

### סיכום פרק מתוך ספר

שם הפרק: פרק 16: הערכה (Assessment)

מחבר: מייק סלייד

שנת פרסום: 2009

Slade, M. (2009). *Personal recovery and mental illness: A guide for mental health professionals*. MA: Cambridge University Press.

במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ, על-פי תרגום באדיבות תלמידי ההתמחות בשיקום בבריאות הנפש ביה"ס לעבודה סוציאלית האוני' העברית

### הערכה

תהליך הערכה בפרקטיקה מכוונת החלמה צריך להיות מכוון לאדם. זהו מסע אישי עם האדם שמטרתו לפתח הסברים ומשמעויות משלו בחיפוש אחר משמעות וגיבוש זהות אישית וחברתית מעבר לפגיעה הנפשית. בתהליך ההערכה יש משמעות מכרעת לרצון של המטופל. החלק החשוב בתהליך ההערכה הוא איסוף מידע מספיק כדי שהמטפל יוכל להציע פרספקטיבה קלינית. תהליך איסוף המידע צריך לשמש ככלי להתמודדות עם חרדות של האדם. המטפל יכול להפוך את שלב איסוף המידע כמשאב שמסייע לאדם לקחת אחריות על מצבו ומחלתו. החלמה מורכבת מפעולות קטנות, לא יותר ולא פחות. בפרספקטיבה הקלינית, הקלינאי צריך להתייחס לאבחנה בתהליך איסוף המידע, ולא לנסות להסתיר את האמת, אלא לנסות לרכז את התחושה סביב האבחנה. זיהוי המחלה והקשיים הנלווים לפגיעה הנפשית יכול לשמש כאתגר, באמצעות חקירת התוויות השליליות שהמחלה עלולה להבליט אצל אותו אדם.

### שימוש בהערכה כהעצמה

הערכה מעצימה היא הערכה ששמה דגש על הכוחות והקשיים של האדם במקביל. הדבר עשוי להיות לא פשוט למטפל, משום שהוא דורש מאמץ קוגניטיבי, פתיחות לתהליכים דינאמיים ופתיחות לשינוי מתוך ערנות לכל המימדים. בהערכה מעצימה יש מקום להעריך תכונות של האדם, כגון חוכמה וניסיון אישי, ועד כמה הוא מחזיק בתפיסות חיוביות ואופטימיות. תכונות אלה משפיעות על הביטחון העצמי של האדם. ללא ספק לציפיות של מערכת בריאות הנפש מהאדם יש השלכות על התנהגותו ועל תפקידו. אם המיקוד הוא על המחלה, סביר יותר שהאדם יאמץ את תפקיד החולה. בנוסף, כאשר המטפל מחפש רק את החולי או הקשיים בתהליך הערכה, סביר שיראה רק את המחלה ופחות את האדם ואת כוחותיו. ולבסוף, סוג השיח המשותף בין המטפל לבין האדם הוא בעל חשיבות רבה ומשפיע על התהליך הטיפולי. זיהוי של חסרונות וקשיים בלבד מוביל לאכזבה ולהערכה מוטעית הממוקדת במחלה, עלול להעביר מסר של חוסר מסוגלות, תסכול ודיכאון, הנובעים ממיקוד בזהות חולנית ופגועה. הערכה שלמה מבליטה את הציפיות של המתמודד לעומת הציפיות של הקלינאי, משקפת את החולי ואת הכוחות, עם הסתכלות מזווית חיובית. בתהליך הערכה מעצים על המטפל להקשיב היטב לאדם, ולהפעיל

רגישות גבוהה לא רק לניסיונו המקצועי, אלא גם להערכת הניסיון של המתמודד עצמו, השקפותיו והידע שלו לגבי מצבו. לפיכך, הערכה מכוונת החלמה תכלול את המרכיבים הבאים:

- חיזוק משאבים וכוחות קיימים של האדם
- למידה מהעבר
- היסטוריה פסיכיאטרית
- מטרות אישיות
- תורשה משפחתית
- סביבה משפחתית
- היסטוריה התפתחותית
- ערכים ותפקידים חברתיים
- מקורות תמיכה
- נתונים אישיים, תכונות אישיות
- החלמה אישית

