

Zelan hasi Berrebaluaketa Prozesuan

Berrebaluaketa Prozesuaren berri izan baduzu, eta berau zeure bizitzan erabiltzeak dakarren onurarena, eta irrikan bazaude probatzeko, ondoko lerroak lagunduko dizute hasten.

Bere oinarritzko mailan, elkarrentzuketaren jarduna da bi pertsonak txandakatzea elkar entzuteko, ximpleki. Elkarrizketa baten antzekoa da nonbait, baina bestelakoa ere bai. Bada arreta eta kontu handiagoz entzuteko modu eraginkorragoa. Entzun eta esaten ari zaizunari arreta ematea esan nahi dugu. Berbetan dabilkizun pertsonaz pentsatea da, esaten ari zaizunaz pentsatu bere jarduna etenarazi gabe iradokizunen edo iruzkinen bat eskainiz, bihotz osoaz entzutea da ximpleki.

Copyright © 1996 by Rational Island Publishers

ISBN: 1-885357-46-X

ENTZUTEKO TXANDAK HARTU

Hastea erraza da. Bi pertsona besterik ez da behar. Bila ezazu zurekin proba egin nahi duen lagun bat (izan daiteke zure bikotekidea, edo zure lankide bat,...) eta hitzartu ezazue txandakatzea elkar entzuteko, batak besteari hitza kendu barik eta denbora hori luzeera bereko bi alditan zatituz.. Gero, deliberatu zeini dagokion entzutea lehenengo txandan. Behin horrela, beste pertsonak nahi duen gaiari buruz jardungo du, eta entzuleak entzungo, moztu barik, iruzkindu barik, aholkurik edo iradokizunik eman barik, edo zelan sentitzen ari den adierazi gabe.

Hitzarturiko denbora amaitzean, hiztuna entzule bihurtzen da (hizketan ibili denak entzuteko rola hartuko du), eta entzuten ibili denak hitzegingo du nahi duenari buruz.

Truke hau parekidetasunezkoa da. Bietako inork ez dio ezer zor besteari. Bukatutakoan, normalean, supertuta sentituko dira biak, eta errazago pentsatu ahalko dute. Dibertigarria ere bada.

Ona da egitea aukera duzun bakoitzean. Zehat eta maizago modu honetan entzun, orduan eta hobeto ezagutzeko aukera izango duzun elkar eta elkar gustokoago izango ere.

Gainera entzuketan gero eta hobeto egingo duzue. Prozesu osoa eragingarriagoa bihurtuko da erabiliaren erabiliaz.

Elkarrentzuketako "txanda" edo "saio" hauek nahi bezain luze edo laburrak izan daitezke, uneko astiaren arabera. Zure elkarrentzulearekin konpartitutako minutu gutxi batzuek ere itzel nabarituko dituzu zure pentsatzeko eta funtzionatzeko gaitasunean eta ordu pare bat badira konpartituko dituzunak halako bestez hobea izango da.

NORBERAREN SENTIMENDUAK "KANPORATU"

Batzuetan, "hizlariak" edo "partaideak" barre egingo du, edo negar, edo ozen-ozen hitz egingo du, edo dar-dar egingo du, edo aharrausi. Ondo da gauza hori gertatzea. Horrek adierazten du pertsona horrek tentsioa sentitzen duela zeozergatik, beharbada lotsa pixkat sentitzen duela,

edo tristura, edo beldurra, edo nahigabe fisikoa eta horrela tentsioa askatzen dabilela. Honela pertsona hori "lotsa-gabetzen", "triste-gabetzen", edo "beldur-gabetzen" ari da bere burua. Batzuetan, askapen horri "asaskaketa" esaten diogu. Entzuten dabilen pertsona ("entzulea") lasai eta gogobete senti daiteke hau gertatzean, eta jarraituko du partaideari bere arreta ematen, egiten ari den asaskaketa bat bera ere eteten saiatu barik. Partaideak eteten badu bere asaskaketa entzuleak lasaituko du esanez jarraitzea primeran dagoela.

ZER DERITZOUZU?

Honako hau da Berrebaluaketa Prozesuaren funtsa: bi pertsona elkar entzuteko txandakatzea, alegia. Ideia xume hau jakinda, gauza asko alda ditzakezu zeure bizitzan.

Beste pertsona batekin ari bazara hau irakurtzen, utzi diezaiokezue orain irakurtzeari eta saiatu elkar entzuten hamar bat minutuko txandetan, eta gero zer iruditu zaizuen elkarri esan.

Pertsona berarekin saio batzuk egin eta gero, komenigarria da denbora tartetxo bat hartzea egindakoari buruzko iritziak elkarri kontatzeko. Zelakoa izan da pertsona batek zu entzutea zure jarduna eten arazi gabe? Gozagarria izan da? Atsegin izan da beste pertsona bat zeuk entzutea eten arazi gabe bere jarduna? Nahi duzu gehiagotan egin? Jarraitu irakurtzen zelan egin ondo argibide gehiago nahi baduzu.

