

## JOHN HERON: A CCI DEFINÍCIÓJA

(1996. dec.25.)

A CCI világméretű hálózata egyéneknek és helyi szervezeteknek, akik és amelyek elkötelezettek a co-counselling alapelvei iránt, miközben a nemzetközi együttműködés jegyében bátorítják a jól megalapozott elmélet és a hatékony gyakorlat továbbfejlesztését, a közösségi hálózat erősítését és az egész bolygónkat érintő átalakulást. A CCI-on belül működő helyi közösségek önálló, önszervező csoportok, ahol az egyenrangú társak maguk fedezik a számukra legmegfelelőbb, de az autoriter kontrollt mindenképpen nélkülöző szervezeti formát. Bárki, ill. bármely csoport a CCI tagja lehet, amennyiben:

1. megérti és alkalmazza a co-counselling alábbi megfogalmazott alapelveit
2. résztvettek egy legalább 40 órás co-counselling alapkurzuson, amelyet CCI tag tartott
3. az elmélet és a gyakorlat szintjén is tisztában van a *minta, a discharge és az újraértékelés* fogalmával.

## A CO-COUNSELLING ALAPELVEI

(1996. dec.25.)

1. A co-counselling párokban zajlik, ahol az egyik fél (a kliens) dolgozik, a másik fél (a konzultáns) facilitál, aztán szerepet cserélnek. Minden ülés során mindketten egyforma időt töltenek kliensi és konzultánsi szerepben. A szerepcsere rendszerint egy ülésen belül történik meg, bár néha előfordulhat, hogy az ülés „2. fordulóját” egy másik alkalommal tartják meg.
2. Amikor a co-counselling tagok 3 vagy több fős csoportban dolgoznak, mindegyik tagnak azonos kliens-ideje van, amikor is vagy kiválaszt egy valakit konzultánsnak vagy önállóan dolgozik az egész csoport csendes, támogató figyelve mellett. Bizonyos esetekben a kliens két vagy több konzultáns együttműködő beavatkozását kérheti.
3. A kliens legalább hétféle módon biztosíthatja, hogy valóban felelős lehessen a saját üléséért:
  - a. Bíz a benne zajló felszabadulás életfolyamatában és követi azt.
  - b. Az ülés kezdetén szerződést választ (lásd. a 9. pontban megnevezett 3 szerződéstípust).
  - c. Az első két szerződés valamelyikét választva eldönti, min és hogyan fog dolgozni.
  - d. Szabadon megváltoztathatja a szerződést az ülés ideje alatt.
  - e. Joga van elfogadni vagy figyelmen kívül hagyni, elvetni a konzultáns beavatkozását.
  - f. Az ő felelőssége, hogy fenntartsa figyelve egyensúlyát.

- g. A kliens felelőssége oly módon dolgozni, amivel sem magának, sem a konzultánsnak sem pedig másoknak vagy a környezetnek nem okoz kárt, nem veszélyezteti azokat.
4. A kliens a saját mély, belső folyamatain dolgozik. Ennek részei lehetnek az alábbiak, de nem nem szükségszerűen korlátozódik csupán ezekre:
- a. Az egyénből és a kultúra okozta elnyomásból fakadó distressz kisülése (discharge) és és azok újra értékelése (re-evaluation)
  - b. A személyes erősségek ünneplése
  - c. Az egyéni hit határain mozgó kreatív gondolkodás
  - d. A személyes és társadalmi jövőállapotok vizualizációja célok meghatározásához és a cselekvéstervezéshez (action planning).
  - e. A tudat kiterjesztése transzperszonális állapotokra

A CCI szerint az első biztonságos állapot teremt a további négyhez.

5. A konzultáns szerepe:
- a. mindvégig teljes, támogató figyelmet adni a kliensek
  - b. a kliens által választott szerződésnek megfelelően beavatkozni
  - c. jelezni, amikor a kliens ideje lejárt, vagy amikor a kliens kéri, hogy jelezze az időt
  - d. azonnal befejezni az ülést, ha a kliens veszélyezteti önmagát, a konzultánst, vagy a környezetét.
6. A konzultáns közbeavatkozása a kliens munkáját szolgálja facilitálni. Ezt teheti verbálisan vagy non-verbálisan, pl. szemkontaktussal, arckifejezéssel, gesztusokkal, testhelyzetekkel vagy érintéssel.
7. A verbális beavatkozás gyakorlati felajánlás arra, hogy a kliens mit mondjon vagy tegyen saját munkafolyamatának felerősítésére az ülés során. Ez nem értelmezés vagy elemzés és nem is tanács. Szabadságot ad a kliens autonómiájának és önbecsülésének.
8. A non-verbális beavatkozás elsődleges célja a folyamatos, támogató és distressz-mentes figyelem: az, hogy oly módon legyünk jelen a kliens számára, ami erősíti és lehetővé teszi a teljes feltáró munkát. A 9. pontban felsorolt szerződéstípusoknak ez az alapköve. A nem-verbális beavatkozást szóbeli beavatkozások felerősítésére is használhatjuk; vagy valamilyen gyakorlati javaslat közvetítésére; vagy ha érintésről van szó, akkor discharge kiváltására a testre gyakorolt megfelelő nyomással, mozdulattal vagy masszázssal.
9. A kliens által az ülés elején választott szerződés meghatározza az időkereteket, és legfőképpen azt, hogy milyen és mennyi beavatkozást tegyen a konzultáns. A szerződés három fajtája:

**Szabad figyelem:**

A konzultáns nem tesz szóbeli felajánlást, csak non-verbálisan avatkozik be. Így ad folyamatos, támogató figyelmet. A kliens teljesen önirányította módon dolgozik saját folyamatain.

