



Rituál POROZUMĚNÍ

Není neobvyklé, že ti nejbližší lidé nám jsou někdy nejvíce vzdáleni. Důvody jsou přitom velmi různorodé. Může to být nějaké náročné téma, které mezi námi vytvořilo propast a na obou stranách budí silné emoce. Nebo je to problém, který se opakovaně snažíme řešit, ale nejde nám to, a proto jsme na něj už raději rezignovali. Situaci patrně znesnadňuje i skutečnost, že od svých nejbližších často máme určitá očekávání, a pakliže se nenaplnují, je to pro nás zdroj frustrace. Pokud se chceme vymanit z konstelace obviňování, vyčítání, kritizování a nárokování, pomoci nám může

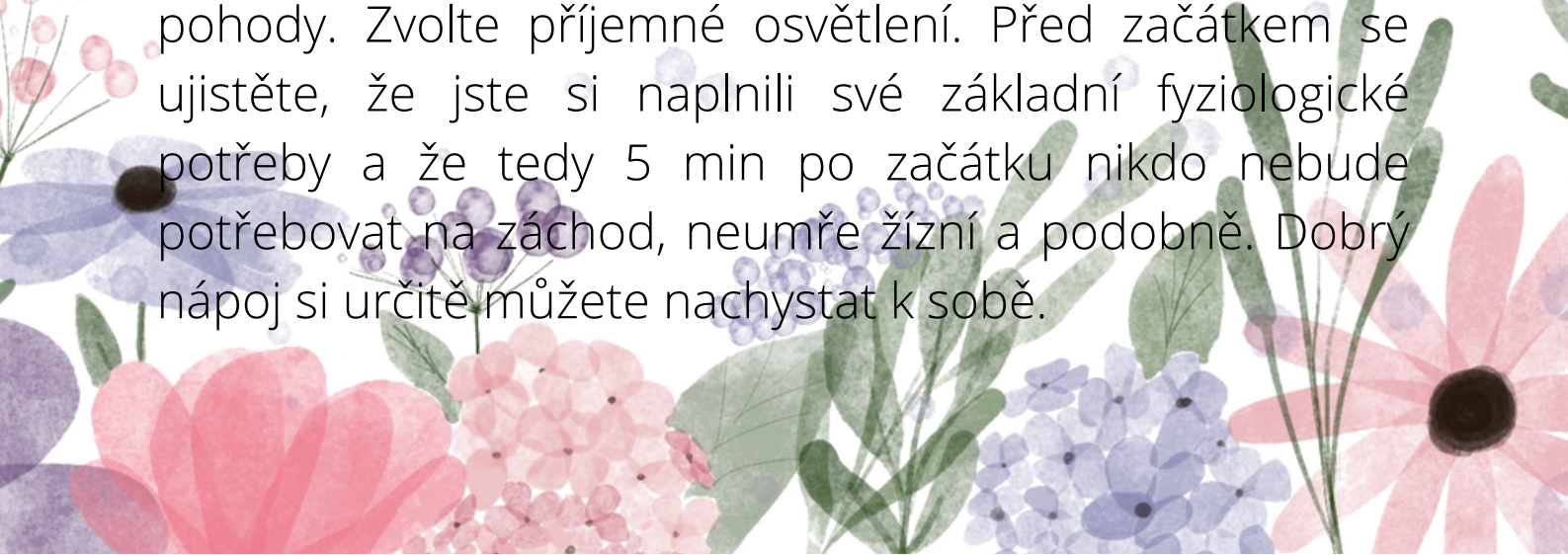
Rituál POROZUMĚNÍ





Jako každý rituál i tento vyžaduje společný záměr, přípravu a spolupráci. Pokud se dohodnete, že si rituál dopřejete, společně se tím shodnete na záměru vytvořit spolu hezkou zážitkovou situaci, jejímž upřímným a jediným cílem je, abyste si POROZUMĚLI. Nemusíte se shodnout – takový cíl by někoho (zpravidla slabší stranu) mohl odradit již od samotného záměru rituálu, ale POROZUMĚNÍ je základ pro to, abyste se vůbec mohl dohodnout. Cílem rituálu je win-win situace, kdy všichni zúčastnění z rituálu odcházejí jako vítězové – tzn. pozice všech jsou pochopeny.