הערכה נוספת מבוססת על גישת הכוחות, ומתמקדת בתפישה עצמית של חוזקות. גישה זו חושפת את כוחותיו המפותחים ביותר של האדם, אשר מורכבים מתכונות שונות כגון: חוכמה, אומץ, אנושיות, צדק, מתינות, איפוק ויכולת התעלות. מסגרת חשיבה זו מהווה אף בסיס תיאורטי לשאלון חוזקות המוצע ברשת האינטרנט ([www.viastrengths.org](http://www.viastrengths.org)). זהו שאלון בן 240 פריטים, אשר עם השלמתו מוצגת בפני המשיב רשימה המכילה את חמשת החוזקות שלו. בהתאם למקורותיו, השאלון משקף ערכים אמריקאיים ואיננו מדגיש מספיק ערכים מתרבויות אחרות. בנוסף, השאלון מתמקד בחוזקות ברמת הפרט, וכך מזניח חוזקות משפחתיות ותרבותיות. למרות זאת, מחקר מקיף הצביע על רמה גבוהה של עקביות של חוזקות האישיות ברמה בינלאומית. גישה זו מספקת את הביסוס התיאורטי והאמפירי לשיטת הערכה מבוססת כוחות, המנוגדת להערכה המבוססת על חוסרים או חולשות. במחקר שבוצע במרכז פסיכיאטרי דווח על תחושת הישג ושליטה מעצם השלמת ההערכה על בסיס גישה זו. מרבית הנחקרים דיווחו שמצב הרוח שלהם השתפר לאחר קבלת תוצאות השאלון, והם חושבים על עצמם יותר בחיוב. מיקוד בזיהוי הכוחות, על-פני עמדה המצפה לזהות בעיות, מאפשר עידוד של זהות שאינה מבוססת על מחלה בסיפור החיים של אנשים בהחלמה. זיהוי כוחות אישיים מתקשרת להפעלת יכולתו של האדם ליטול את האחריות לחייו לידיו.

#### **שימוש בהערכה כדי לעודד אחריות אישית**

אחת התוצאות של טיפול מסורתי המתבסס על השגחה על מטופלים, היא הססנות עד כמה לאפשר לאנשים לקחת אחריות על חייהם. מטפלים צריכים לסור מדרכו של המחלים. הכוונה היא לתמוך בפרט על מנת שייקח כמה שיותר אחריות, במקום לקחת אחריות עבורו. העבודה הטיפולית היא לתמוך ולהגביר את מאמצי הפרט בכיוון ההחלמה, באמצעות הימנעות ככל שניתן ממערכת יחסים מרוחקת, הערכות המבוססות על חוסרים וחולשות, טיפולים בהם הפרט הוא

פאסיבי וטפטוף האחריות בחזרה לאדם. במקום זאת, יש לנהל באופן מיומן חילופי תפקידים מבחינת נשיאה באחריות.

"במשך השנים הבנתי ששירותי תמיכה יכולים לעשות יותר מדי כשם שביכולתם לעשות מעט מדי. למדתי להכיר מתי להפסיק את הישענותי על תמיכת בעלי המקצוע".

"אילו לא הייתי לוקחת סיכונים בעבר, ייתכן ועדיין הייתי ברמה נמוכה. אולי הייתי מאושפזת רק פעם אחת במקום תריסר, אך אני בספק אם הייתי במקום שבו אני נמצאת היום".  
דרישה זו יכולה להיות קשה עבור מטפלים, שבאופן כללי מאוד אכפתיים ורוצים את הטוב ביותר עבור האנשים עמם הם עובדים. מטפלים יצטרכו לאפשר לאנשים להחליט ולבחור בעצמם, גם במחיר של תוצאות מזיקות. אפשר שהצוות יזדקק לתמיכה כדי לאפשר עבודה המכוונת לאחריות הלקוח על בחירותיו.

בתחום זה הצטבר ניסיון רלוונטי שמדגיש את יכולותיו של הפרט ליצור שינוי חיובי בחייו, במקום להיות קורבן פאסיבי של מחלה כמטופל. בהקשר זה ישנה חשיבות מרכזיות ליכולות התקשורת הטיפולית ולהתאמה אינדיבידואלית. לדוגמא, ייתכן שעם חלק מהמשתקמים יהיה מוטב לשוחח על היכולת לגלות תושייה ויצירתיות, מאשר על אחריות אישית, שכן יהיו אנשים שיחושו שקריאה לאחריות אישית מעמיסה עליהם ציפיות גבוהות מדי.

