao koji iziskuje vašu dosjetljivost.

2. Skretanje pažnje na okolinu

Kada je već uspostavljena komunikacija s vama dodatna pažnja vašeg klijenta može se skrenuti na okolinu. Ovo se može napraviti jednostavnim usmjeravanjem, pitanjima, navođenjem klijenta na aktivnost koja zahtijeva njegovu pažnju, traženjem njegova mišljenja ili suda o prisutnim čimbenicima te na druge načine.

Svaki djelić ekstrovertirane pažnje na ovaj način privučene iz klijentove preokupacije s njegovim obrascima napetosti predstavlja stvarni dobitak u racionalnosti, dobrobiti i u sposobnosti da bude savjetovan na težoj razini. Naravno, na taj način oslobođena pažnja sklona je ponovo izgubiti se kroz restimulaciju, ali dok je slobodna može se iskoristiti da se postignu permanentni uspjesi.

Varijacija ovdje je mala“igra”da se privoli klijenta da pokuša odjednom biti svjestan što je moguće više detalja iz svoje okoline. Ako je to dobro urađeno to će često“de-stimulirati”za nekoliko minuta napetost uslijed glavobolje skretanjem pažnje dalje od nje.

3. Okolina treba biti zanimljiva

Treći pristup kojeg na razini sadašnjosti možete koristiti jest da promijenite okolinu vašeg klijenta tako da ona bude vrijedna pažnje. Takve promjene neće imati samo tendenciju napuštanja re-stimulativnih faktora samom činjenicom promjene već će pozitivno odvlačiti pažnju od povlačenja u sebe ili poremećaja. Mnogo je lakše obratiti pažnju na prostoriju radne terapije nego na izoliranu ćeliju. Lakše se izložiti simfoniji ili lijepom parku nego izbljedjelim zidnim tapetima prljave spavaonice.

TEHNIKE SJEĆANJA

1. Sjećanje na ugodne stvari

Najlakše je iskoristiti slobodnu pažnju sjećanjem na prošlost. Treba početi vedrim ugodnim uspomnama.

Sjetiti se činjenice iz prošlosti (bilo koje ne-napete činjenice) predstavlja za klijenta uspjeh, ma kako malen bio, i imat će dobar učinak. Sjećanje na uspješne ili

ugodne stvari imat će više uspjeha kod odvlačenja pažnje od obrazaca stanja napetosti.

2. *Brzo prelaženje na razne vrste uspomena*

Kada se radi na razini sjećanja svako bi pitanje trebalo biti usmjereno na različitu vrstu uspomena. Pitanja mogu biti izrečena u grupama kojima se pita za *obične* uspomene, uspomene *racionalne aktivnosti*, uspomene uspjeha ili ugodne uspomene, približno onakvim redom kojim napreduje klijentova sposobnost sjećanja.

Ako se ne prati tema razgovora, događaji kojih se klijent sjetio mogu postati (ili dovesti do) događaja teško napetosti, što predstavlja više od onoga što je klijent trenutno u stanju procijeniti. U tom će slučaju slobodna pažnja zaglibiti i tražit će da se započnesa lakšim tehnikama.

3. *Sjećanja na mala uzbuđenja*

Ovaj postupak brzog nasumskog sjećanja djelovat će također na pojave malih uzbuđenja tj. sjećanja nabeznačajne doživljaje koji uznemiravaju uglavnom zbog toga što restimuliraju ranije tenzije. Ukoliko se klijentu postavljaju pitanja o manjim uzbuđenjima, krećući se brzo s jedne vrste uzbuđenja na drugo i ne zaustavljajući se dugo na svakome doći će do dobre procjene. Često će doći do kratkog praska u smijeh a oslobađanje od napetosti i ponovna procjena postupno će se povećavati.

Vi se sada počinjete baviti pohranjenim napetostima klijenta ali još uvijek na lakoj razini, još uvijek se krećući brzo od jednog događaja na drugi kako nijedan od njih ne bi bio toliko težak da proguta i povuče sobom svu slobodnu pažnju klijenta. Čak i kod klijenta koji je u stanju izaći na kraj s težim tehnikama vi ćete obično početi terapiju pitajući “što vam se dobrog dogodilo prošlog tjedna?” i nakon što on to ispriča “Da li je bilo kakvih neprilika prošlog tjedna?”. On će na razini uspomena prijeći preko malih restimulacija prošlog tjedna i tako očistiti svoju pažnju za rad na težim tehnikama za koje je sada spreman.

4. *Od slučajnog (nasumce) do sličnog*

Da bi klijentovo sjećanje bilo uspješno ono ne zahtijeva veliku količinu slobodne pažnje, ali će u svom najlakšem obliku zahtijevati (nasumce) slučajnu vrstu prijelaza s jedne vrste sjećanja na drugo ne dopuštajući klijentovoj pažnji da se mnogo zadrži na jednom događaju ili na jednom području. Ovo će sačuvati pažnju od prezaokupljenosti preteškim materijalom na kojeg slučajno nailazite ili koji nastaje restimulacijom.

