

י"א אייר תשפ"ב | 12.05.2022

בקהילה

מנינה

גיליון 582

מגיע לך יותר

פיגוע נפשי

האימה בפיגוע באלעד חרשה תלמים של פחד משתק - איך מתמודדים מולו? • נפש חרדה

עוצו עצה

עצות לכל ומכל דורש - האם הן ראויות לשימוש? • כללי הזהב לעצה טובה

שוברות שגרה

הן לא חלמו להתעטר בתואר 'תופעה בלתי שגרתית'. עד שגילו שגם השגרה אינה שגרתית כלל • יוצאות דופן

שינוי לאלתר

קבוצת נשים אולתרו באקראי ונדרשו לאלתר תשובות בשאלות הרות גורל • המאלתרות בע"מ

עצה בלב איש

החיים מזמנים לנו אתגרים רבים, בחירות שונות והרבה פרשות דרכים. בכל פעם שמגיע רגע ההכרעה אנחנו מחפשים את מי שיעניק לנו עצה טובה.

וכשהיא מגיעה, אנחנו ממששות אותה מכל עבר - אך האם היא ראויה לשימוש או שאפשר להעביר אותה הלאה?

עצה טובה - כל הכללים בפנים.

נחמי אפל

לקנות את השמלה הכחולה או הלבנה?
לקחת את העבודה או ששווה עכשיו לוותר?
לצאת מהבית זה על חשבון הילדים?
שווה לי לנסוע לשם, או שהטרחה מיותרת?
זה נראה לך נורמלי שהוא בגיל הזה ועדיין לא הולך?
לענות לה עכשיו לשיחה?
להתאמץ על זה?
איך אני אומרת לה ש...?
כדאי לעשות את זה?

"נמדתי אז באחת הצמתים היותר משמעותיים בחיים", אומרת חני. "התבלטנו האם לשלוח את בני בן השלוש שפיתח קשיי שפה לנן קטן או לתת לו סיוע במסגרת הרגילה. הלבטים היו קשים מאוד. מצד אחד רציתי שהוא יקבל את מה שהוא צריך, מצד שני לא רציתי להדביק לו חותמת של ילד מתקשה.

רוב המומחים אליהם פניתי ליעוץ צידדו בפן המקצועי. היו גם אלה שנתנו את דעתם לצד הרגשי. אבל אף אחד לא עמד מהצד של ההורים וראה את התמונה המלאה, המשוורטטת ורבת גוונים.

הלבטים היו רבים. את ההורים שלי היה קשה לי לשתף. ידעתי ממילא את דעתם על המסגרות הקטנות ואת הגישה שלהם בחינוך.

ההורים של בעלי שמעו גם הם על ההתלבטות, אך לא ידעו להכריע עבורנו.

נשארנו אנחנו והילד, פלוס החלטה משמעותית שלא יכולנו להכריע בה.

משאלת הלב הייתה 'הלוואי והייתי יכולה לראות מה יקרה הלאה, בעוד כמה שנים. הלוואי ויכולתי להחליט אז מה באמת הכי טוב'. אך כמובן שזה לא היה מצויאותי. כמה חיפשתי איזו דעה אובייקטיבית, שתפסוק בעניין בצורה טכנית ותגאל אותנו מחוסר ההחלטה.

למצוא אותה, זה לא היה קל. לחפש היה יותר קשה."

מחפשים עצה

חני היא רק דוגמה. היא רק נקודה אחת על רצף האתגרים ומכלול העצות להן כל אחת מאיתנו צריכה.

"כדי להבין את המושג עצה ואת החיבור בין יועץ לנועץ חשוב לדעת", אומרת חיה אטינגר, מטפלת אישית וקבוצתית בגישה דינמית, "למעשה, אדם מנסה ליצור לעצמו שליטה על ידי שליטה מלאה בכל המתרחש סביבו: בינו לבין עצמו, בינו לבין עמיתים, בינו לבין מערכות יחסים שונות.

