

NENÁŠILNÉ VÝZVY

Podpůrný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles

Tentokrát vám přinášíme přepis rozhovoru Ivany Horákové s Dhyani MariaKovar, humanisticky orientovanou terapeutkou, která pracuje s přístupy orientovanými na zpracování traumatu..

O čem rozhovor je a co se v něm dozvíte:

- jak pěstovat duševní odolnost
- jak můžeme zvládat konflikt v partnerských vztazích
- jak stav nervového systému ovlivňuje komunikaci
- jak se dostat ze stavu zamrznutí a jak podpořit druhého
- co je to kontejnment a proč je důležitý
- jak probíhá seberegulace
- příklad intervence s páry v konfliktu
- jak odolnosti napomáhá duchovní praxe

A o čem můžete během čtení (nebo po něm) přemýšlet, sledovat a vylepšovat:

- Jaká zranění z minulosti dokáže můj partner/ka, dítě, přítel/kyně, kolega/kyně aktivovat?
- Jak na takové zranění reaguji? Dokážu si jej všimnout? Dokážu jej vlastnit a postarat se o ně?
- Co mi pomáhá dostat se během náročného rozhovoru znovu do klidu?
- Nakolik umím 'zvládat' aktivaci druhého? Co je pro mě snažší a co těžší? (pláč, křik, obviňování, posměšky, odcházení)
- Co mi pomáhá dostat se do stavu 'tady a teď' - stavu, kdy vnímám své tělo, mysl i pocity v jejich jednoduchosti a přímočarosti? Mám nějaký pravidelný způsob, jak si tento stav pěstuji? (cvičení, procházky, meditace, háčkování, štípání dřeva,...)
- Co bych mohl/a udělat pro to, aby v domácnosti, kde žiju, bylo více napojení, kontejnmentu? Pomohla by k tomu změna ve struktuře dne, týdne, nebo v prostoru - soukromí, pelíšek...



Kontejnment v praxi. Rozhovor s Dhyani Maria Kovar

Žijeme v časech, které kladou nároky na naši duševní odolnost. Ráda bych slyšela od tebe, jak můžeme svou odolnost v současnosti podpořit.

Nejen v těchto časech je vždy dobré se vracet k vnitřním zdrojům a věnovat pozornost i tomu, co funguje dobře. Protože zprávy, pandemie a válka přivádějí hodně pozornosti ke strachu, rozdělení a negativitě. Je fajn si uvědomit, kolik informací a negativy jsem schopná vůbec pojmout. Není to nutně o tom úplně se zprávám vyhýbat, ale formát zpráv obsahuje tolik negativity, že je vhodné si to přiměřeně dávkovat. (V řeči somatického prožívání 'titrovat', což je pojem původně z chemie, pozn. IH). Abychom nezapomínali, kolik pozitivních věcí v životě stále máme. A v časech, kdy je obtížné mít k dispozici lidský kontakt, ho cíleně pěstovat a vyživovat. Protože lidský kontakt a láskyplné a ohleduplné vztahy jsou velmi důležité pro naši pohodu a odolnost. Takže i když není možné se fyzicky setkat, můžeme využít technologie, které nám umožní se alespoň vidět, což je lepší než žádný kontakt. A nejlepší je, pokud máme k dispozici bezprostřední kontakt.

Krásné. Takže pozornost zdrojům a zároveň pěstování lidských kontaktů nám napomáhá podpořit odolnost.

A také pěstování pozitivního proti-tahu, na vyvážení toho negativního působení, co nás tahá dolů. Také se z toho může pro lidi stát závislost - prohlížet si nutkavě zprávy a diskuzní fóra. Lidi to může velmi pohltnout a jsou pak závislí na negativních informacích ze sociálních médií. Není to zdravé.

Takže je to o vytváření jiných návyků, které to budou vyvažovat. Osobně se zabývám mediací zvládáním konfliktů pomocí nenásilné komunikace a slyšela jsem od tebe, že je důležité pěstovat lidské vztahy. Někdy se ocitáme v situacích, které kladou velké nároky na naše vztahy, například v partnerských vztazích. Jak podle tebe - na základě tvých zkušeností z práce s páry - můžeme navýšit naši odolnost a schopnost vracet se od konfliktu k napojení, jakožto pár?

