

How to Begin “Re-evaluation Counseling”

If you have heard of Re-evaluation Counseling and of the advantages of using it in your life, and are eager to try it, the following will help you get started.

In its basic form, the practice of Co-Counseling simply consists of two people taking turns listening to each other. It's like a conversation in some ways, but it's different, too. It's a more careful, effective kind of listening. We are talking about listening and paying attention to what you hear. It is thinking about the person who is saying it, and thinking about what he or she is saying, without interrupting the listening by offering suggestions or comments, but simply listening wholeheartedly.

TAKE TURNS LISTENING

It's simple to get started. It just takes two people. Find a friend (or co-worker or spouse) who will try it with you. Agree that you will take turns listening to each other without interruption for an equal amount of time, and agree how long that time will be. Then decide who is going to listen first. The other person then talks about whatever he or she wants to talk about. The listener just pays attention and doesn't interrupt to give advice or comment or tell how he or she feels.

After the agreed-upon time, the talker becomes the listener, and the one who listened first now talks about anything he or she wants to talk about.

It's a fair exchange. Neither person owes anything to the other. Afterwards, both people usually feel refreshed and think more easily. It's fun, too.

This is good to do whenever you get a chance. As you listen this way more times, you get to know each other better and like each other more and more.

You also get better at listening. The whole process becomes more effective the more times you use it.

Co-Counseling “turns” or “sessions” can be as long or as short as you have time for. Even a few minutes shared with your Co-Counselor can make a big difference in how you are able to think and function, and two hours shared is that much better.

Ինչպե՞ս սկսել «Համաներքին բուժումը»

Եթե լսել եք Համաներքին բուժման և Ձեր կյանքում դրա առավելությունների մասին, և անհամբեր եք փորձել այն, ապա ներքևում բերվածը Ձեզ կօգնի սկսել:

Իրար լսելու այս պրակտիկայի պարզագույն ձևը իրենից ենթադրում է առնվազն երկու հոգու, որոնք ժամանակ պահելով հերթով լսում են իրար: Այն ինչ-որ առումով զրույցի է նման, բայց նաև տարբերվում է դրանից: Լսելու ավելի զգույշ և ազդեցիկ տեսակ է: Այն խոսելու, լսելու և լսածին ուշադրություն դարձնելու մասին է: Դրա հիմքում ընկած է պարզապես ամբողջ սրտով լսելը և մտածելը խոսողի և նրա ասածի մասին, առանց լսելը առաջարկներով կամ մեկնաբանություններով ընդհատելու:

ՀԵՐԹ ՊԱՀԵԼՈՎ ԼՍԵԼ

Սկսելը հեշտ է: Ուղղակի երկու մարդ է պետք: Գտեք մեկին (ընկերոջ կամ աշխատակցի կամ կողակցի), ով կփորձի այն ձեզ հետ: Համաձայնության եկեք, որ հերթով միմյանց կլսեք առանց ընդհատելու՝ պայմանավորվելով տևողության մասին և հավասար բաշխելով ժամանակը: Հետո որոշեք, թե ով է առաջինը լսելու: Այնուհետև դիմացինը կարող է խոսել այն ամենի մասին, ինչի մասին ուզում է: Ունկնդրողը պարզապես ուշադրի լսում է և չի ընդհատում խորհրդով կամ մեկնաբանությամբ կամ իր զգացողություններով կիսվելով:

Պայմանավորված ժամանակի ավարտից հետո խոսողը դառնում է լսող, իսկ նա, ով համաձայնել էր առաջինը լսել, այժմ խոսում է այն ամենի մասին, ինչի մասին ինքն է ուզում:

Սա արդար փոխանակում է: Ոչ մեկը մյուսին որևէ բան պարտական չի լինում: Սրանից հետո երկուսն էլ սովորաբար իրենց թարմացած են զգում և ավելի հեշտ մտածում: Սա նաև զվարճալի է:

Սա լավ կլինի անել, հենց հնարավորություն եք ունենում: Որքան շատ եք կիրառում իրար լսելու այս ձևը, այնքան ավելի լավ եք սկսում միմյանց հանաչել և ավելի ու ավելի շատ հավանել իրար:

Նաև ավելի լավ եք կարողանում լսել: Որքան շատ եք այն կիրառում, այնքան ողջ գործընթացն ավելի նպատակային է դառնում:

Իրար լսելու «հերթերը» կամ «լսաշրջանները» կախված Ձեր տրամադրության տակ ունեցած ժամանակից կարող են լինել այնքան երկար կամ կարճ, որքան ուզեք: Ձեր Լսողի հետ ունեցած նույնիսկ մի քանի րոպեն կարող է մեծ փոփոխություն մտցնել այն հարցում, թե ինչպես եք ունակ մտածել և գործել, և շատ ավելի լավ, եթե օրինակ երկու ժամ կիսեք իրար միջև:

GETTING ONE'S FEELINGS "OUT"

Sometimes the person talking (the "talker" or the "client") may begin to laugh or cry or speak loudly, or sometimes tremble or yawn. This is a fine thing to have happen. It simply means that the person is tense about something, perhaps feeling some embarrassment or grief or fear or physical discomfort, and she or he is releasing the tension this way. She or he is becoming "un-embarrassed," "un-sad," "un-afraid." We sometimes call any release of tension in these ways "discharge." The person listening (the "counselor") can feel pleased and relaxed if this happens, and just continue to pay attention to the client without trying to stop any discharge that is occurring. If the client stops his or her own discharge, the listener can reassure him or her that it is fine to continue.

WHAT DO YOU THINK?

This is the basic idea of Co-Counseling—two people take turns listening to each other. You can make many changes in your life just by knowing and doing this.

If you're reading this with someone, you might want to stop reading at this point and try listening to each other, ten minutes each way. Afterwards, tell each other what your impression was.

Once you have "Co-Counseled" a few times with the same person, take time to talk it over and see what you each think of the experience. How did you like having someone listen to you without interrupting? Did you enjoy it? How did you like listening without interrupting?

Would you like to continue trying this? You can read on in this booklet for more information about how to do this well.

WHAT TO DO IN A SESSION

Time spent listening to each other without interruption is often called a "session." Below are some things that you can experiment with doing in your sessions.

"News and Goods"

You can start your session as client by telling your counselor about "good" things, big or small, that have happened lately. It could be the beautiful sunset you saw last night, or your new job, or a problem you figured out last week. The idea is to give yourself a chance to notice

ՁԳԱՑՄՈՒՆՔՆԵՐԸ «ԴՈՒՐՍ ԹԱՓԵԼԸ»

Երբեմն նա, ով խոսում է («Խոսողը»), կարող է սկսել ծիծաղել կամ լացել կամ բարձրաձայն խոսել, կամ երբեմն դողալ կամ հորանջել: Հիանալի է, եթե դա տեղի է ունենում, դա պարզապես նշանակում է, որ նա լարված է ինչ-որ բանից, միգուցե ամոթ է զգում կամ վիշտ կամ վախ կամ ֆիզիկական անհարմարություն, և նա այդպիսով ազատվում է լարվածությունից՝ սփոփում ամոթը, տխուրությունը, վախը: Մենք երբեմն լարվածության՝ նման թոթափումը անվանում ենք «լիցքաթափում»: Նա, ով լսում է («Լսողը») կարող է իրեն գոհ և հանգիստ զգալ, եթե դա տեղի է ունենում, և պարզապես շարունակել ուշադիր լսել Խոսողին առանց ընդհատելու լիցքաթափումը: Եթե Խոսողն ինքն է զսպում իր լիցքաթափումը, Լսողը կարող է քաջալերել նրան շարունակել:

ԻՆՉ ԵՔ ԿԱՐԾՈՒՄ

Սա է իրար լսելու հիմնական գաղափարը. երկու հոգի հերթ պահելով լսում են իրար: Շատ բան կարող եք փոխել Ձեր կյանքում՝ ուղղակի իմանալով և կիրառելով սա: Եթե սա ինչ-որ մեկի հետ միասին եք կարդում, գուցե այս պահին ցանկանաք դադարեցնել կարդալը և փորձեք լսել միմյանց, ասենք տասական րոպեով: Դրանից հետո պատմեք իրար, թե ինչպիսի տպավորություններ ունեցաք:

