

## VERBALNA KOMUNIKACIJA

### Ubrojivost

Slažem se da ću doći na vrijeme, čist i trijezan. Bit ću transparentan oko korištenja bilo kojih tvari, droga ili lijekova koji bi mogli umanjiti moju sposobnost da budem u potpunosti svjestan i prisutan tijekom susreta.

### Povjerljivost

Slažem se da ću čuvati u povjerljivosti osobne informacije, prepoznatljive izjave i postupke drugih sudionika kruga. Uvažavam da s trećim osobama mogu podijeliti vlastite doživljaje s kruga, ali tuđe riječi i postupke neću iznositi pred trećim osobama na način da se može identificirati autora. Svjestan sam rizika da svojim nehajnim spominjanjem osoba i informacija s kruga mogu druge dovesti u neugodnu ili opasnu situaciju narušavanjem tuđe privatnosti.

### Sigurnost

Slažem se da ako smatram da ću - ako procijenim da mi je ugrožena mentalna ili emocionalna sigurnost - preuzeti odgovornost za sebe tako što ću upozoriti na svoje potrebe i zatražiti "sigurnost". Jednako tako, poštivat ću takav zahtjev za sigurnošću bilo kojeg muškarca, i to tako što ću se trenutačno zaustaviti i provjeriti što je potrebno kako bi se razriješila potencijalno ugrožavajuća situacija. Također, neću zloupotrijebiti ovaj poziv na sigurnost kao način preuzimanja kontrole nad susretom, nego ga koristiti isključivo kada to situacija zahtijeva.

### Projekcije

Autorica Karen R. Koenig definira "Projekciju" kao "postupak kojim vlastite neželjene emocije ili osobine koje nam se ne sviđaju kod nas samih nesvjesno pripisujemo drugoj osobi". Projekcije mogu biti pozitivne (Zlatne projekcije) ili negativne (Sjene, tj. "tamna strana" osobnosti).

Slažem se da ću preuzeti odgovornost za svoje projekcije budno prateći svoje prosudbe o drugima. Ako mi se između susreta aktivira neki "okidač" te me uznemiri nešto u našoj grupi, neću izražavati taj "naboj" putem pisanih elektroničkih komunikacija, tj. instant poruka, e-pošte ili društvenih medija. Prihvaćam da izražavanje reakcija potaknutih vlastitim "okidačima" zahtijeva razgovor u stvarnom vremenu i pristanak svih uključenih strana.

U slučaju da mi se ovako nešto pojavi, razumijem da su mi na raspolaganju mogućnosti koje uključuju:

- (1) procesuiranje izazvanih osjećaja sam sa sobom,
- (2) procesuiranje s podrškom i prisustvom druge osobe izvan Kruga, i
- (3) zamolba za podrškom u procesuiranju ovog "naboja" u samom Krugu.

### Savjeti i povratne informacije

Slažem se da kada želim povratnu informaciju, zatražit ću je i biti precizan u vrsti povratne informacije koju tražim. Prihvaćam da je davanje nepozvanog savjeta izraz nepoštovanja i oblik kritike druge osobe. Izbjegavat ću davati nepozvane savjete drugima te ću im radije dopustiti da traže svoju istinu unutar sebe (kao što i ja nastojim činiti).

### Spašavanje i popravljane

Slažem se da ću preuzeti odgovornost za vlastite porive da spašavam ili popravljam drugog člana kruga. Prihvaćam da su to moji vlastiti impulsi, želje i potrebe, te da nemam stvarni uvid u situaciju druge osobe. Prihvaćam da što god ponudim drugom čovjeku, nije dužan prihvatiti.

### Ismijavanje, okrivljavanje i posramljavanje

Slažem se da ću se suzdržavati od toga da drugog sudionika kruga namjerno ismijavam, okrivljujem ili posramljujem. Preuzet ću odgovornost ako to nesvjesno napravim i netko me na to upozori.

### Vodstvo i su-djelovanje

Prihvaćam da su voditelji kruga preuzeli neke rizike kroz odgovornost za prostor, organizaciju i sigurnost cjelokupnog događaja te ću poštivati njihov autoritet i upute u tom kontekstu. Isto tako, preuzimam odgovornost za vlastito su-djelovanje u stvaranju okruženja sigurnog i podržavajućeg za sve sudionike.

### Posljedice

Prihvaćam da voditelji kruga imaju ovlasti i odgovornost poduzeti odgovarajuće mjere poput udaljšavanja u slučaju da netko krši ove sporazume.

### "Ja-poruke" i moja istina

Slažem se da ću nastojati koristiti "Ja-poruke" tako što ću govoriti u prvom licu (ja, meni) kako bih otvoreno i iskreno iznio ono što je istina za mene. Neću prikrivati da govorim o vlastitom iskustvu i stavovima govoreći u:

- drugom licu ("prespavaš alarm i propadne ti cijeli dan", "dođeš na glupi posao i nemaš s kim pričati, kako nećeš biti depresivan"), ili
- u trećem licu ("čovjek mora imati svoj mir, normalno da poludi ako mu netko skače po glavi"), ili
- u generalizacijama ("ljudi su lijeni", "svi volimo djecu").

### Naglasak na osobno

Slažem se da ću se suzdržati od izlaganja općenitih političkih komentara i generalizacija (o politici, stanju u svijetu, ženama, itd.). Slažem se da je krug mjesto na kojem ne raspravljamo o takvim "velikim temama", nego dijelimo kako se osjećamo u vezi njih. Spomenut ću ih samo onoliko koliko je potrebno da dočaram svoje sadašnje unutarnje stanje (raspoloženje, emocije, potrebe i sl.).

### Odgovornost pred zakonom

Prihvaćam da su voditelji kruga imaju zakonsku i etičku odgovornost prijaviti nadležnim institucijama slučajeve zlostavljanja i/ili neprikladnog seksualnog ponašanja. Isto tako, prihvaćam da su voditelji kruga dužni poduzeti korake u slučaju prijetnji samoubojstvom ili nasilja prema drugima.

## **NEVERBALNA KOMUNIKACIJA**

### Ruka solidarnosti

Podizanjem ruke dok drugi muškarac govori možemo izraziti da se slažemo s nečijom izjavom i želimo pokazati solidarnost ("ovo što si rekao je istina i za mene").

### Tihi pljesak podrške

Podizanjem obje ruke raširenih dlanova u zrak i "treperenjem" izražavamo tihi pljesak, tj. slaganje s izrečenim i/ili podršku govorniku.

### Preskakanje

Slažem se da svaki muškarac može odabrati da ne odgovori na pitanje ili da ne sudjeluje u nekom procesu. Bilo tko može reći da "preskače" i poštovat ću taj zahtjev.