

סיכום מפגש 3: הקשבה ממודל האימון הקואקטיבי: מתוך התרגום של דר' ענת טרייסר

הקשבה רמה 1: המקשיב ממוקד בעצמו ומנסה לפתור את הבעיות ולדאוג לרגשות המדבר. "אני מציע לך..." "אל תתייחסי אליו..." "לא שווה להיפגע מזה..." "זה מזכיר לי ש..."

הקשבה רמה 2: המקשיב ממוקד באדם האחר. ערוץ ישיר בין המאמן למתאמן, והתייחסות רק לאג'נדה של המתאמן.

הקשבה רמה 3: מקיפה ומרחבית וחושפת מידע נוסף שלא התגלה ברמה 2.

הקשבה ברמה 2 היא כמו חיבור בכבלים. הקשבה ברמה 3 היא כמו חיבור בגלי רדיו. המאמן מקשיב ברמות 2 או 3 במהלך השיחה.

מיומנויות המאמן במהלך ההקשבה:

הבהרה: "מה שאני שומע זה... האם זה נכון?... נראה לי שאתה מחפש..."

מבט על: "מה אתה רואה מכאן – מלמעלה - שלא ראית שם למטה:"

דימוי: "האם הלכת לאיבוד בערפל?"

הערכה: "יופי של דיווח, משה"

שיקוף מילולי פשוט Simple reflection בהקשבה רמה 2:

"נשמע לי שאתה באמת מתחיל ליהנות מההתעמלות שאתה עושה דבר ראשון בבוקר"
"אז לא הצלחת לגמור את העבודה בזמן. נראה שפישלת".

שיקוף מילולי משובי reflection Feedback בהקשבה רמה 3:

אתה מאוד נסער מהבלגן בעבודה. נראה לי שיש בלגן בעוד מקום בחייך. מה עוד יש שם שמסעיר אותך כל כך?"

דוגמא להקשבה רמה 1: המקשיב ממוקד בעצמו ומנסה לפתור את הבעיות ולדאוג לרגשות המדבר. מתאמן: הבית החדש שלי מבולגן נורא. ארגזים בכל מקום. אני בקושי מצליח לעבור מהדלת הראשית לאמבטיה.

מאמן: עד כמה חשוב לך לארגן את הבית? זו התקופה הפוריה בעסק שלך.

מתאמן: אני יודע. העסק ממריא. אבל לחיות בבלגן זה נורא.

מאמן: אבל הבלגן הוא זמני. אל תתן לזה להסיח את דעתך מהעסק הממריא.

מתאמן: אבל הוא כן מסיח את דעתי!

מאמן: גם אני הייתי במצב כזה.... זה לא כזה נורא. בוא נחזור לתכנית העסקית שלך.

דוגמא להקשבה רמה 2: המקשיב ממוקד באדם האחר

מתאמן: הבית החדש שלי מבולגן נורא. ארגזים ...

מאמן: עד כמה חשוב לך לארגן את הבית? זו התקופה הפוריה בעסק שלך.

מתאמן: אני יודע. העסק ממריא. אבל לחיות בבלגן זה נורא.

מאמן: איך תתמודד עם הבלגן בבית ובה בעת תשמור על המומנטום בעסק שלך?
מתאמן: פשוט אין לי זמן להתעסק עם זה עכשיו. מאמן: בשביל מה יש לך זמן?
מתאמן: הייתי שמח לו היה לי שבוע לטפל בבלגן.
מאמן: ומה אתה כן יכול לעשות במקום זה?
מתאמן: אני יכול להקדיש לזה 15 דקות כל יום.

דוגמא להקשבה רמה 3:

מתאמן: הבית החדש שלי מבולגן נורא. ארגזים... מאמן: עד כמה חשוב לך לארגן את הבית? זו התקופה הפוריה בעסק שלך.
מתאמן: אני יודע. העסק ממריא. אבל לחיות בבלגן זה נורא.
מאמן: מה באמת מטריד אותך? יש לי תחושה שאתה די נסער.
מתאמן: הארגזים ממלאים את החדר וממש חוסמים. מאמן: האם אני שומע שמהו חוסם אותך? חונק אותך?
מתאמן: אני חושב שזה יותר מארגזים. אני חושב שזה משהו במערכות היחסים שלי. זה הבלגן האמיתי שלי. מאמן: מה אתה רוצה לעשות בעניין הזה?