כל עוד השליטה מצליחה והעניינים מתקתקים כפי שתכננו, אנחנו רגועים. אולם ברגע שמשוה יוצא משליטה, ומשוה מתחיל לחרוק - אנחנו מנסים לייצר שליטה נוספת, ועוד שליטה, ועוד... במידה והניסיונות צלחו - העניין נרגע והכול שב על מקומו. מקסים.

אך ברגע שמשוה לא מסתדר, אנחנו מגיעים למצב של חוסר אונים. קרי - פונה האדם ליעוץ."

מה המטרה של יעוץ?

"ישנה מטרה אחת - לקבל מהיועץ רעיון חדש לשליטה חדשה."

ואיך נדע למי לפנות?

"אם הבנו שמטרת היעוץ היא הרגשת שליטה, אנחנו יכולים לפנות לכל אדם שבחוויה שלו הוא אדם חזק. כי אז נחוה הכלה וממילא נהיה מסוגלים לקבל ממנו השפעה."

ומיהו אותו האיש?

"לכל אדם יש את החזק שלו בהתאם לאינסוף חוויות שנחרטו לו עמוק בנפש. זה יכול להיות אפילו כיווצים סביב העיניים שיתנו ליועץ חווית הכלה, טון דיבור, מבט, חיוך מסוים, תנועות גוף וגיל.

יש אנשים שיהנו לקבל עצה מאדם צעיר ונמרץ עם ברק בעיניים, ואחרים ירגישו אמינות מול יועץ בוגר עם ניסיון חיים עשיר וטון דיבור עמוק ושקול. אין כאן כללים וגם שכנוע לא יעזור. רק מפגש פנים מול פנים ייתן לאדם את התחושה אם הגיע לכתובת הנכונה."

נחזור למי שהרגישה שהעניינים יצאו משליטה, קרי - חסרת אונים.

"כאשר מגיעה בפנינו הבקשה לעזרה, יש כמה דרכים לסייע. דרך אחת היא מתן עצות. היועץ משליך על הנועץ את עולם הרגשות, ניסיון החיים והידע שצבר. המטופל מנגד בולע בשקיקה את שלל העצות ומתמלא בתחושה נהדרת של עוצמה וכוח.

הנה, הוא קיבל שליטה חדשה שתפתור לו את בעיותיו וכולם יוצאים מרוצים. מה רע? הכול נפלא, עד הסערה הבאה. ישנה דרך נוספת - שלמה המלך החכם מכל אדם מלמד אותנו: "מים עמוקים, עצה בלב איש ואיש תבונה ידלנה" - מים עמוקים, זו נפש האדם מלאה עד גדותיה בפחדים וחוסר אונים.

היכן נמצאת העצה - במקום אחד בלבד - לב איש. מה תפקידו של איש תבונה? לעזור לאדם לדלות את העצה מליבו של הנועץ.

זו הדרך. דרך של אמפתיה, הכלה ובניית אמון של האדם בעצמו. שיכיר את כוחותיו וידע למצוא בתוכו את התשובות והדרך הנכונה עבורו."

וכיצד נדע האם היועץ הוא אכן הכתובת המתאימה?

"הבסיס לנתינת עצה טובה זה להיות כאן בשביל המתייעץ. ידע, לימודים - זה טוב, יפה ונצרך, אך החוכמה היא לראות את המתייעץ ופחות את עצמי. כמה שפחות לערב את עולם הרגשות שלי זה יכול לקרות רק אם אני עוברת טיפול על עולם הפחדים האישי."

איך אפשר לזהות את יכולת הפג תוקף של העצה - האם היא לטווח ארוך או קצר?

"עצה היא נתינת הגנה שעוזרת לטווח הקצר. עצה היא הכלה עמוקה לכאב ולצורך של המתייעץ. מקטינה את הפחדים, בונה אמון ועוזרת לטווח הרחוק."

אכן. צמתים הם חלק בלתי נפרד מהדרך. והלבטים הם בני לוויה קבועים. במהלך החיים אנחנו צריכים עצות שונות במגוון תחומים.

