

# Indlela yokuqala I “Re-evaluation Counseling”

Uma ngabe ubusuzwile nge *Re-evaluation Counseling* nemiphumela emihle oyitholayo uma ngabe uyisebenzisa, wabese uthola ugqozo lokuthi uyizame empilweni yakho, lokhu okulandelayo kuzokusiza ukuthi uyiqale.

I *Re-evaluation Counseling* imayelana nabantu ababili ababolekana indlebe, oyedwa athole isikhathi sokukhuluma nganoma ngayini esemqondweni wakhe noma okungam’phethe kahle, lona omunye uzobe elalele ngaphandle kukuveza uvo lwakhe futhi ngaphandle kokuthi abonise lona okhulumayo. Uma isikhathi somuntu wokuqala sokukhuluma sesiphelile, laba ababili bazoshintshana ngokukhuluma bese kukhuluma lo obekade elale, bese lona ebekade ekhuluma naye alalele, kanjalo naye uzolalela ngokuzimisela ngaphandle kokuveza olwakhe uvo mayelana nalokhu okuxoxwa ilona ozobe ekhuluma.

## SHINTSHISANANI NGOKUBOLEKANA INDLEBE

Ukuqala ke kulula kakhulu. Kudingeka nje abantu ababili. Zitholele umngani, umlingani noma mhlampe umuntu osebenza naye. Nobabili nizovumelana ukushintshisana ngokukhuluma, nizovumelana ngesikhathi omunye ngamunye wenu azosithatha uma ekhuluma, kumele nobabili nithole isikhathi esilinganayo sokukhuluma. Uma senivumelane ngesikhathi, nizobese nivumelana ukuthi ubani ozobe elalelwa kuqala. Uma sekwenziwe lokho, owokuqala ke esengaqala ukukhuluma nganoma nga yini acabanga ngayo, lona olalelayo ke, uzolalela ngokuzimisela, ngaphandle kokuthikazisa lo osuke ekhuluma, ngaphandle kokuveza uvo lwakho futhi.

Uma isikhathi ebekuvunyenwe ngaso sesiphelile, lo obekade ekhuluma uzoba ngumlaleli ebese lo obekade elalele ethola esakhe isikhathi sokulalelwa ngaphandle kokuthikaziswa. Uma seniqeda nobabili nizozizwa nisesimeni esingcono, okwenza ukuthi nikwazi ukucabanga kangcono ngenxa yokuthi nithole isikhathi sokukhipha okungaphakathi ngaphandle kokuxwaywa. Kuhle ke ukuthi lokhu nikwenza izinkathi zibe ziningana, nobabili nifunda ukulalela kangconywana kanti futhi lokhu kudala nokukhonzana phakathi kwenu. Ngokuhamba kwesikhathi nizobona indlela lokulalelana kuzonisebenzela ngakhona.

Lokhu kulalelana, phecelezi “*Co-counseling sessions*” kungathathi noma ngabe isikhathi esingakanani, kuya ngokuthi wena no phathina wakho ninesikhathi esingakanani. Ningavumelana ngemzuzwana nje em’balwa, noma imizuzu ethe ukuba miningana noma mhlampe amahora konke kulungile uma nje ninaso isikhathi futhi navumelana ngaso. Emva kwesikhathi enisithathile nikhuluma, omunye ngamunye wena uzoqeda ezizwa sengathi kuthuleke umthwalo emahlombe, lokhu kwenza ingqondo ivuleke, ucabange kangcono.

## UKUVEZA IMIZWA

Ngesinye esikhathi lona osuke ekhuluma phecelezi *i-client*, uzomuzwa ehleka, ekhala,

ezamula noma eqhaqazela noma mhlampe ekhulumela phezulu. Lokhu kwamukelekile futhi kulungile, ngoba kutshengisa imizwa esuke iziwa ilona okhulumayo, kungenza uzwa usizi, ukuthuka, nemizwa yokungaphatheki kahle okuhambiselana nalokhu asuke ekhuluma ngakho. Lezi zenzo zikhombisa ukuthi khona imizwa ethile ephumayo emzimbeni walona okhulumayo, ngolimi lakwa RC sikubiza ngokuthi *yi-discharge*. Uma lokhu kwenzeka lona osuke elalele kufanele kumjabulise lokhu, futhi olalele akumelanga azame ukuvimba lokhu ngoba kuyindlela yokuphola, uma ngabe lo okhulumayo kunguyena ozama ukuzivimba ukuthi akhale, lona olalele kufanele amqinisekise ukuthi lokhu okwenzekayo kulungile kanti futhi akangazivimbeli uku-*discharge*.

