

# Hogyan kezdjük „támogatni”?

Ha hallottál már az újraértékelő támogatásról, a módszer használatából eredő személyes előnyökről, és alig várod, hogy magad is kipróbáld, akkor az alábbiak segítségedre lesznek.

Alapjait tekintve a kölcsönös támogatás egyszerűen abból áll, hogy ketten fölváltva meghallgatják egymást. Hasonlít is egy beszélgetéshez, meg különbözik is attól. Ez a meghallgatás gondosabb, hatékonyabb. Meghallgatásról és a hallottakra való odafigyelésről van szó. A beszélőről, a hallottakról való gondolkodásra épül, úgy, hogy javaslatokkal, saját véleményeddel nem szakítod meg a beszélőt, hanem teljes figyelmeddel egyszerűen meghallgatod.

## FELVÁLTVA FIGYELJETEK EGYMÁSRA

Könnyű elkezdni. Ketten kellenek hozzá. Keress egy barátot (munkatársat, kedvest), aki

kipróbálná veled. Állapodjatok meg, hogy felváltva, egyenlő ideig, közbeszólás nélkül figyeltek egymásra, és szabjátok meg, mennyi időt szántok rá. Aztán döntsétek el, ki figyel először. A másik pedig fogjon bele, beszéljen, amiről akar. A meghallgató figyel, nem vág közbe jótanáccsal, megjegyzéssel, saját érzéseivel.

Ha lejárt az idő, az eddigi beszélő lesz a figyelő, s aki eddig meghallgatta, most beszélni kezd, amiről akar.

A csere tisztességes. Egyik fél sem tartozik a másiknak. Utána általában mindketten frissebbnek érzik magukat, és könnyebben tudnak gondolkodni. Még élvezetes is az egész.

Érdeemes megtenni, amikor csak lehet. Ha többször figyeltek ekképpen egymásra, jobban megismeritek és megkedvelitek egymást.

S egyre jobban tudtok egymásra figyelni. Minél többször gyakoroljátok, annál hatékonyabb a folyamat.

A „támogatóidők”, vagy „támogatóülések” lehetnek hosszúak vagy rövidek, attól függően, mennyi időtök van. Pár percnyi, támogatóddal így eltöltött idő nagy hatással lehet gondolkodásodra és működésedre, ha

meg két órát tudtok figyelni egymásra, annál jobb.

### **AZ ÉRZÉSEK LEVEZETÉSE**

Néha a beszélő (a „kliens”) nevetni kezd, vagy sírni, esetleg hangosabban beszél, vagy reszket, ásít. Ezek helyénvaló dolgok. Egyszerűen azt jelentik, hogy az illető feszült valami miatt, például zavarban van, fél, vagy szomorú, esetleg testileg kellemetlenül érzi magát, és az előbb említett módokon kiengedi a feszültséget. Ezáltal megszabadul zavara, bánata, félelme egy darabjától. A feszültségtől való megszabadulásnak ezt a módját „levezetésnek” hívjuk.

A figyelő (a támogató) örülhet neki és megnyugodhat, ha ilyesmi történik, s továbbra is figyeljen a kliensre anélkül, hogy a végbemenő levezetést megpróbálná megállítani. Ha a kliens abbahagyja a levezetést, akkor a figyelő megerősíti őt azzal, hogy a levezetés folytatására bátorítja.

### **MIT GONDOLSZ?**

Ketten felváltva meghallgatják egymást – ez a kölcsönös támogatás alapelve.

Ha ennyit tudsz, s ennyit teszel, már azzal nagyot változtatsz életeden. Ha valakivel együtt olvasod ezt, itt meg is állhattok, hogy fölváltva meghallgassátok egymást, mondjuk tíz-tíz percig. Utána beszéljétek meg a benyomásaitokat.

Ha néhányszor támogattál ugyanazzal a személlyel, szánjatok időt a történetek megbeszélésére, hogy kiderüljön, mit gondoltok róla. Milyen élmény volt, hogy valaki közbeszólás nélkül meghallgatott? Élvezted? Milyen érzés volt figyelni valakire megszakítás nélkül?

Szeretnéd folytatni? Olvasd tovább ezt a füzetkét, egyéb információkat tudsz meg belőle arról, hogyan csináld jól.

## **MI A TEENDŐ A TÁMOGATÓÜLÉSEN?**

Támogatóülésnek hívjuk azt az időt, amit egymás – félbeszakítás nélküli – meghallgatásával töltünk. Az alábbi néhány dologgal kísérletezhetsz támogatóüléseiden.