לפעמים אנחנו צריכים עזרה. אבל לא רוצים לצאת עימה בחוצות העיר. לא רוצים להכריז עליה קבל עם ועדה. רק בשקט בשקט, מבלי שאף אחד יידע. אפשר בבקשה אולי עצה? הנושא הזה נלחש בחדרי חדרים, הלא הוא - נו זה, מה שאנחנו לא מדברים עליו.

עצה בהסתרה או מחיר כבד?

יש פעמים שאנחנו צריכים עצה, מחפשים יועץ. אבל לא מוכנים לומר בקול באיזה תחום. מה עושים אז? "אחרי שנים של לימודים וטיפול פנימי את הזירה לטובת היעוץ", אומרת הניה רוזנבלום, מנהלת מכון התחדשות



יש סיכוי ארוך ולו בגלל ישיץ לא נסן או מסק מי שניסה הכל מוכן ללנת הפך ולמנת קודם הסתכלות ושמידה ורק אתר כך סיפול

יש לי תעוזה למנת מה שלא סילט מענים: להגיע למסיכיאור שאני לקחת את הבחורה לבית שלי. שומרת 24 / 7 ומדווחת לו כל יום על מנת שיחליף לכדור שלא ישנע בה בעתיד. ובנוסף, למעמים, גם לעלות על הסיכות שמובילות למקרים מסוימים. הכלל הוא שאני מעם לא אקת סיכון ללא טרם רמאי ממקת אבל עם הזמן נוצרו לי קשרים עם פסיכיאטרים שונים והם מכנים אותי בעלת אומץ ומוכנים לקחת יחד את הסיכון וברוב המקרים הוא השתלם ביותר.

תומכת בגישה הזאת, גם הסכימות החדשה שיוזרי גישה המאחדת כוחות המבוססת על גישת אולר במרכזה (שטר עם הרבה תוספות), לרוב מתקבלים ללימודים דווקא אנשים בעלי תואר שני מטפלים ביצירה והבעיה, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים וכו'. מה שמעלה יתרון כי מדובר מצד אחד באנשי מקצוע מעולים ומצד שני בגישה שקרובה מאוד אליו כשומרי תורה ומצוות ומעודדת שיפור סמכות. היא מאוזנת יותר ונתנת מענה הרבה יותר רחב והיא גם טוחנת את האפשרויות לצמות מהצד לעקוב מינט ואו לתת עצה או יותר נסן ורך להורים שעובדת בצורה נפלאה.

הנטל עצה

אני עוסקת בתחום הייעוץ והטיפול הרגשי לקשיים פיזיים ורגשיים ולמערכת יחסים מסבלת בנשים ובנות החוות קושי או אישי או במערכת יחסים, אומרת פריידי רוב. יועצת ומסבלת רגשית תודעתית. מלבד הטיפול, הן תמיד מבקשות ייעוץ בהתמודדות מול קונפליקטים. אני שמחה להיות הזמות שיעושה זאת. למרות שאפשר לבקש עצה גם מרמות קרובה ואוהבת אבל בתנאי שהיא מאוד מפרגנת.

אבל אי אפשר להתעלם מהעובדה שדמות קרובה נמצאת איתנו בתוך הביצה של הכאב ולכן קשה לה להסתכל על התמונה בצורה אובייקטיבית. מה חשוב לדעת כאשר אנחנו משתמשות בעצה של הסביבה הקרובה שנבונה למעמית? "כשאנחנו מקבלות עצה חשוב מאוד להרגיש מה אנחנו מרגישות כלפיה, במידה וישנה תחושת מועקה או שמא ישנה הרגשה שהיא לא מספיק תואמת עבורנו. הרבה פעמים העצה יכולה להיות לא אנוח.

הנמה לך היא אישה שהייעוץ והומלץ לה לתת מחמאות לילד אך בשבילה, ובהתאם לאופי שלה, קשה ליישם זאת לך. למרות שהיא הרבה להחמיא, המחמאות לא מעלה את מעולותי. הילד לא חווה את האמת בהענקת המחמאה ולא שמח איתה. הוא חש כי היא מגלגלת ולא אמיתית.