## KUKHONA OKUCABANGAYO MAYELANA NALOKHU OSUKUFUNDILE?

Ngamafuphi ke, I *Co-counseling* imayelana nabantu ababile abanikezena isikhathe, balalalane. Luningi ushintsho olungenziwa umuntu empilweni yakhe ngenxa nje yokwazi lokhu kanti nokukwenza futhi.

Umangabe lom’bhalo uwufunda kanye nomunye umuntu, akenithathe lesikhathi nishintshisane ngokulalelana kube imizuzu eyishumi umuntu eyedwa. Nizothi niqeda ebese nixoxa ngokuthi bekunjani ukwenza lokhu.

Uma ngabe senenzenze ama-sessions izinkathi zaze zaba ningana nomuntu oyedwa, thathani isikhathi nixoxe ngokuthi kunjani ukwenza ama sessions. Engabe nizizwa kanjani emva kokuba nilalalane ngaphandle kokuthikamisana, engabe yinto eniyijabulelayo leyo?

Engabe yinto eningayijabulela ukuthi niqhubeka niyenze na? Ungaqhubeka ufunde lencwadana ukuze uzoqonda kabanzi ukuthi konke lokhu ungakwenza kangcono kanjani.

## OKUMELE KWENZIWE KWI SESSION

Lesikhathi esithathwayo abantu belalalana ngaphandle kokuthikamezwa siyaye sisibize ngokuthi *yi-session*. Ngezansi ezinye zezinto ongazenza uma wenza *i-session*.

## “OKUSHA NO KUHLE”

*I-session* ingaqala ngokuthi nobabili nisho into entsha futhi enhle esanda kwenzeka empilweni yenu. Kungaba yinto encane noma enkulu njengokuthi mhlampe usijabulele isimo sezulu sosuku, uthole umsebenzi noma kukhona inkinga okwazile ukuyixazulula. Lokhu kusiza ngoba kusivezela ukuthi isimo asikho sibi kangako, kukhona okuncane esingakuthokozela okwenzakalayo ezimpilweni zethu. Ngesinye isikhathi, abantu benganza *i-session* bexoxelana ngezinto ezinhle ezenzeka empilweni yabo, lokhu kuyaye kwenza abantu bazizwe kangcono uma beqeda.

## Izinto ezisanda kuk’casula

Uma kukhona into esanda kuk’casula, noma ekuxove umoya, I *Co-counseling session* iyona

ndawo ekufanele ukhulume khona ngayo. Ungaxoxa ngakho kancane noma kakhulu, kuya ngokuthi uzizwa kanjani wena. Ungaxoxa ngakho uze uphindaphinde. Uzothola ukuthi uma ukhuluma ngenkinga onayo, noma ngento ekuphathe kabi, ukhuluma ngaphandle kokuthi lona omxoxelayo azame ukuveza uvo lwakhe, nangaphandle kokuthi akutshelwe ukuthi wenzeni mayelana neninga yakho, uzothola ukuthi mhlampe inkinga obhekene nayo ayinkulu kangako, uzophinde uthole ukuthi kanti unawo amasu okuyilungisa leyo nkinga.

