

כיצד להתחיל "ייעוץ להערכה מחדש"

אם שמעת על ייעוץ להערכה מחדש ועל היתרונות שיהיו לשימוש בו בחייך וברצונך לנסות זאת, דפים אלה יכולים לעזור לך להתחיל.

ייעוץ הדדי בצורתו הבסיסית הוא דבר פשוט. שיטת העבודה היא ששני אנשים מקשיבים זה לזו לפי תורות. במובנים מסוימים זה דומה לשיחה, אבל יש גם הבדלים. אנו מדברים כאן על הקשבה ועל תשומת לב למה ששומעים. זאת אומרת, חשיבה על האדם שאומר את הדברים וחשיבה על מה שהוא אומר, בלי לקטוע את ההקשבה במתן הצעות או הערות, אלא פשוט להקשיב מכל הלב.

הקשבה בתורות

זה פשוט להתחיל. דרושים רק שני אנשים. מצא לך ידיד (או חבר לעבודה או בן או בת זוג) שינסה זאת אתך. הסכימו ביניכם שתקשיבו זה לזו בלא הפרעה לפי התור לפרקי זמן שווים והסכימו ביניכם על משך הזמן. אחר כך החליטו ביחד מתי יקשיב ראשון. אז ידבר האדם השני על מה שהוא רוצה לדבר. המקשיב פשוט ישים לב, בלי להפריע במתן עצה או הערה ובלי להגייד איך הוא מרגיש.

אחרי הזמן המוסכם הדובר הופך להיות המאזין, וזה שהקשיב קודם מדבר עכשיו על מה שהוא רוצה לדבר.

אלה חליפין הוגנים. אף אחד לא נותר חייב דבר לזולתו. לאחר מכן השניים מרגישים, בדרך כלל, רעננים וחושבים ביתר קלות. זה גם "כיף".

טוב לעשות זאת בכל הזדמנות. ככל שתקשיבו באופן זה יותר פעמים, תכירו זו את זה טוב יותר ותחבבו זה את זה יותר ויותר.

גם ההקשבה שלכם תשתפר. התהליך כולו הופך

מועיל יותר ככל שמשתמשים בו יותר פעמים.

"תורות" בייעוץ הדדי או "סשנים" יכולים להיות קצרים או ארוכים לפי משך הזמן שעומד לרשותכם. אפילו כמה דקות שתחליף עם היועץ שלך יכולות לשנות באופן ניכר את יכולתך לחשוב או לתפקד ושעתיים ביחד טובות עוד יותר.

"להוציא" את הרגשות

לעיתים האדם שמדבר ("הדובר" או "הנועץ") עשוי להתחיל לצחוק או לבכות או לדבר בקול רם, או לפעמים לרעוד או לפהק. זה מצוין אם דבר כזה קורה. זה פשוט סימן שהאדם מתוח בקשר למשהו, אולי יש לו רגשות של מבוכה או עצב או פחד או אי-נוחות פיזית, והוא משחרר את המתח באופן זה. הוא הופך ל"בלתי-נבוך", "בלתי-עצוב", "בלתי-מפחד". לפעמים אנחנו מכנים את שחרור המתח בדרכים אלה בשם "פורקן". האדם שמקשיב ("היועץ") יכול להרגיש מרוצה ונינוח אם זה קורה ופשוט להמשיך לשים לב לנועץ בלי לנסות לעצור את הפורקן שמתרחש. אם הנועץ מפסיק בעצמו את

הפורקן שלו, המקשיב יכול להרגיע אותו שזה בסדר להמשיך.

מה דעתך?

זהו הרעיון הבסיסי של ייעוץ הדדי – שני אנשים מקשיבים זה לזו לפי התור. אתה יכול לשנות הרבה בחיך אם רק תדע זאת ותעשה כך.

