



V.

NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles



CVIČENÍ

Již teď, kdy začínáte číst tento článek, můžete procítit, jakou míru stresu nebo klidu cítíte. A jak to poznáte? Jak vnímáte třeba tlukot svého srdce nebo frekvenci dechu? Potřebujete změnit polohu, aby se vám četlo pohodlněji? Potřebujete ošetřit nějaké fyziologické potřeby? Dejte si prostor naladit se a dopřát si pohodlí.

JAK BUDOVAL ODOLNOST V ČASECH KONFLIKTU

Jak náš nervový systém reaguje, když se ocitneme v konfliktu?

Tento článek vznikl na základě rozhovoru s Haraldem Auerem, praktikantem metody Somatic Experiencing®.

Náš nervový systém se za normálních podmínek stará o soustavné udržování rovnováhy mezi stavem aktivace (vzrušení) a klidu. Někdy se ale stane, že třeba někdo něco řekne, a to v nás následně spustí reakci. Tehdy můžeme reagovat buď defenzivním způsobem - zvýšit hlas a projevit se více cholericky. Tehdy zrychlujeme a aktivujeme systém reakce na stres. Tomu někdy říkáme "modus sympatetiku" (sympatetický systém nás mobilizuje k akci). Je jako pedál plynu v autě. Nebo můžeme reagovat třeba zklamáním a jakýmsi ustrnutím. Možná se od konfliktu stahujeme pryč, do své jeskyně. Jako když se šnek schová do svého domečku. Pak to chvíli trvá, než znovu vyjde ven.

Můžeme si to také znázornit pomocí grafu. Představme si to jako barevné zóny (viz graf níže). Uprostřed je zelená zóna. Na ní je červená křivka, která plynule stoupá a klesá. Když jsme v této zóně, tak máme představu, že obecně "můžeme". Můžeme zvládat situace, můžeme něco udělat. Také nás zajímá to, co se děje v našem prostředí. Je tam zvědavost, možná i hravost. Jsme spokojeni a máme chuť něco dělat. Jsme v tvořivém stavu. Také je to kreativní zóna pro náš mozek. Jsme v módu dospělého a podle toho fungujeme.

Když přijde silný spouštěč, může nás to vystřelit do tzv. **červené zóny**, kde dochází ke stresu, který se může projevit jako hněv. Stoupá nám krevní tlak a jakoby musíme bojovat. Jsme vzrušení, někdy mluvíme nahlas nebo na druhé i křičíme. V červené zóně je to tak, že "nemůžu jinak" a "musím". Někdy se tento stav může promítnout do vyloženě fyziologických symptomů, např. bolesti, záchvatů paniky nebo vzteku.

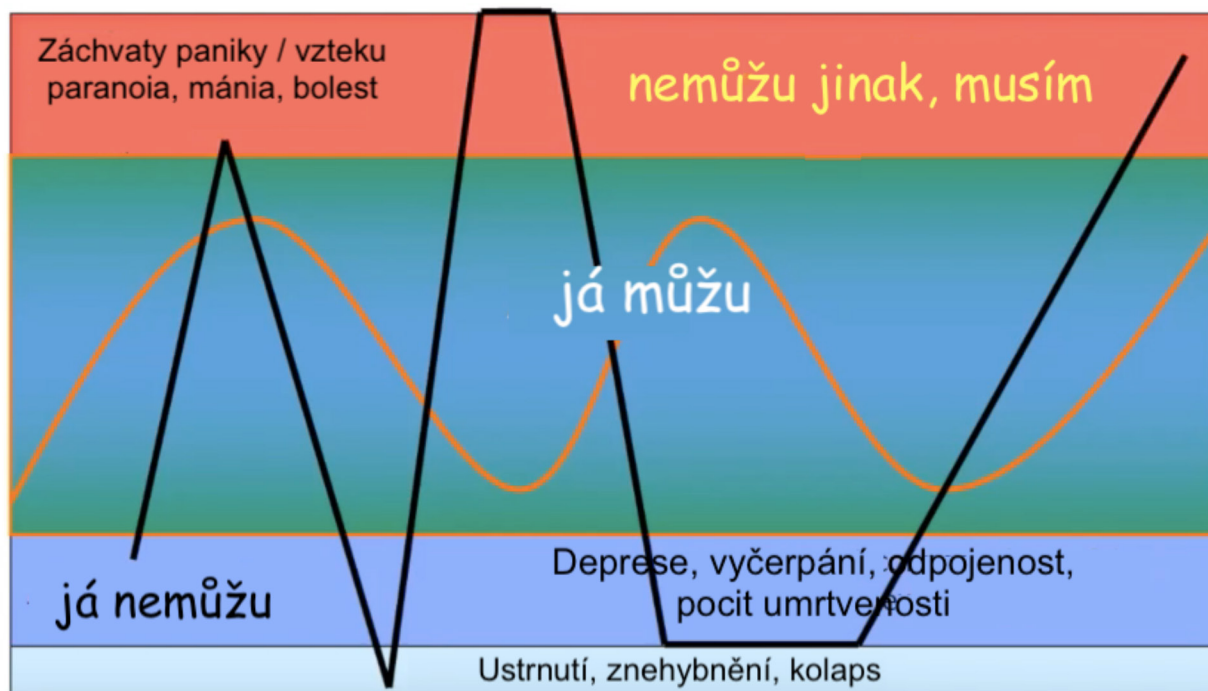
Na spodní straně spektra je **modrá zóna**. Náš systém se stahuje, upadá do kolapsu, zamrzá. Odtahujeme se, pozornost se zužuje, jsme jakoby umrtvení. Nechce se nám komunikovat. Nemáme přístup k tvořivosti. Docházejí nám slova. Třeba jeden partner začne křičet a ten druhý je paralyzovaný, jen kouká a nedokáže nic říct. A tím pádem to může eskalovat, protože nahněvaný partner je o to víc nespokojený: "Proč nic neříkáš?"

