



Kivonat a Co-Counselling alapozó képzés kézikönyvéből CCI magyar közösség

" ... co-counselling a személyes fejlődés egyik módszere. Kölcsönös támogatást nyújthat mindenkinek, kortól és nemtől függetlenül. Sőt, megfelelő módosításokkal gyermekeknek is. A co-counselling azonban nem ajánlott olyan, erős distressz alatt álló embereknek, akik – amikor ők lennének kliens szerepben – nem képesek figyelni társukra. A co-counselling segítő eszköz mindazok számára, akik a hagyományos megítélés szerint elég jól elboldogulnak az életben, de szeretnék jelentősen erősíteni személyes azonosságuk érzetét (identitásukat), valamint növelni tevékenységük, aktivitásuk hatékonyságát. A co-counselling része annak a folyamatos öntanulásnak, amelyben az „egyenlő társ” elve érvényesül.

ELMÉLET

A következőkben vázolom azt az elméletet, amelyen véleményem szerint a co-counselling gyakorlata alapszik. Minden ember, az emberi feltételrendszerbe való kerülés következményeként, különböző *stresszhatások áldozata*. Ez a stressz az alábbi forrásokból ered:

- ❖ A születés és a halál elszakítási traumája
- ❖ A fizikai életben maradás és a személyes fejlődés közötti feszültség
- ❖ Sok jelenség viszonylagos megismerhetetlensége vagy nyilvánvaló értelmetlensége
- ❖ Az anyag ellenőrizhetetlen volta; a be nem programozható és valószínűleg határtalan emberi potenciál eredendő bizonytalansága
- ❖ Stresszhatás alatt álló más emberek jelenléte

Ezek a stressztényezők egyrészt segítő, pozitív szerepet játszhatnak a ráébresztő sokkhatással, amely előreviszi a személyes fejlődést és előremozdítja a kultúrát, másrészt azonban olyannyira blokkoló, visszatartó erejűek is lehetnek, hogy a személyes és interperszonális viselkedés eltorzul, és az emberek beleavatkoznak egymás dolgaiba öntudatlanul vagy szándékosan vagy éppen rosszindulatúan. *Így tehát két forrása van a distressznek: az elsődleges forrás az alapvető emberi feltételrendszerből fakad, a másodlagos, követelményjellegű forrás pedig az emberi közbeavatkozásból. Ez az utóbbi adja a co-counselling legnyilvánvalóbb és legközvetlenebb tárgyát.*

A gyermekeknek csodálatra méltó, bár még fejletlen képességük van a szeretetre, a megértésre és a választásra, de hiányzik belőlük az az információ, készség és tapasztalat, amellyel ezt aktualizálhatnák, felhasználhatnák. Bölcs és szerető nevelésre várnak, hisz oly nagyon ki vannak szolgáltatva mindenféle emberi beavatkozásnak, amely azután frusztrálhatja, blokkolhatja, elutasíthatja vagy figyelmen kívül hagyhatja mély, emberi lehetőségeiket, potenciáljukat. Az ilyesfajta beavatkozás eredménye a testi-lelki *distressz*: a szomorúság, félelem, düh, szégyen és zavartság fájdalma, amely együtt jár bizonyos fizikai, gyakran izomfájdalmakkal. Az ilyen distressz hatására a szeretet, a megértés és a választás emberi képessége alapján történő válaszadás veszít hatékonyságából, és így a gyermekben válogatás nélkül megrögzülnek a

traumatikus beavatkozások, sőt mi több, a gyermek saját, rosszul alkalmazott válaszai is. Ezek a distressz rögzülések bevésődhetnek, egyre nagyobb teret foglalhatnak el a növekvő ismétlődések hatására, melyek adódhatnak mind szülői, mind pedig más forrásból. Egyértelműen kettős egymásra hatás érvényesül. A distressz-rögzülések először is ütköznek egy mély, emberi lehetőséggel, potenciállal, másodsor azzal a gyermeki kísérlettel, amely megpróbál *a katarzison* keresztül megbirkózni a fájdalommal. Ebből fakad a kettős negatív üzenet: „Emberi képességeid nem jók, és az elnyomásuk miatt érzett fájdalmad sem helyes.”