Միևնույն մարդու հետ մի քանի անգամ «լսաշրջան» ունենալուց հետո ժամանակ տրամադրեք դրա մասին խոսելու և տեսնելու, թե ինչ եք մտածում Ձեր փորձի մասին: Ինչպե՞ս հավանեցիք ինչ-որ մեկի կողմից առանց ընդհատվելու լսված լինելը: Դուրսերդ եկա՞վ: Ինչպե՞ս հավանեցիք առանց ընդհատելու լսել մեկին:

Կցանկանա՞լ շարունակել փորձել սա: Կարող եք շարունակել կարդալ այս գրքուկը՝ այն ավելի լավ կիրառելու մասին լրացուցիչ տեղեկություն ստանալու համար:

ԻՆՉ ԱՆԵԼ ԼՍԱՇՐՋԱՆԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ

Առանց ընդհատելու իրար լսելուն հատկացված ժամանակը հաճախ անվանում են «լսաշրջան»: Ստորև բերված են որոշ բաներ, որոնք կարող եք փորձարկել Ձեր լսաշրջանների ժամանակ:

«Նորություններ և Լավ բաներ»

Կարող եք սկսել Ձեր լսաշրջանը Խոսողի դերում պատմելով Ձեր Լսողին վերջերս տեղի ունեցած մեծ կամ փոքր «լավ» բաների մասին: Դա կարող է լինել անցած գիշեր տեսած գեղեցիկ մայրամուտը, կամ Ձեր նոր զբաղմունքը, կամ անցյալ շաբաթ հանգուցալուծած խնդիրը: Գաղափարն այն է, որ ինքներդ Ձեզ հնարավորություն տաք նկատելու այն բաները, որոնք իրենց հունով են գնում: (Սա հատկապես

the things that are going well. (This is especially a good idea if you feel discouraged. It helps remind you that maybe things aren't as bad as they feel.) Sometimes people spend whole Co-Counseling sessions just telling "news and goods" and leave feeling much more positive and thinking more clearly.

Recent Upsets

If something has happened recently that you are upset about, a Co-Counseling session is a good place to talk about it. You can tell as much or as little about it as you would like, and you can tell it once or you can tell it over and over. You will probably find that lots of your problems seem to get much smaller if you just get a chance to talk about them without someone trying to give you advice or solve them for you. You will find, more often than not, that you can think of a good solution if you just have someone hear you out and show some confidence in you while you feel upset and talk about the problem.

Troubles from the Past

If you use your turn as client to talk about something that is bothering you, you can sometimes, after you have had a chance to talk about the upset for awhile, ask yourself (or your counselor can ask you), "What does this situation or this feeling remind you of? When have you felt like this before?" You will almost always think of some situation from the past that was hurtful or upsetting in a similar way. It will be plain that old feelings from that time are still lingering in your mind, adding more confusion and bad feelings to the present situation than there would otherwise be. If you can talk about the earlier situation, what happened then, how you felt, and how it affected you, some of those old bad feelings can then be discharged, leaving you with a fresher look at the present difficulty.

Life Stories

If you come to your session as client and there seems to be nothing in your present life that you need to talk about, try telling your life story. Most people have never had a chance to tell the whole story of their life, and everyone needs a chance to do this. As you tell the story of your life, certain incidents will seem more important in their effect on you, good or bad,

լավ միտք է, եթե հուսալքված եք զգում: Այն կօգնի Ձեզ հիշեցնել, որ միգուցե ամեն ինչ այնքան էլ վատ չէ, որքան թվում է: Երբեմն մարդիկ անցկացնում են լսաշրջանի ողջ ընթացքը պարզապես «նորություններ ու լավ բաներ» պատմելով և հեռանում շատ ավելի դրական զգացմունքներով և ավելի պարզ մտքով:

Վերջին անհանգստությունները

Եթե վերջերս ինչ-որ բան է պատահել, որից նեղվել եք, լսաշրջանը լավ տեղ է այդ մասին խոսելու համար: Կարող եք պատմել դրա մասին այնքան շատ կամ քիչ, որքան կցանկանաք, և կարող եք մեկ անգամ պատմել, կամ կարող եք նորից ու նորից պատմել: Հավանաբար կտեսնեք, որ Ձեր շատ խնդիրներ կարծես թե ավելի փոքրանում են, եթե պարզապես հնարավորություն եք ունենում խոսելու դրանց մասին երբ որևէ մեկը չի փորձում Ձեզ խորհուրդ տալ կամ լուծել դրանք Ձեր փոխարեն: Հաճախ կտեսնեք, որ կարող եք լավ լուծում գտնել, եթե պարզապես ինչ-որ մեկը Ձեզ լսի և որոշակի վստահություն ցուցաբերի Ձեր հանդեպ մինչ դուք նեղվում եք և խոսում խնդրի մասին:

