Uzo eji amalite “ntuleghari ndumodu”

Oburu na inubuola maka ntuleghari ndumodu na uru ndi di na ya na iji ya eme ihe na ndu gi, ma nwekwa aguo inwale ya, ihe ndia ga enyere gi aka imalite.

Na udi mmalite, emume inye na inara ndumodu bu nani madu abuo ndi nwere ohere ige onwe ha nti. Odi ka nkparikata uka n’otutu uzo, ma na odi iche di ya.

Obu uzo puru iche iji ge nti nke oma. Anyi n’ekwu maka ito nti na ala, genti nke oma na ihe ina-anu. Obu ichere onye ahu n’ekwu okwu, ma ghota na ihe ona ekwu, n’egbubeghi kwa igenti gi site na itinye okwu nke gi, nani igenti site na obi gi nile.

WEERE OHERE GE-NTI

Obu nani imalite. O choro nani madu abuo. Chota enyi gi (ma obu onye oru gi, ma obu di/nwunye gi) onye ga esonye gi nwale ya. Unu abuo kwekorita na unu ga ewere nkeji ole na ole ge onwe unu nti na etinyeghi okwu nkebichi, ma kpebie oge unu ga ewere n’otu n’otu. Kpebie kwa onye ga amalite. Kwue ihe obula di gi nma ikwu. Onye na egenti gakwa etinye uche ya nile n’igenti na ihe onye nke ozo n’ekwu n’agaghi etinye okwu obula ma obu ihe ochere gbasara ya.

Orue oge akaraka onye n’egenti gabukwa onye na ekwu okwu, onye nke mbu amalite igekwa ya nti.

Obu ihe mgbanwe di nma, odighikwa onye ji ibe ya ugwo obula. Emesia madu abuo ndia ga ahu ihe di ohuu na ndu ha ma che ihe ohuu. Odikwa ezi uto.

Ihe di otua mara nma in’eme ya mgbe inwere ohere ya. Dika ina egenti otua otutu mgbe igakwa amata onye ibe gi bu ma nwekwa nmasi karia.

Igakwa adikwu nma na igenti. Ihe nile ndia gadisikwa ike in’eme ya otutu mgbe.

Inye ndumodu “(turns) “Oge ndumodu” nwere ike idi mkpunkpu ma obu ogologo ka ohere unu si di. Mana oge ijiri nwe nkparita gi na ibe gi ga etinye ihe ohuu n’ime ndu gi.

IWEPUTA IHE MADU NA ECHE N’OBI YA

Mgbe ufodu “onye na ekwu okwu” nwere ike imalite site na ichi-ochi m’obu ikwa-akwa, m’obu-kwa iti nkpu, ma obu ighe ughere. Nkaa bu ezigbo ihe mere. Nkaa putara na onye ahu no na obi ujo, m’obu mkpagbu, na ewepu ihe ndia. Onye di otua n’aputa na “ihe mgbagwoju anya”, iwe obi uto, “ipu na ujo”. Oge ufodu anyi na akpo iweputa ujo ndia n’uzo di otua “discharge”. Onye di otua bu onye “ndumodu” ga enweta mnwere onwe, obi gakwa ezu ya ike mgbe odi otua, ma oganogide na ege onye ahu nti na agaghi etinye okwu obula ma obu ikwusi ya. Oburu onye na ekwu okwu (onye anadu odu) kwusia onye na ege ya nti nwere ike ikwado ya ka onaga n’iru.

GINI KA ICHERE?

Nka bu ebum n’uche inyerikota ndumodu. Madu abuo n’ege onwe ha nti, iga agbanwe otutu ihe n’ime ndu gi mgbe ina anwale ihe di otua.

Oburu na gi na madu na agu akwukwo a, igakwa acho igu ya ugbua ma nwale onye ahu gi na ya n’agu ya ga egenti onwe umu nti ihe dika nkeji iri n’otu n’otu. Imesia unu g’agwa onwe unu ihe nchoputa unu choputara.

Mgbe imwere “ndurita odu” ugboro ole n’ole gi na otu onye ahu, weputa ohere iji ekwuputa ihe ichoputara. Ajuju: Kedu uzo ihutara made ige gi ezigbo nti na etinyeghi okwu ozo? Omasi kwara gi? Kedu ihe ihutara n’ ige gi nti nkoma na egbugbeghi okwu gi? Oga amasi gi ina anwele nka? Inwere ike in’agu akwukwo a naga n’iru, maka ihe ndi ozo oga akuziri gi ka iga esi eme ya nk’oma.