ZER EGIN SAIO BATEAN?

Normalean, "saioa", hitza elkarri etenarazi gabe elkar entzuten ematen dugun denbora tarteari esaten diogu. Jarraian, saioetan egin daitezkeen gauza batzuk zerrendatuko ditugu:

"Berriak eta onak"

Partaideak zarela hasi zaitezke saioa kontatzen zure entzuleari zein gauza on gertatu zaizkizun azkenaldian: txiki ala handi. Izan daiteke bart ikusi zenuen ilunabarra, zure lanpostu berria, edo pasa den astean konpondu zenuen arazoa. Kontua da zeure buruari aukera ematea begiratzeko ondo dabiltzan gauzei (Hau oso ideia ona da, batez ere etsita sentitzen bazara,

laguntzen baitizu gogoratzen agian egoera ez dela zeuk sentitu bezain txarra). Batzuetan, jendeak "berriak eta onak" honetan ematen ditu elkarrentzuketa saio osoak ere, eta amaieran azkoz ere baikorrago sentitzen dira eta argiago pentsatzen dute.

Ezbehar berriak

Txarto sentitzea eragin dizun zerbait gertatu berri bazaizu, elkarrentzuketako saioa oso gune egokia da horri buruz aritzeko. Nahi duzun adina edo nahi bezain gutxi konta dezakezu, behin, edo behin eta berriro nahi beste aldiz. Seguraski ohartuko zara zure arazo asko txikiago bihurtzen direla besterik gabe aukerarik baduzu haiei buruz hitz egiteko inork aholkurik eman edo balizko irtenbiderik eskaini gabe. Uste baino gehiagotan, ikusiko duzu zeuk asma dezakezula irtenbide ona, norbaitek entzuten bazaitu eta konfiantzarik erakusten badizu, asaldatua sentitu eta arazoaz hitz egiten duzun bitartean.

Iraganeko arazoak

Orainaldian nahigabetzen zaituen arazo batez hitz egiteko erabiltzen baduzu zeure

partaide-txanda, batzuetan, zure estualdiaz tarte batean hitz egiteko aukera izan eta gero, galde diezaiokezu zeure buruari (edo zure entzuleak galde diezazuke) zer gogorazten dizun egoera edo sentimendu honek; edo noiz sentitu zinen halatsu lehenago. Ia beti, iraganeko egoera bat etorriko zaizu, oraingoaren antzera mingarri edo asaldagarri izan zenekoa. Argi geratuko da garai jakin hartako sentimen zaharrak zure buruan bueltaka dabilzkizula eta behar baino nahasmen eta sentimen txar gehiago eransten diotela zure oraingo egoerari. Iraganeko egoera horretaz berba egin ahal baduzu, zer gertatu zen orduan, zelan sentitu zinen, eta zelan eragin zuen zuregan, sentimendu zahar horiek asaskatu ahalko dituzu orduan, eta ikuspegi freskoagoa izango duzu orainaldiko zailtasun honi buruz.

zure bizitza kontatzea

Zeure saioa hasterakoan ez bazaizu bururatzen zeure orainaldiko gairik jorratzeko, zeure bizitzaren historia konta dezakezu. Jende piloak ez du inoiz aukerarik izan kontatzeko bere bizitza, edonori oso komeni zaion arren ariketa

hau egitea. Zeure bizitza kontatu ahala, konturatuko zara gertaera batzuek eragin handiagoa izan dutela beste batzuek baino, onerako ala txarrererako. Garrantzi handikoa da gertakari horietara itzultzea eta kontatzea askotan zeure elkarrentzuketara saioetan. Honela, behin eta berriro jorratuz jazoerak, entzule konziente batek arretaz entzuten zaituela, gertatu zen hartaz duzun ikuspegiaz alda zaitezke. Sentimendu ezatseginek, mindu zintuzten uneetako oroitzapenak (baita, zure ustez, "gainditu" dituzun horiek ere) eta antzekoak azaleratuko zaizkizu atzera, eta asaskatu ahalko dituzu. Emozio zaharrak asaskatuta gero, arinago geratuko zara eta garbiago pentsatuko duzu haiei buruz. Entzule on batekin gertakari atseginei begiratzea ere lagungarria suerta daiteke asaskatzeko sentimendu ezatsegin zaharrak, eta honek ahalbidetuko dizu ikuspegi baikorragoa berreskuratzea.