Ano, s tím se pořád setkávám, že konflikt se děje na základě nedorozumění v komunikaci. Nebo když jeden vyjádří, že něco od druhého chce a ten se pak čím dál víc oddaluje. A tento vzorec se pak opakuje. Nebo se pohádají a nedokážou se posunout za slova. Tady je důležité mít na paměti různé aspekty. Zaprvé, je důležité si uvědomit, jak náš nervový systém reaguje na trauma, když v nás partner náhodou něco spustí a my se ocitneme ve svém zranění z minulosti. Můžeme v ten moment 'zamrznout'. Tehdy se obvykle naše mysl (neokortex) uzavře. Náš partner možná říká: "Ty mě nechápeš? Říkám tohle... Prostě to pochop!". Často je to tak, že čím víc se jeden dostane do stavu zamrznutí, tím víc ten druhý pak 'tlačí' a snaží se dostat do kontaktu. Ale ten nemůže na úrovni neokortexu nastat, protože stav zamrznutí (tzv. 'freeze' v angl., pozn. IH) neumožňuje přijímat informace do neokortexu. Je to stav, kdy se vracíme k našim velmi ranným částem, které byly zraněné (nebo se to může stát i později v životě). Stav zmrznutí znamená, že nemůžeme fungovat jako obvykle.

Abychom z toho vystoupili a dokázali komunikovat, potřebujeme bezpečí, kontejnment a lásku. Když je však druhý partner aktivovaný, tak se z toho společně nemůžeme dostat. Buď si ten aktivovaný partner uvědomí, že se to děje, jinak se neposuneme ani o centimetr dál. Buď se dokáže sám zregulovat (zklidnit) a dopřát druhému láskyplný prostor - protože to chce jen čas, aby se ten druhý dostal ze stavu zmrznutí. Pokud to není možné, je lépe si dát prostor odděleně. Vzdálení se umožní, že ten, který je aktivovaný (naštvaný) může zchladnout, a ten, kdo je zamrznutý, může pomalu roztát. A k tomu je potřeba čas. A pokud to nejde, když jsme spolu, je lepší být zvlášť a potkat se tehdy, kdy jsou oba již ve více vyváženém a klidném stavu. Často říkám, že komunikace není jen na úrovni neokortexu (tj. racionální, verbální). Někdy je mnohem důležitější tón hlasu. Intonace se ke druhému dostane, třeba "hmm, jo...". I když ta slova nenesou smysl, mohou vyzařovat klid, lásku a kontejnment (tj. kapacita pojmout něco, viz text dále, pozn. IH). To následně osloví jiné části mozku: limbickou část, která souvisí s emocemi a mozkový kmen (tj. instinktivní mozek). Tyto části pak reagují a mohou se zklidnit. A když se zklidní, je zase možné přijímat slova a komunikovat verbálně. Přijde mi velmi zajímavé vnést tam porozumění této dynamice.

Ano, takže když jsme ve stavu vzrušení (aktivace), například když jsme v nějaké stresující situaci, tak naše schopnost slyšet druhého a část mozku zodpovědná za zpracování verbálních sdělení je omezená. Potom je vhodné se buď oddělit a získat čas na zklidnění nebo dodat druhému bezpečný prostor, klid a kontejnment, pokud jsem toho schopná, což je v takových situacích výzva. Možná, že ne všichni posluchači vědí, co znamená kontejnment. Mohla bys říct něco více o kontejnmentu a sebaregulaci?

Ano, je to zajímavé a vlastně právě připravuji seminář zaměřený na téma kontejnmentu. A vím, že ne každý tomu rozumí. Když se podíváš na to slovo, souvisí to s nádobou, v angl. 'container'. Třeba když vidíš rodiče s dítětem, např. matku, která drží plačící dítě - tak matka držením, pohybem a hlasem dítě konejší. Zase to souvisí s intonací a nezáleží tolik na konkrétních slovech, protože tomu miminko zatím nerozumí. To i určitý rytmus, který dítěti dodává, také způsob, jakým dítě drží, tak tím vším vytváří bezpečný prostor naplněný láskou, který umožní miminku se zklidnit. To je význam slova kontejnment.