### **Normál szerződés**

A konzultáns figyeli, hogy esetleg mi az, ami a kliens figyelmét elkerüli, beavatkozásaival facilitálja, felerősíti a kliens munkáját. Együttműködő egyensúly van a kliens önirányítása és a konzultáns javaslatai között.

### **Intenzív szerződés**

A konzultáns annyiszor avatkozik be, ahányszor az szükségesnek tűnik, hogy segítse elmélyíteni és fenntartani a kliens folyamatát, iránytartását, mintáinak megtörését, és segítse a discharge elérésében. Ennek része lehet az is, hogy olyan területekre vezeti a klienst, amelyet az figyelmen kívül hagyott vagy elkerült. A konzultáns megfelelő érzékenységgel, finomsággal és odafigyeléssel vezető szerepet vehet fel.

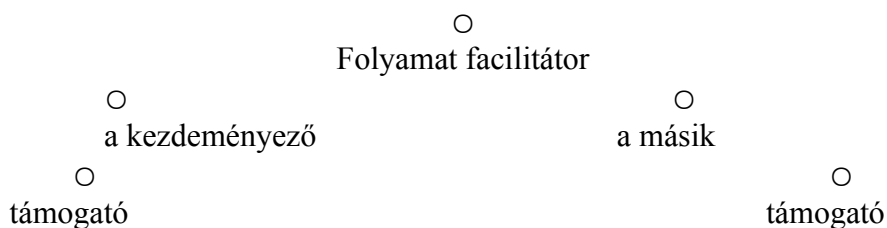
10. A konzultánsnak joga van megszakítani a kliens ülését, ha túlságosan restimulálódik a kliens témájától, és ezért nem képes fenntartani a figyelmét. Ha ezt tudatja a klienssel, és a kliens továbbra is a korábbi módon dolgozik, a konzultánsnak joga van teljesen kilépni az ülésből.
11. Bármin is dolgozzon a kliens az ülés során, azt bizalmasan kell kezelni. A konzultáns (vagy a figyelmet adó többi csoporttag) semmilyen módon és helyzetben nem utalhat vissza arra, hacsak a kliens nem kéri egyértelműen. Ez az ugyanazon klienssel történő jövőbeli ülésekre is vonatkozik.

## A KONFLIKTUSKEZELŐ FOLYAMAT

Joke Stassen 2000

1. co-counselling, co-counselling és még több co-counselling (benne ID-check) egy választott partnerrel. Javasolt, hogy legalább egy intenzív ülés is legyen.
2. Ha meg akarod tenni a következő lépést, mondd el a másik félnek, miről van szó, hogy reagálhasson, és ha szükséges fel lehessen készülni a
3. konfliktuskezelő ülésre

A konfliktuskezelő ülés:



- ❖ mindkét félnek (a kezdeményező és a másik) volt coco ülése a konfliktusról
- ❖ egyetértenek abban, hogy a konfliktus fennáll, és hogy az, miről szól; egyetértenek abban is, hogy alkalmazzák ezt a modellt
- ❖ mindketten választanak valakit, aki a támogatójuk lesz
- ❖ mediátort választanak, aki elvállalja a szerepet
- ❖ az ülés időtartamát és a szerződés formáját az ülés elején meghatározzák. A résztvevők világosan kifejezik a támogatók felé, hogy mit várnak tőlük.
- ❖ Mindkét fél egy pozitív állítással kezdi a saját ülését arról, hogy mi az üléssel kapcsolatos motivációjuk: pl.: „Azért akarom ezt az ülést, hogy javuljon a kapcsolatunk.”
- ❖ A résztvevők felváltva beszélnek 2-3 percet. Egyes szám első személyben beszélnek, hogy ne a másikra tegyenek dolgokat. A hallgató fél visszamondja saját szavaival, hogy mit hallott. A beszélő ezután elmondja, úgy érzi-e, meghallották. Ha szükséges, a folyamatot megismétlik.
- ❖ A résztvevők kifejezik egymásnak a jövőre vonatkozó kívánságaikat, addig egyezkednek, míg valami gyakorlati megegyezésre nem jutnak.
- ❖ A folyamat facilitátor figyel a folyamatra és az időre, megkérdezi a beszélőt, érzi-e, hogy meghallották és megértették. Beavatkozhat, ha valamelyik fél újrastimulálódik, nem világos vagy nem tartja be a szabályokat.
- ❖ Ha szükséges, a résztvevők módosíthatják az ülés idejét és a szerződést. A facilitátor figyel erre, és javaslatot tehet.
- ❖ Mindkét fél kérhet mini ülést a támogatójával. A discharge helye ebben az ülésben van, ahol a támogató konzultáns szerepben van.
- ❖ A támogatók figyelme az általuk támogatott személyre irányul kizárólag. Figyelmeztetik a levegővételre, szabad figyelmet adnak, és ha szükséges, mini ülést ajánlanak.
- ❖ Mindkét fél az ülésre vonatkozó pozitív állítással fejezi be a munkát.
- ❖ Az ülés egymás pozitív értékelésével zárul.