



TRANSFIGURATION

ADVISORY

10 KORAKA PROCESA KOHERENTNIH
ODNOSA (PKO)



TRANSFIGURATION ADVISORY ALATI

10 Koraka Procesa Koherentnih Odnosa (PKO)

AUTOR

Nikola Jurisic | Osnivac, Transfiguration Advisory

CONTRIBUTORS

Rike John | Kouč za Odnose i Intimnost

Jasmina Stojanovic | Ekspert

December 2022

UVOD

Kada dve osobe doživljavaju napetost ili su u sukobu, postoji prilika da se poboljša koherentnost odnosa. U osnovi, koherentnost odnosa je stanje harmonije između dve osobe u kom se svaka osoba oseća vrednovanom, viđenom, da je druga strana čuje i oseća. Takođe je opisana kao stanje u kome „postojiš u mojoj svesti na način koji je tačan odraz onoga kako zapravo postojiš“. To je stanje u kome „razumem tvoj način postojanja“. Stanje u kome osećam da me osećaš.

Ovim alatom opisujemo proces izgradnje koherentnosti odnosa. Alat se odnosi na bilo koji odnos između dve osobe – na primer sa kolegama, sa prijateljima ili članovima porodice. Uobličen je kao praktični vodič od 10 elemenata, korak po korak, zasnovan na širokom spektru vodećih pristupa zasnovanih na empirijskim istraživanjima, kao i na iskustvu tima organizacije Transfiguration Advisory u radu sa stotinama organizacija i hiljadama pojedinačnih lidera širom sveta.

Cilj:

Podići koherentnost odnosa između dvoje ljudi (naši drugi alati se fokusiraju na individualnu i kolektivnu koherentnost)

Najčešći slučaj upotrebe:

Nesporazum, emocionalna napetost ili nedostatak usklađenosti između dve osobe (napetost će najčešće osetiti obe strane, ali može biti prisutna i samo sa jedne strane)

Teorijska i empirijska osnova:

alati za Authentic Relating Training (ART), kompetencije International Coaching Foundation (ICF) koučinga, Newfield koučing model, McKinsey model davanja „feedbacka“, Aberkyn model davanja „feedbacka“, kompetencije bavljenja traumom, Non-Violent Communication (NVC), alati ISTA/Hidghen Temple, kontemplativne prakse, Istraživanja o sreći Univerziteta Harvard, Istraživanja o ranjivosti.

Idealan kontekst za primenu alata:

- Planirajte i odvojite vreme – 15 minuta do 60 minuta u zavisnosti od dubine aktivacije
- Idealno je da pronađete miran prostor koji može i da se razlikuje od svakodnevnog radnog okruženja, mesto u kome možete da budete u tišini i da sagledate svoje stanje
- Možda bi bilo prikladno pozvati treću osobu u razgovor, odnosno posmatrača koji bi vam pružio „držanje prostora“ i koji bi mogao dodatno da reflektuje proces (npr. agilni kouč, eksterni kouč, kolega od poverenja), posebno ako vi i vaš partner još uvek razvijate veštine potrebne za ovaj proces.

Veštine važne za proces:

Ako vi i vaš partner imate sledeće veštine, proces će ići lakše. Ako ne uspete da dovršite proces, podelite razmišljanja o tome šta se dogodilo i identifikujte koje veštine biste mogli da razvijete da vam pomognu za sledeći put. Dva najrelevantnija skupa veština su: set veština iz koučinga (ICF coaching competencies) i emocionalna pismenost (Emotional Intelligence). Postoji mnogo drugih, ali ove će vam dati odličnu polaznu tačku, a za njihovu izgradnju su često potrebne godine.

Način razmišljanja sa kojim treba pristupiti ovom procesu:

Dvoje ljudi posvećenih rastu u i kroz odnose i stvaranju veće koherentnosti u svojim odnosima, pa samim tim i u svetu.

Proces:

Bilo koja od dve osobe može pokrenuti proces (u zavisnosti od želje, kapaciteta, itd.). Na početku se preporučuje da se proces prati korak po korak. Uz sve veću praksu, neki od koraka možda neće biti potrebni ili će se spojiti sa drugim koracima. Na kraju ćete pronaći način primene ovog procesa koji vam najviše odgovara. On je zamišljen kao početna podrška i kao katalizator.

PRE

1

OTVORENO SRCE

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Oslobodite emocionalni naboj do nivoa sa kojim možete upravljati (npr. pomoću alata za unutrašnju koherentnost) – da biste mogli da ostanete prisutni tokom cele sesije.

PARTNER

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru.

2 SAGLASNOST

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Pozovite partnera da uđe u proces i zakažite vreme – za uspostavljanje saglasnosti i adekvatnih uslova koji će podržati ovaj proces. Obično je osoba sa većom aktivacijom ta koja pokreće proces. U ovoj fazi je dobro razjasniti da li i vaš partner oseća aktivaciju.