## Izinkinga zakudala

Uma kuyisikhathi sakho sokukhuluma ngento ekuphatha kabi, kuyasiza ukuthi uzibuze ukuthi ingabe lento ekuphathe kabi ikukhumbuzi ini, noma lona okulalele akubuze yena ukuthi “ingabe lento ikukhumbuzi ini?” noma “ingabe wake wayizwa lemizwa oyizwayo ngaphambilini?”. Uma uzama ukuphendula lemibuzo, uzothola ukuthi ngempela lemizwa ayikho misha, uke wazizwa ngalendlela phambilini, uthole nokuthi lesisimo esikuphethe kabi manje, wake wabhekene nesinye esimo esicishe sifane naso ngaphambilini. Lokhu kukhombisa ukuthi imizwa esiba nayo ngezinye izinto iqhamuka ezimeni esike sabhekana nazo kudala, okuyimbangela yokudideka okukhulu. Okuhle ke ukuthi, lemizwa ingakhipheka, usale uzizwa ukhululekile, unomqondo ohluzekile okwaziyo ukuxazulula izimo ezintsha esibhekana nazo.

## Ukuxoxa ngempilo yakho

Kuyenzeka kungabi nalutho ongaxoxa ngakho *kwi-session* yakho. Ume kwenzeka lokhu, siyakugquqezela ukuthi umuntu axoxe ngempilo yakhe, imvelaphi yakhe. Ingingi labantu abakaze balithola ithuba lokuxoxa ngalokhu, kodwa wonke umuntu uyalidinga ithuba lokukwenza lokhu. Uma uqala uxoxa ngempilo yakho, kukhona izigameko ezike zenzeka empilweni yakho ozozixwaya futhi zikukhombise ukuthi zikuhlukumeze kangakanani, ubone nendlela ezisakuhlukumeza ngakhona namanje. Uma ukhuluma ngalazi zigameko nomuntu ozokulalela kungenza umehluko omkhulu kwi ndlela ocabanga ngayo. Uku-*discharge* imizwa ehambiselana nezigameko ezenzeka kudala kungakushiya unokukhululeka nendlela entsha yokucabanga. Kanjalo nokukhuluma ngezinto ezinhle ezake zenzeka empilweni yakho, kukushiya nemizwa yethemba.

## Zithokozele

Ingingi lethu lithatheke kancane isikhathi eside, sahlukunyezwa kangangokuba sekunzima ukuthi siziqhenye ngobuthina futhi sizithokozele. Ziningi izinto ezingamanga esitshelwe zona. Sitshelwe ukuthi uma uzithanda, uziqhenya okusho ukuthi uyazitshela. Lokhu akulona iqiniso, abantu kufanele bezithande futhi beziqhenye. Uma abantu bezithanda, kulula ukuthi baphathe abanye abantu kahle. Uma wenza I *Co-counseling session* tshela lona osuke ekulalele izinto ozithandayo

ngawe. Mtshela ngendlele ekhombisayo ukuthi uyaziqhenya ngawe. Mtshela lokhu izikhathi zize zibe ningana. Ungakuthola kunzima ukwenza lokhu kodwa kwenze, zama. Uma ufikelwa ukukhala, ukuhleka noma enye indlela yoku *discharge* ungazivumbeli, zivumele ukuthi u *discharge*. Zama ukuthokozela yonke into mayelana nawe. Uma kukhona izinto obona ngathi kunzima ukuthi iziqhenye ngazo, zama ukubhekana nazo ngqo uziqhenye ngazo. Kungenzeka ukuthi kunzima ukuziqhenya ngebala lakho, ngobuhlakani bakho noma ngobuhle bakho. Zama ukuzincoma kakhulu ngazo zonke lezinto obona ngathi akufanele uzincoma ngazo. Uzozithola usukhumbula indlela owake wabukelwa phansi ngakhona empilweni yakho, waphathwa kabi. Lezinto kuhle ukuthi uphinde ukhulume ngazo kuma *Co-counseling sessions* ukuze uzo *discharge*.

### Imigomo

Kuyayisiza impilo yomuntu ukuzibekela imigomo ozoyilandela yezinto afuna ukuzenza ukuze ufeze amaphupho akho. Uma wenza *i-session* kuyasiza ukuthi ukhulume ngemigomo ozibekela yona, ukhulume ngokuthi ikuphi ofuna ukukwenza kusasa, evikini elilandelayo, onyakeni ozayo noma eminyakeni eyisihlanu elandelayo. Uma ukhuluma ngamasu akho mayelana nezikhathi oziqophile ukuze kufezekile amaphupho akho athile, ufikelwa imicabangu namasu amasha okufeza izifiso zakho.