Když máme starší dítě, tak to zase často znamená vytváření bezpečných hranic. Hodně to souvisí s bezpečnými hranicemi, protože někdy mohou být hranice příliš striktní nebo nezdravé. Také je to o tom říct 'NE' nebo říct, že jsem tady pro tebe, nebo dodat jasné mantinely, aby se druhý cítil bezpečně. K tomu patří i určitá pravidla, která také mohou sloužit kontejnmentu. Nebo určitá denní struktura, která může být velmi důležitá v chaotických časech. Dopřát si doma hezkou a zdravou strukturu, pravidelné časy vstávání a usínání. Nenechat děti vzhůru, aby měly dostatek spánku. Takže je to i regulace zvnějška, ať už jde o vztah rodič-dítě nebo partnerský vztah, aby bylo jasné, jak se k sobě vztahujeme.

Ano, takže pokud si třeba s partnerem všimnu, že jsme více aktivovaní a nejsme schopní se navzájem dostatečně slyšet, je to pak také forma kontejnmentu, když partner, který si je toho v dané situaci více vědomý řekne: "Je pozdě večer a nevidím, že bychom se posunuli dál, myslím, že se potřebujeme oba zklidnit. Můžeme se k tomu vrátit, když budeme odpočatí?"

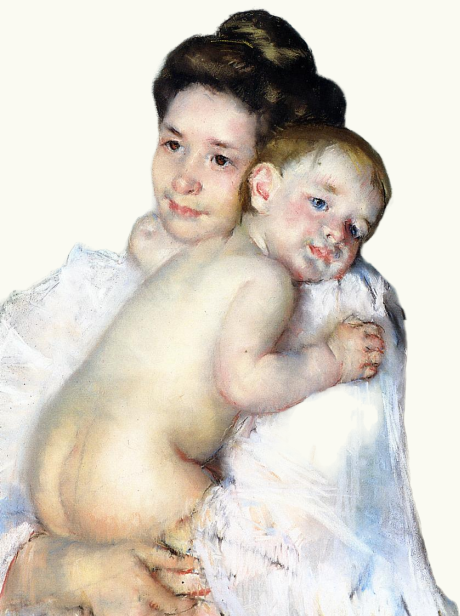
Zcela jednoznačně. Je to forma kontejnmentu a to samo o sobě již dodává sebaregulaci. Pomocí kontejnmentu něco v nervovém systému může udělat ... (Dhayni úlevně vydechne a rukou udělá houpavý pohyb směrem dolů, pozn. IH). A je lepší se zklidnit a vrátit se k tématu rozhovoru v nevzrušeném stavu.



**Kontejnment, angl.
'containment'**

Řekla bys, že sebaregulace je schopnost všimnout si u sebe, když jsem aktivovaná a vědomě se vrátit do stavu klidu?

V zásadě ano, a také jsou lidé, kteří mají obecně vyšší úroveň aktivace (jsou v tom stavu "zaseknutí") nebo jsou disociovaní, a ti mohou posílit svou schopnost orientace v tomto stavu, a uvědomit si, že jejich systém si nedokáže poradit s velkou výzvou bez značného stresu. I tito lidé se dokážou regulovat pomocí orientace v tom, co prožívají a kde jsou. A pomocí přijetí toho, kde jsem tady a teď si mohou uvědomit co mohou udělat v menších vlnách, aniž by se přílišně aktivovali nebo disociovali. Takže je to možné z různých úrovní, bez ohledu na úroveň odolnosti daného člověka. Odolnost (resiliency v angl.) znamená, nakolik máme kapacitu pojmout větší množství energie (náboje) v těle. Někdo má nádobu větší, někdo menší. To ještě nevyovídá o tom, jací jsme lidé. Je to o schopnosti orientovat se v tom, kde právě v tento moment jsem a vnést tam vědomou pozornost.