Moguće je koristiti sjećanje na *slične* događaje. Kada se to napravi na nizu događaja, što, da bi sjećanja bila uspješna zahtijeva više pažnje od strane klijenta.

5. Brzi pregled ili skeniranje

S dovoljno slobodne pažnje na raspolaganju moguće je dovesti klijenta do toga da izvrši neku vrstu brzog uvida u niz sličnih iskustava (što se često naziva skeniranje). Ovdje se od klijenta traži da se sjeti najranijeg određenog iskustva, a onda kasnije iznosi slična iskustva približno kronološkim redom sve do sadašnjeg trenutka. Ponavljajući on još jednom počinje s najranijim iskustvom te vrste kojeg se sjeća i ponovo vrši pregled liste sve do sadašnjeg trenutka. Ovo će učiniti mnogo puta.

Klijent može u mislima preispitati takav lanac iskustava bez da govori o njima, ali je takvim šutljivim preispitivanjem ograničena sposobnost savjetnika da bude dovoljno svjestan onog što se zbiva kako bi bio u stanju pomagati i usmjeravati. Čini se da zato kombinacija verbalnog i šutjivog pregleda materijala djeluje brzo i dobro.

Na taj način klijent potanko prepričava sva iskustva onako kako ih se najprije sjeća, ali ponavljajući niz u sebi otkriva ona iskustva koja su već spomenuta i verbalizira samo nove događaje onako kako se pojavljuju. Na taj se način veoma veliki broj iskustava određenog tipa, od kojih su većina restimulacije istog obrasca ponašanja može preispitati u kratkom periodu vremena. Rasterećenje može nastati s verbalizacijom ili čak preispitivanjem u sebi, a kratki izljevi smijeha ili ljutiti uzvici neće se miješati u proces preispitivanja ili ga usporavati.

Isto tako će pri ponavljanju preispitivanja s liste otpadati iskustva kojih se klijent najprije sjetio, tj. izgledat će kao da su zaboravljena ili zametnuta. Po svemu sudeći stvarni proces je u tome da ta iskustva postaju dovoljno procijenjena da se prekida identifikacija s tim određenim obrascem ponašanja.

Konačno, izgledat će da je niz iskustava pregledan do točke gdje ih se više teško sjetiti. Ponekad će klijenti reći: "Svi su izbljedjeli" Oni će početi govoriti o novim iskustvima koji su suprotni izvornoj kategoriji tj. netko tko je preispitivao vrijeme kada je "otac bio dobar" počat će pričati o vremenima kada je "otac bio ljubazan". Ponekad će klijent uporno prelaziti na novu temu i početi preispitivati iskustva na tu temu umjesto da još bude u stanju ostati kod one na kojoj ste radili. Sve ovo su indikacije da je lanac niza preispitan onoliko daleko unatrag koliko je trenutno moguće, da ste gotovi s ovom tehnikom.

Neka neće iščeznuti

Neka od iskustava u nizu kojeg preispitujete mogu biti tako puna napetosti da će se, kako ih se preispituje, klijentu činiti sve veća i veća. Ponekad će klijent reći da nije u stanju misliti o bilo čemu drugome osim samo o tome iskustvu. Ponekad će

biti u stanju da na zahtjev savjetnika “zaobide” to iskustvo i skine ga s liste. Ako je klijent sposoban dobro rasteretiti emocije i ako počme rasterećenje jednog od tih brojni iskustava, tada možete nastaviti u tome smjeru ali trebate shvatiti da se krećete ka težem postupku u odnosu na tehniku brzog preispitivanja iskustava.

Posebne prednosti

Ima mnogo posebnih prednosti ove tehnike jer ona dozvoljava da klijentova pažnja putuje od najranijeg iskustva u nizu sve do sadašnjeg trenutka bez dodatnog usmjeravanja. To omogućava da izvjesne klijentove mentalne sposobnosti rade slobodno i sortiraju listu značajnih iskustava velikom točnošću i preciznošću. Podrobno preispitivanje niza vezanog za određeni simptom ili poteškoću klijenta predstavljat će materijal kojeg je potrebne procijeniti kako bi se, veoma točno riješio taj simptom. Ponekad se poteškoća može riješiti na najdramatičniji način jednostavno samim pomnim ispitivanjem problema skening procesom. Međutim, tamo gdje to nije dovoljno preostali događaji ponovo se javljaju i zahtjevaju procjenu s težim tehnikama.

Ponovno stjecanje znanja

Druga neobična prednost ovoga je ponovno dobivanje zatvorenih ili izgubljenih informacija. Obrazovni tečajevi, vještine, jezici koji su jednom korišteni od strane klijenta ili koje je on učio mogu se ovim ponovnim preispitivanjem obnoviti i učiniti ponovno upotrebljivima.

Većinu informacija na školskim satovima studenti obično primaju na razini dosade i ovim se procesom može s njih skinuti prašina i mogu po prvi put postati stvarno razumljivi.