איזה שינוי מעשי מחוללת האוריינטציה הזו? דוגמא אחת היא בפעילות לקביעת מטרות. אנשים רבים חווים קושי בפיתוח של פעילות בעלת תכלית. מטפלים יכולים לתמוך בכך באמצעות שימוש בשאלות הממוקדות באדם: מתי הרגשת הכי חיה?; מתי נהנית לאחרונה?; מתי צחקת בקול לאחרונה? מה ייצור שינוי בחייך? מה הם חלומותיך? מה אתה רוצה בחיים? מה ישפר את חייך? מה יוסיף לחייך תוכן? מה יהפוך את חייך למהנים יותר? האתגר הוא לא לעמוד בדרכו של האדם באמצעות נטילת אחריות יתר, לדוגמא באמצעות סיוע למטופל בבירור האם מטרתו מציאותית, או בזיהוי היעדים בדרך למטרה שהציב. המטרה כאן אינה לטעון שהאדם לא זקוק לעזרה, אלא שהתגובה המסייעת צריכה להיות באיתור האחריות לשינוי אצל אדם.

על מנת להפחית את הנטייה הטיפולית ליטול אחריות במקום המטופל, מוצע להשתמש ביכולות אימון לתמיכה במערכות יחסים שיתופיות, על-ידי שאלות כגון: "מה דרוש לך כדי לעמוד במטרה זו?"; "מה יקרה אם תאתגר את הכלל האומר שאסור לך לעשות זאת?" וכד'. מטפלים בבריאות הנפש זקוקים למיומנויות סיוע, לא עשייה, על מנת להשיג תוצאה אותנטית והדדית עם הלקוח. למערכת יחסים כזו יש פוטנציאל ריפוי גדול יותר מאשר למערכת יחסים המבוססת על טיפול וריפוי.

### שימוש בהערכה כדי לתמוך בזהות חיובית

דבר אחד שמומחים יודעים הוא שהתנסות עם מחלת נפש תשנה כמעט בוודאות את האדם. אנשים שנשאלו אודות החלמה סיפרו שכתוצאה ממחלתם הפכו לאנשים שונים. אחרים סיפרו שכתוצאה ממחלתם הפכו לאנשים טובים יותר. שינויים בזהות במהלך ההחלמה האישית הם אינדיבידואליים. למרות זאת, ניתן להבחין בשני סוגים כלליים של שינוי: הגדרה מחדש של מרכיבים קיימים בזהות ופיתוח מרכיבים חדשים בזהות (גדילת הזהות). כמה דוגמאות של אמונות משנות זהות בהקשר למשמעות ישירה ועקיפה של מחלת נפש מוצגים בטבלה מס' 1. שינוי הזהות מוצג באמצעות תיאור אמונות חדשות, אך מדובר כמובן בתהליך עמוק הרבה יותר, שמעורבת בו הבנה יסודית של מיהו האדם. בטיפול מכוון החלמה עבודה על הזהות מתחילה

מוקדם ככל האפשר. התמקדות בלעדית בריפוי המחלה מפריעה לתמיכה בבני אדם על מנת שיחיו חיים טובים בהווה. לא ניתן לקדם בריאות רק באמצעות הפחתת המחלה, כשם שלא ניתן להתעלם מחוסר תפקוד.

**טבלה 1: הגדרה מחדשת של זהות וצמיחת זהות נוכח משמעויות ישירות ועקיפות של המחלה**

מדוע זה עוזר?	אמונות ביחס לשינוי	שינוי בזהות	
אני יכול להוביל את חיי בשאר הזמן	משמעות מחלת הנפש שלי היא שאינני יכול לתפקד חלק מהזמן ולא שאינני יכול לתפקד כל הזמן	הגדרה מחדש	<b>המשמעות הישירה של מחלת הנפש</b>
העצמה	לי, יותר מכל אחד אחר, יש שליטה על מחלת הנפש שלי.		
א. הגברת ידע עצמי; ב. הגדרת ערכים ומשמעויות המבוססות על החוויה	מחלת הנפש שלי אפשרה לי להבין את עצמי בדרכים חדשות	צמיחה	
א. נורמליזציה של החוויה ב. קידום תקווה	אחרים היו כמוני והחלימו		
א. החיים הופכים למשמעותיים יותר. ב. פיתוח נרטיב אישי קוהרנטי.	מחלת הנפש שלי אירעה בגלל ילדותי	הגדרה מחדש	<b>המשמעות העקיפה עבור האדם</b>
הגברת הערך העצמי כאדם שלם במקום דימוי עצמי כאדם פגום.	פירוש מחלת הנפש שלי: אני בקשר עם הצד היצירתי שלי		
א. החברה מעריכה מי שהופך לאדם 'טוב' יותר. ב. חמלה כלפי אחרים יכולה להוביל אותי לחוש יותר חמלה כלפי עצמי	כעת אני חש יותר חמלה כלפי אחרים	צמיחה	
א. פיתוח תפקיד חברתי; ב. שימוש בעל משמעות בחוויות אישיות; ג. סיוע לאחרים		בזכות המחלה יש לי תפקיד ללמד אחרים אודות נושאים בבריאות הנפש.	