ונרתמת בשמחה לתת לנו הרבה יותר מעצה טובה. עושה מיון ראשוני ומפנה לבעל מקצוע הכי טוב בתחום. לאחר שנים שראיתי כי הגדרת הבעיה היא החלק הכי חשוב למסופל. האם הבעיה היא פסיכיאטרית, פסיכולוגית, רגשית או סתם עניין של סמכות.

הנשים שמגיעות אלי, בדרך כלל כאב להן מאוד. אני שמחה להקל מעט על הכאב עד כמה שירי משנת.

לדעת למי למנות זה חשוב מאוד - וכידוע, שרלטנים חוגגים בתחום הייעוץ. יש לך עצות בשבילנו?

"ייעוץ, טיפול והדרכה לקחים רק מהמלצות. הדרך הטובה ביותר היא להגיע לקופת חולים ולשאל במסגרת מי המספלת הכי טובה.

דרך נוספת היא ורך עסקנים ופואיים מוכרים עם המלצות, המתמחים בתחום הנפש והרגש. והכי חשוב זה לחזר שעדיין לא הגיע המשיח. מי שמבטיחה לך שרק דרכה או בצורה מסוימת השתנו חיך, טועה ומסעה. מספל טוב יכול לעזור למסופל לחוות את החיים בצורה יותר בריאה, זורמת ומלאה. בתחום הזה השרלטנות חוגגת אנשים רעבים רגשית וטופלים בפיתוי בקלי קלות.

ייעוץ טוב מגיע מכמה שיותר פשוטות, ענוה ונתנית מקום לאחר. אם אני עסוקה בעצמי או באיך שאני נתפסת בעיני המסופלת אני רחוקה מלייעץ לה.

באיזה תחום של ייעוץ את מתעסקת?

"אני מתעסקת עם מתמודדות בנפש ויש לי מערך שכולל אשפוז אצלי בבית כי התחום הזה הכי פחות פרוץ ברפואה מגיעים לפסיכיאטר והוא באבחת רגע תורף נדל. לפעמים למשפחה אין מספיק ידע איך להציג את התמונה או לשאל את השאלות הנכונות. זה חיים ומוות ביד הלשון.

החלום שלי שיהיה קדם אשפוז לכל מתמודדת, שיהיה די זמן לעקוב אחריה ולתת לה את הטיפול המדויק ביותר. זאת אחת הסיבות להחלפת הטיפול התרופתי בתחילת הדרך. מי שהתנסתה בנושא שנקרא מתמודדי נפש מכירה את ההלך חוזר בנגוע לטיפול הנסן עד שמוצאים את הכדור המיטבי כי בעצם, זה סוג של יסורי ותעייה שקורה בעיקר בשל הזמן הקצוב שיש לחפא על ידי המספל על ידי ארבעים דקות אבחון שנעשה על ידי תשאל בלבד. לכן על פי רוב מתחילים, מנסים חוזרים טוב ומשנים. עד שבשיעוץא ושמאי גם מוצאים. מניסיון שלי עם עסקנים, כשיש מישור שבין בתמונה כל התהליך פשוט וחוסר הרבה זמן וכאני לך."

מתקשרים אליך...?

"מה שקורה בדרך כלל זה שמישהו מתקשר אלי וזו השאלה הראשונה - אישה אתם בסיכוי של למצוא מספל טוב. על מנת למצוא מספל או יותר נסן רפואה למחלת נפש בדרך כלל

לקיים מצוות. בת חייבת בכבוד אימא, וזה עובדה. מה גם שהבעיה לא נפתרה, היא רק שינתה צורה והתוצאה הייתה עגומה. לכן עלינו לבדוק שאנחנו פונות לבעל המקצוע המתאים. כמו שלא נלך להיוועץ באורתופד על כאבי השיניים של הלילה."

ובכן, אילו טיפים יש לך לתת לנו כאשר פונות אלינו נשים שונות ליעוץ?