Da bi to učinili počnite jednostavno na početku sata: neka vam klijent kaže svaku pojedinačnu stvar koje se sjeća, svaki detalj, svaku mrvicu informacije, svako iskustvo, svako uzbuđenje koje se zbililo u vezi s tim predmetom od početka pa sve do sadašnjeg trenutka, a tada neka ponavljanjem preispita stvari koje je u sebi već spomenuo, govoreći samo o novom materijalu koji mu pada na pamet. Nastavite uzostopnim ponavljanjem sve dok čitava serija ne izblijedi ili dok nas preostala golna iskustva ne upute na kovištenje težih tehnika.

TEHNIKE POTPUNOG RASTEREĆENJA

Savjetovanje podržavanjem rasterećenja

Osim navedenih preispitivanja postoje tehnike jakog rasterećenja. Ovdje se traži i podržava tjelesno rasterećenje bolne emocije i inzistira se na tome sve do ispražnjenja napetosti pohranjene u tom iskustvu. Koliko ove tehnike zahtijevaju

klijentove slobodne pažnje relativna je stvar - ovisna o intenzitetu i stupnju povrijeđenosti sadržanoj u tom određenom iskustvu.

Rasterećenje je spontano

U materiji o kojoj klijent govori neće uvijek biti očito koja je razina rasterećenja potrebna da se oslobodi od napetosti koja je u pitanju. Ljudi imaju svoja vlastita subjektivna imena za svoju bolnu emociju i sve dok rasterećenje ne počne vi kao savjetnik bit ćete nesigurni o tome što će se dogoditi. Napetost će se razotkrivati kako se pažnja klijenta usredotočuje na jedno od tih iskustava. Savjetnikov posao bit će da osigura rasterećenje a ne da odlučuje koja razina rasterećenja je potrebna.

Razina rasterećenja nije isto što i važnost rasterećenja

Budući da su suze najteže rasterećenje od rasterećenja bolnih emocija i budući da im se u našoj kulturi tako često ne pribjegava kao na primjer smijehu, često postoji tendencija kod savjetnika početnika da osjeća da je samo rasterećenje od tuge važno; da klijent, ako se smije ili ljutito priča "izbjegava" "stvarne" napetosti koje ima i koje bi se trebale rasteretiti suzama.

Rasterećenje od tuge izuzetno je važno i pravilno je da savjetnik traži načine da pomogne klijentu da se rastereti od tuga koje ga more. Međutim, ne znači da se to mora tražiti na račun bilo koje druge vrste rasterećenja. Ako se vaš klijent rasterećuje smijehom možete biti veoma opušteni i mirni po pitanju onog što se odvija jer je napravljen dobar posao i rasterećenje od tuge će doći na red.

Trebalo bi ustrajati na bilo kojoj vrsti emocionalnog rasterećenja bilo da ne to zanimljivo pričanje bez ponavljanja, ljutito pričanje, bješnila, smijeh, drhtanje ili suze - tako da se klijentova pažnja stalno nanovo usmjerava na materiju koja to donosi.

Kada je spremno, rasterećenje će samo prijeći u drugi oblik. Dogodit će se ovo: ukoliko se osobu koja se jako smije prekine pogrešnim pokušajem da se izazovu "važne suze," ona se neće dobro nastaviti smijati niti će plakati, ali će se osoba koja je uobičajenim tehnikama ohrabrena da nastavi sa smijanjem smijati jače i tada briznuti u suze (možda nakon manje vremenske pauze a možda direktno).

PREVLADAVANJE OBRAZACA KOJI SPRJEČAVAJU RASTEREĆENJE

Količina otpora ibarijera prema emocionalnom stresu koje je bilo koji pojedinačni klijent akumulirao, veoma će se razlikovati. Jedan klijent će u odgovoru na početno pitanje "U čemu je problem?" proći potpuno rasterećenje suza, smijeha, ljutnje ili velikog straha. Drugi može izgledati savršeno miran i u stanju da se kontrolira, nesposoban da se oslobodi bilo koje tenzije i pod najpovoljnijim

uvjetima. Naravno, u ovom drugom slučaju osoba je u djetinjstvu bila tako temeljito prekidana u napetim situacijama da je zadržavanje svojih rasterećenja pod uvjetima tenzije prihvatila kao svoje vlastito, prisilno ponašanje. Ta osoba nalazi se u poziciji osobe čvrsto zamotane u klupko konopca. Ona u početku može veoma malo pomoći savjetniku da je oslobodi inhibicije ili kontrole. Na nju je potrebno djelovati mnogo vještine, razumijevanja i strpljenja.

Međutim, u svakom slučaju primijenti će se osnovno pravilo: ako se slobodna pažnja može izbalansirati između sadašnje, sigurne, bezbolne realnosti i obrasca bolnog iskustva, tada će rasterećenje težiti spontanom odvijanju.