Մտահոգություններ անցյալից

Եթե օգտագործում եք Ձեր հերթը որպես խոսող Ձեզ անհանգստացնող որևէ բանի մասին խոսելու համար, կարող եք երբեմն, երբ որոշ ժամանակ առիթ եք ունեցել խոսելու անհանգստացնող բանի մասին, ինքներդ Ձեզ հարցնել (կամ Ձեր Լսողը կարող է Ձեզ հարցնել). «Ի՞նչի մասին է այս իրավիճակը կամ այս զգացումը Ձեզ հիշեցնում: Նախկինում ե՞րբ եք նմանատիպ զգացում ունեցել»: Գրեթե միշտ մտքներիդ կգա անցյալից ինչ-որ իրավիճակ, որը ցավոտ էր կամ նման կերպով շղայնացնող: Պարզ կլինի, որ ներկա իրավիճակին էլ ավելի շատ շփոթմունք և վատ ապրումներ են ավելացնում հենց այդ ժամանակներից եկող հին զգացմունքները, որ դեռ շարունակում են մնալ Ձեր մտքում: Եթե կարողանաք խոսել այդ ավելի վաղ իրավիճակից՝ այն ժամանակ տեղի ունեցածից՝ ինչպես եք զգացել և ինչպես է այն ազդել Ձեր վրա, այդ հին վատ զգացմունքներից մի քանիսը կարող եք լիցքաթափել՝ տալով Ձեզ ներկայիս դժվարությանը ավելի պթափ հայացքով նայելու հնարավորություն:

Կյանքի պատմություններ

Եթե Լսաշրջանին խոսողն եք, և թվում է, թե Ձեր ներկա կյանքում չկա մի բան, որի մասին կարիք ունեք խոսելու, փորձեք պատմել Ձեր կյանքի պատմությունը: Մարդկանց մեծ մասը երբեք հնարավորություն չի ունեցել պատմելու իր կյանքի ողջ պատմությունը, իսկ դա անելու հնարավորություն բոլորին է պետք: Մինչ պատմում եք Ձեր կյանքի պատմությունը, որոշ միջադեպեր ավելի կարևոր կթվան իրենց

than others. These incidents are worth coming back to and talking about many times in Co-Counseling sessions. Getting a chance to review them over and over, with someone who is really listening, can make a surprising difference in your thinking. Bad feelings left over from old, hurtful experiences (including experiences that you thought were “behind you”) can come to the surface and discharge, leaving you with a lighter step and freer thoughts. Good experiences, when reviewed with the attention of a good listener, can also help bad feelings from old, difficult times to discharge, and this can help you regain a positive outlook.

Self-Appreciation

Most of us have been belittled or mistreated enough that it is now difficult for us to feel good about ourselves. We have been “blamed” for things when we were doing our best. We have been told many untrue things. We have been told that if we like ourselves, we are “conceited” and that we shouldn’t feel good about ourselves. This isn’t true. People need to feel good about themselves. When we do feel good about ourselves, we treat other people better, not worse.

In a Co-Counseling session when you are client, tell your counselor what you like about yourself. Tell this to him or her in a tone of voice that sounds like you are proud of yourself (not “superior,” just proud). Tell your counselor this over and over. You may find it difficult, but stick with it. Don’t stop yourself from laughing or crying or any other type of discharge. Try to appreciate everything about yourself (EVERYTHING). When you notice which things feel harder to appreciate (for example, how you look or how smart you are), focus on appreciating those things. You will probably remember incidents from your life of being criticized, blamed, or mistreated. These incidents will be good to look at and talk about in a counseling session when you are client.