Autobalioestea

Gutako asko hainbeste umiliatu eta txarto tratatu gintuztenez, orain oso zaila suertatzen zaigu geure buruaz pozik sentitzea. Askotan

gertatutako zerbaiten "errua egotzi" ziguten, nahiz eta geu saiatzen ari ginen ahalik eta hoberen egiten. Gezur asko ere esan dizkigute. Esan ziguten geure burua atsegin bagenuen "harropuzak" ginela, eta ez genukeela gogobeteta agertu nahi geure buruaz. Baina horietako bat ere ez da egia. Beharrezkoa da jendea bere buruaz ondo sentitzea, zeren, horrela denean, hobeto tratatzen baititugu gainontzekoak, ez txartoago.

Elkarrentzuketako saio batean, hizlaria zarelara, konta diezaiokezu zure entzuleari zeure buruaren zer maite duzun. Kontaiozu harrotasun doinuaz (ez "nagusikeriaz", harrotasunez soilik). Kontaiozu entzuleari behin eta berriro. Beharbada ohartuko zara nekeza dela hau egitea, baina jarraitu ezazu horretan. Ez eten arazi negarra, barrea edo sor daitekeen beste edozein asaskabide. Saia zaitez zeure burua balioesten denean (DEN-DENEAN). Igartzen baduzu zeure arlo batzuk balioestea gogorago egiten zaizula (esaterako, zeure adimena, edo zeure eitea) ekiozu arlo horiek balioesten jarraitzeari. Gerta liteke aspaldiko jazoerak

gogoratzea, gaitzetsi, errua egotzi edo gaizki tratatu zintzuztenekoak. On handia egingo dizu gertaera horietaz hitz egiteak partaide zareneko saioan.

Helburuak

Zeure buruarenzako helburuak finkatzeak edo finkaturiko helburuetara bidean zelan zabiltzan begiratzeak laguntzen dizu zeure bizitza hobeto ibiltzen. Oso erabilgarria da hau elkarrentzuketako saioan partaide zarenean. Irudika ezazu zeure geroko bizitza eta erabaki zein helburutara irisi nahi duzun biharko, datorren asterako, aurtengorako, hurrengo bost urterako hurrengo hogeitaz urterako eta zeure bizitza osorako. Horrela, bizitzako epe bakoitzaz hitz egitean, pentsa zenezake zelako urratsak egin behar dituzun zeure xedeak gauzatzeko.

Noizean behin zeure helburuak eta haietara heltzeko oztopoak berrikusteak lagundu egingo dizu helmuga horietara iristen.

Ez geldiarazi asaskaketa

Saioan partaide zarela, jorratzen ari zaren gaia kontakizun azkarrean, negarrez, barrez,

dardarez, izerdiz edo aharrausiez (asaskabideak dira horiek guztiak) agertzen bada, ez larritu eta beste gauza batera pasa. Saia zaitez egiten edo esaten ari zinena errepikatzen, asaskaldia amaitu arte. Merezi du hori egitea behar beste biderrez. Izan ere, Elkar Entzuketaren onura handiena halako tentsioak askatu eta gero gertatuko da; asaskatzeak ahalbideratzen du elako geroago ordurarte ez asaturiko eratan pentsatzea eta jardutea.

Saioaren amaiera

Elkarrentzuketako saioa amaitzean, batez ere gai gogorrez edo zailez aritu bazara, ondo da une bat hartzea zure pentsamendua bideratzeko tentsiorik gabeko arloren batera, esaterako, egin nahi duzun zerbaitera, edo espero duzun zerbaitera, lagunaren izenak gogoratzea, zeure jateko gogoenera, maite duzun tokiren batera,... Honek lagunduko dizu igarotzen partaide roletik entzulearenera (baldin eta hori badagokizu) edo beste eginkizunetara.

LAGUNTZA TALDEAK

Jende talde txiki bat bildu eta elkar entzuteko denak txandakatzea ere oso ondo dago ("la-

guntza taldea" esaten diogu egitura honi Elkarrentzuketan). Pertsona bakoitzak denbora tarte berdina hartuko du hitz egiteko, gainontzeko taldekideek entzuten dutela.

Pertsona batek taldea gidatzeko ardura hartzen du, laguntzeko taldekideei erabakitzen zenbat denboraz arituko den bakoitza, zein ordenetan,... Taldekide bakoitzak dagokion partaide-txanda izan eta gero, gizariak amaiera eman diezaioke bilerari, kideei aukera ematen esateko zer izan duten atsegina taldean, edo egin nahi duten zerbait aipatzeko.

Laguntza taldeen bilera-maiztsuna beren kideek zehazten dute. Kideak izan daitezke lagunak, lankideak, auzokideak, jatorri edo interesgune bereko jendea,... Elkarren ezaugarriren bat edukitzeak lagundu egiten die kideei seguruago sentitzen jorrazteko nahi dituzten gaiak. Esaterako, badaude emakumezkoentzako taldeak, gizonezkoentzakoak, gurasoentzakoak, gazte jendearentzakoak, langileentzakoak, talde etniko edo erlijio berekoentzakoak, minusbaliatuentzakoak, artistentzakoak eta abarrekoak.