להקשיב (קארל רוג'רס)

אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה
שאני מרגיש, אפילו זה לא הגיוני,
אזי אינני צריך לשכנע אותך,
ומתפנה להבין את המתרחש בנפשי.

מוציא בעצמי את התשובות מתוכי,
אז צצות מאליהן התשובות,
ברורות ונהירות ואינני זקוק כלל לעצות
כי אני – אני.

גם רגשותיי לא הגיוניים
הופכים למשמעותיים,
כשמבינים את שהם טומנים,
את המקור ממנו הם נובעים.

יתכן, שלכן
תפילות עוזרות לאנשים,
משום שהאל מחריש,
אינו מייעץ, אינו מארגן,
הוא רק מקשיב,
נותן לך לבד לחשוב את הדברים.

לכן, אנא, רק הקשב
אם תרצה לדבר – בקש
חכה לתורך,
ואז אני אקשיב לך.

כאשר אני מבקש אותך
להקשיב לי,
ואתה מתחיל לייעץ לי,
לא את שביקשתיך עשית.

כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מנסה להשיב,
איך אני צריך להרגיש ומדוע,
אתה ברגשותיי רק פוגע.

כאשר אני מבקש אותך להקשיב לי,
ואתה מרגיש שעליך לפתור את בעייתך
אתה מאכזב אותי,
אפילו שזה נשמע לא הגיוני.

הקשב, כל שביקשתיך הוא להקשיב
לא לפעול, לא לדבר,
רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי,
אינני חסר ישע,
אולי חסר ניסיון והססני,
אך לא חסר אונים.
כשאתה עושה משהו למעני,
שאני יכול לעשות לעצמי,
אתה מגביר את חששותיי,
מנציח את מבוכתי.

ההקשבה היא כלי הריפוי העתיק ביותר ואולי גם החזק ביותר. פעמים רבות בעזרת איכות ההקשבה שלנו ולא בעזרת חוכמתנו או המילים שלנו, אנחנו מסוגלים לחולל את השינויים העמוקים ביותר באנשים הסובבים אותנו. כשאנחנו מקשיבים, אנחנו מציעים, נוסף לתשומת הלב שלנו, הזדמנות לשלמות. ההקשבה שלנו יוצרת מקלט לחלקים חסרי הבית אצל הזולת, לכל מה שנשאר דחוי, בלתי אהוב ולא מוערך על ידם ועל ידי זולתם. לכל מה שחבוי ונסתר. בתרבות בה הנשמה והלב נשארים לעיתים רבות מדי חסרי בית, ההקשבה יוצרת שתיקה קדושה. כשאנחנו מקשיבים בנדיבות למישהו, הוא מסוגל לשמוע את האמת שבתוכו, לראשונה במקרים רבים. בשקט שבהקשבה אנחנו יכולים לפגוש את עצמנו בכל אדם. בסופו של דבר נהיה מסוגלים לשמוע בכל אדם ומעבר לכל אדם, את הבלתי נראה, השר בשקט לעצמו ולנו.

קארל רוג'רס:

פסיכולוג, מטפל, תיאורטיקן וחוקר אמריקאי. החל לפעול מתחילת שנות ה-30 של המאה ה-20 במהלך אותן שנים החל לפתח את הגישה ההומניסטית שלו לטיפול: הטיפול הממוקד בלקוח. במהלך חייו כתב 16 ספרים ומאות מאמרים. נחשב אחד הפסיכולוגים המשפיעים בארה"ב ובעולם כולו ומאבות התיאוריה ההומניסטית. רעיונותיו השפיעו על מספר תחומים: פסיכולוגיה, פסיכותרפיה, חינוך, יחסים במשפחה ושלוש עמיתים בקבוצות.