IHE IGA EME NA NNOKO (SESSION)

Oge iji gee ibe gi nti na etinyeghi okwu nke gi bu ihe anakpa (oge nkparita uka).

Na ndida ka iga ahu ufodu ihe ndi ga enyere gi aka na ime nnokota.

“AKUKO NA IHE OMA”

Inwe ike imalite nnoko unu site na ikoro onye gi na ya no akuko ihe oma ndi mere na ndu gi na nso nso, n’agbanyeghi ma odi nta ma odi ukwu. Onwere ike ibu udi nwaputa anyanwu ihuru na ubochi gara aga, ma obu oru ohuu nke inwetara ma obu kwa ihe dika nsogbu inwere na oge na adibeghi anya. Ebum n’obi nka bu inye onwe gi ohere icheputa ihe nagazi n’ime ndu gi (Nke ka nke, echiche oma ma oburu na ike uwa choro igwu gi, oga enyere gi aka ma chetara gi na ihe adichaghi njo dika ichere ya). Mgbe ufodu ndi madu na eji oge (oge mkparita uka) ha ko otutu akuko “ihe oma” ma hapu nchekasi ha kpamkpam.

IHE MERE NA NSO NSO NA ADIGHI UTO N’OBI

O buru na onwere ihe mere na nso nso mere gi obi ujo, nnoko nke ndi ndumodu madu abuo bu ebe kwesiri ikwuputa ya. Inwere ike ikwu ole ike kwere gi ikwuputa, inwekwara ike ikwu ya ugboro ugboro. Iga achoputa na ibu gi ndia amalitela idi nfe n’adighi onye nyere gi ndumodu na ha. Igakwa achoputa na inwere ike icheputa enyem aka di nma na onwe gi n’abughi onye ozo igwa gi ihe iga eme nani na madu nwere ohere ige gi nti ma nyekwa gi nkwado mgbe ina-akoro ya maka mkpagbu gi.

NSOGBU NDI SI NA IHE GARA AGA

O buru na iji oge gi kwue ihe ndi gara aga n’ime ndu gi na enye gi nsogbu, inwere ike iju onwe gi ma obu onye ndumodu gi gini ka ihea na echetaram gbe inwechara ohere ikwu maka onodu ahu? Igana eche maka ufodu onodu ndi garala aga na ndu gi kwa. Oga aputa ihe na ihe nchegbu ochie ka no na obi gi igbakwunye na ihe nke mere na nso nso. Oburu na inwere ike ikwu make ihe ohu na ndu gi ndi ochie ndia gagba oso inye gi mnwoghari ohuu na onodu gi.

AKUKO NDU – LIFE STORIES

Oburu na ibiara nnoko dika onye ane’nye ndumodu, ma odighi ihe ohuu inwere ikwu, malite kowa akuko ndu gi. Otutu ndi madu enwetubeghi ohere iko akuko ndu ha nile. Dika in’a ako akuko ndu gi, otutu ihe ganaputa n’usoro idi nkpa ha na ndu gi, nke oma na nke ojo, na ihe ndi ozo. Ihe ndia gabu kwa ihe iga n’ako n’oge nnoko ndia, inwere ohere itule ha ma tulegbaria ha gi na onye na ege gi nti nke oma, nke nwere ike inye gi mgbanwe ga agbagwoju gi anya. Echiche ojo ndi putara site na mkpagbu ndi gara aga tinyere echiche ndi ichere n’alu ogu imegedi gi, ha ga esi otua puchaa, igakwa amalite iche echiche ihe ohuu. Site na mnweda obi nke onye na ege gi nti gakwa eme ka iwepu ihe ochie ndia na ndu gi ma malite ndu ohuu.

IJA ONWE – (SELF APPRECIATION)

Otutu n’ime anyi agabigaala ihe mkpagbu di iche iche nke mere na anyi enwekwaghi ike iche ihe oma maka onwe anyi. “Amakwala anyi ikpe” mgbe anyi na agbali ike anyi na ihe. Agwakwala anyi otutu ihe ndi na abugh eziokwu. Agwakwala anyi na anyi ahughi onwe anyi n’anya na anyi ekwesighi iche ihe

oma maka onwe anyi. Nkea abughi ezi okwu, madu kwesiri iche ihe oma maka onwe ya, mgbe anyi na eche ihe oma maka onwe anyi, oga emekwa ka anyi che ihe oma maka ndi ozo.