PARTNER

Složite se ili odbijte da se pridružite procesu – poštujujte slobodnu volju i poštujujte granice. Ako i partner oseća aktivaciju, dogovorite se da li će se oba procesa odvijati u isto vreme (ili se dogovorite za drugi put).

3

PRIPREMA**OSOBA KOJA INICIRA PROCES**

Zapishite tačno šta ćete izgovoriti tokom svakog od 10 koraka u procesu – to će vam pomoći da budete spremni i ostanete prisutni tokom samog procesa.

PARTNER

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru.

TOKOM

4

UZEMLJENJE

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Kada se smestite se u dogovoreni prostor, iskoristite priliku za svoju praksu uzemljenja – npr. udahnite 3 puta zajedno, uradite check-in, ili koregulirajte se svojim partnerom na način koji vam je poznat i koji vam odgovara.

PARTNER

Kada se smestite se u dogovoreni prostor, iskoristite priliku za svoju praksu uzemljenja – npr. udahnite 3 puta zajedno, uradite check-in, ili koregulirajte se svojim partnerom na način koji vam je poznat i koji vam odgovara.

5

ISKUSTVO RAZUMA

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

"Primetio / primetila sam..."

Podelite objektivnu realnost onoga što se dogodilo u situaciji koja vas je dovela do aktivacije (na način koji je potpuno objektivno proverljiv i neosporan).

Napomena: „Naljutio si se“ ili „Nisi me slušao“ ili „Osudio si me“ nisu objektivna zapažanja već subjektivna tumačenja (imenujte ih kao takve i podelite ih u sledećem koraku!). Ovde vam Non- Violent Communication (NVC) alati mogu pomoći.

PARTNER

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru.

6

ISKUSTVO EMOCIJA

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

“Uticaj koji je imalo na mene...”
Podelite svoje subjektivno emocionalno iskustvo u situaciji koja je izazvala aktivaciju za vas (na način koji u potpunosti odražava subjektivnu stvarnost vašeg iskustva).

Napomena: Pomaže korišćenje alata kao što je Plutikov točak emocija za imenovanje opštih i specifičnih emocija (Google može pomoći!)

PARTNER

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru.

Ako ste radili na emocionalnoj pismenosti i/ili je imate razvijenu, možete pomoći svom partneru da imenuje emociju koju oseća tako što ćete reći nešto poput: „Čujem da te boli” ili „Čujem da se osećaš potišteno”.

Emocionalna pismenost je veština za koju je potrebno vreme da se razvije.

7

PREUZMITE ODGOVORNOST ZA SVOJE ISKUSTVO

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

“Razlog zašto sam se tako osetio / osetila...” Otvoreno podelite razlog zašto ste doživeli ovu aktivaciju. Zašto je ta tema osetljiva za vas? Može pomoći da se imenuje oblast ili oblasti iz kojih dolazi aktivacija (vaše životno iskustvo, loza vaših predaka, kolektivna kultura).

Ovo je prilika da vežbate otvorenost i ranjivost (više o moći ranjivosti od Brene Braun).

Napomena: Izbegavajte da ulazite u previše detalja – radije se fokusirajte na reči za povezivanje sa suštinom / jezgrom vašeg emocionalnog naboja.

PARTNER

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru.

U ovom koraku vaše prisustvo je posebno važno, jer će odrediti stepen ranjivosti koji je dostupan vašem partneru.

8

PRIMANJE PORUKE VAŠEG PARTNERA

a) Da li postoji još nešto?

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Dozvolite svom partneru da vas vidi, čuje i oseti (ovo je za mnoge najteži korak)

PARTNER

“Da li postoji još nešto?”
Osigurajte da je vaš partner rekao sve što je imao na umu. Pitajte ga / je sve dok ne kaže nešto poput: „Ne, to je sve“.

8

PRIMANJE PORUKE VAŠEG PARTNERA

b) Ponovite to što je vaš partner rekao

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Dozvolite svom partneru da vas vidi, čuje i oseti (ovo je za mnoge najteži korak)

PARTNER

“Ono što sam čuo / čula da si rekao / rekla je...”

Ponovite to što ste čuli od vašeg partnera, koristeći identične reči koje je koristio. Pokrijte sve glavne tačke koje su izneli u koracima 5-7

Napomena: U ovom koraku je važno da ne ulazite u vaše mišljenje i razumevanje o tome što je vaš partner rekao, već da podelite to što je reka baš na način na koji je izrečeno

9 PODELITE UTICAJ KOJI JE SLUŠANJE VAŠEG PARTNERA IMALO NA VAS

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

Održite prisustvo puno ljubavi prema svom partneru / posvetite pažnju svom partneru (u meri u kojoj vam vaš kapacitet dozvoljava)

PARTNER

“Uticaj ovoga što si rekao na mene je ...”

