

REI iN - Pogovori v dvoje

»REI iN Partnership Dyads«

Namen in dogovor

Pogovori v dvoje ustvarjajo varen in zaupanja vreden prostor, kjer posameznik lahko izrazi, kar je živega v njemu, brez ovir ali omejitev, vse dokler govori o sebi in svojem doživljanju in ne krivi ali obsoja drugega. Za tovrstne pogovore sta potrebni dve osebi, ki se s postavljenim okvirjem strinjata in sta pripravljene v pogovoru sodelovati izključno prostovoljno in na podlagi lastne svobode in izbire. Za tovrstne pogovore je smiselno, da partnerja o ključnih elementih in pripravljenosti sodelovanja na prostovoljni osnovi skleneta dogovor.



Prostor, lokacija

Prostor srečanja za pogovore v dvoje naj omogoča sproščeno in mirno okolje, kjer se posameznik lahko svobodno in intimno izrazi. Ta čas in prostor naj postaneta ritual, navada, ki jo ponavljate. Ob tem lahko prostor glede na potrebe za lepoto, skladnost in mir, dodatno opremito s svečko, elementi iz narave, cveticami ali podobnimi dodatki, ki vam pomagajo da se počutite bolj udobno, domače in sproščeno. Potrudite se, da se z elementi in dekoracijo povežeta oba in ne uporabljate materialov ali prostora, ki ne podpirajo obeh partnerjev. V kolikor je le mogoče, naj srečanja potekajo v živo in v zaprtem prostoru. Sčasoma, lahko pogovore preselite tudi v naravo, na sprehode in druge aktivnosti, kjer lahko zagotovite dobršno mero sproščenosti, varnosti in intimnosti vsebine pogovora.

Priprava in namera

Pogovori, ki imajo v naprej določeno temo in temu primerno namero, so lahko bolj učinkoviti in vas morda lažje povežejo s smislom in namenom. V kolikor čutite, da vas namera podpira, si jo pred srečanjem jasno določite. V vsakem primeru priporočam, da namero s partnerjem iskreno komunicirate. Lahko je dodatno koristno, če se o eni skupni nameri poistovetita oba, vendar je povsem sprejemljivo tudi, če imata vsak svojo.

Pogovor običajno poteka sede, na način kot vama obema ustreza, lahko je na stoli, blazinah, tleh, ... Za pripravo pogovora postavite elemente za izbrani način sedenja tako, da si sedita en nasproti drugega (180°), na razdalji, kot obema ustreza. V vmesnem prostoru med obema osebama naj ne bo prav ničesar. Sedenje za mizo ali postavljanje predmetov, kot so kozarci, šalice ali svečke v prostor med osebama lahko ovira jasen in iskren pretok informacij, zato je povabilo, da jih v ta del prostora ne postavljate ali sedite za njimi. Za pogovor potrebujete tudi štoparico ali časovnik, ki bo lahko meril čas in vas na konec po poteku časa 5 minut nežno opozorila.

Primerne so tako štoparice, kot pametni telefoni, a poskrbite, da vas med pogovorom ne bodo motili z zvonjenjem, sporočili ali drugimi dejanji.



Izvedba in format pogovora

Osnovni format pogovora je 4x5 minut, skupaj pogovor tako traja dobrih 20 minut. Pogovor naj poteka vsaj 3x tedensko (lahko tudi večkrat ali vsak dan, če vam to ustreza). Srečanja naj potekajo ob vnaprej dogovorjenih urah in prostoru. Za začetek je povabilo, da se formata natančno držite vsaj 3-4 tedne, saj to tudi za naš um ustvari varen prostor, povezan z jasno rutino. Pogovor lahko sicer kasneje razširite na dvakratnik tega (8x5min) ali pa čas trajanja ustrezno podaljšate (npr. 4x7min). Pomembno je, da je čas, ki ga imate na voljo kot poslušalec vedno enak, kot čas za pripoved, saj s tem zagotovimo enakovrednost in vključenost obeh oseb.

Izberite kdo bo s pogovorom začel kot pripovedovalec in kdo kot poslušalec. V kolikor se težko dogovorite lahko uporabite žreb ali pa se z vlogami ob začetku (pripovedovalec ali poslušalec) na vsakem pogovoru izmenjujeta; danes začne pogovor eden, naslednji pogovor pa drugi.

Ko prva oseba prične z govorom zaženemo časovnik nastavljen na 5 minut. Po poteku časa naj pripovedovalec zaključi stavek, ki ga je začel in ne načinja novega. Ob koncu povedi, se oba zahvalita z besedico »Hvala«, v bistvu pa se poslušalec zahvaljuje za vse, kar mu je bilo povedano in zaupano, pripovedovalec pa se zahvali za pripravljenost poslušalca, da mu sledi in ga v miru in polnosti posluša in spremlja. Oba naj bosta s tem namenom zahvale seznanjena, izrečeta pa to le z besedico »Hvala«. Po zahvali zamenjamo vlogi, pripovedovalec postane poslušalec, poslušalec pa pripovedovalec. Cel proces ponovimo še enkrat. V osnovnem formatu je vsaka oseba dvakrat v vlogi pripovedovalca in dvakrat v vlogi poslušalca. Po končanem pogovoru (4x5=20min), si lahko vzamete še nekaj minut za skupni dialog in zaključek, če vas to podpira in doprinaša k lepoti življenja obeh. V kolikor obstaja možnost, da v tem početju po zaključku strukturiranega pogovora zaidemo v konflikte in čustveno intenzivne situacije, se času za dialog na kocu strukturiranega dela raje odrečemo. V kolikor oba začutita, da je ostalo še dosti neizrečenega in nista našla zaključka, lahko format ponovita, še enkrat 4x5min. Pomembno je, da sta s podaljšanjem oba zelo strinjata in povežeta, v nasprotnem se raje držite osnovnega koncepta.