לעתים קשה לראות את האדם כאשר המחלה מאוד בולטת. גישה אחת היא ללמוד מגישות מחוץ לתחום בריאות הנפש להגברת זהות חיובית ([www.bluesalmon.org.uk](http://www.bluesalmon.org.uk)). גישה נוספת היא

להשתמש בציר-זמן כדי להציב את האדם במסגרת הקשר רחב יותר בחייו שלו. מידע לגבי ניסיונות והצלחות קודמים של האדם, יסייע למטפל ליצור אמונה משותפת, ולהתייחס לציפייה מהאדם לנסות ולהתחבר מחדש לחייו בעתיד. גישה שלישית היא להגביר בכוונה את הקשר עם האדם בזמנים שבהם הוא בריא, כדי שהמטפל יוכל לזכור זאת בשעת משבר. תהליכים אלה דורשים זמן. לכן מערכת בריאות הנפש שיכולה לבצע רק הערכות קצרות מבוססות סימפטומים, מהווה לקות מבנית הפוגעת במאמצי הקלינאים לתמוך בהחלמה.

חשיבותה של הערכה העוסקת במשמעות עקיפה בכך שהיא מאפשרת לאדם הזדמנות לעבד ולהעניק משמעות למחלת הנפש עבורו כאדם. עבור המטפל פרושו לאפשר למטופל ליזום את השיחה. בעוד שתוכן חווית המחלה עשוי להיות בעל חשיבות גדולה עבור המטפל, הרי שעבור המטופל הדאגה המרכזית יכולה להיות דאגה זמנית או חברתית רחבה יותר – מה זה אומר לאדם מבחינת הרקע הסביבתי שלו?, העבר והעתיד שלו? שאלות אלה הן מאוד פרטניות, אך הן משתלבות עם התמקדות במשמעות הקונטקסטואלית, על פני תיאור המנותק מהקשר. שיח אודות משמעות עקיפה היא משימה שונה מאשר דיבור על פרוגנוזה, המהווה מרכיב של משמעות ישירה המובנית במודל הטיפולי. שיחה אודות משמעות עקיפה מסייעת להבחין בין האדם לבין החוויה של מחלת נפש.

### שימוש בהערכה על מנת לפתח תקווה

שינוי ברמת הזהות עשוי להיות מפחיד, ועם זאת חיוני לעידוד החלמה. כיצד יכולים מטפלים לתמוך בתקווה לעתיד, בשעה שאינם יודעים מה צופן העתיד למטופל הספציפי? Russinova מתארת מודל תיאורטי של תקווה המארגן מספר אסטרטגיות בשילוב ממצאים ממקורות שונים. מודל זה מאפשר לזהות ערכי זהות, עמדות והתנהגויות בקרב אנשי מקצוע בבריאות הנפש, המקדמים תקווה בקרב מתמודדים. אלה מוצגים בטבלה 2.

### טבלה 2: סוגי משאבים לתמיכה בערכים, עמדות והתנהגויות הקשורות להפחתת תקווה

שימוש במשאבים בין-אישיים	הפעלת משאבים פנימיים	פנייה למשאבים חיצוניים	ערכים
התייחסות לאדם כבן-אנוש ייחודי אמון באותנטיות של דברי האדם	כישלון הוא סימן חיובי של מעורבות ותורם לידע העצמי להיות אנושי משמע להיות בעל מגבלות – האתגר הוא להתעלות עליו או לקבל אותן.	מיקוד במאמצים לתמיכה בשימור מערכות יחסים ותפקידים חברתיים. מציאה או יצירת תנאי סביבה שיתאימו לייחודיות האדם, לכוחותיו ומאמציו.	