A mi érzelmileg elnyomó társadalmunkban ezek a distressz-rögzülések *funkciójukban önállósdnak*, és gyakran nem azonosítjuk, nem tudatosítjuk őket. Ebből erednek a tudattalan, kényszeres, rosszul alkalmazkodó és merev viselkedési minták. Ezen minták némelyike *visszatérő, látens (lappangó)*, és olyan fajta helyzetek idézik elő újra, amelyek legjobban hasonlítanak a korábbi distressz helyzetre, például, amikor a racionális viselkedés megghiúsul olyasvalaki jelenlétének hatására, aki autoritást, hatalmat képvisel. A többi minta *krónikus*: az érzések, a gondolkodás és a cselekvés állandó, kitartóan torz megnyilvánulásai, amelyek sok helyzetben befolyásolhatják a viselkedést (ilyen például egy krónikus önbecsmérlő attitűd). Itt a stimuláló erő maga a világ, amely asszociálódik a mélyen bevésődött distressz-rögzülésekkel.

Később, az élet során, ha a distressz újristimulálódik, akkor észrevétlenül a felszínre tör, jelentkeznek ez az ismétlődés *akár gyermeki, akár szülői viselkedésben*, attitűdben – ez a szituációtól függ. Mindkét viselkedés (a gyermeki és a szülői) akár egy és ugyanazon időben is újra stimulálódhat, mint például az önmegvetés krónikus belső mintájának esetében. Ilyen jellegzetes rögzülési párok lehetnek:

- ❖ Az áldozat és az elnyomó – kényszer az elnyomásra, a manipulálásra, a lekicsinylésre, a megvetésre
- ❖ A bajbajutott és a megmentő – kényszeres érzés arra, hogy felelősséget vállaljunk mások helyett, hogy gondoskodjunk másokról, és hogy megmentünk másokat (pl. az életük lerontásától, az alkoholizmustól, stb.).

Ezek a minták felszínre törhetnek (eljátszhatjuk őket) az emberi interakciókban vagy esetleg befelé fordulhatnak az énen belüli, különböző tranzakciók formájában. A felnőttkorban mindkét esetben rosszul alkalmazzuk őket. A gyermeknél bizonyos túlélési, életben maradási értékkel bírnak – a trauma és a fájdalom egy életszerű torzulássá kódolódik, amely azután lehetővé teszi a továbbélést teljes összeroppanás és akadályoztatás nélkül - ; a felnőtt esetében azonban már korlátozzák, behatárolják az érett, rugalmas, ötletgazdag válaszadás lehetőségét egy adott, megváltozott helyzetben.

Mindez a múltbeli tapasztalások újraintegrálását, a mélyen elrejtett emlékképek gyógyulását jelenti. A hosszantartó katarzisz hatása a következő:

- ❖ Spontán rájövés, megvilágosodás – a traumatikus múltat új színben, újraértékelve látjuk; most először tudjuk tudatosan, helyesen értékelni, felfogni a történeteket; továbbá felismerjük a múltban történetek és a jelen torzulásai közötti kapcsolatot.
- ❖ A merev, eltorzult viselkedési minták széttörnek/átszakadnak, az ezeket okozó sűrített

distressz okozta feszültség kienged.

- ❖ A befagyott szükségletek és képességek felszabadulnak – a szeretet kiszabadul korábbi, gyermeki rögzüléseiből, az intelligencia rugalmasan működik, nem pedig sztereotíp, dogmatikus módon. Kilépve a korábbi erőtlenség illúziójából, választási lehetőségeket ismerünk fel.

Így hát az ember sokkal kreatívabban és tudatosabban reagál az életben zajló eseményekre.

És végül a regresszió, a katarzis és a múltbeli distressz újra integrálása összeér, és ünneplésben csúcsosodik ki, amikor is a megérzett erő, a tapasztalatok és a munka örömteli megerősítést nyernek, vagyis hogy érdemes, élvezettel teli és kreatívan gyümölcsöző így élni.



A MÓDSZER

A co-counselling *kétirányú folyamat egyenrangú társak között*, ahol egyenlő ideig mindegyikük betölti a kliens, majd pedig a konzultáns (dolgozó, ill. támogató) szerepét – általában egy összesen kétórás időtartam során, amelyből egy-egy órát töltenek mindkét szerepben. A kliens és a konzultáns egy kb. 40 órás alapkurzuson megfelelő készségeket sajátít el, majd ezeket ún. „önjáró”, önszerveződő csoportokban, intenzív workshopokon és haladó kurzusokon átismétli és begyakorolja.