Ukubuyela kwimigomo yakho yezifiso, kusiza ukuthi ufikelwa imicabango emisha ezokusiza ufeze amaphupho akho.

### Ukuvumela ukuthi *i-discharge* iqhubeka

Uma ukhuluma ngokuthile kwi *Co-counseling session*, bese ufikelwa izinyembezi, ukuhleka, ukuqhaqhaqha noma ukuzamula ungajahi ukushintha inkulumbo bese ukhuluma ngokunye, qhubeka ukhuluma ngalokhu okukukhalisayo. Lokhu kuqinisekisa ukuthi imizwa emidala iyaphuma. Khuluma ngakho uze uzizwa ukuthi awusenazo izinyembezi noma ukuqhaqhaqha. Um'phumela omuhle om'khulu ngama *Co-counseling sessions* ukuthi sikhuphe lonke usizi olungaphakathi kwethu ngendlela esiyibiza nge *discharge*, emva kwalokhu uthola indlela entsha yokucabanga neyokwenza izinto.

### Ekupheleni kwe *session*

Ekupheleni kwe *session* ebikade inzima kuwena obukade ukhuluma, kumele uzame ukubuyisa umqondo, cabanga ngento ofuna ukuyenza osukwini, cabanga ngokudla okuthandayo noma ucabange ngendawo ongayithokozela ukuyivakashela. Lokhu ke kusiza ukuthi uphume esimeni obukade ukuso ngenkathi kuyithuba lakho lokukhuluma, uzokwazi ukuthi unikeze lona obekade ekulalele ithuba lokuthi akhulume naye, umlalele kahle ngaphandle kokuthi eyakho imizwa ivimbe ukuthi umlalele naye.

Ukuze abantu bazokhululeka ngokuxoxa ngezinto kufanele kube khona isivumelwano

sokuthi okuzokhulunywa angeke kuphume kuyokhulunywa ngaphandle kwabanye abantu. Kumele wazi ukuthi utshwala kanye nezidakamizwa zivimbela *i-discharge*.

### AMAQENJANA OKWESEKANA

Kuyaye kusebenze nokuthi nihlange niyiqenjana labantu, nishintshisane ngokukhuluma nokulalelana. Kwi RC lokhu sikubiza ngokuthi *yi-support group*. Umuntu ngamunye uthola isikhathi sokukhuluma, laba abanye belalele.

Umuntu oyedwa angahola iqembu, aqinisekise ukuthi wonke umuntu uthola isikhathi esilinganayo, nokuthi kwaziwe ukuthi ubani ozoqala, nokulandelana kwabantu makukhulunywa. Ekugcineni, oholayo kumele abuze wonke umuntu ukuthi yini ayithandile ngokuba ndawonye nabanye kanti futhi yini afisa ukuyenza osukwini.

Amaqenjana okwesekana angahlangana nanoma ikangaki uma nje kuvunyelwana. Iqenjana lokwesekana lingaba elabantu abasebenza ndawonye, abahlala endaweni eyodwa noma nje abantu abanemibono efanayo. Uma iqenjana linabantu ababuya endaweni efanayo noma benemibono efanayo kwenza kube lula ukuthi bakhulume ngezinto ngaphandle kokuxwaywa.

Ukumema abangani indlela enhle yokwazisa abantu nge *Co-counseling*. Uma ngabe iqenjana liba likhulu kakhulu, lingahlakazeka phakathi ukuze azoba mabili, makwenzeka lokhu kufanele kukhethwe omunye um'holi welinye leqenjana. Kwiqenjana ngalinye isibalo esifanele sabantu kumele singandlulu kwinqanaba lesishiyagalombili.

Amaqenjana okwesekana ayindawo enhle yokuthi abantu abaqhamuka endaweni eyodwa noma ababhekene nesimo esifana bethole isikhathi sokukhuluma ngezimo ababhekene nazo, bekwazi ukukhuluma ngokuhle abakuthandayo ngokuba ilunga lalowo mphakathi, kuhle nokuthi bakhuluma ngamaphupho abanawo ngom'phakathi wabo.

