

מסתייעת

1. **תיאור האירוע** לבקשת סיוע, האופן בו התנהל התהליך, הכישורים והמיומנויות

שבאו לידי ביטוי בתהליך, תוצאות הסיוע.

תיאור התהליך של בקשת הסיוע, החל בשלב ראשון, בו לא אני ביקשתי את הסיוע. שלב ראשון, חברה שלי פנתה בשמי, לאדם במשפחתי אותו אני מאוד מעריכה, ותיארה בפניו את קושי מסויים שאני עוברת.

בעקבות פניה זו, הוא הציע לה לשוחח איתי על כך, ושאל אותי מעוניינת הוא ישמח שאפנה אליו, ושיחד ננסה למצוא פתרון.

חברה שלי פנתה אלי, וסיפרה לי שהיא שיתפה את אותו קרוב משפחה בקושי שלי, ושהוא אמר שהוא ישמח לסייע.

החלטתי שאני מעוניינת לקבל כל עזרה שאפשר, ושאל אותי חברה שלי, אז אנצל זאת. פניתי אליו, וסיפרתי לו את הקושי שאני מתמודדת איתו. בשלב ראשון הוא פשוט הקשיב, מדי פעם הוא שאל שאלות התעניינות, והביע אמפתיה כלפי מה שסיפרתי. הוא ממש הביע באמצעות הבעות הפנים את ההקשבה שלו וההשתתפות שלו בדברים שאני מספרת.

הוא המשיך לשאול, ודרך השאלות שלו, זה עזר לי יותר להתמקד בבעיה ובקושי האמיתי. לאחר שהוא אפשר לי פשוט לפרוק את התחושות, הוא גם שיקף לי את הדברים שאמרתי, ושאל אותי אם הוא מבין אותי נכון.

אחרי שעניתי בחיוב, הוא הוא גם שיתף אותי בכך שהוא מאוד מזדהה עם הדברים ועבר תהליך דומה, ואמר שהוא בעצמו קיבל בעבר ייעוץ שמאוד עוזר לו.

לאחר שהוא שיתף אותי בדברים, וגם נתן לי תחושה שאני בסדר, הוא שאל אותי אם אני מעוניינת לשמוע ממנו על המלצות לאנשי טיפול שייתכן שיוכלו לעזור לי ולייעץ בצורה מקצועית. בעקבות השיחה אתו, הסכמתי לקבל ממנו המלצות על אנשי ייעוץ וללכת ולהתחיל אצלם תהליך להתמודדות עם הקושי שלי.

2. **מיקוד התחושות והרגשות** שבאו לידי ביטוי בכל אחד מהמצבים, באיזה מצב היה יותר קל?

באיזה פחות? מה הייתה התחושה בתום התהליך (חלק רפלקטיבי)?

שלב ההסתייעות היה לי בשלב הראשון קשה. אני אחת שלא אוהבת לשיתף כל כך באופן כללי במה שעובר עלי. אני אוהבת להתמודד עם הדברים לבד, לפתור אותם עם עצמי. גם את החברה שלי, שהיא חברה ממש טובה אני לא כל כך משתפת בעובר עלי, אבל בגלל שאנחנו בקשר טוב, היא יכלה לראות בעצמה את

הדברים. בעקבות הפניה שלה לאותו קרוב, ולאחר מכן כאשר היא שיתפה אותי בכך שהיא דיברה אתו, הרגשתי שני דברים, כמעט באותו רגע. דבר ראשון סוג של בושה, כאילו לרגע אחד בורח לי הדם מהפנים. פתאום עוד מישהו יודע על קושי שאני עוברת, יודע על חולשה שיש לי. אולם מצד שני, גם סוג של הקלה. ההקלה היא שאם כבר יש מישהו שיודע, מישהו שכבר שיתפו אותו בכך, אז זה כבר מאפשר לי לפנות אליו לקבל עצה. כשאני משחזרת כעת את הדברים, אז התחושות האלה התחברו לי עם הדברים שעליזה גולדשטיין כתבה עליהם, התיאורים שלה של הבושה שמלווה את השלב של ההגעה להתייעצות (גולדשטיין, 2005), החשיפה של משהו אישי, ככה בדיוק הרגשתי. ובאמת אחרי שזה כבר יוצא, זה נותן תחושה כבר של שחרור.

כאשר הלכתי אליו לדבר, עדיין היו לי סוג של רעידות כאלה בגוף, סוג של חשש, כיצד הקושי הזה ייתפס אצלו, כיצד הוא יתייחס לזה והאם הוא בכלל יצליח להבין את ההתמודדות שלו עם המצב. לא הייתי בטוחה שהוא בכלל מסוגל להבין את ההתלבטויות שלי ואת ההתמודדות שלי. הייתי בטוחה שהוא כבר יחשוב שהוא מבין וייתן עצות כיצד יש לפעול.

לכן, כאשר התחלתי לשתף אותו, לאט לאט ובחשש, וראיתי שהוא פשוט מקשיב בסבלנות. מתעניין ושואל שאלות של התעניינות, זה פתאום ייצר תחושה שהוא מבין. עצם ההקשבה, הסבלנות והשאלות כבר נתנו תחושה שהוא מקבל את הנאמר, בשלב מסוים זה ייצר תחושה משחררת יותר ופתאום השיתוף גם היה פחות עצור ויותר יצא עם הרגשה של כאב והמון עול שרביץ עלי. פתאום פשוט הרגשתי שאני יכולה לפרוק ולשתף ויש מישהו שבעצם ההקשבה והאפתיה מראה עד כמה הוא מבין אותי והופך את זה למשהו שגם מישהו נוסף יכול להבין.

בשלב האחרון בו הוא גם שיתף אותי בתהליך שהוא עבר, ייצר תחושה שיש מישהו שבעצם גם מכיר את התחושות והדילמות, שהוא באמת גם עבר את זה, ושהעצה שהוא נותן לי היא לא פשוט על מנת להשתיק אותו או להרגיש שהוא יותר חכם ממני, אלא התחושה הייתה שזו עצה של מישהו שאכן מכיר את הדברים, שבאמת שמע אותי, ובאמת אכפת לו, שהוא באמת נותן עצה שהוא מאמין שהיא תהיה לטובתי ושהוא אומר זאת מניסיון. המחקר מדבר על החשיבות של הבעת הסימפטיה ככלי אשר יוצר התקשרות בין המתייעץ לתרפיסט, יש בו הזדהות עם התחושות, וחוויה שהתרפיסט ייתן עצה לא מעמדה שיפוטית או מרוחקת אלא מעמדה של הזדהות וחיבור (Clark, 2014).