אם אתה קורא דף זה עם מישהו, אולי תרצו להפסיק לקרוא בנקודה זאת ולנסות להקשיב זה לזו, עשר דקות לכל כיוון. לאחר מכן ספרו זה לזו על ההתרשמות שלכם.

אחרי שעשית סשן כזה עם אותו אדם כמה פעמים, קחו זמן לשוחח ביניכם על מה שהיה ולראות מה כל אחד מכם חושב על ההתנסות. איך הרגשתם כשמישהו הקשיב לכם ללא הפרעה? האם נהניתם מכך? איך הרגשתם כשהקשבתם בלא להפריע? האם אתם רוצים להמשיך לנסות זאת? אתם יכולים להמשיך לקרוא בדפים אלה ולקבל מידע נוסף איך לעשות זאת היטב.

מה לעשות בסשן

זמן שמוקדש להקשבה זה לזו בלא הפרעה נקרא לעיתים "סשן". להלן מספר דברים שתוכלו לנסותם בסשנים שלכם.

"חדש וטוב"

אפשר להתחיל את הסשן כנועץ בכך שמספרים ליועץ על דברים "טובים", גדולים או קטנים, שקרו לאחרונה. זאת יכולה להיות השקיעה היפיפייה שראית אמש, או העבודה החדשה שלך, או בעיה שפתרת בשבוע שעבר. הרעיון הוא לתת לעצמך הזדמנות להבחין בדברים שהולכים טוב (זה רעיון טוב במיוחד אם אתה מרגיש מיואש. זה עוזר לך לזכור שאולי המצב לא כה גרוע כמו ההרגשה). לפעמים אנשים מבלים סשנים שלמים של ייעוץ הדדי בסיפור "חדשים וטובים" ומסיימים בהרגשה הרבה יותר חיובית ובחשיבה בהירה הרבה יותר.

"עיצבונים" מהזמן האחרון

אם קרה משהו לאחרונה שגורם לך להרגיש רע,

אזי לדבר על כך בסשן של ייעוץ הדדי הוא פתרון מועיל. תוכל לספר על זה הרבה או מעט כרצונך, ולספר על כך פעם אחת או שוב ושוב. קרוב לוודאי שתגלה שהרבה מבעיותיך יתגמדו אם רק תינתן לך הזדמנות לדבר עליהן בלי שמישהו ינסה לתת לך עצות או שינסה לפתור אותן בשבילך. תגלה שהרבה פעמים תוכל לחשוב על פתרון טוב אם יש מישהו שישמע אותך עד הסוף ויביע מידה של ביטחון ביכולתך, בזמן שאתה מרגיש את התחושה הרעה ומדבר על הבעיה.

צרות מן העבר

אם תנצל את תורך כנועץ לדבר על משהו שמציק לך, תוכל לפעמים, אחרי שהייתה לך הזדמנות לדבר לזמן מה על הקושי, לשאול את עצמך (או שהיועץ שלך יכול לשאול אותך), "מה המצב הזה או ההרגשה הזאת מזכירים לך? מתי בעבר הרגשת כך?" כמעט תמיד תחשוב על מצב כלשהו מהעבר שהיה פוגע או מעצבן באופן דומה. יתברר שרגשות ישנים מאז עדיין נמצאים בראשך, ומוסיפים יותר בלבול ורגשות לא נעימים למצב

הנוכחי ממה שהיית מרגיש כעת בלעדיהן. אם תוכל לדבר על המצב בעבר, מה שקרה אז, איך הרגשת ואיך זה השפיע עליך, תוכל לפרוק חלק מאותם רגשות רעים וישנים ולהסתכל על הקושי הנוכחי במבט רענן יותר.