Takže je to něco, co se můžeme naučit jako návyk. Představuju si třeba situaci, kdy se snažím uvařit nedělní oběd, mluví na mě dítě, partner se mě na něco ptá, tříští se mi pozornost a stoupá množství stresu. Takže když mluvíš o orientaci, je to o tom rozhlédnout se a uvědomit si v sobě, že cítím tlak v bránici, prostě se nadechnout. Je to o tom si všimnout fyzický prostor kolem mě?

To je skvělý příklad. Protože ztráta kontaktu s 'tady a teď' je jednou z atributů traumatu. Čím více jsme traumatizováni a stresováni, tím méně dokážeme být v kontaktu s 'tady a teď'. Takže to, co popisuješ, je jedním ze způsobů, jak se zklidnit. Možná potom dokážeš partnerovi říct: "Miláčku, můžeš se na chvíli postarat o naše dítě? Jinak se nemůžu soustředit na vaření." Takže si pak v té chvíli mohu říct i o pomoc. A v tom mi přijde moc důležitá meditace a sebereflexe. Nástroje všímavosti, které nám umožní rozšířit vnímání 'tady a teď'.

To zní jako kombinace schopnosti pozorovat, co se děje bez zásahu a pozorovat také to, co se děje na úrovni pocitů a fyziologie. Takže pěstování této schopnosti nás může podpořit.


Zcela určitě.

Také by mě zajímalo, jakou radu bys - na základě své zkušenosti - dala lidem, kteří se ocitají v roli mediátorů, například při práci s páry. Jak přistupovat k tomu, když jsme v pozici třetí strany a snažíme se své dovednosti poskytnout v neformální mediaci. Na co bychom měli pamatovat, jelikož chci, aby tento rozhovor posloužil i absolventům mých kurzů mediálních dovedností.

Přijdou mi důležité dvě věci. Pro práci s páry mi přijde důležitá schopnost komunikovat s pozicí 'já'. Aby to nebylo jako "ty, ty, ty", jako útok a ten druhý se pak musí buď bránit nebo utéct. Což je velice biologická odezva. To je jedna věc. Důležitá je také fyziologická stránka věci. Abychom uměli v průběhu komunikace zároveň sledovat to, co se děje uvnitř. Takže nejenom dávat pozornost tomu, co se děje venku, ale ponechat ji i směrem dovnitř, mít tam kořeny. Tato pozornost dvěma směry mi přijde moc důležitá: vně a dovnitř. Jeden extrém by byl soustředit se jenom ven a na to co dělá druhý. Když ty dva směry propojíme, komunikace je více vtělená. To mi přijde důležité.

Takže na jedné straně možnost vyjadřovat se já-výroky, na základě toho, jak to vnímám, co cítím a co bych potřebovala jinak - je to i něco, co může přispět k pocitu bezpečí v situaci s druhým?

Ano.



“Dávat pozornost tomu, co se děje venku, ale ponechat ji i směrem dovnitř, mít tam kořeny. Tato pozornost dvěma směry mi přijde moc důležitá: vně a dovnitř.”

A na druhé straně udržovat dvojitou pozornost, takže se nezaměřovat jen na to, co se děje venku, ale také sledovat, jak na to reaguje má fyziologie. Je to tak, že nás to také podpoří v roli třetí strany, která podporuje lidi, co se ocitají v konfliktu?

Určitě ano. Přesně to je má zkušenost. Mediátor si může pomoci seberegulace být vědom toho, co se v něm děje a vracet se do stavu klidu a rovnováhy. A to na druhé lidi působí. Je o tom napsáno hodně teorie od Stephena Porgesese o ventro-vagální systém. V podstatě to znamená, že pouhá naše přítomnost může přispět k lepšímu fungování a plynutí komunikace. Je to vcelku kouzelné. A neřikal to jen Stephen Porges (autor tzv. polyvagalní teorie, pozn. IH), ale i mnozí duchovní učitelé a mistři, když mluví o přítomnosti. A přítomnost znamená poskytnout bezpečnou kotvu v 'tady a teď'. Jak jsem zmínila, ztráta schopnosti být 'tady a teď' souvisí s našimi zraněními a traumaty. Takže tato přítomnost dodává bezpečí a kotvu, ke které se mohou vrátit, když se začnou ztrácet v extrémech, zraněních nebo ztotožněních.