### **Jó és új**

Támogatóüléseidet kliensként kezdheted úgy, hogy mostanában történt jó dolgokról be

szélsz támogatódnak. Apróságok, vagy fontos dolgok egyaránt lehetnek ezek. Beszélhetsz a tegnap látott szép naplementéről, új állásodról, vagy valamiről, amit sikerült megoldanod múlt héten.

A lényeg, hogy vedd észre, ami jól megy. (Különösen akkor jó ötlet ez, ha bátortalannak érzed magad. Emlékeztet rá, hogy talán mégsem olyan rosszul áll a szénád, mint gondold.)

Néha egész támogatóülések azzal telnek el, hogy a kliens jó és új dolgokat mond, s a végén sokkal jobban érzi magát és tisztábban gondolkodik.

### **Friss bosszúságok**

Ha valami földúlt mostanában, a támogatóülés jó alkalom arra, hogy beszélj róla. Annyit mondasz a történetekről, amennyit jónak látsz, elmondhatod egyszer, vagy többször.

Valószínűleg úgy találod majd, hogy jónéhány gondod már attól kisebbnek tűnik, hogy beszélhetsz róla anélkül, hogy valaki tanácsot próbálna adni, vagy meg akarná helyetted oldani.

Többszörre az lesz a helyzet, hogy magad is rájössz egy jó megoldásra, ha van valaki, aki meghallgat és bízik benned, miközben földúlt vagy és hangosan gondolkodsz a problémáról.

### **Múltbeli bajok**

Ha kliensként arra használod a támogatóülésen rád jutó időt, hogy olyasmiről beszélj, ami aggaszt, akkor megeshet, hogy miután egy darabig meséltél róla, az a kérdés jut eszedbe (vagy támogatód kérdezi meg), hogy mire emlékeztet ez a helyzet vagy ez az érzés. Korábban mikor érezted magad hasonlóan? Szinte mindig eszedbe jut majd egy múltbeli alkalom, ami hasonlóan fáj, hasonlóan dúlt föl. Világossá válik, hogy az akkori érzések utóíze még ott kísért emlékezetedben, s emiatt a mostani helyzet bizonytalanabbnak, rosszabbnak tűnik, mint amilyennek e régi emlékek nélkül látszana. Ha beszélhetsz a régi helyzetről, az akkor történekről, akkori érzéseidről, arról, hogyan érintett az a helyzet, akkor néhány régi rossz érzés levezethetővé válik, s ettől frissebben tekintesz a jelenlegi nehézségre. ■

## Élettörténetek

Ha kliensként úgy tűnik, semmi sincs, amiről a jelent illetően beszélned kellene, próbáld elmesélni az életed történetét.

A legtöbb embernek soha nem volt esélye rá, hogy élete teljes történetét elmondja, pedig erre mindenkinek nagyon nagy szüksége van egész életében.

Miközben az életedről mesélsz, bizonyos események – jó vagy rossz hatásuk miatt – fontosabbnak tűnnek a többinél. Ezekre az eseményekre érdemes visszatérni, ezekről érdemes beszélni a támogatóüléseken.

Váratlan változásokhoz vezethet gondolkodásunkban, ha újra és újra áttekinthetjük élet-történetünket valakivel, aki tényleg figyel.

Régi – köztük rég elfelejtettnek hitt – fájdalmas eseményekből lerakódott rossz érzések törhetnek felszínre, le lehet őket vezetni, s ettől könnyebb lesz a lépted, szabadabb a gondolkodásod.

Jól figyelő társ jelenlétében áttekintett jó emlékek is segíthetik múltbeli nehéz idők rossz érzéseinek levezetését, s ez is jobb közérzethez segít.

## Öndícsérés

Legtöbbünket annyiszor becsültek le és annyiszor bántottak, hogy manapság igen nehezünkre esik jól gondolni magunkról. Olyankor is vádoltak bennünket, amikor a tőlünk telhető legjobbat tettük. Sok igazságtalanságot hallottunk.

Azt mondták, ha kedveljük magunkat, beképzelték vagyunk, meg azt, hogy ne tartsunk jól magunkról. Ez tévedés.

Mindenkinek jóban kell lennie saját magával. Ha kedveljük magunkat, másokkal is jobban, nem pedig rosszabbul bánunk.