Prevladavanje obrasca kontrole

Budući da su načini koji su osobu doveli do toga da zadržava svoje bolne emocije bili načini koji su se razvili za vrijeme iskustava napetosti, tada su sami ovi "obrasci kontrole" neizbježno kruti. Da bi se spontan proces emocionalnog rasterećenja zakočio mora se pribjeći ovim određenim ponašanjima. Kada je klijent u poziciji da mu se dio pažnje nalazi u napetom bolnom iskustvu a dio u ohrabrujućoj sadašnjosti tada će se ili emocija spontano rasteretiti ili *mora da je na djelu obrazac kontrole*. Ovaj obrazac kontrole sastojat će se djelomično od toga što opazite da klijent u to vrijeme čini, a budući da je to kruto, vi možete klijentu biti od velike pomoći tako što tražite od njega da na neki način promijeni ono što radi, kako bi se poremetila ili prekinula krutost načina na koji reagira.

Jedan klijent, na primjer, može u takvoj situaciji govoriti užasnom brzinom. Ukoliko tražite i inzistirate na polaganom ponavljanju jedne napete misli nanovo i nanovo, obrazac kontrole brzim govorom će se prekinuti i vjerojatno će doći do rasterećenja.

Drugi klijent, uhvaćen u obrascu kontrole zbunjenosti, čvrsto će skupiti noge, zgrabiti naslon stolice i zbaciti glavu unazad. Ako od takve osobe zatražite da raskrsti noge, opusti ruke i stavi svoju bradu na grudi dok govori o ovoj tenziji, vjerojatno će početi rasterećenje, jer je kruto ponašanje kontrole prekinuto.

Drugi neki klijent može biti "sabran" tj. držati se lažne opuštenosti. Savjetnik može takvoj osobi pokazati kako da vidljivo bude nervno napeta, da se pretvara da grize vrhove prstiju, njiše nogama i čini druge stvari tipične za nervozna ponašanja kojima drugi ljudi pribjegavaju. Pomisao da to čine prekinut će kruto ponašanje kontrole i rasterećenje će se vjerojatno spontano odigrati.

Vrednovanje

Budući da ja skoro svatko bio povrijeđen u situacijama u kojima je bio izvrnut ismijavanju, omalovažavanju i ponižavanju vaš klijent gotovo sigurno ima kronični obrazac ponašanja potcijenjivanja samog sebe.

Suprotstavljanje ovom ponašanju putem ohrabrivanja vašeg klijenta da cijeni samog sebe je lagan i siguran način za započinjanje efikasnog savjetovanja određenih negativnih osjećaja njegovog ponašanja, a kada su ovi naročito kontradiktorni rasterećenja će se slobodno odvijati.

Na primjer, od vašeg klijenta muškarca možete tražiti da vam iskrenim glasom kaže da je "najzgodniji, najpametniji i najljubazniji junak na svijetu", Ukoliko on to pokuša njegovo ponašanje potcijenjivanja odmah će ga natjerati da nakon toga kaže da "nikada nije smatrao da je veoma pametan". U tom trenutku vam je jasno da je potrebno da se ga usmjeri na hvaljenje svoje inteligencije, radi postizanja najvećeg rasterećenja.

Ženu klijenta koja bi "htjela da je pametna" trebalo bi pokrenuti tako da vam sretnim glasom govori kako je ona "inteligentna žena". (Njena inteligencija će biti mnogo funkcionalnija čim se ona počne rasterećivati).

Nehotično emocionalno rasterećenje

Rasterećenje veoma rijetko može biti hotimičan proces. Klijent je usmjeren da čini nešto drugo - priča priču o emocionalnom događaju, ponavlja bolnu frazu, odgovara na ključno pitanje - i dok on to pokušava učiniti rasterećenje spontano počinje.

Povremeno će savjetnik očigledno usmjeriti klijenta da se rastereti emocije, ali to će biti pseudo-usmjeravanje, s namjerom da se omogući spontano rasterećenje drukčije vrste od one koja se "tražila".

Tako bi savjetnik mogao tražiti od klijenta da koristi tužno lice i tužan glas pri opisi događaja i svaki put kada on to pokuša napraviti, moglo bi uslijediti rasterećenje dugim smijehom. Kod takvog postupka vaš klijent izbjegava obrazac kontrole zadržavanja rasterećenja straha (smijeh) koji je dostupan.

Rasterećenje se ponekad također može postići tako da se navede klijenta "da se pretvara". Mahanje šakam i glasno izvikivanje ljutite fraze nanovo i nanovo nije samo po sebi rasterećenje ljutnje, ali je veoma vjerojatno da će omogućiti pojavu stvarnog rasterećenja ljutnje, ako je ta razina ljutnje potisnuta. Isto tako, to što smo postigli da klijent namjerno i ponavljano drhti dok govori o događaju koji ga je užasnuo, neće biti rasterećenje samo po sebi, ali će vjerojatno omogućiti da uslijede stvarna spontana drhtanja na bilo kojem dijelu pričanja.

Igranje uloge

Često ćete igrati neku vrstu dramatične uloge u namjeri da pomognete vašem klijentu savladati obrasce ponašanja koji ga sprječavaju da govori o onome o čemu treba govoriti ili da se rastereti od bolne emocije koje se treba osloboditi.