Dotkla ses také duchovního rozměru této práce. Jak tě tvá duchovní praxe podporuje v tom, co děláš? Třeba když pracuješ s lidmi s traumatem nebo s páry.

Vlastně již na začátku mé cesty byla meditace, když mi bylo dvacet. To bylo předtím, než jsem začala s terapií a důležité bylo právě zaměření na 'tady a teď'. Bez ohledu na to, jak náročný a složitý náš život někdy je nebo když přijde ztráta nebo nemoc. Meditace posiluje ukotvení a spojení s 'tady a teď'. A zároveň ten duchovní rozměr věci, ona schopnost být ve vědomém stavu v těle a přítomnosti, se dotýká oblasti kvantové fyziky. Kromě nástrojů, které jsme získali proto, abychom pracovali s lidmi, někdy stačí už jen myslet určitým směrem a pokud to má léčivou sílu, tak to bude mít na lidi účinek. Uvědomuji si, že ve své práci přicházím do bodu, kdy dělám toho čím dál tím méně. Někdy již malé intervence mohou mít velký účinek. A to dělá právě ta zakořeněnost v 'tady a teď', tento způsob rozvíjení duchovna.

Ano, dělat méně. To mě přivádí k otázce, jestli si vzpomeneš na nějaké hodně zajímavé, tvořivé a neobvyklé intervence, které si v situaci konfliktu nebo napětí buď zažila od někoho nebo jsi je sama uplatnila pro jiné.

Na několik si vzpomínám. Jedna z nich je jakoby paradoxní zenová intervence. Pokud se dva v páru hádají a jeden z nich si uvědomí, že to, co tady provádíme, je zcela absurdní a začne se smát. Nebo když do situace vneseme humor. Je možné i to, že to toho druhého ještě více naštvě, ale také to může mít opačný účinek. Tím, že vypustíme ze situace páru nebo náboj a paradoxně uděláme něco nečekaného, může to odrazu napomoci rozřešení. Je to jako kvantový skok. Z jedné roviny se dostanete úplně jinam, na pozitivní místo. A to může vést i k malému duchovnímu zážitku, najednou jsme vně 'krabice' hádky nebo bolesti. Před pár dny jsem pracovala s párem, který se zamotal v nějaké hádce ohledně hranic. A pak jsem udělala to, že jsem nejdříve každému z nich řekla prvně "ano, ano, ano" a aby si v sobě procítili, jak to na ně dopadá. A pak jsem řekla "ne, ne, ne". A efekt tam nebyl velký, protože jsem to řekla já. Pak jsem je požádala, aby se otočili k sobě navzájem a udělali to stejné cvičení. Odrazu byl efekt velmi silný. 'Ano' způsobovalo úlevu (úlevně vydechne, pozn.), zatímco 'ne' bylo pro jednoho náročné a pro druhého v pořádku ("Konečně mám svůj prostor a můžu říct "ne" beze strachu, že mě druhý opustí."). Takže to ukázalo, o co v těch hádkách pro ně šlo a co s tím souviselo. Stačilo malé cvičení na "ano" a "ne". Také to bylo o tom prožít si v neutrálním prostoru, co se vevnitř děje, když ta slova dosednou. Jak se cítím, jak to vnímám v těle, jak tomu rozumím, abychom si navzájem posdílili ten zážitek. Na základě takové malé intervence toho můžeme hodně objevit. A nemusí tam být ani konkrétní obsah, tím je to jednodušší.

Krásné, můžeme se s tím takto hrát bezpečnějším a neutrálnějším způsobem. Jak myslíš, že bychom mohli přispět k větší odolnosti ve společnosti? Záměr těchto rozhovorů se týká toho, jak jako jednotlivci v rámci svých možností můžeme přispět k míru ve společnosti, k navýšení odolnosti a schopnosti vracet se z konfliktu do stavu smíru a porozumění. Co by k tomu podle tebe mohlo přispět na celospolečenské úrovni?