תולדות חיים

אם אתה מגיע לסשן שלך כנועץ ונדמה שאין משהו בחיידך בהווה שאתה צריך לדבר עליו, נסה לספר את תולדות חיידך. לרוב בני האדם מעולם לא הייתה הזדמנות לספר את כל סיפור חייהם וכולם זקוקים להזדמנות לעשות זאת. כשתספר את סיפור חיידך, מקרים מסוימים יראו חשובים יותר מאחרים בהשפעתם עליך, לטוב או לרע. כדאי לחזור למקרים אלה ולדבר עליהם פעמים רבות בסשנים של ייעוץ הדדי. ההזדמנות לבדוק אותם שוב ושוב, עם מישהו שבאמת מקשיב לך, יכולה להביא לשינוי מפתיע בחשיבה שלך. רגשות רעים שנותרו מחוויות פוגעות בעבר (כולל חוויות שחשבת שהן כבר "מאחוריך") יכולים לעלות אל פני השטח ולהשתחרר, ולהותיר אותך בלב קל יותר ועם חשיבה חופשית יותר.

סקירה של חוויות טובות עם תשומת הלב של מאזין טוב יכולה לעזור לפורקן של רגשות קשים מזמנים קשים בעבר וזה יסייע לך לחזור לנקודת מבט חיובית.

הערכה עצמית

רוב האנשים קיבלו יחס רע ומזלזל כל כך, עד שקשה לנו כיום להרגיש טוב עם עצמנו. "האשימו" אותנו בזמן שעשינו כמיטב יכולתנו. נאמרו לנו הרבה דברים לא נכונים. נאמר לנו שאם אנו אוהבים את עצמנו אנו "שוויצרים" ושאסור לנו להרגיש טוב עם עצמנו. אין זה נכון. בני אדם צריכים להרגיש טוב עם עצמם. כשאנו מרוצים מעצמנו, אנו מתייחסים לזולת טוב יותר, לא רע יותר.

בסשן של ייעוץ הדדי, כשאתה הנועץ, ספר ליועץ שלך מה אתה אוהב בעצמך. ספר לו זאת בטון דיבור שנשמע כאילו אתה גאה בעצמך (לא בהתנשאות, אלא פשוט בגאווה). אמור זאת ליועץ שלך שוב ושוב. אולי תתקשה בכך, אבל אל תפסיק. אל תמנע מעצמך לצחוק או לבכות או כל סוג אחר של פורקן. נסה להעריך הכל בעצמך (הכל).

כשתבחין באילו תחומים קשה לך יותר להעריך את עצמך (למשל, איך שאתה נראה או כמה שאתה חכם), התמקד בהערכת דברים אלה. קרוב לוודאי שתיזכר במקרים בחייך שאנשים ביקרו אותך או האשימו אותך או פגעו בך. טוב לבחון מקרים אלה ולדבר עליהם בסשן של ייעוץ בתורך כנועץ.

מטרות

חייך יתקדמו טוב יותר אם תקבע לעצמך מטרות או תסקור את התקדמותך לקראת מטרות שכבר קבעת לעצמך. מועיל לעשות זאת בתורך כנועץ בסשן של ייעוץ הדדי. דבר על התקופות השונות בחייך, עם החלטות טנטטיביות לגבי מה שאתה רוצה להשיג מחר, בשבוע הבא, בשנה הבאה, בחמש השנים הבאות, בעשרים השנים הבאות, בכל חייך. כשתדבר על כל תקופה בעתיד, תוכל לחשוב על הצעדים שעליך לנקוט כדי להשיג מטרות אלה.

סקירה תקופתית של מטרותיך ושל מכשולים שאתה עלול להיתקל בהם תסייע לך להשיגן.

תנו לפורקן להמשיך

אם אתה מדבר על משהו כנועץ והדבר מביא לדיבור ערני, לדמעות, לרעד, לזיעה או לפיהוקים (כולם צורות של פורקן), אל תמהר הלאה לדבר אחר. נסה לחזור מספר פעמים על מה שאמרת או עשית עד שאינך פורק עוד. כדאי לעשות זאת שוב ושוב בכל הזמן העומד לרשותך. התועלת הרבה ביותר מייעוץ הדדי מגיעה אחרי שחרור מתח בצורה זאת. היא מאפשרת לחשוב ולפעול בדרכים שנמנעו מאתנו עד כה.

