

Metoda Semaforu

Jana Mráčková

2021

Liveisnpirit.cz

Co je zóna, odkud není návratu?

Je to zóna, ze které až se znovu vyhrabou do normálu, mají oba partneři (každý sám v sobě) možnost přiznat si, že i TATO skrytá tvář – syrová podoba – patří k nim.

Přiznat se jako spolutvůrce, nikoliv obět.

Když toto zvládnou opravdicky, příště už forma střetu bude mírnější a bude v ní více vzájemného respektu, až nakonec nebude daný konflikt potřeba (i když on časem přijde jiný ;) a dané téma se už může probírat klidně, třeba i s humorem.

V čem metoda semaforu spočívá?

Člověk zachytí PŮVODNÍ nevědomou emoci (impulz, strach, tíživou myšlenku) vědomým pohledem i vědomým prožitkem (vidím, cítím v těle, neschovávám se), a to ještě v tom **okamžiku, kdy svítí oranžová**, protože už ví, že jestli ji nechá dojít na červenou, strhne ho, ovládne a oslepí.

Jak zachytit jádro ublížení?

Všimněte si včas **nárůstu nespokojenosti** i nepokojné energie ve vás. Možná už se ve vás kumuluje i několik dní. Možná je to jen únava. Možná vás trápí něco v práci. Pravděpodobně vás něco frustruje a s druhým člověkem to má jen málo společného.

Vnímejte, jak pod nátlakem vnitřního napětí začínáte být uštěpační, popudliví, **podráždění, náročnější**. Už se nesnažíte druhého pochopit, jen ho přesvědčit o svém pohledu na věc – váš je samozřejmě ten správný, jeho je špatný.

Více **kritizujete** své bližní nebo společenskou situaci, protože to přináší **malou chvíli uvolnění** a lepšího pocitu ze sebe sama. Možná potřebujete alespoň v něčem cítit pocit správnosti? Otázkou tedy je, zda to musí odnášet ten druhý a váš vztah?

Semafor vám umožní **oddělit váš vnitřní zdroj emocí** od druhého člověka a **popsat to** (nejdřív pro sebe, pak po zvážení třeba i druhému, i když někdy to už není potřeba).

Příklad „Vnímám, jak jsem se odtáhla od svého muže, zřejmě to spustilo, když řekl, že mu nechutná moje polévka. Zranil mě tvrdý urážlivý tón, jakým to řekl. Nebylo to vůbec nutné, kritiku snesu, když jí řekne normálně. Jindy bych nad tím mávla rukou, ale v kombinaci s tím, že se mi poslední dobou nedaří v práci a celkově cítím nejistotu ohledně budoucnosti, se toho pocitu křivdy teď nemůžu zbavit a jsem odtažitá. Možná potřebuju jen cítit, že je mezi námi vše v pořádku, i když není všechno perfektní. Zkusím se ho zeptat, jestli má nápad, jak na to. Mohli bychom třeba na výlet, připomenout si, jak se máme fajn.“

- popis stavu (bez výčitek, obviňování i sebelítosti, viny)
- objevení kořene nejistoty
- vyjádření potřeby
- jistá zvědavost a cílená ochota vrátit se do harmonie

Pár tipů k dialogu

- připomeňte si, jak a proč toho druhého máte rádi
- při promluvě sledujte svůj hlas a tón hlasu, co se v něm odráží za manipulace a výčitky, sebelítost – a zmírňujte je

Proč semafor?

- na oranžové ještě máte šanci nespokojenost pojmenovat (málokdy má opravdový zdroj nespokojenosti něco společného s tím druhým – druhý člověk je jen spouštěč našeho vlastního pocitu nejistoty a nedostatečnosti)
- s pojmenováním máte možnost i vyjádřit své potřeby zdravě, ne ničivým nevědomým nátlakem, výhrůžkami
- máte šanci nespokojenosti a nejistoty procítit, abyste je z těla uvolnili a třeba jim i porozuměli, kam vás chtějí nasměřovat - ale zároveň se nenechat jimi plně ovládat a infikovat/otrávit i svého bližního
- máte šanci si uvědomit, že emoce či konflikt přichází, protože už máte dostatek energie zvládnout to vědomě
- máte šanci být k sobě upřímní a přijmout „i tohle ke mně patří a dál se můžu mít rád/a“, také „i tohle k němu, k ní patří a dál ho/jí můžu mít rád/a“)
- na oranžové jste si stále vědomi své hodnoty i nutnosti zachovávat respekt k druhému člověku i přes konflikt
- na oranžové ještě vidíte věci jakž takž takové, jaké jsou...