Mgbe ino na nnoko nke ndumodu, gwa onye gi na ya n'aduriko odu ihe masiri gi maka onwe gi, obughi na ikariri ndi ozo, gwa ya onye ndumodu gi ugboro ugboro. onwere ike idi gi ike; kama jidesie ya ike. Akwusila onwe gi ichi ochi m'obu ikwa akwa ma obu kwa uzo obula nke iga esina ya wepu nkpagbu gi. Gbalia nwe nmasi na ihe nile di na ndu gi (IHE NILE) mgbe ichoputara ihe ndi n'adichaghi nfe igosi nmasi na ha (dika, otu idi na ile anya), legide anya na inwe nmasi na ihe ndia. Iga-riri echeta otu ihe merela na ndu gi nke amara gi ikpe m'obu meso gi omume na ekwesighi ihe di otua g'adi nma ka ikwu ihe banyere ha n'ebe onye ndumodu gi di mgbe ino na nnoko.

EBUM N'OBI (GOALS)

Ebum n'obi na enye aka na ndu gi ituleghari oganiru gi banyere inweta ihe ibu n'obi. Obu ezi ihe iga eme na oge nyerita ndumodu. Kwuo maka nkebi na ngalaba oge di iche iche na ndu gi ma weputa ihe ichoro inweta na ndu gi echi na abia, izu uka n'abia, n'ime afo nkea, afor ise n'abia, afo iri abuo n'abia na ndu gi. Dika in'ekwu ihe gbasara odiniru gi, iga n'echeputa n'ahiri n'ahiri uzo iga eji rue ebum n'obi gi.

Ina atule ebum n'obi si na mgbe rue na mgbe n'eme ihe nnochi ana ewezuga onwe ya, iga n'aga n'iru inweta ebum n'obi gi.

IKWEKA NWEPU NKPAGBU NADIGIDE – (LETTING DISCHARGE CONTINUE)

Oburu na ikwuru maka otu ihe nke mere gi; ka imalitere ikwu, ma obu ochi, anya mmiri, ima jijiji, ajirija, ma obu ighe ughere (ihe ndia nile ka eji ewepu nkpagbu), agbala oso n'ihe obula. Gbalia, imeghachi kwa ihe ndi ahu imere ugboro ugboro rue mgbe inwere onwe gi. O bu ihe di nma omume otutu ugboro. Ihe nrita uru kachasi na ya bu, mgbe ibu anu obi gi puru. Ha n'eme ya di nfe madu inwere onwe ya n'udi okwesiri.

IMECHI OGE NNOKO (ENDING A SESSION)

Na oge ana emechi oge nnoko, karisia mgbe ikwurula ma obu ko akuko gbasara otu ihe sirike na ndu gi, were ntakiri oge tuharia uche gi n'ihe ozo ina ele anya ya, na umu ihe ndi di ntakiri in'anoghi n'ujo gbasara ha, iji matu aha ufodu ndi enyi gi, udi nri n'amasi kari gi, na ihe ndi inwere ike ile anya. Nka n'eme ihe nmgbanwe site na ibu onye ana egenti m'obu onye ana enye ndumodu buru onye ga ege onye ozo nti na ihe ndi ozo n'eso ya.

Cheta na ihe ga eme onye na ibe ya enwe nkpuchita bu na unu ga ekwerita nk'oma na odighi onye ozo ga anu ihe iga agwa ibe gi. Tinye na nmaya nke n'egbugbu ma'obu ihe ndi ozo n'aba na anya nemebi ebum n'obi nke nwoghari.

NDI AGBAM UME (SUPPORT GROUP)

O nakwa aga nke oma ma oburu na enwe ndi agbam ume na nkebi- nkebi, ndi ga na ege ibe ha nti n'otu n'otu (na RC, anyi na akpo ihe di otua "sopotu gurup"). Otu onye n'ime ndia ga amalite ikwu okwu ebe ndi ozo gana egenti nkeoma na akuko ya, ha ga enye onwe ha nkeji ole n'ole.

Otu onye n'ime ha gabu onye ndu nke ndi agbam ume a, onye ahu ga ahu maka oge na nkeji ole aga enye onye obula, onye ga ebuzo na ihe ndi ozo. Mgbe ha ga ekwucha, onye obula gakwa ekwu n'otu n'otu ihe ohuru n'anya karia gbasara ino na otu a na otu ihe ohuru n'ime ya.

