

## CVIČENÍ č. 5: *Tři „O“*

Skutečný rozhovor začíná v okamžiku, když je náš partner ochoten nás vnímat. Ten, jehož psychiku stále ještě zaměstnává něco jiného a kdo není myšlenkami zcela přítomen, nedokáže naslouchat. Nejprve tedy musí náš partner „ukončit“ tento odlišný vnitřní program. V následujícím kroku se pak může nastavit na naši vlnovou délku. Teprve v tomto okamžiku může začít probíhat skutečná komunikace.

Každý rozhovor začínáte:

- oslovením
- očním kontaktem
- okamžikem pro nádech.

Svého partnera v dialogu oslovujte jménem. Jméno je pro každého člověka něčím mimořádným, je podstatnou součástí jeho totožnosti, Když někdo vysloví vaše jméno, víte, že mluví právě vás, zcela osobně, jako individualitu. Správně vyslovené jméno je signálem zájmu o navázání vztahu a projevem úcty. Vyjadřujete jím: Mním tím tebe, jsi pro mě důležitý.

Počkejte, až vámi oslovený člověk potvrdí, že váš impuls zaznamenal. Očním kontaktem si můžete zkontrolovat, jestli se „spojení skutečně navázalo“, a můžete sledovat, jak probíhá. Pohledem do očí svého partnera vyzorujete vztahové signály, které k vám vysílá, jeho momentální psychický stav a pocity, které má.

Udělejte kratičkou přestávku, malou nádechovou pauzu, a pak začněte první větu. Váš protějšek přestávku potřebuje k tomu, aby se na vás dokázal naladit. Očním kontaktem se ujistí, že ho vidíte a respektujete. Tak bude s větším vědomím přijímat to, co řeknete. Soustředte se na vlastní dech, to vás zkontaktuje s vašimi aktuálními pocity, z nichž mohou vyplynout důležité postřehy o dané situaci i o vztahu k partnerovi.

