

תיקוף האחר ותיקוף עצמי – מיועד לקרובי המטופל ולמטופל

תיקוף משמעו למצוא את התוקף והאמת ברגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של האחר. תיקוף הוא להבין מניין האדם בא ומה גרם לו להרגיש כמו שהוא מרגיש. תיקוף משרד לאדם אחר כי מחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו הגיוניים ומובנים לך במצב הנתון, ושאתה מעוניין להקשיב לו כי הוא והקשר איתו חשובים לך.

תיקוף עצמי: תפיסת הרגשות, המחשבות והפעולות של עצמך הגיוניות, מדויקות ומתקבלות על הדעת במצב נתון.

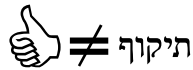
אי־תיקוף: לתקשר (בכוונה או שלא בכוונה, במילים או במעשים) שרגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של אדם אחר (או שלך) במצב הנתון אינם מובנים, "מניפולטיביים", "מטופשים", "מוגזמים" או לא ראויים להתייחסותך ולזמנך. לתקשר שמה שהאחר מרגיש, חושב ועושה הוא לא הגיוני, לא סביר, לא תקין, לא מקובל או מוגזם מאוד. לעשות לו דה לגיטימציה.

אפשר לתקף את רגשותיו, עמדותיו והתנהגותו של השני ובו בזמן לא לוותר על עמדתנו והרגשתנו.

כשמישהו סוער רגשית אנחנו יכולים להגיב אליו בדרכים רבות. אפשר להתעלם, להגיד לו שהוא לא צריך להרגיש ככה, שזה לא כל כך נורא, שיצא מזה, שהוא לא צודק שהוא מרגיש כך (כי הצד השני צודק, כי הוא איחר אז ברור שצעקו עליו...) התגובות האלה כמובן, רק מחמירות את המצב. כשמעבירים לאדם מסר שהרגשות

שלו אינם לגיטימיים, האדם מרגיש בודד, מבולבל, כועס, מושפל וכואב.

האם תיקוף משמעו להסכים או לחבב כל דבר של האחר?
לא, תיקוף אינו בהכרח הסכמה או חיבה למה שהאחר עושה, אומר או מרגיש. תיקוף משמעו: אני מבין (או מנסה להבין) מניין אתה בא ואיך אתה מרגיש.



למה כדאי לתקף?

- תיקוף עשוי לעצור הסלמה ולמתן רגשות קשים. אפשר שלא להסכים ועדיין לא להיכנס לקונפליקט קשה.
- תיקוף עשוי להראות שהיחסים חשובים לך ושאתה לא שופט את זולתך.

מה לתקף ומה לא לתקף?

רגשות, מחשבות והתנהגויות – שלנו ושל זולתנו.
תקף את מה שבאמת תקף בעיניך, לא את מה שאינו תקף. תוכל לתקף רגשות ולא התנהגויות. לדוגמה, תקף את האכזבה של מישהו על כך שהבוס נזף בו כי איחר, למרות שאתה יודע שלא הגיע בזמן לעבודה. אל תתקף את אי-ההגעה בזמן שהביאה לנזיפה.

האם לתקף כל הזמן?

כולנו לא מתקפים לפעמים, זה חלק מהחיים. ההמלצה היא להימנע מחוסר תיקוף כבחירה, מכיוון שחוסר תיקוף מזיק.

אם אֶתְקַף הוא יקבל לגיטימציה להתנהגות הבעייתית?

המכשול העיקרי בתיקוף הוא החשש של המתקף שהוא נותן לגיטימציה להמשיך ולהגביר את ההתנהגות הבעייתית. בפועל ההפך

הוא הנכון. כאמור, תיקוף אינו הסכמה או חיבה למה שהאחר עושה, אלא הבנה של המקום שלו. לרוב, תיקוף מאפשר לצד השני להפסיק להתחפר בעמדתו.

איך לתקף מישהו אחר?

קל להרגיש כעס, זעם, עלבון כלפי אחרים כשהם מתנהגים כלפינו במה שנראה לנו גסות, חוסר הגיונות וזלזול. במצבים כאלה נוכל להיעזר בדמיון ונחשוב אילו נסיבות הביאו את האדם להיות לא הוגן ולא נעים כלפינו.

