



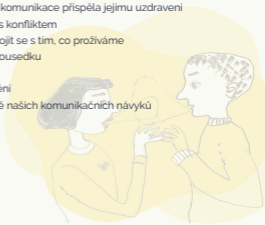
IV.

NENÁSILNÉ VÝZVY

Podpurný newsletter pro rodiny, rodiče, partnery i singles

O čem rozhovor je a co se v něm dozvíte:

- Susanin osobní příběh o tom, jak praxe nenásilné komunikace přispěla jejímu uzdravení
- jak náš vnitřní prostor ovlivňuje to, jak zacházíme s konfliktem
- jak nám mohou názvy pocitů a potřeb pomoci spojit se s tím, co prožíváme
- jak můžeme reagovat například na nahněvanou sousedku
- o síle ocenění
- jak nakládat s odporem ve skupině pomocí ocenění
- jak pravidelná praxe ve skupině napomáhá změně našich komunikačních návyků
- o naší osobní zkušenosti s konfliktem



Dnes mám radost, že smím přivítat Susanu Rusch - moji kamarádku, trenérku nenásilné komunikace, autorku a koučku. Susano, ráda bych od tebe slyšela něco o tvém příběhu, protože mi přijde zajímavý.

Díky, Ivano, taky te ráda vidím, po našich společných dobrodružstvích a krásných kurzech, co jsme nabídlý. A také potom, co jsem se z toho všeho naučila. Řeknu tedy něco o sobě. Sídlim v Nizozemí a tady vedu kurzy. Před pandemií jsem vedla kurzy různé po světě. A teď jsem zvolnila, protože mám obavy z toho, jak přispívám klimatické změně a nechci tedy cestovat lety. A o nenásilnou komunikaci jsem se začala zajímat poté, co jsem absolvovala seminář pod názvem "Autentická komunikace" a malá část z toho byla věnovaná i nenásilné komunikaci.

Když se vrátím v case zpět, od dětství a od doby, když jsem začala studovat, jsem měla problémy s výkyvy nálady. Bud jsem byla ve výšinách a naplno si užívala život, nebo jsem byla na dne a v totální depresi. Jakoby nebylo nic mezi tím. Takže jsem bojovala s depresí a později se k tomu přidaly i další psychiatrické diagnózy. Měli tendenci dávat mi prášky, abych se zklidnila - a vše bude jakožto v pořádku. A to se mi nelíbilo. Tehdy jsem studovala architekturu a myslala jsem si, že se chci dostat ke zdroji toho všeho. A nikdo mi to nedokázal říct. Tehdy se tolik nemluvalo o traumatu.

Dvacet let poté jsem objevila na semináři autentické komunikace přístup Marshalla Rosenberga. Začala jsem číst jeho knihu. Marshall přijel do Nizozemí a měl přednášku a jednodenní seminář v Rotterdamu, kolem r. 2006 nebo 2007. Moc me to oslovilo, a ještě více me oslovila jeho kniha, protože ke konci knihy jsem četla o tom, jak přistupoval k lidem s depresí. V knize říkal, že ho nezajímají diagnózy, ale to, co lidé v depresi chtějí. Ptal se jich jako psycholog: "Co chceš?" A v knize píše, že to neumeli říct, ale uvnitř hodne sebe obviňovali a soudili. Tehdy jsem si myslela: bingo, to je odpověď na mou otázku. To je ten zdroj, ke kterému chci jít. A on to v knize popsal. Takže jsem tím dostala nástroje pro své uzdravení. A bylo to tak skvělé, že jsem se rozhodla poskytnout to i ostatním lidem. Takže to pro me byla iniciace.

Takže smer, kterým ses vydala, úzce souvisel s tvým vlastním uzdravením.

Ano, a byl k tomu treba čas. Hodne času. A nebylo to to jediné, čemu jsem se věnovala. Ale v běžném životě, v každém rozhovoru a v rozhovoru se sebou, to byl nejpraktičtější a velmi efektivní nástroj pro uzdravení.

Zmínila jsi různé typy rozhovoru, jednak se sebou a jednak s druhými. A to me vede k otázce, jak se tvuj přístup k náročným situacím nebo konfliktu v průběhu let vyvíjel.

Zvládání stresu, konfliktu nebo toho, co konfliktu předchází podle me hodne souvisí s tím, jak se vztahuju k sobě. Jak je na tom muj vnitřní prostor a nakolik dokážu být přítomná. Čím méně se toho ve me spouští, tím snáz dokážu nakládat s konfliktem nebo s tím, co mu předchází. Takový ten blížící se konflikt. Tak nejak.

Takže čím víc jsi ve spojení se sebou, tím méně se toho v tobe spouští a o to snáz dokážeš konflikt zvládat.

Ano, asi je to o tom, co se děje mém já. Ale ani nevím, jestli to "já" tam vůbec je. Je to spíše o bytí v přítomnosti. A to souvisí s prací s modelem Marshalla Rosenberga. Osobně mi hodne pomohlo překládat soudy, které mám o sobě nebo o jiných lidech do pocitu a potřeb. A kvůli své minulosti a traumatu jsem si nedovolovala tolik cítit. Ale když jsem mohla pocity pojmenovat z hlavy, treba strach, hněv nebo podráždění, bylo to jakoby bezpečnější, a z hlavy to pak mohlo zestoupit níže k tomu, co jsem prožívala. Tím, že jsem název pocitu vyslovila jsem si pak dovolila i více cítit. Bylo to hodne konfrontující a zároveň bohaté a hodne jsem se z toho naučila.

Takže když ses ucila nenásilnou komunikaci, pomohlo ti spojit se nejdříve s jazykem a názvy pocitu a odtud to mohlo sestoupit hlouběji do tebe. Zní to tak, že to u tebe dobre fungovalo.

Bylo to pro me bezpečnější. Tehdy jsem vůbec nevnímala jemné odstíny pocitu, byla jsem v extréměch, nic mezi tím. Pak se to ujasnilo, když jsem trénovala s názvy pocitu. A když jsem je prepojila s potřebami, objevila jsem svuj zdroj. Mohla jsem převzít odpovědnost. To jsem dělala i předtím, ale teď už mám na to slovník.

Cvičení

**Ted' se zkus naladit na své aktuální pocity.
Jakým způsobem to děláš? Je to něco, co vnímáš v
těle nebo spíše pojmenovááš z prostoru mysli?
Dokážeš svůj pocit procítit a také si ho pojmenovat
slovem? Třeba radost, nervozita, hlad, klid. A s jakou
potřebou je tvůj pocit spojený?**

Ano, také 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.

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, třísťí se mi pozornost a stoupá množství stresu. Takže když mluvím 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 všimát 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, coš popsala, 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 mohou 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 zásahů 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.

Prijdou mi důležité dvě věci. Pro práci s páry mi přijde důležitá schopnost komunikovat s pozice 'já'. Aby to nebylo jako 'ty, ty, ty', jako útok a ten druhý se pak musí buď bránit nebo utéct. Což je velice biologická odězva. 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 Porgese o ventro-vagálním systému. 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 Porgest (autor tzv. polyvagální 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 začínou 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 ženová 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 náročně 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 jednotlivec v rámci svých možností můžu 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 mohu vystavovat světu a nelehkým zprávám, a dobře to zvládat. V situacích, kdy máme děti nebo jsme zaměstnani, 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 vyživilí - 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