



עקרונות לחקרונות אמפתית

עקרון החסד

לכל פעולה יש היגיון פנימי, גם אם הוא אינו ברור לנו ברגע הראשון, ומשימתנו היא להבינו. אין זה אומר שחובה עלינו להסכים עם דרך הפעולה המתוארת, או שלא מתעוררים בנו רגשות קשים או עמדות שליליות בנוגע לסיטואציה. אולם ההנחה שלנו היא שהנועצת פעלה כפי שפעלה משום שזו הייתה הדרך הנכונה מבחינתה לפעול באותו הרגע, בנסיבות שנוצרו. ההכרה בהיגיון שלה מסייעת לשחרר את הנועצת מתחושות של הלקאה עצמית, כישלון ואשמה, שהן לעיתים קרובות אבן נגף בדרך לשינוי. **קל לסגת לעמדה שיפוטית, שהיא אומנם אנושית, אך איננה פורה בהקשר זה. לפיכך, בשלב ה"מסגור" חשוב לדבוק בעקרון החסד, שמאפשר לנו להתבונן מחדש במה שהתרחש ולהבחין בפרטים חדשים, לגבש פרשנות חדשה ומתוך כך לאמץ פרספקטיבה חדשה. בשלב ה"מסגור מחדש" ובשלב החיפוש אחר חלופות, ניתן וראוי להנכיח את השקפת העולם החינוכית של כלל חברות הקבוצה ושלנו כבעלות הסמכות.**

עקרון ההקשר

נתבונן בדוגמה: מורה משתפת מנהלת במקרה שבו צעקה על תלמיד שתקף אותה בזמן שיעור. בבואנו לנתח סיטואציה זו עם המורה, אנו עלולות לייחס את הצעקות לתכונות אישיות (היא היסטרית, לא מווסתת, חסרת סבלנות וכד'). פרשנויות מסוג זה הן פוגעניות. הן מנציחות את הבעיה, ואף עלולות לעורר תחושה של בושה ובדידות. במקום זאת חשוב שנשאל שאלות הקשורות לנסיבות ולהקשר ולא לאישיות (ננסה להבין מה קרה למורה, למה איבדה את עשתונותיה, איך הרגישה לפני האירוע ואחריו), ובכך ניתן מקום לאמפתיה ולפעולה חלופית. הכוונה אינה לקבל ולהסכים לסיטואציה שבה מורה צועקת בכיתה, אולם חשוב להבין מהן הנסיבות אשר הביאו אותה לתגובה זו. מה במציאות דחף אותה לפעול כפי שפעלה? אילו כוחות, ציפיות או תפקידים באו לידי ביטוי בתוך הסיטואציה? כאשר מורה נחשפת בהתנהגות שאינה לגיטימית, היא ככל הנראה תרגיש בושה. המשימה של המאזינים היא לתת תוקף גם לאבדן העשתונות ולסייע להבין למה זה קרה, וגם תוקף לבושה שבחשיפה. שניהם עשויים לסייע להפחית מצבים של אבדן עשתונות בעתיד.

עקרון המורכבות

כל סיפור הוא רב-ממדי, אך לעיתים מתוך המצוקה מתפתחת ראייה דיכוטומית: טובים-רעים, חזקה-חלשה, הצלחה-כישלון. ראייה זו היא כמובן דרך אנושית להצדיק את מצבנו, למצוא הסברים ברורים וחד-משמעיים, אשר קל יותר להכילם. אולם היא עלולה להביא להתחפרות במצב הקיים ולהקשות עלינו להיחלץ מתחושת אין המוצא. מאחר שהמציאות בדרך כלל מורכבת ולא חד-ממדית, נרצה לדבוק בעקרון המורכבות ולבחון את הסיפור מכמה צדדים. דבקות בעקרון המורכבות ואמונה אמיתית כי **קיים עוד צד לסיפור** הן בעלות ערך גם במצבים שאנו עדיין מתקשים לזהות בהם צד נוסף.

עקרון הכאן ועכשיו

ההנחה היא כי שחזור של אירועים ועיסוק בהם מעלים רגשות, תחושות ומחשבות הן אצל הנועצת והן אצל המקשיבים. לכן חשוב לשים לב בזמן הדיון לרגשות ולתגובות של הנועצת ושל שאר השותפות לשיחה (דריכות, דמעות, שתיקה, שימוש במילים מסוימות וכו'). לעיתים קשה לשחזר מה קרה אז ושם, ועל כן נתבסס על החוויה של מה שקורה כאן ועכשיו, שכן היא עשויה לשפוך אור על הסיטואציה שהייתה.