<p>מגורים, תעסוקה והשכלה הם משאבים חיצוניים חיוניים העסקת מחלימים בשירותים כמודל המטפח תקווה</p>	<p>יש להתאבל על אובדן מציאת משמעות למחלה</p>	<p>אמונה בפרוטנציאל של האדם ובכוחותיו קבלת האדם כמי שהוא ראיית נסיגות ועיכובים כחלק מההחלמה</p>	<p><b>עמדות</b></p>
<p>לאפשר קשר עם עמיתים ודמויות לחיקוי וקבוצות לעזרה עצמית להיות זמין בעת משבר לתמוך בנגישות לטווח רחב של טיפולים ומידע לתמוך במערכות יחסים קרובות</p>	<p>לתמוך באדם להגדיר ולהשיג מטרות אישיות לסייע לאדם לפתח גישות טובות יותר להתמודדות לסייע לאדם להיזכר בהצלחות קודמות וחוויות חיוביות לתמוך ולעודד חקירה ורוחניות</p>	<p>הקשבה באופן לא שיפוטי להכיל את אי-הוודאות אודות עתידו של אדם לבטא דאגה כנה לרווחתו של האדם להשתמש בהומור במידה נכונה</p>	<p><b>התנהגויות</b></p>

רשימה זו, למרות שבתחילה נראה כי קשה לחלוק עליה, מאתגרת טיפול מסורתי. לדוגמה, "אמון באותנטיות של דברי האדם" לא בהכרח מתיישב עם הערכה המתייחסת לדרך טיפולית מוגדרת מראש. הנחיה זו דורשת גמישות קוגניטיבית של המטפל כדי שיוכל להעריך את פרשנותו של המטופל ובו-זמנית להביא לביטוי את הידע המקצועי. זו הסיבה לכך שהמושג 'תובנה', INSIGHT עלול להרעיל את תהליך ההחלמה האישי, כמושג המציין עמדה קוגניטיבית הרואה אדם אחד (איש המקצוע) כצודק ואת האחר (המטופל) כטועה, אלא אם כן הם מסכימים. אין מדובר כאן רק בציון העובדה שייתכן ואמונה דלזיונאלית עשויה להיות נכונה, לא משנה כמה היא נשמעת רחוקה מהמציאות. מדובר בנקודה מאתגרת ומבוססת ערכים, שכן בשירות ממוקד החלמה אין קדימות אוטומטית לתפיסה של איש המקצוע על-פני תפיסת המטופל. במערכת יחסים על-פי גישה זו אין פרשנות יחידה נכונה של המציאות. תחת זאת, מה שמשנה הוא העבודה המשותפת למציאת הסבר המסייע למטופל. החלמה מתחילה בתקווה ומשתמרת על ידי קבלה. תקווה, היא נקודת המוצא: כיצד נוכל לקבל את המחלה כשאינו לנו תקווה? מדוע שנעמיס ייאוש על גבי חוסר תקווה? השילוב עלול להיות קטלני. לכן ייתכן כי אנשים מגלים חוכמה בכך שהם לא מקבלים את המחלה עד שיהיו להם המשאבים להתמודד עמה.

בפועל, שיחת הערכה בין מטפל ללקוח בשירות מכוון-החלמה עשויה להיראות שונה בשתי דרכים. ראשית, מוקד העניין הוא האדם ולא המחלה. הרווחה האישית חשובה באותה המידה כמו הטיפול במחלה, לכן התוכן אינו עוסק רק בחוסרים. שנית, השיחה אינה תהליך חד-כיווני המתמקד במטפל המעריך את המטופל ואז מעניק עצת מומחה, אלא השיחה נועדה לאפשר ללקוח

ללמוד על עצמו, כשם שהיא נותנת למטפל את המידע הדרוש לו. הדבר דורש כישורי אימון, צניעות ותשומת לב למגבלות המומחיות של המטפל. בהערכה כזו המטפל יכול ללמוד מהלקוח. נסיים דיון זה לגבי קידום התקווה בשתי הצעות קונקרטיים. ראשית, ייתכן והנשק החזק ביותר של הדיכאון הוא הרג התקווה. התייחסות לחוויות דיכאון יכולה להיות צעד חשוב של האדם לקראת יכולתו לפתח לקיחת אחריות אישית. שנית, שיח על החלמה יכול לסייע למטפלים, שכן לעצם העלאת המושג בשיח הטיפולי יש פוטנציאל של שינוי, והוא פועל כמשקל נגד למסר האלטרנטיבי הנרמז בדרך כלל בקשר ארוך טווח עם שירותי בריאות הנפש.