"הכלל הכי טוב ביעוץ זה לשקף לפני את הבעיה שלו עם כל המכלול שלו. למשל אישה שפונה אלי בנוגע להרטבה של הילד שלה. אני אף פעם לא אשלוף לה תשובה מהשרוול - כי יכולות להיות לקושי סיבות מכוונות. אלא אערוך תשאול מקיף. יכול להיות שזה יושב על פחדים, קשיים בחיידר או תקופה קשה בבית. וזה כמוכן יכול להיות גם קשור לבעיה פיזיולוגית. העצה תהיה רק לאחר שאבין על מה הקושי יושב. לכן עצה היא תמיד אינדיווידואלית וספציפית לכל אחד. אף פעם לא נכון להקיש מאחד לשני. בכל קושי נבדוק את הנתונים המתאימים ונייעץ בהתאם לנוגעים בדבר."

יש לך טיפים ליועצת טובה?

"להיות ניטרלית מאוד. כשאני שומעת את הקושי של השני אני משתדלת מאוד לא לחשוב עכשיו על פתרונות אלא רק להקשיב. דרך ההקשבה והשאלות שאני שואלת אני מקבלת עוד מידע והרבה פעמים זה עושה כבר סדר לבעיה ויש לבן אדם את הפתרון. כשבן אדם מוציא מעצמו את הפתרון זה הכי נכון מדויק עבורו. כמוכן שאני נמצאת שם עבורו אם לא הגיע לפתרון ועוזרת יחד להגיע לפתרון."

יעוץ טוב הוא יעוץ בגובה העיניים ובצורה מאוד מכבדת את מי שנמצא בקושי, יעוץ טוב צריך להביא כוח ולא לקחת כוח. לכן ביעוץ טוב אין להכניס ביקורת ורגשות אשמה כי הם לא מקדמים באמת אלא רק סוחבים לאחור.

כסיכום ניתן לומר כי יעוץ טוב הוא כזה כאשר אדם נכנס עם קושי או קונפליקט ויוצא עם בהירות ועצה טובה ובעיקר עם כוח ומוטיבציה לפעול ולהתקדם לשינוי, כי אדם שנמצא בקושי הוא בדרך כלל מוצף רגשית. קשה לו מאוד להסתכל על התמונה בצורה אובייקטיבית ועוד יותר קשה לו לשנות את דפוס ההתנהגות, כמו שכתוב: "אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" - אדם מבחוץ יכול להסתכל על התמונה בצורה בהירה ולראות בה גוונים רבים."



בשלב הקודם היה עליה לעבוד על עצמה ולהכיל את הילד והכי חשוב: לחשוב עליו חיובי. לאחר מכן תבואנה המחמאות באופן טבעי. והילד באמת ירגיש את ההנאה שבמחמאה כי ירגיש שהיא אמיתית.

יעוץ טוב הוא יעוץ שמעניק כלים למתמודד ומשאיר לו את מרחב הבחירה. כאשר אישה תקבל עצה ולא תקבל את הכלים הנכונים איך לבחור נכון בפעם הבאה, היא מפסידה. גם בגלל שהיא מפתחת תלות בנותנת העצה וגם כי ייתכן שהעצה טובה אבל לא מדויקת לנוגעים בדבר, כך שיצא שכרו בהפסדו.

אני מאמינה שכל אחת שמחוברת לעצמה ולכוחות שלה בתוך תוכה יודעת איך וכיצד נכון לה לפעול, רק שלפעמים אנחנו בתוך מצוקה ושרויים בקושי או בכאב שלנו, ואז קשה לנו להביט על התמונה במבט אובייקטיבי, אז נכון לנו להיעזר במשהו חיצוני שיעשה לנו סדר וייתן לנו בהירות איך לפעול."

כשאנחנו באות ליטול עצה מהמומחים, מה חשוב לדעת ולברר על הדמות המייעצת?