Ndi agbam ume nwere ike in'ezuko otutu mgbe n'udi ha haziri ya. Otu ndi nwere ike ibu ndi enyi, ndi oru gi, ndi agbataobi ma obu ndi nwere otu udi mmalite m'obukwa mmasi. Ikwu ihe n'ime otu agbam ume n'eme madu enwe nchekube na ihe ha ga ekwu banyere ya. Iji ma atu, otu agbam ume umu-nwanyi, umu-nwoke, ndi nne na nna, ndi ntorobia, ndi na etolite etolite, ndi na aru oru, ndi si na otu akuku mba puta, ndi otu okpukpere, ndi nwere nkwaru, ndi na eme otu ihe ma obu ihe di iche iche.

Ikpobata enyi gi n'otua bu ezi uzo iji agwa ndi ozo ihe gbasara ndukarita-ndumodu. Oburu na otu nkwado gi biara bue-oke ibu, enwere ike ikebi ya uzo abuo ma nwee ndi ozo. Ihe dika madu asato di nma ibu otu ndi-agbam-ume, kama ha nwekwara ike ime nkoma oburu na ha kariri asato ma obu na ha erughi kwa ya.

Otu ndi-agbam-ume bu ezigbo ihe nye ndi si na ebe dika ibe ha, m'obu ndi si na otu ebe puta, nke-a nenye ha ohere ikwu maka ihe ndi n'amasi ha nkeoma na ihe n'enye ha nkwado. Otu di otua nakwa enye mmadu ohere ikwu ihe ndi n'enye ya nsogbu ime, ha na eche na ndi ozo ga aghota ha karia na ihe ha ga acho ime n'ime onodu ha. Iji maatu, na otu-agbam-ume nke umunwanyi, nwanyi obula gacho ikwu ihe na enyekasi ya obi-uto n'ibu nwanyi nke obu, ihe siri ike na ibu nwanyi, ihe ogacho ka unu ghota n'ebe ndi bu nwanyi no, uzo oga esi hu maka odinma ndu umunwanyi na uzo og'eji me ka odinma ndia rutacha umu nwanyi ndi ozo.

OBURU NA ICHO IMUTA IHE NDI OZO

Oburu na inwalela nyekorita –ndumodu, ma kpebie na ichoro imara ufodu ihe ndi ozo, iga enwe nkparita uka na ebe isi ndi otua no. (Lee anya na ngwucha akwukwo ntakiri a maka ebe anyi no na akara nke ekwe nti), ma juo ndi oru anyi ma enwere onye otu ha no n'ebe di gi nso. Inwe-kwara ike iju-kwa maka ihe ndi eji amalite.

Ihe ndi ngosi onyonyo dikwa. Ha niile di na asusu bekee ma na anyi nwere otutu oyiri ihe ndia na mba ndi di iche-iche . onye no na isi ulo oru anyi ga-enye gi ezi ntuzi aka na n'uzo ga akara gi nfe.

Oburu na igaghi enwe ike ikwu ugwo akwukwo ndia, agakwa enyere gi aka n'ebe iga amalite.

Oburu na odi gi nkpa isonye na imuta ihe gbasara RC ma mara kwa ndi ozo ndi nwere mmuo onunu oku n'obi , anyi nwere ike izitara gi onye nkuzi ma obu kwa kpota gi ebe anyi na akuzi ya.

Enwere kwa webusait RC na Intanet, *<rc.org>* nke otutu ihe gbasara RC. Oburu na ino na ebe RC na erutaghi, inwere ohere inweta anyi na intanet.

Ndi na eji Re-evaluation Counseling na achoputa na ona enyere ha aka icheputa echiche di nma, wulite odinma ha na mmadu ibe ha, guzorokwa na ezi ihe, ma kporie ndu nke oma. Ndi otu a na adi iche dika ha n'etinye ya na olu. Ha n'akuziri ndi ozo maka RC, gwa ha uzo ha ga esi kuziere kwa ndi ozo, nke mere na otutu ebe ugbua ndi mmadu na eme ihe omumu RC na akwado ndi ozo.

Anyi nwere akwukwo nkuzi nke edere na asusu di iche iche, ndi bu ndi otua dere site n'akuku mba uwa di iche iche na akuzi ka RC ji na agbanwe ndu ndi mmadu n'agbanyeghi afo ole ha gbara, mmalite ha, na onodu ha.

Enyere ufodu "iwu na ntuzi aka" ndi n'eme ndi otua ibu ndi haziri onwe ha nke oma.

The International Re-evaluation Counseling Communities
19370 Firlands Way North, Shoreline, Washington 98133, USA
Telephone: +1-206-284-0311 • Email: ircc@rc.org • Website: rc.org