Vi ćete ponekad glumiti osobe koje su povezane s napetostima kojih se klijent pokušava osloboditi, a ponekad i ne poput tih osoba. Pod ovim glumljenjem osoba uvijek će se podrazumijevati da je to samo pretvaranje i ono nikada neće zasjeniti vašu osnovnu ulogu iskrene zainteresiranosti, zabrinutosti i prijateljstva.

Neprestano provjeravanje identifikacije

Kada klijent govori o ljudima i pokazuje napetost vi kao savjetnik trebate uvijek potražiti raniju osobu s kojom se je identificirao.

Napetost s oca često se prenese na muža. Radom na ovim identifikacijama sa svim dostupnim tehnikama umanjit će se napetost vezana sa identificiranim osobama. Također je veoma važno da će one postati odvojene jedna od druge i da će biti mnogo jednostavnije za pojedinačnu re-evaluaciju. Muž kojeg se više ne poistovjećuje s ocem postaje netko s koga se tenzije mogu mnogo lakše osloboditi nego prije prekida sa poistorječivanjem.

Savjetnik također

Ova potreba za istraživanjem, rasterećenjem i ponovnom procjenom identifikacija jedne osobe s drugom odnosi se s posebnom važnošću na savjetnika. U početku rada s bilo kojim klijentom trebate provjeriti “Na koga vas ja podsjećam?” i pokušati navesti klijenta da spontano izrazi svoje misli o tome, čak i ako sumnja na razini svjesnosti da takva sličnost postoji. Nije važno da li je osoba s kojom vas se identificira odigrala pozitivnu ili negativnu ulogu u prošlosti dotične osobe. Napetosti koje joj se pripisuju nastojat će se vezati za vas i predstavljat će velike poteškoće u savjetodarnom odnosu.

“Na koga vas podsjećam?”, “Po čemu vas podsjećam na tu osobu?”, “Po čemu vas još podsjećam na nju?”, “Po čemu se razlikujem od nje?”, “Što osjećate prema toj osobi?” I u ovom slučaju, bez obzira da li odgovor glasi “Oh, draga mi je i imam povjerenja u nju” to također treba izraziti.

Uoliko se vas kao savjetnika identificira s ujakom Peteom iz klijentove prošlosti, koji je bio zloban, podao i zao i nije imao razumijevanja, tada je naravno očito da će klijentu, ako vama pripisuje te osobine, biti teško dobro surađivati s vama. Ali isto je tako točno da će, ako vas klijent identificira s ujakom Henrijem koji je bio ljubazan, dobar i pun razumijevanja i uvijek mu donosio bonbone kada bi došao u posjet, također biti problema. Jer sve dok se identifikacija ne razčisti, raspravi i o

njoj ne posavjetuje, dobar rad će ostaviti klijenta s osjećajem frustracije i razočaranja u vama, a da ni sam ne zna zašto. A razlog je zapravo (nesvjesno) da ste propustili stvarno biti ujak Henri i pustili ste ga da ode sa tretmana bez vrećice bonbona ili nekog sličnog poklona.

Ustrajati na rasterećenju

Savjetnici početnici obično su zapanjeni i ponekad preneraženi činjenicom koliko je upornosti potrebno za održavanje rasterećenja. Za klijentovo dobro sve ovisi o tome da se ostane kod rasterećenja dok se sva tenzija ne oslobodi, a lagana restimulacija savjetnika vjerojatno će pogodovati da jos nešto u klijentovom slučaju izgleda interesantnije i važnije. Savjetnik mora imati na pameti da je i klijent takodjer prisilno nestrpljiv da pobjegne od rasterećenja i ostavi jedan dio pohranjen, tako da *jedino je savjetnik taj o kome ovisi pružanje potrebne ustrajnosti.*

Klijenti koji govore da su “danim plakali” prije savjetovanja obično će, nakon dva sata kontinuiranog rasterećenja suzama, reći da se nikada u životu nisu toliko isplakali koliko na tretmanu.

CILJEVI SAVJETNIKA

Jedini ikorisni cilj kojeg savjetnik treba postići s klijentom, jest oslobađanje klijenta od zabluda. Jedini djelotvorni način da se to učini je rasterećenje bolne emocije ili bolnih tenzija i ponovna procjena dotičnog iskustva od strane *samog* klijenta.

Drugi retroaktivni zadaci imat će tendenciju znatnog uplitanja u savjetnikov način kao rezultat re-stimulacije. Najvažnije značajke ovih ciljevasu često očite kad se pojave kao “pokušati udovoljiti klijentu”, “učiniti da se klijent osjeća udobno”, “imati dobru posjetu”, “pokazati klijentu tko je glavni” etc. etc.