### מסרים להעברה במהלך ההערכה

שירותי בריאות הנפש יכולים לתמוך בהחלמה במהלך ביצוע הערכה באמצעות העברת מספר מסרים מקצועיים התומכים בהחלמה של המטופל. להלן כמה דוגמאות:

1. החוויה שאתה חווה כרגע היא משמעותית והיא חלק ממסע חייך. אסתייע בכל ניסיוני כדי לתמוך בך ולהבין מה קורה לך, אעבוד איתך כדי לעזור לך למצוא את דרכך קדימה. אינני יודע מה יקרה לך, אבל אני יודע שאנשים רבים עם חוויות דומות קיבלו בחזרה את חייהם.
2. חלק מהאנשים החולקים חוויות דומות מוצאים שעוזר להם להבין את התהליך כמחלה נפשית. אחרים מפתחים משמעויות משלהם באמצעות מגע עם אחרים שחוו חוויות דומות. אחרים מסבירים מה שקרה להם במושגים רוחניים, או בדרכים אחרות לחלוטין ממערכת בריאות הנפש.
3. בכל דרך שתבחר להבין את מה שעובר עליך כעת, תוכל במשך הזמן לשלב את החוויה הזו בתמונה הגדולה של מי שאתה כאדם. למרות שייתכן ותשתנה בעקבותיה, אתה תשלוט בכיוון השינוי. ייתכן ויגיע זמן בו תוכל לזהות דברים טובים שקרו כתוצאה מחוויה זו.
4. זה בסדר לקוות לניסים, אך על תצפה להם! ככל שתהיה מוכן יותר, האתגר שלך יהיה לקבל החלטות על חייך. זו תהיה עבודה קשה – אך לא תהיה לבד.

מסרים אלה עשויים להיות שונים מאלה המוצגים בפני מטופלים בשירותי בריאות הנפש המסורתיים. למטופל המנוסה הם עלולים להישמע נאיביים במיוחד בהקשר של משבר. המטרה אינה להיות לא מציאותי, כי אם להתחבר לנקודת המבט של מטופל על מצבו ולהציע פרספקטיבות נוספות להסתכלות. היכולות הטיפוליות מאפשרות להעניק במהלך משבר מפה שתתווה את הדרך בחזרה לתקווה ולאחריות אישית. כדי שמפה תהיה יעילה לניווט, היא צריכה לכלול את המיקום הנוכחי, הכיוון ופרטים מזהים שיאפשרו התמצאות במרחב. ניתן לסכם כי מטפל בגישת ההחלמה:

- מתחבר עם המטופל במקום בו הוא נמצא. קבלת האמונות, האמירות וההתנהגויות הלא רגילות. קבלה כוללת לא לכפות מודל מסביר, אלא לאפשר הסברים אלטרנטיביים בצורה קשובה ולא סמכותית. דבר זה קשה לביצוע אם אתה מאמין שאתה יודע בוודאות מה מתחולל. הכשרה מקצועית המתייחסת למודל אחד של הבנה כאמיתי עלולה לפגוע ביכולות הללו.
- יציע נקודות ציון למסלול הרצוי, כולל הצגת תמיכות הזמינות כעת, או כאשר האדם יהיה מוכן לכך. שיח גלוי על יחסי-כוחות, קביעת מטרות, החזקת האמונה עבור האדם כאשר הוא מיואש ורשת ביטחון גמישה בעידוד אקטיבי לחזרה לחיים.

- ישתמש בניסיונו המקצועי כמשאב עבור האדם, לדוגמא: "אנשים אחרים עמם עבדתי מצאו שזה הועיל להם"; או: "למרות שכעת קשה אפילו לחשוב לדבר על מה שאתה עובר, כשתצליח לחשוף אפילו חלק קטן, ייתכן שתחוה חוויית הצלחה אמיתית. זה כנראה יכאב עדיין, אבל זה יהיה כאב של החלמה".

לעיתים מוצגת העמדה לפיה ניסיון מקצועי אינו מוערך בשירות מבוסס החלמה. לאמיתו של דבר, הוא מוערך באופן מציאותי. לא מתייחסים אל הניסיון כאל אמת משמיים – אך היא גם לא אמורה להיות כזו. הניסיון המקצועי הוא משאב חשוב עבור לקוחות השירות, לקבל ולהיתרם ממנו. מטרת ההערכה היא לפתח תכניות פעולה מכוונות מטרחה, בהן עוסק הפרק הבא.