Otvoreno podelite emotivno iskustvo koje ste imali dok ste slušali vašeg partnera (u koracima 5-7)

10

ZAKLJUČAK**a) Zahtevi i granice****OSOBA KOJA INICIRA PROCES**

“Da li bi želeo / želela da me podržiš u...”

Naše je da izlečimo sebe. A drugi nam mogu biti veoma značajna podrška. Iskoristite ovu priliku da pitate druge za pomoć koja vam treba i koju oni mogu da vam pruže. Zahtev treba da bude jasan i izvodljiv za vašeg partnera, a idealno bi bilo da je to nešto u čemu će mu / joj biti drago da vas podrži.

PARTNER

Odgovorite na zahtev i odredite jasne granice unutar kojih ste voljni da podržite svog partnera (voljni ste da pomognete naredne dve nedelje)

10

ZAKLJUČAK

b) Prilika da partner podeli svoj proces

OSOBA KOJA INICIRA PROCES

“Da li postoji nešto što bi ti želeo/želela da поделиš sa mnom?”

Kada osetite da je vaš proces gotov, dajte priliku svom partneru da prođe isto kroz proces od početka – od koraka 4 ili od koraka 1 (ako još nije spreman/spremna)

PARTNER

ILI

“Takođe bih voleo da podelim nešto sa tobom., Da li možemo to sada, ili da se dogovorimo za drugi put?”

Druga osoba takođe može da pokrene sledeći krug deljenja.

10

ZAKLJUČAK**c) Zahvalnost i pozitivan završetak****OSOBA KOJA INICIRA PROCES**

Završite u pozitivnom maniru!
Odvojite vreme da podelite tri stvari koje cenite jedno kod drugog pre nego što zatvorite ili krenete u drugi krug deljenja. Ovo je važan korak!!

PARTNER

Završite u pozitivnom maniru!
Odvojite vreme da podelite tri stvari koje cenite jedno kod drugog pre nego što zatvorite ili krenete u drugi krug deljenja. Ovo je važan korak!!

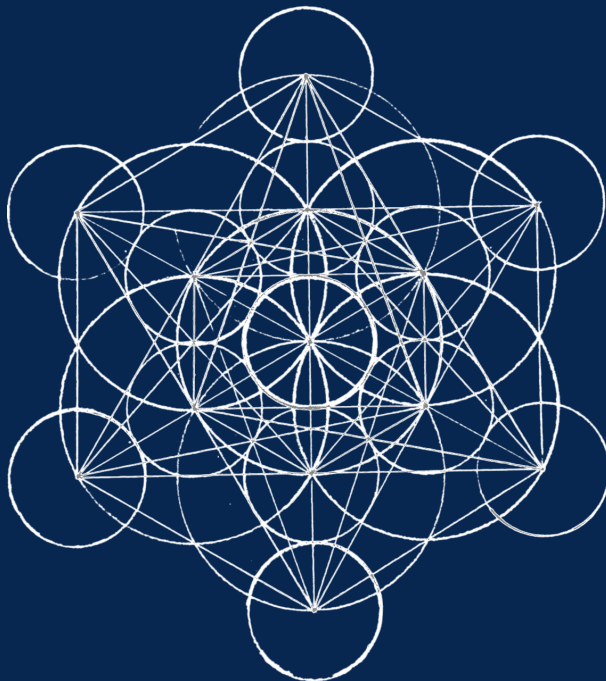
**ZAKLJUČNA
ZAPAŽANJA**

Naravno, ovo samo započinje proces. Ono što se dešava posle je jednako važno koliko i vreme koje ste odvojili za ove korake. Možete direktno dogovoriti nastavak razgovora u poslednjem koraku.

Imajte na umu da je ponekad samo vreme koje ste izdvojili da vidite i osetite jedno drugo dovoljno da izgradite više koherentnosti u vašem odnosu.

Kao i svaka praksa, i za ovu je potrebno vreme da se usavrši. To je, zapravo, razvojni put. Uz više prakse, vi i vaši partneri ćete izgraditi relevantne veštine i vremenom će adekvatan kontekst (tišina, privatnost, dosta vremena) postati manje važan za uspešan proces. Posle nekog vremena, biće vam potrebno sve manje i manje vremena da prođete kroz PKO proces.

Na kraju će se ovaj skup veština integrisati u način na koji vodite sastanke, ponašate se na poslu, kao i na druge elementa vašeg života. A rezultat će biti svakodnevno iskustvo u kome ćete osećati da vas ljudi vide, čuju, osećaju i cene. Taj osećaj možete da osnažite kroz različite odnose koje birate da negujete. A kao što znamo iz Studije o sreći Univerziteta Harvard (koja traje više od 75 godina), kvalitet naših odnosa sa drugima u našem životu je ključ za srećan život.



TRANSFIGURATION
ADVISORY

www.transfigurationadvisory.com