Ostali su podmukliji zbog široko rasprostranjenih krivih koncepcija u našoj kulturi. “Pronaći u čemu je problem kod klijenta” “doseći suštinu onog što ga čini takvim” “pokušati saznati što on zapravo pokušava sakriti”, “razumjeti ga” “postići neka iskustva u savjetovanju” etc... mogu zvučati kao prihvatljivi ciljevi za savjetnika, ali oni su podjednako pogrešni i nekorisni kao i drugi.

Jedini korisni cilj za savjetnika je oslobađanje klijenta od zabluda kroz rasterećenje i ponovnu procjenu.

SAVJETOVANJE PRVE POMOĆI KOD POVREDA

Fizičke tenzije i bolovi (kao različiti od emocionalnih) postat će dostupni za rasterećenje *tek* nakon što se rastereti većina bolnih emocija koje ih okružuju.

Međutim, postoji izuzetak ovome u slučaju nove fizičke povrede koja se upravo dogodila. U slučaju kada je osoba tjelesno upravo bila povrijeđena (bilo kakva povreda - od udarca u koljeno do ozbiljne operacije) izgleda da se pojavljuje vremenski zastoj prije no se što fizička napetost povrede pohranjuje i bude okružena bolnom emocijom tako da postaje nedostupna. U tom intervalu, grubo rečeno intervalu kada povreda još "boli" moguće je *odmah* direktnim pristupom rasteretiti se i osloboditi se fizičke boli i tenzije.

Ovo se radi neprestanim doživljavanjem povrede, bola, fizičke tenzije što je moguće temeljitije dok se preispituja stvarni događaj povrede. Osoba to čak sama može sasvim dobro napraviti, ali naravno, drugoj osobi - savjetniku lakše je postići temeljitost.

Neprekidnim ponavljanjem povrede i postizavanjem da "povreda *boli*" i intenzivnim ponavljanjem doživljavanja boli ili tenzije bol i fizički distress će nestati ili će izgledati izbrisani. Obično će se neke emocionalne tenzije, kako bol prolazi, pojavljivati u poznatom smijehu, suzama, drhtanju i sl. Ali bol će se također raspršiti, obično uz protezanje i zijevanje koji se pojavljuju na zadnjoj razini. Samo nekoliko minuta savjetovanja bit će dovoljno za malu povredu (ili svega nekoliko sati čak i za bolnu povredu) da ponište pohranjenu fizičku bol i šok.

Djelotvornost, ove vrste savjetovanja prve pomoći čine se gotovo magičnim. Oslobođanje od boli je permanentno. Osoba ne pati od povrede toliko dugo budući da je zaštićena od novih napada, udaraca, modrica i sl. Zacjeljenje je veoma brzo i čini se da odgovara stopi zacjeljenja koje postoji kod veoma male djece.

Opekotine i folklor

Ljudi često imaju stečene obrasce potiskivanja boli što im zapravo otežava da ih stvarno dožive i da se savjetovanjem riješe svojih nedavnih povreda. Ponekad se mogu poduzeti popratne mjere da im se pomogne.

Na opaljenost, s izgorjelim od sunca može se utjecati sa kadom veoma tople vode. Veoma je lako u punoj mjeri doživjeti bol opaljenosti od sunca za nekoliko minuta. Bol će tada nestati a nevolja izgorjelog od sunca izgubit će se - zauvijek.

Lijek starih žena“vatra se liječi vatrom”za povrede opekotina takodjer je djelotvoran. Približavanje nove opekotine vrućem predmetu ili plamenu učinit će bol intenzivnijom. Ukoliko je osobi teško stvarno doživjeti bol opekotine, ostavljanje blizu grijača ili vrućeg predmeta prouzročit će bol koja će se za kratko vrijeme doživjeti veoma živopisno, a tada će nestati zauvijek. Opekotina će tada rapidno zacijeliti ukoliko se osoba zaštila od nove povrede.

NAPREDNO SAVJETOVANJE

Vaše osnovne vještine savjetovanja zaokupljat će vas dugo vremena. Ne postoji granica onog što vi s njima možete postići pod pretpostavkom da se pobrinete da sei vi sami podvrgnete savjetovanju.

Svuda oko vas su ljudi kojima možete pomoći da žive bolje i inteligentnije. Čak se i članovima vaše vlastite obitelji (čiji slučajevi se čine tako konfuznima zbog obostrane restimulacije) može pomoći direktno (i lakše ako su-savjetnici zamijene rad među svojim obiteljima).

Unapređenje vještine savjetovanja bi će nešto što ćete željeti kada dođe vrijeme za mnogo brže rješavanje razvoja u vašem vlastitom slučaju. Dobro obavljanje posla su-savjetovanja voditi će vas, naravno, do toga da u prirodnom procesu transformirate vaš život.

BEZ PRIJATELJEVANJA*

Od studenata su-savjetovanja i od su-savjetnika traži se i očekuje da se uzdrže od uspostavljanja bilo kakvog odnosa, osim onog su-savjetničkog, sa studentima i klijentima sa kojima se poznaju na Re-evaluation Counseling (RC).