סיום הסשן

בסיום סשן של ייעוץ הדדי, במיוחד אם דיברת על משהו שהיה קשה לך, קח רגעים מספר לכוון מחדש את מחשבותיך חזרה אל משהו שאתה מצפה לו או לנושא פשוט אחר שאינו גורם לך מתח, כמו שמותיהם של אחדים מחבריך או מאכלים אהובים, או נוף שנעים לך להסתכל עליו. הדבר עוזר למעבר נינוח מתפקיד הנועץ לתפקיד היועץ אם הגיע תורך למלא תפקיד זה, או לעבור הלאה לפעילויות אחרות.

כדי שכל אחד ירגיש בטוח לדבר על מה שהוא צריך, טוב ביותר להסכים שלא תדברו על כך עם אף אחד לאחר מכן. כמו כן, זכרו שאלכוהול וסמים מפריעים לתוצאות הטובות של פורקן.

קבוצות תמיכה

לקבץ קבוצה קטנה של אנשים שיקשיבו לכל אחד בתורו גם כן עולה יפה (בייעוץ להערכה מחדש אנו קוראים לזה "קבוצת תמיכה"). כל אחד מקבל זמן שווה פחות או יותר כדי לדבר, בעוד האחרים מקשיבים.

אדם אחד מתפקד כמנהיג הקבוצה כדי לעזור לקבוצה להחליט כמה זמן יקבל כל אחד, מי ידבר ראשון וכן הלאה. אחרי שכולם קיבלו את תורם כנועצים, אתם יכולים לסיים את מפגש הקבוצה כשכל אחד מקבל הזדמנות להגיד מה אהב ביותר בפגישה או דבר טוב שהוא מצפה לו.

את תדירותם ומספרם של המפגשים של קבוצות התמיכה אפשר לקבוע לפי רצון המשתתפים בהן. הקבוצה יכולה להיות קבוצה של חברים, חברים

לעבודה, שכנים או אנשים בעלי רקע או תחומי עניין דומים. לעתים קרובות מכנה משותף עם הקבוצה עוזר לאנשים להרגיש בטוח יותר לדבר על מה שהם צריכים לדבר. למשל, קיימות קבוצות תמיכה של נשים, של גברים, של הורים, של אנשים צעירים, של אנשים ממעמד הפועלים, של אנשים מקבוצת מוצא או דת מסוימת, של נכים, של אומנים וקבוצות רבות אחרות.

הזמנת חברים לקבוצה היא דרך טובה להכיר לאנשים נוספים את הייעוץ ההדדי. אם הקבוצה נעשית גדולה מדי, ניתן לחלקה וליצור קבוצה שנייה עם מנהיג חדש שבחרים מתוך הקבוצה. קבוצה שגודלה כשמונה איש נראית כגודל אופטימלי לקבוצה, אך קבוצות תמיכה יכולות לפעול היטב גם אם הן קטנות או גדולות יותר.

קבוצות תמיכה הן מסגרת טובה שבה אנשים מרקע משותף או אנשים הנמצאים במצב דומה יכולים לשוחח על הרגשתם כחלק מקבוצה זו ולספר מה בבני קבוצתם מהווה מקור גאווה עבורם. בקבוצות תמיכה טוב גם לדבר על מה שקשה, על

מה שחברי הקבוצה היו רוצים שאנשים יבינו לגבי קבוצתם, על התקוות והחלומות שיש להם עבור בני קבוצתם ועל מה שהיו רוצים לעשות בקשר לאותה קבוצת מוצא או רקע.

למשל, בקבוצת תמיכה לנשים תקבל כל אישה את תורה לספר מה היא אוהבת בהיותה אישה, מה קשה בכך, מה הייתה רוצה שהגברים יבינו אודות נשים, אילו שיפורים הייתה רוצה לראות בחייהן של נשים, וכיצד הייתה רוצה להזק את הקשר עם נשים אחרות.