Goals

It helps your life go better to set goals for yourself or review your progress towards goals that you have already set. This is a useful thing

լավ կամ վատ ազդեցություններ Զեզ վրա, քան մյուսները: Արժե այս միջադեպերին վերադառնալ և դրանց մասին բազմիցս խոսել լսաշրջանների ընթացքում: Դրանք անընդմեջ վերանայելու հնարավորություն ունենալը մեկի հետ, որ իսկապես լսում է Զեզ, կարող է զարմանալի փոփոխություն մտցնել Զեր մտածողության մեջ: Հին ցավ պատճառած փորձառություններից մնացած վատ զգացմունքները (ներառյալ այն փորձառությունները, որոնք, կարծում էիք՝ «Զեր ետևում են»), կարող են ջրի երես դուրս գալ և լիցքաթափվել՝ թեթևություն բերելով Զեզ և ավելի ազատելով Զեր միտքը: Լավ փորձառությունները, երբ վերանայվում են լավ ունկնդրի ուշադրության ներքո, նույնպես կարող են օգնել լիցքաթափել վատ զգացողությունները հին դժվար ժամանակներից դուրս գալու համար, և դա կարող է օգնել Զեզ վերականգնել դրական տրամադրությունը:

Ինքնագովասանք

Մեզանից շատ շատերին այնքան են վատ վերաբերվել կամ նվաստացրել, որ հիմա մեզ դժվար է տրվում ինքներս մեզնից գոհ լինելը: Մեզ «մեղադրել են» տարբեր բաների համար, մինչդեռ անելիս ենք եղել մեր լավագույնը: Մեզ իրականությանը չհամապատասխանող շատ բաներ են ասել: Մեզ ասել են, որ եթե ինքներս մեզ դուր ենք գալիս, ուրեմն «գոռոզ ենք», և որ չպետք է ինքներս մեզ հավանենք: Դա ճիշտ չէ: Մարդիկ իրենք իրենց մասին լավ կարծիք ունենալու կարիք ունեն: Երբ ինքներս մեր մասին լավ կարծիք ենք ունենում, այլ մարդկանց ավելի լավ ենք վերաբերվում, ոչ թե ավելի վատ:

Լսաշրջանի ժամանակ, երբ խոսող եք, ասեք Զեր Լսողին, թե ինչն էք հավանում ինքներդ Զեր մեջ: Ասե՛ք դա նրան ձայնի այնպիսի տոնով, որ լավի, թե որքան հպարտ եք ինքներդ Զեզնով (ոչ թե «առավել եք»), այլ պարզապես հպարտացած): Նորից ու նորից կրկնեք դա Զեր Լսողի համար: Գուցե զգաք, որ դժվարանում եք, բայց շարունակեք փորձել: Մի զսպեք ծիծաղը կամ լացը կամ որևէ այլ լիցքաթափման ձև: Փորձեք գոհանալ Զեր ամեն ինչով (ԱՄԵՆ ԻՆՉՈՎ): Երբ նկատեք Զեր մեջ բաներ, որոնցով ավելի դժվար եք գոհանում (օրինակ, թե ինչպիսի տեսք ունեք կամ որքան խելացի եք), կենտրոնացեք հենց դրանցով գոհանալու վրա: Հավանաբար կհիշեք դեպքեր Զեր կյանքից, երբ Զեզ քննադատելիս, մեղադրելիս կամ վատ վերաբերվելիս են եղել: Լավ կլինի՝ այս դեպքերը վերհիշեք և խոսեք լսաշրջանին, երբ խոսող լինեք:

Նպատակներ

Զեր բարօրությանը կնպաստի Զեր առջև նպատակներ դնելը կամ դիտարկելը Զեր ճանապարհը դեպի Զեր կողմից արդեն իսկ դրված նպատակները: Լսաշրջանի ժամանակ

to do when you are client in a Co-Counseling session. Talk through the different periods of your life, tentatively deciding what you want to accomplish tomorrow, next week, this year, in the next five years, in the next twenty years, in your lifetime. As you talk about each future period, you can think through the steps that you will need to take to reach these goals.

Occasionally reviewing your goals and any apparent obstacles will tend to assist you in achieving them.

Letting Discharge Continue

If you talk about something as client that results in lively talking, laughter, tears, shaking, sweating, or yawning (all forms of discharge), don't rush on to something else. Try repeating what you were saying or doing several times until you are no longer discharging. It's worth doing this over and over for as much time as you can take. The greatest benefits of Co-Counseling come after these releases of tension. They make it possible to think and act in ways that have been inhibited before.