Vsebina pogovora

Ko se izražamo

Vsebina pogovora naj vam omogoča, da iskreno in avtentično izrazite **karkoli je v vas živo v danem trenutku**. Ne pogovor zavestno ne vplivajte, hkrati pa posrbite za to, da govorite o sebi in v prvi osebi ednine.

V pogovor v dvoje po načelih REI in **ne sodijo**:

Obtoževanje sebe ali drugega: *»(ti si kriv, da se je to zgodilo«, »če ti nebi tega naredil«, »ker si ti to rekel sem moral«, »ti si kriv, da sem zbolel« ...)*

Domneve, interpretacije ali lastne zgodbe, ki vključujejo partnerja v našem pogovoru ali druge osebe *(domnevamo, da se je kaj zgodilo, je nekdo nekaj naredil ali rekel, brez da bi to lahko dokazali s trdnimi in nedvoumnimi materialnimi dokazi)*

Primerjave ali nalepke: *(»jaz sem boljši od tebe«, »vem več kot ti, saj sem strokovno usposobljen«, »ti si slab človek«, »len si in nesposoben«, »lažeš se«, »če bi bil Janez tu, bi bilo boljše narejeno«, ...)*

Nagrade ali kazni: obljuba nagrade ali strahu pred kaznovanjem *(»če boš naredil 'to in to' te peljem na dopust«, »če ne narediš tega, se ne pogovarjam več s tabo«, »če bi večkrat pospravil kuhinjo, bi se tudi v postelji bolj potrudila«, ...)*

Nasveti in predavanja *(»če bi poslušal kaj sem ti naročil zadnjič se to nebi zgodilo«, »to lahko narediš drugače, jaz to vedno rešim s tem ko«, ...)*

Ko poslušamo

V vlogi poslušalca je naš namen drugi osebi ponuditi empatijo, ki povzroči sprejetost in sočutje (ne pomilovanje in tolaženje). Poslušamo v tišini, če smo odprli usta, se je naše poslušanje končalo. Ko smo v vlogi poslušalca (sprejemnika), je fokus je na drugi osebi. V kolikor se nam med poslušanjem pojavijo lastne misli (kar je povsem običajno in normalno), ki premaknejo naš fokus stran od pripovedovalca, jih ne odganjamo na silo, se jim zahvalimo, jih povabimo in jim dovolimo, da odidejo čim prej, naš fokus pa ponovno usmerimo na pripovedovalca. Naš namen je, da nežno vstopimo v zaznavni svet druge osebe, pogledamo svet z njegove perspektive, brez interpretacij, obsodb ali vrednotenj. Preprosto dovolimo, da je zaznavni svet druge osebe kakršen je in ga ne poizkušamo spreminjati ali popravljati po naših merilih. Prepoznavamo čustva in potrebe druge osebe, jih sprejemamo, kot se pojavijo, a se hkrati se ne poistovetimo z njimi, saj so to potrebe in čustva druge osebe. Prav tako ne prevzamemo odgovornosti ali krivde za to, kaj se dogaja v zaznavnem svetu druge osebe, a hkrati ostanemo skrbni in povezani z drugo osebo. Dovolimo drugi osebi, da se v polnosti izrazi a hkrati sočutno skrbimo, da ne prekorači zgoraj navedenih načel pogovora, ki ne sodijo v okvire REI iN pogovorov v dvoje. V kolikor se oseba izraža na načine, ki ne sodijo v te okvire, pogosteje, kot bi nam omogočalo, da ji sledimo in jo brezpogojno sprejemamo, jo prekinemo in jo na to nežno opozorimo. Ne prekinjamo osebe zgolj zato, če se ne strinja z nami, a ob tem jasno govori o sebi.

Prekinjanje

Pogovor lahko prekinemo kadarkoli in hkrati čim prej ko zaznamo, da pogovor ne doprinaša več k naši podpori, predvsem pa v sledečih primerih:

- (prekine poslušalec), v kolikor pripovedovalec uporablja zgoraj navedena načela, ki ne sodijo v okvire REI iN pogovora v dvoje pogosteje, kot bi nam omogočalo, da jo brez težav in v polnosti poslušamo in sprejemamo;
- (prekine pripovedovalec), v kolikor oseba izstopi iz vloge aktivnega poslušalca in si prisvoji vlogo pripovedovalca ali zasliševalca v terminu, ki za to ni namenjen;
- (prekine kdorkoli), v kolikor pride do nevarnosti fizičnega ali psihičnega nasilja, izsiljevanja, groženj ali poskusa vplivanja z vidika premoči ali prisile!

Obdobje trajanja

Pogovori v dvoje lahko postanejo stalna praksa in jih v partnerskem odnosu lahko uporabljate desetletja. Učinkovitost formata 4x5min in 8x5min sta sicer podprta z znanstvenimi raziskavami, a ko boste v pogovorih že večji, si jih lahko prilagodite, kot vam ustreza. V vsakem primeru je povabilo, da vsaj od začetka, v pogovorih redno vztrajate vsaj tri tedne, saj se običajno šele takrat pokažejo pravi učinki REI iN pogovorov v dvoje.