"כאשר אנחנו לוקחים עצה מאנשי מקצוע חשוב לבדוק כי אכן בעל המקצוע הוא ירא שמיים. כבר היו כל כך הרבה מכשולים מנשים שלקחו עצות מדמויות אולי מאוד מקצועיות אך ללא לחלוחית של יראת שמיים ויצאו מופסדות. אישה הגיעה אלי וסיפרה כי ניתקה את הקשר עם אימא שלה היקרה בגלל עצה שקיבלה שאימא לא נהגה כלפיה בצורה ראויה. כמוכן שזה אסור מכל וכול, דבר כזה חייב להיות מעורב ולהיפסק על ידי מורי הוראה. אי אפשר להמליץ לאישה לא

עצת אחיתופל - לטוב או לחוטב?

היום, הביטוי עצת אחיתופל הוא כינוי לעצה רעה. אם נתעמק מעט בהיסטוריה נמצא כי הרקע לביטוי הוא העצה שיעץ היועץ אחיתופל הגילוני לאבשלום במאבקו נגד אביו.

ובסיפור, בניגוד למשמעות הביטוי - העצה היא דווקא עצה טובה. אחיתופל ייעץ לאבשלום להתקיף את צבא דוד מתקפת פתע, כי ידע שצבא דוד אינו ערוך לקרב. חושי, גם הוא יועץ לאבשלום, טען שעצת אחיתופל רעה וכדאי לחכות עם המתקפה. חושי היה מרגל מטעם דוד ולכן הטעה את אבשלום במתכוון. אבשלום הקשיב לחושי מכיוון שכך ה' כיוון שיקרה: "וְהָיָה צָוָה לְהִפָּרֵץ אֶת עֲצַת אַחִיתֹפֶל הַטּוֹבָה... לְבַעֲבוֹר הַבָּיִת ה' אֵל אַבְשָׁלוֹם אֶת הָרְעָה" (שמואל ב' יז, יד). חושי עדכן את צבא דוד איך יפעל אבשלום ובעקבות זאת הביס צבא דוד את צבא אבשלום.

מדוע אפוא הביטוי עצת אחיתופל משמש בלשונו דווקא במשמעות עצה רעה?

אחיתופל היה ידוע כיועץ חכם שעצותיו מוצלחות, עד כדי כך שנאמר עליו שההיועצות בו שקולה לשאלה בדבר ה'. הוא היה בהתחלה יועץ לדוד, ונטש אותו ברגע קשה, כאשר צבא דוד היה מוחלש. מהלך העניינים הזה והאהדה לדוד הפכו את אחיתופל לדמות רעה בסיפור. ייתכן שאף שהעצה שנתן לאבשלום הייתה טובה מבחינת אבשלום, אך מטרתה הייתה להרע לדוד, ומסיבה זו הפך הביטוי 'עצת אחיתופל' כינוי לעצה רעה.

באמת שונה. חוס נמוך, אבל לא מספרים הזויים כאלו. הנה, זה נקרא שלידע יש מה לומר."

לסיום, מהם הטיפים שלך ליועצת טובה?

- 1) ענווה - לא כזאת שחושבת שהיא יודעת כל.
- 2) הקשבה - יודעת להקשיב, לא לנאום.
- 3) יודעת לשאול - מיומנת בשאילת שאלות מדויקות שהופכות את הראש. גורמות לנו לחשוב, לעיין ולייק את הבעיה.
- 4) טיפוס שרוצה להעניק - מגיעה ממקום של נתינה, ולא ממקום של טיפוח האגו האישי. וודאי שלא ממקום של שליטה.
- 5) משרה רוגע - האווירה במחיצתה נעימה ומשרה תחושה נוחה ורגועה.

והכי חשוב, תפילה ליושב במרומים, שישלח תבונה ועצה טובה ושהיועצת תהיה שליחה טובה לזמן אותה.



"אני נותנת יעוץ לבעלות עסקים". אומרת חנה שטמר, יועצת ארגונית לעסקים. "לנהל עסק עצמאי זה לא פשוט. זה לגמרי לבד, ועם אתגרים של עולם משתנה, ומוצף בשיווק אגרסיבי. בעלות עסק פשוט מחפשות את היועץ שיעזור להן. הן מגיעות אלי בעיקר דרך א.א.א. (שזו תחילת המשפט של אישה אחת אמרה...) וגם בעקבות פעולות שיווק שלי".