בין ספריו:

Client Centered Therapy, 1951; On Becoming a Person, 1961; Freedom to learn, 1969
בתקופה בה החל רוג'רס את פועלו המקצועי שלטו במרחב השיח הפסיכולוגי שתי גישות מרכזיות:

• תיאורית הדחף/ התיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, מתחילת המאה ה-20. מושגים מרכזיים: איד, אגו וסופר אגו, דחפים, הגנות של האגו. האדם פועל כתוצאה מדחפים פנימיים וניסיון לשלוט בהם.

• ביהיורזם. מושגים מרכזיים: התניה אופרנטית, התניה קלאסית. אישים מרכזיים: סקינר, ווטסון, פבלוב. האדם פועל בתגובה לגירויים ולחיזוקים חיצוניים. הגישה ההומניסטית הציעה זווית ראייה שונה על מהות האדם, הגורמים להתנהגותו, המוטיבציה שלו וחופש הבחירה, וכתוצאה מכך גם גישה שונה לטיפול ולחינוך.

התיאורטיקנים המרכזיים בתיאוריה: קרל רוג'רס, אברהם מאסלו, אריק פרום, ויקטור פרנקל

• הומניזם: האדם הוא יצור רציונאלי וחברתי וטוב מטבעו. הצורך המרכזי והכוח המניע של ההתנהגות הוא הצורך להגיע למימוש עצמי

• פנומנולוגיה: דגש על החוויה הסובייקטיבית כגורם מרכזי בהבנת החשיבה וההתנהגות

• רגשות שליליים כגון קנאה ועוינות קיימים, אך הם לא דחפים ראשוניים שיש לשלוט בהם אלא תגובות למצבים של תסכול

• **חופש בחירה:** האדם הוא בעל חופש בחירה ואחריות

• המטרה המרכזית של טיפול וחינוך: להגיע לעצמי חופשי, אותנטי ושלם

• אמצעים מרכזיים בטיפול ובחינוך: אמפתיה, יצירת יחסים חמים ומקבלים, קבלה ללא תנאים.

• לבני אדם יש כושר טבעי ללמוד. הם סקרנים ביחס לעולמם וששים להתפתח

• **בכל למידה כרוך וויתור על לקחים קודמים מסויימים, ולכן השמחה היא דו ערכית**

• כדי להפעיל את הרצון ללמוד, לגלות, להרחיב את הדעת, יש לעבוד בדרכים מסויימות המסתמכות על נטיות אלו (המוצעות בהמשך).

• למידה משמעותית מתחוללת כשהתלמיד רואה את חומר הלימוד כקשור לתכליותיו שלו. למידה משמעותית היא למידה שהיא חוויה. למידה תוך כדי התנסות, מתוך בחירה ותוך יוזמה של הלומד. הלומד חש מעורבות אישית בלמידה ושקוע כולו בתהליך הלמידה. גם אם הגירוי יבוא מבחוץ עדיין יחוש הלומד תחושות של גילוי התמודדות והבנה שמקורן בפנימיותו.

• למידה תוך התנסות ישירה היא אחד האמצעים היעילים לטפח למידה. עימות ישיר עם בעיות מעשיות, חברתיות מוסריות ובעיות מחקר.

• מרכיבים מרכזיים נוספים: אחריות של הלומד, יוזמה, עצמאות ובטחון עצמי, על בסיס של הערכה עצמית וביקורת עצמית.

על פי רוג'רס הגישה המקובלת השלטת ברוב בתי הספר (נכון לשנות ה-60) מקטינה את הסיכוי ללמידה משמעותית:

• תכנית לימודים מוכתבת מראש

• מטלות שוות לכל התלמידים

• הרצאה כצורה בלעדית כמעט של הוראה

• מבחנים סטנדרטיים

• מתן ציונים על ידי המורה לשם קביעת ההישגים

בגישה שמציע רוג'רס:

• הלמידה לא מתבססת על תכנית לימודים מוכתבת מראש לפרטיה, אלא מתבססת על תוכנית שהלומד בוחר בה בעצמו.

• המשימות אינן אחידות, כל תלמיד קובע את משימותיו בעצמו.

• הרצאה היא הצורה הנדירה ביותר של ההוראה.