1. עודד את האדם לספר ולשתף. נסה להקשיב באמת, להתעניין, ליצור קשר עין ולהיות ממוקד, לשרד שאתה מקשיב לו ורק לו.
2. נסה להבין למה לשיטתו הוא "צודק" מנקודת מבטו, חפש את ההיגיון של המחשבות, את הרגשות וההתנהגויות נוכח עברו והמצב הנוכחי. בדוק אם ניתוח הרגשות שלך הגיוני בעיני האדם.

למשל, "אז הוא עשה ככה וההוא אמר לך... ואז.... באת אליי... נעלבת וחשבת שאני... אני מבין נכון?..."

3. אל תבטל את האדם ואל תקטין אותו. שים לב לתגובות המילוליות והלא מילוליות שלך. הימנע מגלגול עיניים, מאמירות כלליות כמו "זה טיפשי. אל תהיה עצוב", "מה שתגיד".

4. שים לב לרגשותיו של האחר בשיחה. נסה לשרד שאתה מנסה בכנות להבין את רגשות האחר ולהבין את ההיגיון שלו. למשל, אמור: "אתה אומר ש... נשמע לי הגיוני שאתה כועס", "אם אני מבין נכון את מה שאתה אומר זה שאתה כועס כ...".

5. שאל מה האדם מבקש עכשיו, אוזן קשבת וכתף תומכת בלבד או (גם) את עזרתך בעצות ובפתרון בעיות: שננסה לחשוב יחד איך לפתור הבעיה?

6. תקף וחזק התנהגויות חיוביות ויעילות, אמור למשל: תודה שזרקת את הזבל. חסכת לי לעשות את זה.

תיקוף עצמי

1. הקשב באופן פעיל למחשבות, לרגשות ולהתנהגויות שלך: שים לב איך הם באים לידי ביטוי בגוף.
2. נסה להבין למה לשיטתך אתה "צודק" – לך בדמיון כמה צעדים אחורה ושחזר את שרשרת האירועים שהובילה לכאן. חפש את ההיגיון של המחשבות, הרגשות וההתנהגויות נוכח עברך והמצב הנוכחי שלך. גם אם אתה חושב שהתנהגת באופן לא יעיל או לא מוצדק, תקף את רגשותיך ומחשבותיך.
3. תאר את רגשותיך ללא שיפוט: "אני ממש כועס עכשיו!"
4. התייחס לעצמך בסובלנות וברצינות: "הרגשות שלי הגיוניים לנוכח המצב, הרגישות שלי והחוויות שחוויתי בעבר. במצבים כאלה הגיוני שארגיש ככה עכשיו."
5. היה הוגן כלפי עצמך, התייחס לעצמך כמו שהיית מתייחס לחבר: אם היה חבר באותו מצב, האם היית חושב שזה בהגיוני שהוא מרגיש כך בהתחשב בנסיבות הנתונות?

ממה כדאי לקרובים לנסות להימנע?

- קל לומר וקשה מאוד לעשות וליישם. החיים עם אדם מדוכא יוצרים מתח ותסכול. ועדיין כדאי לנסות ללא:
1. הערות ביקורתיות: "אתה סתם מוותר לעצמך..."
 2. להפחית ציפיות לשיפור מהיר וליניארי.
 3. ניסיון להיות צודק בוויכוחים: אם הדיון גולש לוויכוח והתנצחות, כדאי לסיימו. תוכלו להחליט מראש על פסק זמן המאפשר לאחד הצדדים לצאת מהבית ולחזור רגוע אחרי כשעה. אפשר שוב לנסות לפתור את הבעיה או לנסות לעזוב את זה. חשוב: לא מומלץ (לאדם או לקרוביו) לקבל החלטות חשובות בגל דיכאוני.
 4. מעורבות יתר: קשה לקבוע היכן עובר הקו. בסופו של דבר, האדם יתמיד בטיפול אם יישא באחריות לעצמו. למרבה הצער, בני המשפחה (וגם המטפל) לא יכולים לרצות לעזור יותר מהאדם המדוכא עצמו. אפשר לעזור רק למי שברגע נתון מחזיק (לפחות

קצת) בכל אחת מהאמונות האלה: השינוי חשוב וכדאי, אני מסוגל לבצע השינוי, הדרך המוצעת לפתרון טובה ועכשיו הזמן הנכון. רק כך האדם עשוי לשתף פעולה ולגלות נכונות לקבל עזרה. אתה יכול להביא את הסוס לשוקת לשתות מים, אתה לא יכול לשתות במקומו ובשבילו.