Svojstveni je zahtjev Re-evaluation Counseling da se studenti i klijenti uzdrže od uspostavljanja bilo kojih drugih odnosa, osim onih su-savjetničkih, sa studentima i klijentima koje upoznaju kod savjetovanja ponovne procjene.

Pokušaj uspostavljanja bilo kakvog drugog odnosa - društvenog, romantičnog itd... neće samo biti u suprotnosti s odgovornošću neke osobe već će također biti neuspješan i sigurno će u samoj prirodi situacije dovesti do poteškoća.

* Odlomak ovoga priručnika Bez prijateljavanja štampan jeu ranijim izdanjima na plavom papiru, do bi privukao pažnju. Od tuda porijeklo izraza“plave stranice,” koji ima danas poslovično značenje u Re-evaluation Counseling zajednicama.

Uspješnim su-savjetovanjem može se dogoditi da jedan (ili oba) savjetnika osjete kako su na kraju otkrili idealnu osobu s kojom će prijateljevati i uspostaviti, društveni odnos. Može se čak dogoditi da su-savjetnik ispadne dugo-tražena "djevojka (ili mladić) mojih snova." Takva čuvstra će se pojavljivati i nikakva diskusija ih neće spriječiti. Činjenica je da takvi doživljaji mogu biti veoma pozitivan događaj ALI njih se *ne* treba slijediti niti *bi ih se smjelo*. Su-savjetnik ili kolega student mora ostati i tretirati se kao su-savjetnik ili kolega student, bez obzira što se "osjeća." Djelovati drugačije jednostavno ne bi dalo rezultate.

Razlog tome je što se uvijek pravi nesvjesna pretpostavka da će onalanaj s kim se družimo izlazimo ili imarno romantičnog stav u osnovi ostati savjetnik dotične osobe i odgovoran za nju u ovom novom odnosu. Naravno, to će biti nemoguće za njega ili nju ukoliko je uključeno prijateljevanje ili romantičan odnos.

U biti, osoba koja to radi traži način da izmakne nelagodi rasterećenja i oslobađanja od retroaktivnog materijala koji ju je spriječavao da sklapa prijateljstva zamjenjujući savjetnika za prijateljstva koja treba sklopiti u vanjskom svijetu. Ta osoba izbjegava rješenje svojih poteškoća koje se upliću u uspješan odnos ljubavi na taj način što stavljaju su-savjetnika u ulogu voljene osobe, koja će takodjer ostati (on nesvjesno pretpostavlja) savršeno popustljiva čak i prema nesretnom iskustvu.

Ovi osjećaji neće djelovati ukoliko se na njih utječe izvan su-savjetovanja. Klijent student može na tretmanu neprestano govoriti svom su-savjetniku "Ti si moj prijatelj" "Imam prijatelja" "Drag sam vam" i dobro se rasteretiti i postići lijep napredak. Ukoliko on to sprovodi izvan tretmana savjetovanja pa upetlja sebe ili obitelji i ode u društveni posjet svom su-savjetniku ubrzo će otkriti da je njegovo ponašanje poremetilo prijateljski odnos kakvog je namjeravao imati i isto tako naškodilo su-savjetničkom odnosu.

Ukoliko studenti-susavjetnici pokušaju zakazati sastanak ili biti romantični ubrzo će se suočiti sa zbrkom a njihov odnos su-savjetništva bit će porušen. Ukoliko zadrže svoje osjećaje za su-savjetničke tretmane i tamo neprestano verbaliziraju svoja "Volim te" to može rezultirati satima drhtanja, suza, smijeha i drugim dobrim rezultatima. Konačni rezultat bit će taj da će klijent voljeti svog savjetnika ali će biti oslobođen bilo kakve ovisne ili romantične veze.

Uvijek je teško studentima početnicima koji osjećaju sklonost takvim bjegovima da shvate da je pravilo realno. Možda je dovoljno reći da je dosta ljudi do sada prekršilo ovo pravilo slijedeći svoje osjećaje a ne logičnu odgovornost, a iz toga nije proizašao ni jedan dobar društveni ili romantični odnos. Nekolicina je zbog toga također bila izgubljena za proces su-savjetovanja. Većina je, naravno, postigla loše rezultate i napustila djelotvorne postupke.

Bitna je pretpostavka za uspješno sudjelovanje u razredu ili grupi su-savjetovanja da su-savjetnik ostane upravo to što jest - susavjetnik.

Ima ljudi koji dolaze na savjetovanje ponovne procjene s već uspostavljenim drugim odnosima - bračni parovi, zaručeni, prijatelji, ljubavnici. Ovi već postojeći odnosi mogu se naravno zadržati a općenito će se poboljšati dodatkom su-savjetničkog odnosa. Ovo pravilo “bez prijate ljevanja” odnosi se na slučajeve kada se poznanstvo po prvi put sklapa u atmosferi savjetovanja.