כיצד נדע ממי כדאי לקחת עצה טובה ואיך נדע לזהות האם הייעוץ לא מספיק אמין, יש כלים לכך?

"קודם כל, מאז ומתמיד אנשים התייעצו. עוד לפני בוא מקצוע הייעוץ לעולם, הייתה האימא, או השכנה הטובה, או החברה המבינה. לא כל דבר צריך דווקא לשלם לאיש מקצוע. לפעמים מספיק הקשבה טובה ועצה מבעל ניסיון. הבעיה מתחילה בכך שחלקי ידע מסתובבים, ואנשים מתחילים לעשות הרבה יותר מאשר לתת הקשבה ועצה טובה. הם נכנסים למקומות מסוכנים, שואלים שאלות מסוכנות, זה כמו אזמל מנתחים שמחולק חינם לציבור הרחב. והנה אנחנו מגיעים לפרמטר הראשון ליועץ אמין:

1) בעל הכשרה מתאימה, שרכש את הידע הרלוונטי - זהו נושא לא פשוט, כי במקביל ללימודי הייעוץ, יש כל מיני "מסלולים עוקפים", של לימוד חלקי ולא מקצועי. כשאת פוגשת יועץ שאין לו מספיק ידע מקצועי, הוא לא בהכרח שרלטן. יכול להיות שזה המורה שלו, שלקח ממנו סכום שבו ניתן לרכוש תואר, ומכר לו ידע של גרוש.

2) בעל ניסיון - אחד שכבר רכש ניסיון בנושא. לא מספיק פרסום מושך, יכול להיות שזה יועץ חדש שמתנסה עליך. בשביל 2 הסעיפים הראשונים, מומלץ להגיע אחרי המלצות וביורורים. לא להתבייש לשאול.

3) התאמה אישית - אין מישהו שמתאים לכולם. לאחר שיש לכם מידע על היועץ, שבו איתו ותרגישו. תחושו איך אתם מרגישים במחיצתו. אם אתם מרגישים מאוימים, או קטנים מאוד לידו, ייתכן שהיועץ לא מתאים לכם. משום שיועץ לא רק נותן מרשמים, אלא מלווה אתכם בתהליכים. 4) קשובים לעצמכם - תהיו תמיד קשובים לתחושות שלכם. אם אתם מרגישים ש'זה לא זה', אל תמשיכו לשלם את הזמן ואת הכסף עבור הפגישות.

"ביעוץ טוב היועץ לא מביא לך עצות שמתאימות מקסימום לעצמו, אבל לך בטח לא. הוא בכלל לא מנחית עצות. הוא בא עם הקשבה מלאה, יודע לשאול שאלות שגורמות לך לחפש בעצמך את התשובות. עצם המחשבה על הנקודות שהועלו, פותחת מקום לערעור על תפיסות ישנות, ומאפשרת קבלת תפיסות חדשות. ביעוץ טוב לא מקבלים רשימת מכולת, אלא עוברים תהליך, וכשהייעוץ הוא טוב, לא מפתחים בו תלות. אלא מקבלים כלים וממשיכים לבד".

מדוע חשוב בכלל להתייעץ?

"עניין של ידע. בכל פעם שאני מקבלת עצה טובה ממי שיש לו ידע שלי אין, אני מגלה את ערכו של הידע האמיתי: אתן דוגמה ממש פשוטה: הבן שלי לא חש בטוב, והיה לו חוס נמוך מהרגיל. את זה אני מכירה, ויודעת שזה מראה על מחלה ויראלית. אבל החוס המשיך לרדת עוד ועוד. ירד ל-35 ול-34 ואפילו ל-33.7 - מה שהיה מוזר, שהוא לא היה נראה כל כך חולה, כמו שאמורים להיראות במדדים כאלו. כשהגענו לרופא, הוא אמר שמודדי החוס הביתיים לא יודעים למדוד חוס נמוך. שגלך לאחיות ונמדוד שם. התוצאה הייתה