Je to zajímavé, protože touto otázkou se vracíme k počátku našeho rozhovoru, jen z jiné perspektivy. Podle mě můžeme k míru přispět tak, že ho budeme pěstovat v sobě. Není to o tom odpojit se od světa a utáhnout se v horách, kde tedy zrovna jsem - ale neodpojuju se! (smích) Je to o tom ptát se sebe, v jaké míře se mohou vystavovat světu a nelehkým zprávám, a dobře to zvládat. V situacích, kdy máme děti nebo jsme zaměstnaní, nemůžeme rozhodnout o tom, nakolik se budeme vystavovat vnějšímu světu. Ale můžeme o tom rozhodovat alespoň v rámci svého volného času. Když se vrátíme unavení z práce, je důležité, abychom se ošetřili a vyživili - své pocity, tělo, mysl, vztah a vědomí. Když máme práci, kde si to hodně můžeme nastavit podle sebe, tak je to jiné. Takže je důležité pěstovat si uvědomění sebe, abychom nebyli přehlčeni negativním sociálním dopadem. A každý může přispět podle svých možností. Někteří z mých přátel se vzdali létání, aby omezili CO2. Já moc ráda cestuju, takže si najdu jiný způsob jak přispět ve svém prostředí. Můžou to být drobnosti, je to individuální a není to o tom 'muset' to dělat. Spíše je to o tom, že můžeme převzít odpovědnost za svůj život a pokud možno přispět širšímu společenstvu.

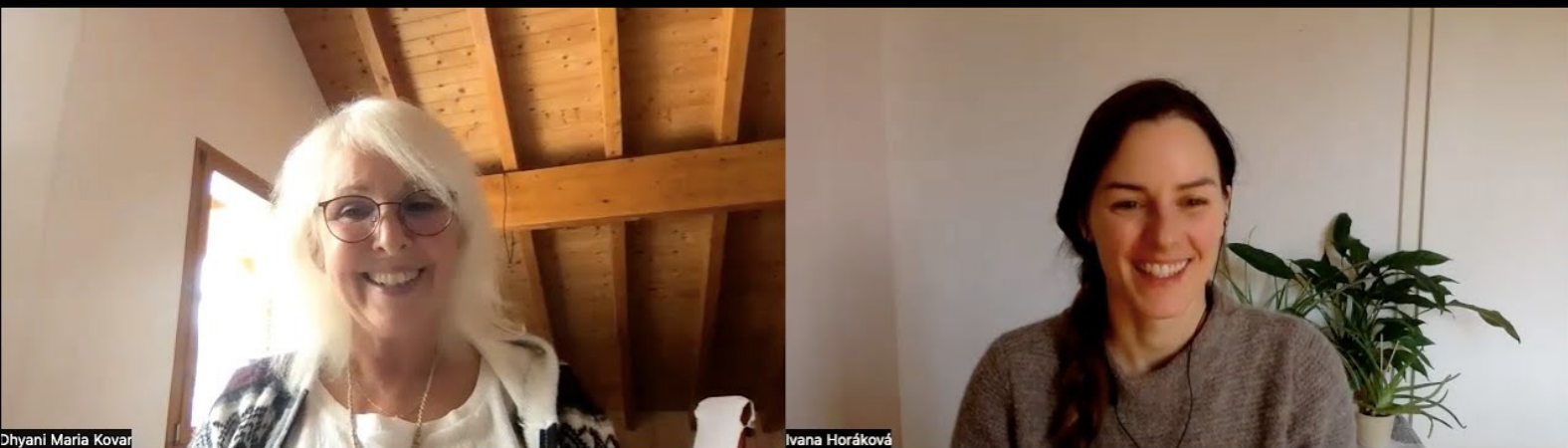
Tento rozhovor vznikl v rámci projektu Peace Talks - How to Stay Resilient in Times of Conflict pod vedením Ivany Horákové.

Více o práci Dhyani se dozvíte na www.being-awake.com

Více o práci Ivany se dozvíte na www.ivanahorakova.com

Rozhovor v angličtině můžete shlédnout zde:

Resilience in times of conflict



With Dhyani Maria Kovar