אם אתה רוצה לדעת עוד

אם ניסית ייעוץ הדדי והחלטת שברצונך ללמוד עוד, תוכל להתקשר למשרד הראשי של ייעוץ להערכה מחדש או לנציגיו בישראל (ראה כתובת ומספר טלפון בסוף דפים אלה), ולשאול האם יש יועצים בסביבתך הקרובה. תוכל גם להזמין חומר קריאה בסיסי. חומר קריאה שטוב להתחיל ממנו הוא "אומנות ההקשבה" (8עמ), ו"רעיונות מרכזיים ותובנות של ייעוץ להערכה מחדש נכונים להיום", (5עמ).

ניתן להשיג גם קלטות וידאו ואודיו. הן כולן באנגלית, אך מתאימות לשיטה הישראלית, ויש גם תעתיקים מודפסים של כל קלטת וידאו. מישהו במשרד הראשי יוכל להמליץ לך באילו טוב להתחיל.

אם אינך יכול להרשות לעצמך לשלם עבור ספרות, הסבר זאת למשרד ושאל האם אפשרי שקרנות הגעה ישלמו עבור הספרות על מנת שתוכל להתחיל.

אם אתה מאוד מעוניין ללמוד עוד אודות ייעוץ להערכה מחדש ומכיר אנשים אחרים שרוצים ללמוד, אולי נוכל לשלוח מורה לקבוצה שלך או להביא אחד מכם לסדנה.

לייעוץ להערכה מחדש יש אתר באינטרנט, <http://www.rc.org/>, ובו שפע מידע ומאמרים. אם אתה חי באזור שעדיין אין בו כיתות של ייעוץ להערכה מחדש אך אתה יכול להתחבר לאינטרנט, ייתכן שתוכל להיעזר ב"כיתה" שבאתר זה.

אנשים שמשתמשים בייעוץ להערכה מחדש

מוצאים שזה עוזר להם לחשוב טוב יותר, לשפר את מערכות היחסים שלהם, לדבר ולפעול למען מה שצודק וליהנות יותר מהחיים. יועצים בדרך כלל "מחכימים" ככל שהם משתמשים ביעוץ להערכה מחדש וגם משתפרים ביכולתם להשתמש בו. הם מלמדים אנשים אחרים אודות ייעוץ להערכה מחדש ומלמדים אותם כיצד ללמד אחרים, כך שבמקומות מסוימים אנשים רבים משתמשים ביעוץ להערכה מחדש, מקיימים כיתות וסדנאות, לומדים זה מזו, תומכים זה בזה ומעודדים איש את רעהו.

הוצאנו לאור בכשלושים שפות ספרות שנכתבה על-ידי יועצים מכל רחבי העולם, ובה סיפורים על שימוש ביעוץ להערכה מחדש ועם מידע של ייעוץ להערכה מחדש על אנשים בגילאים שונים, במצבים שונים ובעלי רקע שונה.

ישנם מספר כללים בסיסיים ומערכת של "הנחיות לקהילה", אשר עוזרים ליועצים לפעול בצורה מאורגנת היטב.

בהצלחה.

בישראל:

מיכל נוי, טל' 04-8258312
עמירם גופר, טל' 04-9870833
נוהא חיג'אב, טל' 04-9964319

המשרד הבינלאומי:

The International Re-evaluation
Counseling Communities
719 Second Avenue North
Seattle, Washington 98109, USA
Telephone 001-206-284-0311
FAX: 001-206-284-8429
דואר אלקטרוני: ircc@rc.org
האתר באינטרנט: <http://www.rc.org/>

השימוש בלשון זכר נעשה מטעמי נוחות, והכוונה היא לשני המינים כאחד.

כל הזכויות שמורות © 1996,
ל-Rational Island Publishers,
נוסח עברי 1999,
ISBN# 1-58429-077-3