Rituál POROZUMĚNÍ vyžaduje klidné a nerušené prostředí. Vytvořte si pohodu bez vnějších rušivých elementů. Telefony a jinou techniku odložte nejlépe do jiné místnosti. Zapalte si aroma svíčku s vůní, která je všem účastníkům rituálu příjemná, nebo zvolte jiný doplněk pro dotvoření atmosféry pomalu plynoucí pohody. Zvolte příjemné osvětlení. Před začátkem se ujistěte, že jste si naplnili své základní fyziologické potřeby a že tedy 5 min po začátku nikdo nebude potřebovat na záchod, neumře žízni a podobně. Dobrý nápoj si určitě můžete nachystat k sobě.





Klíčovým předmětem pro průběh rituálu bude Váš mluvící předmět. Předmět by měl být neutrální, příjemný do ruky a nejlepší bude, když pro zdůraznění významu Vašeho záměru si pořídíte mluvící předmět, který nebude sloužit k ničemu jinému, pouze ke komunikaci v rámci Vašeho posvátného **Rituálu POROZUMĚNÍ**. Vhodným předmětem je třeba malý polštářek, který ale budete ukládat na nějaké určené místo a všichni budou vědět, že není určen k válení u televize, ale jen a jen pro tento důležitý rituál. Polštářek si můžete sami dotvořit např. tak, že za každý provedený rituál na něj našijete hezký knoflík nebo nějakou ozdobu.





Jak napovídá jeho název, mluvící předmět bude určovat, kdo mluví. V ruce ho může mít vždy pouze jeden člověk a ostatní v tu dobu pouze striktně poslouchají. Pokud víte, že někteří z Vás mluví příliš a pro ostatní je to vždy zatěžující, můžete se v rámci plánované snahy si porozumět dohodnout, že si stanovíte časové úseky, po které nejdéle se bude mluvit. Cílem takového opatření je držet motivované v záměru všechny jeho účastníky. Pokud problém s přílišnou mluvou nikdo nemá, pak je daleko vhodnější neomezovat, jak dlouho kdo bude hovořit, protože tak si navzájem potvrzujeme, že jsme připraveni se navzájem přijmout zcela, bez omezování, a učinit vše pro to, abychom si vzájemně porozuměli.





Model naslouchání, který uplatňujeme v rámci rituálu **POROZUMĚNÍ**, je striktně model pasivního naslouchání.

Rituál může proběhnout např. takto:

- Společně připravíme místo rituálu, přichystáme si vše potřebné – vonnou svíčku, dobré pití a mluvící předmět
 - Chytíme se na chvíli za ruce, podíváme se vzájemně do očí, usmějeme se na sebe a potvrdíme si společný záměr **POROZUMĚT** si a formulujeme téma rituálu – ujistíme se, že všechny strany vědí, k jakému tématu rituál proběhne.
 - Domluvíme se, kdo začne – ten si vezme mluvící předmět, ten druhý zapaluje svíčku.
 - Ten, kdo drží mluvící předmět, vystupuje v roli komunikátora – předává ostatním své sdělení, v němž se snaží co nejdůkladněji a nejobsáhleji formulovat svou pozici v rámci otázky, pro jejíž porozumění se rituál dělá.
 - Ostatní, kteří nedrží mluvící předmět, poslouchají, případně si dělají poznámky. Nic z toho, co zazní, si neberou osobně, pracují na udržení svého klidu a zklidnění případných náročných emocí, které mohou začít vyvstávat.
- 



· Jakmile první mluvčí řekl vše, co chtěl, položí komunikační předmět do středu. Následně předmět vezme další osoba, která je na řadě v předem určeném pořadí, a shrne, jak porozuměla předchozímu sdělení. Pokud první mluvčí má k parafrázování nějaké výhrady, parafrázi upřesní. Následně si všichni vzájemně potvrdí, že takto pozici prvního mluvčího **POROZUMĚLI**. Pokud se na tom všichni shodnou, mluvčí předmět může jít k dalšímu mluvčímu v předem určeném pořadí.

· Výše uvedené kroky opakujeme až do chvíle, kdy se vyjádřili všichni a kdy pozice všech byla parafrázována ostatními, aby bylo zřejmé, že opravdu **VŠICHNI** si navzájem **POROZUMĚLI**.

Na závěr rituálu bychom si měli vzájemně poděkovat za společně strávený čas, empatii a podporu. Je dobré se společně ocenit a učinit chvíli nazepomenutelnou. K tomu je skvělý společný tanec, hra, šálek horké čokolády, domácí virgin mojito – cokoliv, co má pro Vás nádech vzácnosti, oslavnosti a výjimečnosti.



Přeji Vám, ať tento rituál přinese **POROZUMĚNÍ** do Vašich vztahů, více blízkosti a čisté radosti z toho, že se navzájem máte.