



## Cvičení s kamarády

### Jeden z kroků na cestě k objevení PROČ

Svým PROČ vyjadřujete, kým jste. A tím, kým jste, jste bez ohledu na to, co děláte nebo kam směřujete. Vaše PROČ se promítá do všech oblastí života, nejen do vaší práce. Pomocí následujícího cvičení můžete své PROČ doladit – najít přesně ta slova, která vás vystihují nejlépe.

#### **Proč jsou vaši kamarádi vašimi kamarády?**

Objevit a zformulovat své PROČ není vůbec snadné. Ale vaši kamarádi vám v tomto procesu mohou hodně pomoci. Půjde jen o takové povídání, žádný strukturovaný dotazník. Možná se při tomto cvičení i dobře pobavíte, ale hlavně – získáte cenné poznatky o svém PROČ i o vztazích se svými nejbližšími.

#### **Krok 1: Napište si seznam svých tří až pěti nejlepších kamarádů a kamarádek**

Toto jsou lidé, kterým věříte a které máte rádi bez nějakých dalších podmínek. Lidé, kterým můžete zavolat ve tři ráno a svěřit se jim s problémem, lidé, kterým i vy za jakýchkoliv okolností pomůžete. Nemusíte s nimi být v kontaktu moc často, ale víte, že tu pro vás vždycky budou stejně jako vy pro ně.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Osobně je to nejlepší, ale jestli kvůli času můžete téma probrat jen telefonicky, jděte do toho alespoň tak!

#### **Krok 2: Zeptejte se jich: „Proč se mnou kamarádíš?“**

Nejprve možná nebudou chápat, na co se ptáte. S udiveným výrazem ve tváři řeknou: „Co tím jako myslíš? Přece se kamarádíme už dávno. To je divná otázka.“ Teď jim teprve věc trochu vysvětlete. Řekněte, že si děláte takové sebepoznávací cvičení a že by vám pomohlo, kdyby se nad tou otázkou opravdu zamysleli.

A znovu se zeptejte: „Proč se vlastně se mnou kamarádíš?“ Tentokrát vám asi odpoví něco ve smyslu: „No protože jsi fajn, můžu se na tebe spolehnout, jsi chytrý, je s tebou zábava.“ Řekněte: „Dobře! Právě jsi výborně definoval slovo ‚kamarád‘. Ale mě zajímá, proč kamarádíš se MNOU.“

Klíčové v této fázi je zachovat mlčení. Odolejte pokušení vyplnit trapnou mezeru nějakou poznámkou nebo dotazem. Nechte kamaráda o otázce přemýšlet tak dlouho, jak bude potřeba.

Možná to bude zpočátku pro vás oba trochu nepříjemné. Jen málokdy si lidé spolu sednou a baví se o hlubších principech svého přátelství. Nezapomeňte, že pocity pocházejí z limbické části mozku, která nemá spojení s jazykem – je tedy jasné, že pro kamaráda bude obtížné formulovat pocity o tak niterných otázkách slovy.

### **Krok 3: Naslouchejte**

Kamarád bude určitou dobu opakovat námitky typu: „Já fakt nevím. To je těžká otázka.“ Nechejte ho mluvit, nezasahujte. Zůstaňte zticha, naslouchejte a hlavně – nechejte ho, ať se snaží najít ta správná slova. Možná vám bude připadat, že se točí v kruhu, ale vydržte a jen NASLOUCHEJTE. Nakonec totiž přestane mluvit o vás a začne mluvit o sobě!

Začne říkat věci jako například:

*„S tebou mám pocit, že...“*

*„Když spolu mluvíme, připadá mi, že...“*

Zřejmě budete při popisu *jeho pocitů* i vy vnímat silné emoční spojení. Možná vám naskočí husí kůže nebo ucítíte slzy v očích. Stává se to, když prožíváte nějaký vnitřně příjemný pocit.

### **Krok 4: Vyjasňujte**

Zřejmě jste se na podobné téma s kamarádem nikdy nebavili, a tak se na věci, které zmíní, blíže vyptejte. Zde je příklad:

**KAMARÁD:** *„Když jsem s tebou, cítím se v pohodě. Mám pocit, že ať udělám cokoli, tak to přijmeš.“*

**VY:** *„A co myslíš tím ‚Cítím se v pohodě‘?“*

**KAMARÁD:** „Nevím, prostě se tak nějak uklidním. Jsem třeba ve stresu kvůli nějakým věcem, ale když se pak spolu o tom bavíme, jako by se ten stres zmenšil.“

**VY:** „Takže i když jsi ve stresu, když jsme spolu, na starosti zapomeneš?“

**KAMARÁD:** „No, ne tak úplně. Mám pocit, jako by moje problémy, když o nich začneme mluvit, pak už nebyly tak vážné, tak neřešitelné.“

**VY:** „Jako bych ti pomohl dát věci do správné perspektivy?“

**KAMARÁD:** „Jo, přesně! A to mě uklidní.“

Jakmile je vám jasné, co měl kamarád na mysli, udělejte si stručnou poznámku.

### **Krok 5: Porovnávejte**

Až si budete porovnávat poznámky z rozhovorů s různými kamarády, zjistíte, že v některých věcech se vaši kamarádi opakují. Najděte tato klíčová slova nebo fráze a sepište je.

Například: Mí nejlepší kamarádi o mně říkají, že...

1. Dávám věci do správné perspektivy.
2. Pomáhám jim vyjasnit si věci.
3. Pomáhám jim vidět širší souvislosti.

Jakmile zjistíte, co je *tou věcí*, co máte – co vaši kamarádi nedostávají od někoho jiného – budete o krok blíž k formulování svého PROČ a k objevení toho, co přirozeně děláte, abyste zanechali ve světě svou stopu.

Klíčová slova a fráze, jimiž mě mí kamarádi popsali:

.....

.....

.....