KAKO BITI KLIJENT

Ovaj priručnik je pisan za su-savjetnika u njegovoj/njezinoj ulozi savjetnika, točno tako. Svi mi zadržavamo spontanu motivaciju da budemo klijenti bez obzira koliko ove motivacije mogu izgledati nejasne inhibiranim obrascima. Da se postane uspješan savjetnik potrebne su detaljne upute i ohrabrenje za savladavanje uvjetovanja koje je protiv rasterećenja i protiv pomaganja rasterećenja, a sto nam je nametnula naša kultura.

Međutim, većim dijelom uspjeh su-savjetovanja dolazi nam kao klijentima. Naš uspjeh kao klijenta, tj. u rasterećenju i ponovnoj procjeni naših osobnih nevolja, primarni je faktor u dugoj skali uspjeha kojeg imamo kao savjetnici. Vještina da budemo klijent od velike je važnosti. Slijedeće upute, nastale na temelju iskustava raznih ljudi koji su bili klijenti, bit će nam od pomoći.

Prvo, preuzmite i zadržite odgovornost za samog sebe kao klijent. Predivno je osjećati odgovornost savjetnika koji pomože nekome tko je na mucu teškog rasterećenja: ali u među-periodima najbolje je razmišljati o vašem osobnom napredovanju kao klijenta i planirati ga. Čovjek će imati mnogo uspješnije tretmane ukoliko na njih dolazi s idejom o onome na čemu želi raditi i tako olakšati čak i najvještijem savjetniku da ispuni svoju pravu ulogu pomagača, a ne ostavitiga da pokušava planirati za klijenta.

Drugo, čovjek bi se trebao ponašati poput klijenta za vrijeme tretmana i *samo* za vrijeme tretmana. On će sigurno imati mnogo neformalnih, kratkih ili telefonskih tretmana kao i onih formalnih, ali bi trebao biti siguran da je druga osoba spremna i da želi biti savjetnik prije nego što “Krenemo” sa svezim neveljama. Učiniti drukčije nije samo nepošteno prema svom savjetniku i prevara istoga, već to ni za klijenta neće biti stvarno dobro.

Treće, s ljubavlju *brinite za savjetnika i cijenite ga*. Osoba koja zna dobro savjetovati je blago, s kojim se treba ophoditi ljubazno i obazrivo, koju treba cijeniti

mnogo i iskreno, kojoj treba uzvratiti najboljim savjetovanjem kada se uloge obrnu (a ako osoba još nije u stanju podjednako dobro savjetovati da joj se ponudi čuvanje djece, košenje trave, ribanje poda ili slično tako da odnos ostane fer uz uzajamno poštovanje.

Četvrto, *čovjek bi se između i za vrijeme tretmana trebao ponašati tako da svakog promatrača privuče da koristi savjetovanje putem ponovne procjene* primjerom kako se odgovorno e oslobađa osobnih nevolja, a ne da promatrača odbije nemarom s kojim izlaže i dramtizira svoju situaciju.

Nametati drugim ljudima u okolini primjere kako glasno ili smjelo netko može kričati, deratise, psovati ili ponavljati riječi zabranjene u djetinjstvu predstavlja egzibicionizam i ponavljanje obrazaca ponašanja *a ne rasterećenje ili odgovorno savjetovanje.*

Klijent će ponekad imati potrebu da kriči ili da se dere kako bi došao do početka rasterećenja ali samo vrištanje ili deranje nisu sami po sebi rasterećenje i može se, kada je to potrebno, riješiti korištenjem jastuka ili tamo gdje drugi to neće čuti.

Demoliranje namještaja ili savjetničke sobe ili druga destruktivna nasilja nisu rasterećenje već beskorisno ponavljanje ponašanja. Nasilna kretnja je potrebna za neke vrste rasterećenja, ali ovo se lako postiže žestokom skakanjem gore dolje po čvrstom podu, bez ikakve štete i bez uznemiravanja susjeda.

Toplina i bliskost prirodno se razvijaju između su-savjetnika i između članova su-savjetničkih grupa i zajednica i te osjećaje treba čuvati i uživati u njima, ali to je privatna stvar. Uplesti se, bilo zbog abunjenosti ili obrane, u zagrljaje u situacijama u kojima takvi zagrljaji neće biti shvaćeni ili slijepo pokušavati nametnuti takvu bliskost drugima koji, ne svojom greškom, ne razumiju ili ne mogu razumjeti, opet predstavlja egzibicionizam a ne savjetovanje.

Sve osobe koje još nisu uključene u Re-evaluatien Counseling zajednicu moraju se tretirati svjesno i s poštovanjem, s njima treba komunicirati na osnovi onoga *kakve jesu*, a ne na osnovi onoga što mi osjećamo prema njima ili kakve bismo ih mi željeli.

Jedan su-savjetnik sumirao je to rekavši: "Mi ne smijemo istresti naše probleme na druge, misliti da će nam to pomoći da ih se oslobodimo."

Su-savjetnici moraju, poput Cezarove žene, nastojati da budu iznad ogovaranja njihovog odnosa s drugim ljudima. A kako smo mi su-savjetnici, koji se stalno

razvijamo i napredujemo, ovo ipostići i neće ispasti tako teško kako to možda izgleda.