Ending a Session

At the end of a Co-Counseling session, especially if you've been talking about something difficult for you, take a few moments to re-direct your thoughts to something you are looking forward to, or to some simple subject you don't feel tense about, for example, the names of some friends or some favorite foods, or some scenery that you enjoy looking at. This helps make a relaxed change from being a client to becoming a counselor if it is your turn to do this, or to going on to other activities.

For each person to feel safe to talk about whatever he or she needs to, it works best to agree that you won't discuss it with anyone later. Also, keep in mind that alcohol and drugs interfere with the good effects of discharging.

SUPPORT GROUPS

It also works well to get a small group of people together to take turns listening to each other. (In RC we call this a "support group.") Each person gets a roughly equal amount of time to talk while the rest of the group listens.

սա անելը, երբ խոսող եք, օգտակար է: Խոսեք Ձեր կյանքի տարբեր ժամանակահատվածների մասին՝ փորձելով որոշել, թե ինչի եք ուզում հասնել վաղը, հաջորդ շաբաթ, այս տարի, հաջորդ հինգ տարվա ընթացքում, հաջորդ քսան տարվա ընթացքում, Ձեր կյանքի ընթացքում: Յուրաքանչյուր ապագա ժամանակաշրջանի մասին խոսելիս կարող եք մտածել այն քայլերի մասին, որոնք կարիք կլինի ձեռնարկել այս նպատակներին հասնելու համար:

Ժամանակ առ ժամանակ Ձեր նպատակները և տեսանելի ցանկացած խոչընդոտներ վերանայելը Ձեզ կօգնի դրանց իրականացման հարցում:

Թողնում ենք, որ լիցքաթափումը շարունակվի եթե խոսողի դերում ինչ-որ բանի մասին եք խոսում, որը հանգեցնում է աշխույժ խոսելու, ծիծաղի, արցունքների, ցնցումների, քրտնարտադրության կամ հորանջի (լիցքաթափման բոլոր ձևերի), մի շտապեք այլ բանի անցնել: Փորձեք մի քանի անգամ կրկնել այն, ինչ ասում կամ անում էիք, մինչև լիցքաթափումը դադարի: Արժե դա շարունակ կրկնել այնքան ժամանակ, որքան կարող եք հատկացնել: Իրար լսելու ամենամեծ օգուտները գալիս են լարվածությունից նման ձևով ազատվելուց հետո: Լիցքաթափումը հնարավոր է դարձնում մտածել և գործել այնպես, ինչպես նախկինում հնարավոր չի եղել:

Լսաշրջանի ավարտ

Լսաշրջանի ավարտին, մանավանդ, եթե խոսում էիք Ձեզ համար բարդ բանի մասին, մի քանի րոպե տրամադրեք շեղելու Ձեր միտքը դեպի անհամբեր սպասվելիք մի բանի կամ ինչ-որ պարզ թեմայի կողմը, որը լարվածություն չի առաջացնում, օրինակ՝ կարող եք հիշել որոշ ընկերների կամ որոշ սիրված ուտեստների անուններ, կամ դեպի ինչ-որ տեսարանը շեղվել, որին հաճույքով եք նայում: Սա օգնում է հանգիստ այլ գործերին անցնել կամ անցում կատարել խոսողի դերից Լսողի դերը, եթե Ձեր հերթն է:

Որպեսզի ձեզնից յուրաքանչյուրը իրեն ապահով զգա խոսելու այն ամենի մասին, ինչն իրեն պետք է, լավագույնը կլինի համաձայնության գալ, որ հետո ոչ մեկի հետ չեք քննարկելու լսածը: Հիշեք նաև, որ ակոհոլը և թմրանյութերը խոչընդոտում են նպատակային լիցքաթափմանը:

ԱԶԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ԽՄԲԵՐ

Լավ փորձառություն է նաև փոքր խումբով հավաքվելն ու հերթով միմյանց լսելը: (Համաներքին Բուժման մեջ սա անվանում ենք «աջակցության խումբ»): Ներկաներից յուրաքանչյուրը մոտավորապես հավասար ժամանակ է ունենում խոսելու, մինչ խմբի մնացած անդամները լսում են:

One person acts as the leader of the group to help the group decide how much time each person will get, who will go first, and so on. When each person has had his or her turn as client, you can end the group meeting with each person getting a chance to say what he or she liked best about being in the group meeting or something he or she is looking forward to.