Isibonelo: kwiqenjana lokwesekana labantu besifazane omunye ngamunye wesifazane angathola ithuba lokuthi akhulume ngokuthi yini le ayithandayo ngokuba umuntu wesifazane, nokuthi yini enzima ngokuba umuntu wesifazane nanokuthi yini le angafisa ukuthi abantu besilisa bayazi ngabantu besifazane, angafisa ukuthi izimpilo zabesifazane zishintshe kanjani kanye nokuthi angathanda ukuxhumana kanjani nabanye abantu besifazane.

### UMA UFUNA ULWAZI OLUNZULU

Umangabe usuyizamile *Co-counseling* wathatha isinqumo sokuthi ufuna ukwazi kabanzi ngayo, ungaxhumana nehovisi lakwa *Re-evaluation Counseling* (bheka ekugcineni kwaleliphepha uzothola ikheli kanye nezinqanaba ongazishayela), uma ushayela ihhovisi, buza ukuthi ingabe akhona yini ama *Co-counselors* ahlala eduze kwalapho uhlala khona. Ungakwazi nokuthi ucele incwadi ezokufundisa kabanzi nge *Co-counseling*. Ezinye zezincwadi ongaqala ngazo:

*The Human Side of Human Beings (the Theory of RC)*, \$4.00 (US)

*The Fundamentals of Co-Counseling Manual (the beginning practice of RC)*, \$8.00 (US)

*The Art of Listening (an introductory talk about RC)*, \$2.00 (US)

*An Introduction to Co-Counseling (a very short description of RC)*, \$1.00 (US)

*The Human Situation (essays on different topics)*, \$7.00 (US)

*Present Time (a general journal published four times a year)*, \$5.00 (US)

Iziqhephu zemifanekiso bhanyabhanya kanye nezilalelwayo ziyatholakala kodwa zonke zisolwimini lwesiNgisi. Ehhovisi ungamthola ongakusiza ngokuthi ngokuthi uqonde ukuthi imuphi unfanekiso ongayibukela noma ongayilalela kuqala.

Uma ungenawo amandla okukhokhela lemibhalo, khuluma nomuntu wase hhovisi, umchazele ukuthi awuzukwazi ukuzikhokhela kungaba khona imali ebekwe eceleni ukuze izosiza laba abangakwazi ukukhokhela amabhuku, uzobese ebheka ukuthi angakusiza na ukuze uzokwazi ukuqala.

Uma ngabe uzimisele ngokufunda i-RC, kanti futhi kukhona abantu obaziyo abangakujabulela ukuyifunda, kungenzeka sithumele uthisha azonifundisa noma oyedwa wena singakwazi ukumlethe kwenye yama workshop ethu.

Kukhona i-*website* yakwa RC kwi-internet, [www.rc.org/](http://www.rc.org/) lapho ongathola khona imininingwane kanye nemibhalo eminingi mayelana ne RC. Uma ngabe usendaweni engenawo ama-classes ungathola *ama-classes online* kuyo le *website*.

Abantu abenza *Re-evaluation Counseling* bathola ukuthi ibenza ukuthi kubelula ukucabanga, bayasizakala makuza ebudlelaneni nabanye abantu, bakwazi ukumela izinto ezilungile kanti futhi bathola ubuhlakani obusha umu beqhubeka nokwenza i RC. Bafundisa abanye abantu i RC, baphinde bafundise abanye ukuthi bayifundise nabo i RC. Ukuze kwezinye izindawo uthole bebaningi abantu abafunda i-RC, kubekhona amakilasi e RC kuphinde kube khona nama *workshops*.

Sinemibhalo eshicilelwe ngezilimi ezifika kumashumi amathathu, lemibhalo ibhalwe ama *Co-counselors* avela emhlabeni wonke jikelele, bebhala ngohambo lwabo lokusebenza i RC. Abantu abaqhamuka ezindaweni ezihlukahlukene, neminyaka ehlukahlukene babhala ngendlela abayibona ngakhona i RC.

Kukhona ke imigomo ekumele wonke umuntu ayazi futhi ayilandele esiza ukuthi izinto zihambe ngohlelo kanti futhi nama *Co-counselors* akwazi ukugcina izinto zihamba kahle.

Sikufisela inhlahlala!