

מתן עצות - אליה וקולו בה

כללי (11 טיפים)

כשהאדם השוטח בפניך את בעיתו, מצפה ממך לתגובה, עצה, שים ליבך לאופן שבו אתה מגיב. הישמר מהפיכת "המתנה" שאתה נותן לו, לאליה וקולו בה.

לפניך מספר "קוצים" מרתיעים

♦ אל תדבר בלשון ציווי ומתן פקודות

אל תגיד "אתה צריך" "עשה כך" "תגיד לו" וכו' עצה בסגנון זה מעוררת התנגדות, מרדנות (אל מול המסר הנתפס כ"אני יודע יותר טוב ממך"). זו גם תקשורת מסוג הורה-ילד, ואם בן שיחך רגיש לסוג תקשורת כזה, שאינו בגובה עיניים ו/או פונה לבוגר שבו, הוא יתקומם.

♦ אל תטיף מוסר

אל תגיד "היית צריך לעשות כך..." , "זוהי אחריותך!", "היית צריך לחשוב על זה קודם". שוב חוזר המסר הסמוי: "אתה לא בסדר", ויוצר תחושת אשם, מה שעלול לגרום לאחר להתחפר יותר בעמדתו, בכדי להצדיק עצמו ולזכות שוב באישור "אתה בסדר". גישה זו משדרת חוסר אמון בחוש האחריות של האחר ויוצרת תסכול וערעור תחושת הביטחון העצמי, ספקנות עצמית, ובמקביל מרדנות והתקוממות.

♦ אל תיעץ בסגנון "אני במקומך"

אתה פשוט לא נמצא במקומו. ייעוץ בסגנון מעין זה עלול לרמז שהאדם בלתי מסוגל להתמודד עם קשייו בעצמו. עלול ליצור תלות מחד והתנגדות מאידך (זה המאמין למסר שאינו יכול להתמודד בעצמו, וזה שמתקומם כנגד מסר כזה). גישה זו גם "מאכילה" את האדם בכפית, כך שהוא נמנע מלבחון בעצמו את הבעיה ופתרונות אפשריים לה.

♦ אל תהיה שיפוטי

אל תשתמש באמירות מסוגי, אתה לא חושב כבוגר", "אתה לא ראלי",

"פעלת בצורה מטופשת"

סגנון זה מגמד ורומז על חוסר יכולת. גישה זו בולמת את האחר מלהמשיך לדבר איתנו מתוך חשש משיפוטיות נוספת. לעיתים, הביקורת "מאומצת" מיידית כנכונה, וגורמת לתחושה קשה של "אני לא בסדר".

◆ אל תהיה הפסיכולוג שלו

גם אם אתה פסיכולוג, אל תנתח ותאבחן אותו באופן נחרץ. אל תגיד: "אתה פשוט לא מרוכז", "הרי לא התכוונת לכך באמת", "עשית זאת כי ידעת שכך היא תשתכנע". אנחנו לא קוראי מחשבות. תגובה כזו עשויה לאיים, ולסגור את האחר מפני חשש של המשך חשיפה עצמית, כמו גם מפני התחושה המתסכלת שלא מאמינים לי. את האדם הבוגר ובטוח בעצמו היא עשויה לקומם ולבלום המשך השיחה.

◆ אל תצדיק אותו אוטומטית

אל תגיד: "אתה צודק, זו אשמתו של המנהל", "אתה עשית את הדבר הנכון" במידה ואין התאמה בין המציאות לדבריך, האחר עלול לחוש שאתה לא באמת מנסה להבין את הבעיה. זה עלול גם להישמע פטרוני. מאיפה אתה יודע בכזו ודאות שהוא צודק? האם אין אמירה כזו מחייבת ברור נוסף?", ואם כבר, אל תהיה נחרץ. אמור במקום: "מדבריך אני דווקא שומע שעשית את הדבר הנכון" - כך אתה יכול לגרום לאחר לחשוב שוב על אופן הצגתו את הדברים, ויתכן ויחשוב כמור, או שיזהה פרטים ששכח להזכיר ועוד.

◆ אל תהיה "המרגיע הלאומי"

אל תגיד: "אל תדאג..", "יהיה בסדר..", "אתה תראה שתרגיש יותר טוב...". הרגעה אוטומטית גורמת לאחר להרגיש שלא באמת הבינו אותו. עשויה לעורר רגש של עוינות ("לך קל לומר זאת"). לעיתים קרובות עשוי האחר להבין את המסר באופן הבא: "אסור לך להרגיש רע" מעין דרישה להתכחש לרגשותיו.

