# Instrukcija pavadoņiem — Varoņa ceļš ar MAK kārtīm

Šīs vadlīnijas paredzētas pavadoņiem, kas būs līdzās dalībniekiem sistēmisko sakārtojumu pasākumā. Tava loma ir būt par atbalstošu liecinieku un radīt drošu telpu. Esi klāt ar savu mieru un uzmanību, nevis ar padomiem vai risinājumiem. Atceries: vissvarīgākā ir tava klātbūtne — ar ķermeni, elpu un sirdi.

## 1. Ikdienas pasaule

Esi līdzās, kad dalībnieks iepazīst savu sākuma punktu.

Atgādini, ka šeit nav jātēlo vai jāuzlabo — drīkst būt tas, kas ir.

Vari aicināt viņu ieelpot dziļāk un sajust pēdas uz zemes.

Palīdzi pamanīt, kā ķermenis jūtas, runājot par ikdienu.

Ja jūti spriedzi, maigi ierosini nolaist plecus vai izpurināt rokas.

Tava klātbūtne palīdz dalībniekam sajust drošību.

## 2. Aicinājums

Atbalsti dalībnieku, kad viņš sajūt kustību uz priekšu.

Atceries, ka aicinājums var būt gan priecīgs, gan biedējošs.

Palīdzi viņam palikt ar sajūtām — vari lūgt ievērot elpas ritmu.

Vari uzdot jautājumu: “Kurā vietā ķermenī tu sajūti šo vilkmi?”

Atgādini, ka nav pareizu vai nepareizu atbilžu.

Tava klātbūtne ļauj viņam drosmīgāk spert soli.

## 3. Šaubas un pretošanās

Kad nāk šaubas, esi līdzās ar mieru un sapratni.

Nesasteidzini — ļauj klusumam būt.

Vari aicināt dalībnieku sajust, kā ķermenis reaģē, runājot par bailēm.

Ja ir saspringums, ierosini dziļi ieelpot un izelpot.

Atgādini, ka bailes reizē arī sargā.

Tavs uzdevums ir nest pacietību, nevis risinājumu.

## 4. Mentors

Šajā posmā esi kā atbalsta atbalsts.

Kad dalībnieks runā par resursiem, klausies uzmanīgi.

Vari pavaicāt: “Kā tu jūties, atceroties šo atbalstu?”

Palīdzi iejusties sajūtā, ka viņš nav viens.

Vari lūgt pamanīt, kur ķermenī rodas siltums vai drošība.

Tava klātbūtne pastiprina sajūtu par atbalstu.

## 5. Pirmais pārbaudījums

Kad parādās pirmais šķērslis, atgādini, ka tas ir tikai solis.

Vari mudināt ievērot, kurā vietā ķermenī tas jūtams.

Ja ir spriedze, piedāvā maigu kustību — izlocīt plecus vai paberzēt plaukstas.

Atgādini, ka pārbaudījums ir ceļa sākums, nevis beigas.

Vari pavaicāt: “Kas tev palīdz palikt ceļā?”

Esi klāt ar mieru, lai viņš justos droši.

## 6. Ienaidnieki un sabiedrotie

Atgādini, ka abiem — pretiniekam un sabiedrotajam — ir vieta ceļā.

Palīdzi dalībniekam ieraudzīt kontrastu un pieņemt abus tēlus.

Vari aicināt viņu nostāties stingri ar kājām uz zemes un sajust balansu.

Ja der, palūdz ar roku parādīt, kur atrodas “ienaidnieks” un kur “sabiedrotais”.

Atceries: tavs uzdevums nav izvēlēties, bet turēt telpu.

Tu esi klāt, lai viņš pats atrastu līdzsvaru.

## 7. Lielā krīze

Kad dalībnieks ieiet krīzes posmā, var rasties spēcīgas emocijas.

Esi klātesošs un mierīgs, elpo kopā ar viņu, ja tas palīdz.

Vari lūgt viņu pievērst uzmanību elpai un pamanīt, ka tā turpinās.

Ja viņš jūtas pārslogots, aicini nolikt rokas uz krūtīm vai vēdera.

Atgādini, ka krīze ir pārmaiņu priekšvēstnesis.

Tavs uzdevums ir dot drošību, lai viņš var iziet cauri savam dziļākajam punktam.

## 8. Balva

Kad krīze pārdzīvota, esi klāt, lai atbalstītu jauno sajūtu.

Vari ierosināt apzināti ieelpot un ielaist sevī atvieglojumu.

Palīdzi pamanīt, kā ķermenis jūtas ar jauno spēku.

Vari pavaicāt: “Kas šobrīd ir tavs dārgums?”

Esi klāt ar smaidu un mieru.

Tava klātbūtne palīdz nostiprināt sajūtu, ka balva ir patiesa.

## 9. Atgriešanās un stāsts

Kad ceļš noslēdzas, dalībnieks atgriežas ar jaunu pieredzi.

Palīdzi viņam noformulēt, kas ir viņa stāsts vai atziņa.

Vari piedāvāt pastāstīt skaļi vai pierakstīt.

Aicini sajust, kā ķermenis jūtas, daloties ar šo stāstu.

Atgādini, ka šis ir tikai viens cikls — gaida jauni ceļi.

Tava klātbūtne ir kā liecība, ka ceļš ir pabeigts un izgaismots.