Takže když jsem v kontaktu a v komunikaci s druhým, tak si můžu neustále ověřovat, kde a v jaké zóně se nacházím. Můžu si představit situaci, že jsem zažil/a nepříjemnou chvíli se šéfem v práci a už se ocitám v červené zóně. Teď se vracím domů. Tam na mě čeká partner/ka, který/á se na mě těší, že jsem zpátky. A můj nervový systém je zrovna ve stavu útěku, nebo útoku. Pak je tam velká šance, že to povede ke konfliktu.

Když se ocitáme v konfliktu, často se také vracíme do svého mladšího rozpoložení, do více dětského stavu nebo do situace z minulosti, kdy jsme byli zraněni. Je užitečné to rozpoznat, ošetřit to ve vztazích a zacházet s tím podpůrným způsobem, tak aby dotyčný člověk z toho stavu mohl vyjít zpátky ven. To může jít proti naší tendenci vzdálit se, nebo druhého v takové chvíli kriticky posuzovat. Také když se dostaneme do takového stavu, není to příjemný pocit - jsme nabuzení, nebo paralyzovaní.

Když je druhý v té chvíli schopen se mnou být, je to velice podpůrné. Často je to potřebné v situacích s dětmi, protože když se dostanou do takového emočního stavu, jejich nervový systém toho již moc nenadělá. Když rodič tu energii dokáže ustát a dát jí vhodným způsobem prostor a podpořit nejdřív regulaci těla (nikoli obsahu v tom, co říká), tak dítě z toho stavu může rychleji vystoupit a má možnost naučit se s tím vzorcem lépe zacházet i do budoucna. Tím pádem dítěti ukážeme, jak s tím zacházet.

Závěrem se s vámi podělíme o jedno švédské přísloví říká: "Miluj mě, když si to zasloužím nejmíň, protože tehdy to nejvíc potřebuji."



“

Žijeme v časech, kdy je potřeba, aby vedení převzala láska. Na čas nedostatku reagovat štedrostí. Na čas strachu útěchou. Na čas nejistoty přítomností. Pokud se každý z nás postará o ty kolem nás, kteří to potřebují, společně vytvoříme pole lásky.

”

Thomas Hübl



Harald Auer již 25 let pracuje jako terapeut zaměřený na tělo a praktikant přírodní léčby. Od r. 2004 studoval metodu Somatic Experiencing® (SE) a od r. 2007 asistoval na výcvicích SE. Nabízí semináře a supervize zaměřené na SE v různých evropských zemích. Má výcvik v rodinných konstelacích, v kranio-sakrální práci a Omega Healing. Rád podporuje lidi na cestě k silné odolnosti. O jeho práci se dozvíte více na stránkách haraldauer.com.



Ivana Horáková je trenérkou nenásilné komunikace autorizovanou Centrem pro nenásilnou komunikaci. Je zároveň praktikantkou Somatic Experiencing (somatické prožívání), což je forma práce s nervovým systémem, která napomáhá naší odolnosti a lepší regulaci. Ivana poskytuje online konzultace, mediaci podle nenásilné komunikace a koučing pro páry i jednotlivce. Již 5 let vede výcvik Mediace pro život. www.ivanahorakova.com / www.mediaceprozivot.cz

Nenásilné výzvy vznikají díky finanční podpoře MPSV v rámci dotačního programu Rodina. ©4UŠI, z. s.

MEDIACE PRO ŽIVOT

**Nenásilná komunikace a mediace s prvky
práce s regulací nervového systému**

11. ledna - 9. června 2024 Valašské Meziříčí
www.mediaceprozivot.cz