Támogatóülésen kliensként mondd el támogatódnak, mit kedvelsz magadban. Büszke hangsúllyal mondd el (nem fölívágva, csak büszkén). Mondd el újra és újra. Lehet, hogy nehezedre esik, de tarts ki. Ha sírnod kell, vagy nevetned, vagy a levezetés más formája kezdődik el, engedd, hadd jöjjön. Próbálj mindent dícsérni magadban (MIN-DENT). Ha rájössz, mit különösen nehéz nagyrabecsülnöd magadban (például a külsőddel, vagy értelmi képességeiddel kapcsolatban), maradj azoknál.



Valószínűleg eszedbe jutnak majd róluk olyan helyzetek, amikor bíráltak, vádoltak, vagy rosszul bántak veled. Támogatóüléseken kliensként hasznos ezekkel foglalkozni; ezekről beszélni.

### **Célok**

Jobban éled az életed, ha célokat tűzöl ki, vagy ha áttekinted, meddig jutottál korábbi céljaid elérése érdekében. Hasznos téma ez kliensként a támogatóülésekre.

Beszélg életed különböző korszakairól, válassz elérendő célokat holnapra, jövő hétre, az idei évre, a következő ötre, húszra, egész életedre.

Az egyes korszakokról szólva átgondolhatod a célok eléréséhez szükséges lépéseket.

Ha időnként áttekinted céljaidat és a látszólag utadban álló akadályokat, az segíteni fogja a célok elérését.

### **Hagy, hadd folytatódjon a levezetés**

Ha kliensként beszélsz valamiről, s annak eredménye élénk beszéd, nevetés, könnyek,

reszketés, izzadás vagy ásítás (ezek mindegyike a levezetés egyik formája), akkor ne térj át gyorsan valami másra. Próbáld azt ismétetni, amit mondtál vagy tettél a levezetés megkezdésekor, s a levezetés befejeződéséig maradj mindvégig ugyanannál a dolognál. Érdeemes mindaddig folytatni, amíg időd engedi. A kölcsönös támogatás legnagyobb előnyei e feszültséglevezetések után adódnak. A levezetés korábban bénult gondolkodási és cselekvési módokat szabadít föl.

### **A támogatóülés befejezése**

A támogatóülés végén – különösen, ha valami nehézségről beszéltél – szánj néhány pillanatot arra, hogy figyelmedet olyasmire irányítsd, amit örömmel vársz, vagy gondoldj valami semleges dologra, például idézd föl barátaid nevét, kedvenc ételeidet, vagy egy tájat, ahol jól érezted magad.

Ez könnyebb átvezetést biztosít a kliens szerepéből a támogatóéba, ha a megállapodás szerint az következik, vagy segít folytatni a napot, ha kliensként te voltál a második, s ezzel a támogatóülésnek vége.

Hogy mindketten biztonságosnak érezték a helyzetet ahhoz, hogy bármit szóba hozhassatok, amit kell, legjobb, ha megállapodtok abban, hogy az elhangzottakról később senkinek nem beszéltek.

S azt is jó tudni, hogy az alkohol és a drogok gátolják a levezetés jó hatásait.

## TÁMOGATÓCSOPORTOK

Egymást föl váltva meghallgató emberek csoportja jól működik. (A támogatásban ezt támogató-kiscsoportnak, kiscsoportnak hívjuk.) Minden, egymás után sorra kerülő jelenlevőre nagyjából egyforma hosszú idő jut úgy, hogy egyvalakit támogatójának választ, a többiek pedig a háttérben figyelnek rá. Valaki vezeti a csoportot, segít eldönteni, mennyi időt kap mindenki, ki kezdi, és így tovább.

Ha mindenki kliensideje letelt, az összejövetelet azzal lehet befejezni, hogy mindenki elmondhatja, mi volt számára legjobb a támogatócsoportban, vagy megemlíthet valamit, amire várakozással készül.

A támogatócsoportok összejöveteleinek hosszát és gyakoriságát a bennük részt vevők

szabják meg. A csoport állhat barátokból, munkatársakból, szomszédokból, hasonló érdeklődésűekből. Ha van bennük valami közös, az gyakran biztonságosabbá teszi a helyzetet, s akkor könnyebb mindenkinek arról beszélni, amiről igazán kell. Vannak például nőcsoportok, férficsoportok, szülőcsoportok, fiatalokból, munkásokból állók, bizonyos vallási, etnikai csoportba tartozók, fogyatékosok, művészek támogatócsoportjai és sok másféle kiscsoport is.