Support groups can meet as often or as many times as the group members wish. The group can be a group of friends, co-workers, neighbors, or people with a similar background or interest. Sharing something in common with the group often helps people feel safer to talk about things they need to talk about. For example, there have been support groups of women, men, parents, young people, working-class people, people of a certain ethnic group or religion, disabled people, artists, and many others.

Inviting friends to the group is a good way to introduce more people to Co-Counseling. If the group becomes too large, it can be divided and a second group formed with a new leader chosen for the new group. About eight people seems to be the optimum size for a group, but they can function well both smaller and larger.

Support groups are a good structure for people from a similar background or similar situation to use to talk about what they like about being a part of that group and what they are proud of about the people from that group. Support groups are also good for talking about what has been hard, what they wish people understood about their group, what hopes and dreams they have for people from their group, and what they would like to do in relation to that group.

For example, in a women's support group, each woman would get a turn sharing what she likes about being a woman, what has been hard about being a woman, what she would like men to understand about women, how she would like to see women's lives improve, and what ways she would like to reach out to other women.

Նրանցից մեկը հանդես է գալիս որպես խումբն ուղղորդող՝ օգնելով խմբին որոշել, թե յուրաքանչյուրը որքան ժամանակ ունի, ով է առաջինը սկսելու և այլն: Երբ ամեն մեկը հերթ է ունենում խոսելու որպես խոսող, կարող եք ավարտել խմբային հանդիպումը յուրաքանչյուրին հնարավորություն ընձեռելով ասել, թե ինչն իրեն ամենից շատ դուր եկավ խմբային հանդիպման մեջ կամ ինչին անհամբեր կսպասի հաջորդ անգամ:

Աջակցության խմբերը կարող են հանդիպել այնքան հաճախ կամ այնքան անգամ, որքան խմբի անդամները կցանկանան: Դրանք կարող են լինել ընկերների, գործընկերների, հարևանների կամ նմանություններ և/կամ հետաքրքրություններ կիսող մարդկանց խմբեր: Խմբի անդամների ընդհանուր որևէ բան կիսելը հաճախ օգնում է իրենց ավելի ապահով զգալ խոսելու իրենց անհրաժեշտ բաների մասին: Օրինակ՝ եղել են կանանց, տղամարդկանց, ծնողների, երիտասարդների, աշխատավորների, որոշակի էթնիկ խմբի կամ կրոնի պատկանող մարդկանց, հաշմանդամություն ունեցողների, նկարիչների և շատ ուրիշ աջակցության խմբեր:

Ընկերներին խումբ հրավիրելը ավելի շատ մարդկանց լսաշրջանը ներկայացնելու լավ միջոց է: Եթե խումբը չափազանց մեծ է դառնում, այն կարելի է բաժանել, և կազմավորել երկրորդ խումբ՝ նոր խմբի համար ընտրելով նոր ուղղորդողի: Մոտ ութ մարդը, կարծես, օպտիմալ չափ է խմբի համար, բայց խմբերը կարող են լավ աշխատել և՛ ավելի փոքր, և՛ ավելի մեծ լինելով:

Աջակցության խմբերի կառուցվածքը նպատակային է նմանություն ունեցող կամ նման իրավիճակում գտնվող մարդկանց համար, քանի որ կարող է կիրառվել խոսելու, թե ինչն են սիրում այդ խմբի մաս լինելու մեջ և ինչն է նրանց հպարտացնում այդ խմբի անդամների մեջ: Աջակցության խմբերը նաև հարմար են խոսելու այն մասին, թե ինչն է դժվար եղել, ինչ կուզեին, որ մարդիկ հասկանան իրենց խմբի մասին, ինչ հույսեր ու երազանքներ ունեն իրենց խմբակիցների համար և ինչ կցանկանային անել այդ խմբի հետ կապված:

Օրինակ՝ կանանց աջակցության խմբում յուրաքանչյուր կին իր հերթն է ունենում կիսելու այն, թե ինչ է իրեն դուր գալիս կին լինելու մեջ, ինչն է դժվար եղել կին լինելու մեջ, ինչ կցանկանար, որ տղամարդիկ հասկանային կանանց մասին, ինչպիսի բարեփոխումներ նա կցանկանար տեսնել կանանց կյանքում, և ինչ եղանակներով կցանկանար կապ հաստատել այլ կանանց հետ: