

Regulamin spotkania

To nie jest lista zakazów. To umowa, która chroni miejsce, w którym możesz usłyszeć siebie — i pomóc w tym drugiej osobie.

Miło, że jesteś. Zanim usiądziemy razem, kilka słów o tym, jak tu jesteśmy ze sobą. Ten regulamin wyrasta z doświadczenia Changes — społeczności, którą w latach 70. w Chicago tworzył Eugene Gendlin z ludźmi uczącymi się słuchać siebie nawzajem. Nie ma w nim nic, czego trzeba by się nauczyć przed przyjściem. Jest w nim to, co pozwala spotkaniu wydarzyć się bezpiecznie.

„Nie musisz być taki jak ja, żeby przyjść.”

Eugene Gendlin · The Changes Book

01 **Przychodzisz taki, jaki jesteś.**

Nie musisz mieć doświadczenia w focusingu ani gotowego tematu. Możesz przyjść z czymś ważnym albo z czymś drobnym. Za pierwszym razem możesz tylko patrzeć i słuchać.

Nikt tu nie jest tylko pomagającym i nikt nie jest tylko potrzebującym. Raz dajesz uwagę, raz ją dostajesz.

02 **Ty trzymasz ster.**

Kiedy jesteś osobą słuchaną, to Ty decydujesz, o czym mówisz i ile. Możesz milczeć. Możesz przerwać w każdej chwili, bez tłumaczenia. Możesz odrzucić każdą odpowiedź słuchacza, która Ci nie pasuje — to nie jest niegrzeczne, to jest właśnie ta praktyka.

To, co odkryjesz w sobie, jest Twoje. Nie ma umowy, że o tym opowiesz.

03 **Słuchamy. Nie rozmawiamy.**

Kiedy słuchasz, nie doradzasz, nie pytasz o przyczyny, nie opowiadasz własnych historii, nie oceniasz i nie interpretujesz. Oddajesz krótko, słowami tej osoby, to, co wydaje się dla niej ważne — i czekasz. Jeśli się zgubisz, możesz poprosić o powtórzenie.

Nie musisz trafić. Odpowiedź słuchacza pomaga także wtedy, gdy osoba mówi „nie całkiem” i dokładniej rozpoznaje, o co jej chodzi.

„Słuchanie to miejsce na to, żeby nie być doskonałym.”

Tomasz Radkiewicz · Instytut Obecności

04 **Cisza jest częścią spotkania.**

Nie wypełniamy jej. Kiedy osoba słuchana milknie, zwykle dzieje się w niej coś ważnego. Czekamy — także wtedy, gdy trwa to dłużej, niż jesteśmy przyzwyczajeni.

05 **Równy czas. Zamiana ról.**

Każda osoba ma tyle samo czasu na bycie słuchaną i na słuchanie. Czasu pilnuje prowadzący albo para. Zamiana ról jest częścią uczenia się — słuchania uczysz się, doświadczając bycia słuchanym, a potem próbując sam.

06 **To, co tu usłyszysz, tu zostaje.**

Nie opowiadamy cudzych historii poza spotkaniem — ani innym, ani samej osobie później, jeśli sama do tego nie wróci. Nie nagrywamy. Nie robimy zdjęć. Możesz mówić o własnym doświadczeniu — nie o czyimś.

07 **To nie jest terapia.**

Spotkania są praktyką słuchania i focusingu, nie leczeniem. Nie zastępują psychoterapii, pomocy medycznej ani wsparcia w kryzysie. Jeśli coś robi się za dużo — powiedz prowadzącemu. Możesz przerwać, wyjść, zostać w ciszy. Nikt nie będzie pytał dlaczego. Jeżeli potrzebujesz innej pomocy, prowadzący pomoże Ci ją znaleźć.

08 **Szanujemy proces drugiej osoby.**

Każdy jest ekspertem od własnego doświadczenia. Nie diagnozujemy, nie poprawiamy, nie mówimy „powinieneś”. Nie ma tu dobrych i złych sposobów przeżywania. Jest miejsce na to, co jest — także na „nie wiem”.

09 **Sprawy praktyczne.**

Spotkania są bezpłatne i odbywają się w środy. Zawsze obowiązuje zapis przez stronę [www](http://www.fundacja.institutobecności.pl). Przychodzimy na czas, telefony wyciszamy. Spotkania są dla osób dorosłych. Przychodząc, przyjmujesz ten regulamin — i możesz o niego zapytać w każdej chwili.

„Wspólnota focusingowa to ludzie, z którymi możesz nieść swoje życie dalej — i robić kroki, które są w Twoim życiu następne.”

Eugene Gendlin

Do zobaczenia w środę.

Tomasz Radkiewicz



Zapisz się na środę.