Ha barátokat hívsz a támogatócsoportba, az jó módja annak, hogy többen megismerkedjenek a kölcsönös támogatással. Amint a csoport túl népessé válik, kettéosztódhat, és új vezetővel egy második kezdhet működni.

Optimális létszámnak a nyolc tűnik, de ennél nagyobb és kisebb csoportok is jól működhetnek.

A támogatócsoport jó alkalmat kínál a hasonló háttérűeknek és a hasonló helyzetben levőknek arra, hogy elmondják, miért örülnek, mire büszkék a csoport tagjaiként. Arra is jók a támogatócsoportok, hogy szó essen arról, miért nehéz az illető csoporthoz tartozni, mit kéne a kívülállóknak megérteni róluk, mit sze

retnének tenni, milyen álmai, reményei vannak a tagoknak a csoporttal kapcsolatban.

Például nőcsoportban minden jelenlevő elmondhatja egymás után, miért szeret nő lenni, miért nehéz nőnek lenni, mit szeretne férfival megérinteni a nőkről, milyen változásokat szeretne látni a nők életében, s hogyan kíván további kapcsolatokat építeni nőkkel.

## HA TÖBBET KÍVÁNSZ TUDNI

Ha kipróbáltad a kölcsönös támogatást, s úgy döntesz, többet szeretnél tudni róla, kapcsolatba léphetsz a központi, vagy a magyarországi irodával (adataikat megtalálod a füzet végén), s megtudhatod, laknak-e a környékeden támogatók. Megrendelhetsz néhány, kezdőknek szóló kiadványt is. Ajánljuk például az alábbiakat:

Az emberi lények emberi oldala (A támogatás elmélete)
Bevezetés az újraértékelő támogatásba (Gyakorlati alapkönyv kezdőknek)
Bevezetés a kölcsönös támogatásba (A támogatás rövid leírása)
Present Time (Negyedéves folyóirat, csak angolul)

Video- és hangkazettákat is vásárolhatsz. (Valamennyi angol nyelvű, de alkalmazkodnak az egyes országok videotechnikai szabványaihoz és szövegük írásban is hozzáférhető.) Az irodában megmondják majd, melyek alkalmasak kezdőknek.

Ha nem tudod megfizetni a szakirodalmat, magyarázd el helyzetedet az irodának, s kérdezd meg, lehetséges-e, hogy ingyen küldjenek neked egyet s mást a kezdetekhez nyújtott segítségül.

Ha nagyon érdekel a támogatás, és vannak körülötted mások is, akik alig várják, hogy megtanulhassák, lehet, hogy küldeni tudunk egy támogatótanárt a csoportnak, vagy valamelyikőtöket meghívhatjuk egy támogatóműhelybe valahová a közelbe.

Az Internet világhálón sok cikket és információt megtalálasz a támogatásról ezen a címen: <http://www.rc.org>.

Ha olyan helyen laksz, ahol nincsenek még támogatóosztályok, de az Internet elérhető számodra, akkor az on-line osztályt bizonyára hasznosnak találod majd.

Akik alkalmazzák a támogatást, úgy találják, hogy javítja gondolkodásukat, kapcsol

taikat, segít kiállni a helyes dolgokért, és élvezetesebb általa az élet. Gyakorlatuk révén a támogatók egyre „okosabbak” lesznek, s egyre jobban és jobban használják a támogatás módszerét is.

Tanítani kezdik a támogatást másoknak, megtanítják őket a támogatás tanítására, így aztán bizonyos helyeken nagyon sok támogató él, osztályokat, műhelyeket rendeznek, tanulnak egymástól, segítik, bátorítják egymást.

A világ sok táján élő támogatók által írt szakirodalom mintegy harminc nyelven férhető hozzá, tele van információval a támogatás használatáról, és a legkülönbözőbb korú, háttérű emberek életéről tudósít.

A néhány alapszabály és „közösségi irányelv” a szervezést segíti.

Jó szerencsét!

\*

---

Központi iroda:  
The International Re-evaluation Counseling  
Communities

719 Second Avenue North  
Seattle, Washington 98109, USA  
telefonszám: 00-1-206-284-0311  
faxszám: 00-1-206-284-8429  
e-mail: [irc@rc.org](mailto:irc@rc.org)  
web site: <http://www.rc.org>

Magyarországi cím:  
Támogatók Magyarországi Közössége  
PF 453/354  
1537 Budapest

Copyright © 1996 by Rational Island Publishers  
Fordította: Molnár Gabriella © 1998  
ISBN 1-885357-62-1