A co-counselling nem egyszerűen kliens központú, hanem a *kliens által irányított* is. Kliens az a személy, aki – amikor rákerül a sor – a regresszió és a katarzis, valamint az ünneplés és a megerősítés módszereivel dolgozik. Az alapvető technikák elsősorban a kliens kezében vannak, a konzultáns pedig tudatos, támogató figyelmet nyújt. Ez különösen a kezdeti időszakban nagyon fontos, hisz így a kliens nem támaszkodik a konzultáns beavatkozásaira.

A konzultáns nem értelmez, nem analizál, nem kritizál és nem ad tanácsot a felmerült problémák kapcsán. Ehelyett maximálisan a kliens által kért szerződésnek megfelelően cselekszik. Ez a szerződés jelenthet: a) szavak nélküli figyelmet, b) alkalmankénti beavatkozást, ha a konzultáns úgy látja, hogy a kliens nem figyel az árulkodó jelekre, vagy elmerül önnön védelmi rendszerében, c) vagy egy későbbi fázisban, amikor már elsajátította a megkívánt készségeket, akkor a konzultáns az ún. intenzív beavatkozás szerződésben reagál minden felbukkanó jelre, és lemegy az ősi (primal) anyagig. A konzultáns minden esetben gyakorlati javaslatok formájában lép közbe, amelyeket azután *a kliensnek jogában áll követni vagy nem követnie*. A javaslat gondolati mozgató rugóját nem kell szavakban megmagyarázni, és a kliens szabadon elháríthatja a javaslatot.

A regresszió és a katarzis során a kliens – megfelelő felkészülés után – képes azáltal irányítása alatt tartani a kisülési folyamatot, hogy a distresszen dolgozó gyermekén kívüli érett és tudatos felnőtt figyelmét állandóan megtartja. A kliens továbbá dolgozik a „mi van legfelül” formájában felszínre bukkanó, és ily módon hozzáférhető distresszen is. Ez a biztosítéka annak, hogy az emlékek gyógyulása egy olyan, viszonylag egybefüggő sorozatban történik, amellyel a kliens képes megbirkózni. A gyermekkori élmények mellett a kliens dolgozik még nemrég megtörtént, vagy éppen jelenbeli – személyes és foglalkozásából fakadó – viszonylatokon, sőt, jövőbeli elvárásokon, és politikai, valamint intézményesült feszültségeken is.

Az alábbiakban felsorolunk néhányat a bevezet jellegű technikákból, amelyeket a kliens használ, a konzultáns pedig javasolhat, amikor beavatkozik:

- ❖ Korai élmények részletező, felidéző erővel bíró leírása ahelyett, hogy analizálnánk az eseményt
- ❖ Olyan szavak, kifejezések ismétlése, amelyek érzelmi töltéssel bírnak
- ❖ Asszociációk, spontánul felbukkanó gondolatok, képek, emlékek, rájövések megragadása
- ❖ Szerepjáték; azonosulni önmagunkkal egy korábbi helyzetben, és közben kifejezni azokat a negatív vagy pozitív érzéseket, amelyeket akkor elnyomunk
- ❖ Ellentmondás; szavakban vagy szavak nélkül energiát fektetünk be az ellenkező irányba, hogy így szabaduljunk fel a negatív énkép szorítása alól.

Sok egyéb technika van használatban, és további fejlődési szakaszai során a co-counselling négyféle eljárást használ a katarzis elősegítésére: aktív imagináció, passzív imagináció, aktív test-munka, passzív test-munka. A transzperszonális co-counselling pedig egy nagyon fontos fejlődési állomás, amikor is az elnyomott szublimált és archetipikus ügyeken dolgozunk. Az alapvető lényeg pedig az ember elidegeníthetetlen értékeinek és képességeinek értékelése, megerősítése és ünneplése.....' John Heron -----

A magyar közösség 1985 óta dolgozik kisebb nagyobb aktivitással és 1989 óta részt vesz az európai CCI találkozók megszervezésében is. Legutóbb 2011-ben voltunk mi a házigazdák.

Alapvetően társ tanuló közösség vagyunk. CoCo tanári kiválasztás is e társtanuló közösség végzi...

Információ

Hazai közösség: <http://www.co-co.hu>

www.ariadnegaia.wordpress.com

Nemzetközi: <http://www.cciwns.org/>

Érdeklődés:

cocohungary@gmail.com