

PRAVIDLA PRO CHLAPSKOU SKUPINU

- 1. Naslouchej!** Setkání ve skupině slouží k tomu, abychom se navzájem vyslechli, abychom uvažovali o tom, co jsme slyšeli, abychom vrůstali do hlubší sounáležitosti na svých životních cestách, a abychom společně naslouchali tajemství života uprostřed nás.
 - **Proto:** Každý, kdo o to stojí, by měl mít možnost dostat ke slovu. Každý dbá na to, aby nemluvil příliš dlouho nebo aby se nesnažil strhnout hovor jen svým směrem. Aktivním nasloucháním a citlivými otázkami ovšem můžeme toho, kdo sděluje nějakou osobní zkušenost, povzbudit k jejímu rozvinutí či prohloubení. Každý však má právo na to, říci jen tolik, kolik považuje za vhodné či možné. Učíme se nebát se i delších chvil ticha během rozhovoru, které můžeme využít k doznění toho, co právě zaznělo, nebo ke kontemplativnímu spočinutí.
- 2. Vyjadřuj se!** Ve skupině se učíme mluvit o svých vlastních pocitech, prožívání, případně přesvědčení. Jsme tam sami za sebe a takoví tam jsme pro druhé.
 - **Proto:** Snažíme se vyhýbat „kázání“ druhým („jak se to má dělat“) či neosobnímu teoretizování či diskusím o věcech, které se nás až tak netýkají („mělo by se“). Tomu velmi pomůže, budeme-li mluvit v první osobě jednotného čísla („Já jsem...“, „Cítím...“, „Zažil jsem...“ apod.). Pokud uvádíme nějaké přesvědčení či názor, uvádíme jej ze svého subjektivního pohledu a neabsolutizujeme jej („Dle mého názoru...“, „Z mého hlediska...“, „Na základě mé osobní zkušenosti...“ apod.).
- 3. Nekonfrontuj!** Setkání skupiny není od toho, abychom se navzájem napravovali, posuzovali nebo se srovnávali, abychom si vzájemně kázali či moralizovali, ani prvotně od toho, abychom tam přímo řešili něčí problémy.
 - **Proto:** Na sdělené osobní zkušenosti či názory přímo nereagujeme či je přímo nekonfrontujeme. Můžeme s řečeným souhlasit či nesouhlasit, ale učíme se neposuzovat, nekomentovat, nevyvracet, nezakazovat či nevymlouvat druhým jejich pocity, nekritizovat, nezlehčovat či dokonce nezesměšňovat co druzí říkají. Prostě se učíme přijímat, co je řečeno, a zasazujeme si to do širšího rámce své zkušenosti.
- 4. Přijímej!** Ve skupině se učíme přijímat každého takového, jaký je tady a teď, a nestarat se o informace z minulosti nebo z „druhé ruky“.
 - **Proto:** Nevytvářej si o druhých úsudek předem a braň se příliš ostrému „zaškatulkování“ druhých. Nevnímej druhé v jejich pracovních či společenských „rolích“, ale objevuj je a přijímat je takové, jací skutečně jsou. Pokud to někomu není nepříjemné, může zde pomoci tykání.
- 5. Buď diskrétní!** Skupina ke svému růstu potřebuje také růst vzájemné důvěry a bezpečné prostředí pro odkrývání vlastní zranitelnosti.
 - **Proto:** Vše, co ve skupince zazní, považuj za důvěrné. Co se ve skupince řekne či prožije, také ve skupince zůstane. Není možné, aby ses o osobních sděleních či prožívání druhých, jimž budeš na skupince přítomný, jmenovitě sdílel s někým mimo skupinku, a to ani se svojí ženou, farářem, zpovědníkem či nejlepším přítelem. I při obecných či anonymních komentářích je třeba dát pozor na to, aby důvěrnost sdělení nebyla narušena znalostí obecně sdělených souvislostí.