• ציונים נקבעים על ידי הלומד עצמו, או הופכים למדד טפל ושולי למדי של הלמידה

סיפורה של הקשבה - אבי קלוגר ראו קישור למצגת באתר

5 האויבים של ההקשבה

שעמום – במקום לשאול פרטים טכניים – מה שמך? לשאול איזה סיפור מעניין יש לך על שמך?
דומיננטיות – עבור מעמד חברתי גבוה אפשר להשיג ע"י הפחד והעלבה או ע"י הקשבה והשגת מוניטין.
פחד מאינטימיות – להתחיל עם שאלות טכניות ולאחר מכן לשאול לעומק.
טראומה - מחלות, שואה, אונס. כשאנו ממקום של רק להקשיב ולא לחשוב איך לעזור טכנית, ואמונה שההקשבה עוזרת תאפשר לנו להקשיב יותר ולהשתחרר מהמחשבה של צורך להושיע.

מחיר – זה דורש מאמץ ואנרגיה להקשיב. לכן דרוש להשים גבולות ולהחליט כמה זמן אני מוכן להקשיב. בנוסף למצוא אדם שיסכים להקשיב לנו.

באנגלית פי 3 חיפושים בגוגל על talking לעומת speaking.
בעברית פי 10 חיפושים בגוגל על דיבור לעומת הקשבה

איש תבונה יודע לדלות מחשבות

מאת: מחברים שונים

משלי כ 5: " מים עמקים עצה בלב איש, ואיש תבונה ידלנה" העצה (התוכנית) שבלבו של כל איש דומה למים עמוקים; רק איש תבונה יכול לדלות את העצה מליבו של הזולת ולהבין מה הוא מתכנן

עצות

1. האם אפשר לקרוא מחשבות? לפי ספר משלי, מי שמתעמק מספיק יכול לפתח כישרון קרוב - לדלות מחשבות:

עצה = תוכנית לפעולה; לב = מקום המחשבות; תבונה = הכישרון להסיק מסקנות;

מים עמוקים עצה בלב איש = לכל אדם ישנן מחשבות ותוכניות שהן נסתרות כמו מים עמוקים, ואי אפשר לראות אותן מבחוץ, אבל -

ואיש תבונה ידלנה = איש תבונה יודע להסיק מסקנות מהבעות פניו, מעשיו ומידע אחר שיש לו על האדם, ומתוך כך לגלות מה הן תוכניותיו.

כדי להצליח ב"דליית מחשבות" יש להיות איש תבונה, וזה דורש, בין השאר, הרבה שקט, משלי יז 27: "חושך אָמְרֵי יוֹדֵעַ דַּעַת, וְקֶרֶן יִקְרָא רֹחַ אִישׁ תְּבוּנָה. אִישׁ תְּבוּנָה חוֹסֵךְ בְּמִילִים, לֹא מְדַבֵּר הַרְבֵּה, וְלֹכֵן הוּא פְּנוּי לִשְׁמוֹעַ וְלִהְבִּין".

2. חכמי התלמוד הסיקו מפסוקנו מסקנה נוספת: מכיוון שאיש תבונה מבין מעצמו, אין צורך למתוח עליו ביקורת באופן ישיר שעלול לגרום לו מבוכה, אלא אפשר להסתפק ברמז.

הסוגיה עוסקת בדיני הברכה שמברכים על האש: האם מברכים רק במוצאי שבת (כמו שאנחנו נוהגים לברך "בורא מאורי האש", לזכר בריאת האש שהיתה במוצאי שבת), או גם במוצאי יום הכיפורים (שהוא דומה לשבת)? תוך כדי הדיון בסוגיה, הזכיר האמורא רבה-בר-חנה את שמו של רבי יוחנן, וכתוצאה מכך נוצרה אי הבנה, ואמורא אחר בשם רבי אבא חשב שהוא מתכוון לומר שרבי יוחנן אוסר לברך. כשהאמורא עולא שמע זאת, הוא ידע שרבי יוחנן לא אמר כך, ולמרות זאת הוא לא מיהר לכעוס על רבה בר בר חנה ולהאשים אותו בטעות, אלא רק הסתכל עליו במבט של תוכחה. רבה בר בר חנה הבין את הרמז ומיהר להבהיר את כוונתו האמיתית. על כך אמר רב יוסף: "מים עמקים עצה בלב איש"