Jendea laguntza taldera gonbidatzea oso bide eragingarria izaten da Elkar Entzuketan has dadin. Taldea handiegia egiten bada, erdibitu daiteke, eta bi talde osatu. Zortzi pertsona jotzen dugu taldearen ibilera egokirako kopurutzat, baina gehiagoz edo gutxiagoz ere ondo ibili daiteke.

Laguntza taldeak oso egitura egokiak dira historia berdintsuko edo egoera antzekoetan bizi diren pertsonen hitz egin ahal dezaten ezaugarri hori eukitzeak sorrarazten dizkien sentimenduei buruz, eta harro egoteko haien zergatiei buruz. Errazago egiten dute azaltzea zelako zailtasunak ekarri dituen giza-talde horretako kide izateak, zer nahiko lukete taldetik ateko gainontzekoek ulertzea talde horri buruz eta zer lortu nahi lukete talde horretan.

Adibidez, emakumezko talde batean, nork bere txanda erabiliko du beste taldekideekin konpartitzeko emakumea izateak zer duen maitagarri, zelako zailtasunak ekartzen dizkion, zer nahi lukete gizonezkoek jakitea haiei buruz eta zelan hurbilduko gainontzeko emakumezkoengana.

GEHIAGO IKASI NAHI BADUZU

Elkarrentzuketan aritu eta gero, gehiago jakin nahi baduzu, jo ezazu Entzuketaren bidezko Berrebaluaketaren bulego nagusira (idazki honen amaieran aurkituko dituzu helbidea eta telefonbakia) eta eskatu itzazu zure inguruan bizi diren elkarrentzuleen helbideak. Era berean, informazio zabalagoa emango dizun agerkariren bat bidal diezazutela eska dezakezu. Hasteko, irakurgai egoki batzuen izenburuak datozkizu ondoan zerrendatuta:

Gizakion alde gizatiarra (Berrebaluaketa prozesuaren teoria)

Elkar Entzuketarako oinarrizko koadernoak (Elkar Entzuketan hasteko oinarrizko jarduerak)

Entzuketaren artea (Berrebaluaketa Prozesuari buruzko hasierako hitzaldia)

Elkarrentzuketarako sarrera (Elkarrentzuketaren deskribaketa laburtua)

Gizakion egoera (gai askotariko saioak)

Present Time (hiruhilabetekaria)

Bestetik, audio eta bideo grabazioak ere eskuragarri daude (Ingelesean, bideo formato

anitzetan, eta idatzizko transkripzioak bideo bakoitzarentzako). Gure bulegoetako pertsonak lagunduko dizute aukeratzeko zeuretzat egokienak izan daitezkeenak.

Ezin baduzu ordaindu agerkaria, jakitera emaitza hartuko zaituen pertsonari eta, ahal bada, geure Hedapen Funtsek beren gain hartuko dute diru horren zati bat, hasi ahal zaitezten.

Interes handia baduzu Berrebaluaketa Prozesuan hasteko eta egoera berean dauden beste pertsona batzuk ezagutzen badituzu, irakaslea bidali ahalko genuke, edo zuetako norbait gonbidatu geure lantegiren batera.

Berrebaluaketa Prozesuak badu web orri bat, argibide eta artikulua asko biltzen dituena. Elkar Entzuketako eskolarik ez dagoen eskualde batean bizi bazara, agian lagungarri izango zaizu bertan eskaintzen dugun on-line eskola

Berrebaluaketa Prozesuan dabilen jendea ohartu da honek laguntzen diola hobeto pentsatzen, bere harremanak hobetzen, bidezko zatitza josten dituen helburuak defendatzen eta bizitzaz gehiago gozatzen. Elkarrentzuleek, prozesua

gehiago eta hobeto erabiltzen ikasi ahala, beren adimena "berreskuratzen" dutela konturatzen dira. Beste pertsona batzuei irakasten diete Elkar Entzuketeta eta berau zelan irakatsi beste pertsona gehiagori. Hortaz, jende asko dabil mundu zabalean Elkar Entzuketan jarduten, lantegi eta eskoletan irakasten, elkarrengandik ikasten eta elkarri laguntzen nahiz adorea ematen.

Hogeita hamar agerkari baino gehiago argitaratzen ditugu, eta haietan mundu zabaleko elkarrentzuleek idazten dute Elkar Entzuketaren beren erabileraz. Argitarapen hauek aukera ematen dute informazio handia aurkitzeko adin, jatorri eta egoera ezberdinetako jendeari buruz.

Antolakuntzarik ahalik eta hoberenaren bila, oinarrizko arau batzuk eta "Elkarrentzuketako Erkidegoen Gidak" izenekoak ere atondu ditugu.

Zorte on!

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