

Příklad: Pozice vnímání

Kolegyně Jitka má dobrou kamarádku Petru, kterou zná už 10 let. S Petrou je vždy zábava, prožily společně už mnoho fajn výletů i relaxačních víkendů, často si telefonují či zajdou na kávu. Petra je prostě fajn holka, se kterou Jitka ráda tráví svůj čas. Jitka a Petra se rozhodly jet společně na další dovolenou, shodly se na místě i termínu, Jitka zaplatila zálohu a těšila se, že si týden společně parádně užijí. Dva dny před odjezdem přišla Jitce SMS od Petry: „Ahoj Jitko, dovolená mi nevyjde. Užij si to tam.“

Jitka šokovaně hledí na SMS, nemůže uvěřit tomu, co čte. Hlavou se jí rojí myšlenky: Co si to ta Petra dovoluje? To je snad nějaký vtip, ne? Co to má být? Rušení pomocí SMS? A to mám jet snad sama, co s tou zálohou?

Tlak stoupá, krev vře, Jitka má sto chutí Petře okamžitě zavolat a „vyříkat si to s ní“. Ví ale, jak emoce fungují. Proto se zastaví, nadechne se, chvilku pozoruje, jak se jí vztek projevuje v těle – vnímá zrychlený dech, chvění, tlak v hlavě. Mezitím se trochu uklidní a řekne si, že ještě chvilku počká, než Petře zavolá. Jde na procházku se psem a snaží se na SMS nemyslet, hází klacek psovi, honí se s ním, snaží se užít západ slunce. Vrací se domů s čerstvější hlavou. Sice se stále zlobí, ale už je klidnější. Před rozhovorem si jde ještě vyzkoušet techniku pozice vnímání. Na čtyři papírky napíše: **já, Petra, pozorovatel a Meta pozice**. Papírky umístí do prostoru v bytě tak, jak to pocitově vnímá (papír s nápisem dané pozice nám pomáhá lépe se do dané role vžít – když na něj vstoupíme, stáváme se danou osobou).

Já

Nejdříve vstupuje na papírek s nápisem „Já“. Otočí se směrem k papírku „Petra“ a vnímá, co se jí honí hlavou – jaké myšlenky a co by Petře chtěla říct. Také vnímá své emoce, napětí v těle. Vystupuje z pozice, **separuje se** (protřepe ruce, vrací se hlavou zpět do přítomného okamžiku) a přechází k druhé pozici „Petra“.

Partner

Stoupá si na papírek „Petra“ a vžívá se do pocitu, že v tento moment přestává být Jitkou a stává se Petrou. Snaží se mít postoj jako Petra, vnímat její tělesnou konstituci, jak se tváří, používat stejné výrazy atd. Otáčí se směrem k papírku „Já“ a představuje si na tomto místě Jitku. Co vnímá? Co cítí? Proč k této situaci s dovolenou došlo? Jaký měla Petra pozitivní úmysl? Jitku na pozici „Petra“ napadá: „Mám

Jitku ráda... Ale mám toho strašně moc v práci a nemám na dovolenou ani pomyslení. Je mi hodně nepříjemné to Jitce rušit, nevím, jak jí to říct jinak. Však ona je Jitka samostatná, ona to zvládne.“ Jitka vystupuje z pozice, dělá si **separaci** a přechází do pozice pozorovatele.

Pozorovatel

Jitka stojí na papírku pozorovatele, který má na „Petru“ i „Jitku“ dobrý výhled. V roli nezávislého pozorovatele, který Jitku a Petru pozoruje, se ptá – jaký mají mezi sebou Jitka a Petra vztah? Co se mezi nimi děje? Co by Jitce v této situaci pomohlo? Co bych jí mohl poradit? Pozorovatele napadá: Jitka a Petra se mají rády a mají toho už spoustu za sebou. Obě jsou velmi emočně založené a někdy reagují impulzivně. Pozorovatel Jitce radí, aby Petře zavolala a bez vyčítání zjistila, co se děje.

Separace a přechod na Meta pozici.

Meta pozice

Jakmile si Jitka stoupá na tuto pozici, dostává se do nadhledu. Může si zde představit, že se dívá na situaci z časového odstupu (např. o 10 let starší) nebo prostorového odstupu (z vesmíru). Zaměřuje se na důležitost této situace z jiné perspektivy a hledá také další možnosti, jak se k situaci postavit. Jitku napadá, že by ráda tuto situaci vyřešila tak, aby zůstaly s Petrou kamarádky. I z nadhledu vidí, že je pro ni Petra důležitá a vždy jí v různých nepříjemných situacích pomohla. Nerada by o ni přišla. Navíc jí ještě nikdy takto na poslední chvíli dovolenou nezrušila. Jasněji cítí, že má k tomu, aby mohla udělat závěr, málo informací.

Separátor a přechod na pozici „Já“.

Jitka se vrací zpět na pozici „Já“. Znovu se otočí směrem k „Petře“ a sleduje, jestli se změnilo její vnímání Petry a celé situace. Jasně si uvědomuje, že už není vzteklá, spíše zmatená a rozčarovaná, a má chuť zjistit, co se stalo.

Separace.

Po této technice volá Jitka Petře. Petra je na druhé lince velmi zkroušená, omlouvá se Jitce i za SMS, že byla stručná. Říká jí, že svoji část zálohy zaplatí a že jí to je líto. Vysvětluje Jitce, že měl bratr autonehodu a že ji poprosila švagrová, ať si k sobě na týden vezme děti, že je nikdo jiný nemůže pohlídat. Nemůže tedy s Jitkou na dovolenou.

Technika „pozice vnímání“ vám pomůže prohloubit pochopení druhého člověka, načerpat inspiraci pro řešení dané situace, uvědomit si její důležitost pro váš život. Není podstatné přijít v roli partnera na pravý důvod chování protistrany, ale využít empatii a získat pohled i z druhé strany. Ve výsledku se však rozbouřené emoce zklidní a vy můžete situaci vyřešit s jasnější myslí.