בדרך כלל, כדאי לשמור על גובה עיניים, לא להישמע פטרוני, ולא להיות נחרץ. גם אם קוסם לך להיות בתפקיד "המושיע", זכור להניח את האגו בצד, ולהגיב מתוך אמפתיה

ואכפתיות. השתדל להיות טנטטיבי בהמלצותיך, רגיש כל העת לתגובת האדם שמולך. ברגע שאתה חש אי נוחות מצידו, בדוק איתו אם מרגיש נוח עם הדברים שאתה אומר. השתמש במילים כמו: "מדברייך אני מתרשם שחשוב לך בכל זאת לשמור על מערכת יחסים טובה עם השותף שלך", בדוק הנחותיך באמצעות שאלות: "האם יכול להיות שהתחושות שלך נובעות מתוך ניסיוןך הקודם ומושלכות על המצב הנוכחי?"..., "מה מביא אותך לחשוב שהוא מעוניין שתתפטרי?" וכן הלאה. שים לב שכל ההתייחסויות שאתה מציג מובאות כהתרשמויות שלך בלבד, ולא כקביעות סופיות.

♦ אל תיעץ בלי שנתבקשת.

כשאדם שוטח בפניך את מצוקתו, הוא בדרך כלל מעוניין בהקשבה מצידך. לרובינו קשה להשיב למצוקה בלי ליעץ ולהציע פתרונות. יש לנו נטייה להציע פתרונות בצורת ציווי: "תגיד לו.. תתבע אותו למשפט", "אל תדברי איתו יותר" ועוד. ייעוץ שלא הוזמן, עשוי להתקבל כמסר של "אני יודע יותר טוב ממך מה טוב עבורך" "אני בסדר-אתה לא בסדר".

כאמור, הקשב בשקט, ובסבלנות. ואם לא נתבקשת ליעץ ואתה מרגיש צורך לעשות כן אתה יכול לשאול אותו בסיימו את דבריו: "מה אתה מתכוון לעשות?" "האם חשבת איך אתה הולך לטפל בעניין?" וכו'. בין אם יאמר כן ויפרט ובין אם ישיב בשלילה, אל תסתער עליו עם רעיונותיך. אמור: "האם היית מעוניין לשמוע את דעתי?" "האם זה בסדר מבחינתך שאציע כיוון פעולה?" תן לו להחליט. אם יסרב, כבוש את התלהבותך להושיעו.

♦ "אני רק מנסה לעזור לך"

סוג של מניפולציה רגשית שבאה לגרום לך להרגיש "אשם" ו"לא בסדר". כאשר אתה לא מעוניין בעצה ואילו האחר מתעקש ליעץ ונפגע מדחיית עצתו. הוא עשוי להגיד: "אני רק מנסה לעזור לך" כלומר, העצות שלי כל כך טובות! למה אתה מתעקש לחשוב לבד ולדחות את עצותיי. אני בסך הכול מנסה לעזור לך. "אני בסדר-אתה לא בסדר"

על מניפולציות נאמר, שטקטיקה משזוהתה כבר אינה טקטיקה. ברגע שזיהית מניפולציה, אל תכנס לתקשורת סביבה.

אמור "אני מעריך את כוונתך לעזור, אבל זה נושא שאני צריך להתמודד איתו לבד, ולכן אני מבקש שלא תיעץ לי".

• "רד מזה!"

כשמשוה מנסה "להוריד" אותך מרעיון או כוונת פעולה שלך , ומשתמש במשפט כמו:

"יש לך מושג כמה עבודה/ כסף/ אנשים זה יצריך!?" הוא בעצם משתמש בפסיאודו שאלה (שאלה לכאורה) או שאלה רטורית שאינה עניינה בקבלת תשובה. הוא בעצם אומר לך: "רד מזה , זה יקר מידי".

חשוב להבחין בין שאלה לפסיאודו שאלה.

אם זו שאלה ענה עניינית.

אם פסיאודו שאלה השב לקונית: "כן, אני יודע."

זאת בהנחה שאתה באמת מודע למשאבים שידרשו, ואתה עדיין נחוש בדעתך.

התשובה הקצרה, תחסום פתח למניפולציות נוספות. היא גם יכולה לחשוף את

המניעים האמיתיים של התנגדות בן שיחך לרעיון.

♦ "זה בדיוק מה שהתכוונתי לעשות!"

הימנע ממתן הנחיות/הכוונה למי שממילא עומד לפעול בדרך זו.

למשל: "אל תשכח לנעול את הדלת" (למרות שאני רואה אותו הולך לכיוון הדלת).

משדר: "אם לא הייתי אומר לך לא היית עושה", "אי אפשר לסמוך עליך" וכמובן "אני

בסדר-אתה לא בסדר".