Na červené už jedete na vlně, která spláchne vás i každého kolem. Na vlně, která vyčerpá původní energii nespokojenosti, kterou jste mohli využít k tvorbě a změně života k lepšímu.

Na vlně, která vám vezme to nejdůležitější, co máte – volbu.

Co s tím?

Až příště proletíte křižovatku na červenou, zjistěte, jestli vás to mrzí ve smyslu, že toužíte po nápravě (ne ve smyslu sebelítosti a odporu k sobě a druhému – to rozhodně není cílem) – jestli tam totiž není opravdická upřímná touha po sebe-nápravě, pak nemá žádná budoucí snaha smysl a na tento vztah můžete rovnou nalepit nálepku „nedůležitý“ a věnovat mu jen tolik energie, abyste zachovali jeho základní funkčnost, je-li potřeba.

Jestli tam ta touha po nápravě je, netrestejte se s tím, co se stalo, to už ničemu nepomůže, ale můžete se omluvit, pokud jste to přehnali. Hlavně si ale dejte záměr – *ok, příště to zkusím stihnout aspoň na tu oranžovou a i přes konflikt udržet své srdce a svou mysl otevřené – sobě i svému partnerovi.*

Každou nespokojenost s druhým či světem je možné s trochou **sebedisciplíny** obrátit a energii využít pro tvorbu svého života.

Můžete si i scénu přehrát v hlavě – jak jinak byste reagovali, kdybyste v tu chvíli necítili ohrožení, bolest, křivdu, kdybyste necítili nejistotu a nespokojenost se sebou, ale že se máte rádi navzdory tomu, co se děje nyní a celkově ve vašem životě.

A co když se mi to nepovede?

Super. Máte možnost vidět ty části sebe sama, které se cítí ohrožené. Záměr být ochotní vidět pravdu o sobě sama v chvílích, kdy jsme zvyklí zavírat oči, je jen prvním krokem.

Druhým krokem je praktikovat bdělost a ochotu zabrzdit – to není nic snadného. V okamžiku napětí chce všechno v nás jednat, je to jako malinký David proti obřímu Goliáši.

Nedaří se? Tak znovu. A znovu... **praktikovat, praktikovat,** rozvíjet ochotu, učit se ctít sám sebe i v té nejslabší chvílce, chápat, že nejsme tací záměrně, odpustit si... omluvit se druhému, je-li to třeba, říct, co máte na jazyku a nechat to být.

Až jednoho dne... WAU!?! Tak tohle je ten okamžik, co říkala Jana Mráčková!?! **Okamžik volby...**

BUDU TO DÁL ŽHAVIT?

NEBO UDĚLÁM “SEMAFOR”

A VYKLDNÍM SE ZPÁTKY NA ZELENOU?

To si klidně vytiskněte a **nalepte někam viditelně** nebo vložte do peněženky. Můžete si s partnerem domluvit i signál – čím směšnější a pro vás důvěrnější (slovo, které vás sbližuje), tím větší šance, že jeden z vás či oba dáte brzdu.

Volba vychladnout vyžaduje vycvičit svou mysl k přítomné bdělosti, aby sama dokázala zachytit „aha, tohle je ten moment“, a také posilovat vědomí, že vám **víc záleží na vztahu** a na tom, aby se ti, které máte rádi, s vámi cítili v pohodě tak, že se nebudou vám bát se svěřit se svými potřebami a názory, aniž by na vás museli útočit.

Vytváříte prostor pro vás oba, i když to druhý ani nemusí vědět.

S upřímným záměrem a cvičením se vám to jednoho dne podaří tak krásně, že nebudete chápat, proč to dříve bylo tak těžké. A pamatujte...

K tomu, aby dva nepadali do propasti zóny, odkud není návratu, mnohdy postačí úsilí jen jednoho z nich.

Tejtě nekončíme...



Pro inspiraci: Můj příběh divokých emocí

Můj příběh je příběhem destruktivních a sebedestruktivních emocí přetavených ve vnitřní sílu a nekonečný zdroj tvořivosti.

Zhruba od 14 až do 20 jsem mívala hysterické záchvaty. Byla to přecitlivělá reakce ze zoufalé snahy se vyrovnat se záští a přetvářkou ve světě kolem, s nedostatkem prostoru, nedostatkem ticha a spánku, s nemožností projevit svůj barevný dospívající vnitřní svět...

Časem jsem se záchvaty naučila kontrolovat, ale ve skutečnosti jsem jen tu potlačenou energii nasměřovala místo do projevu navenek do zlosti na sebe, do sebepoškozování – zhmotňování emoční bolesti.

Tehdy se mé projevy agrese navenek nebo deprese dovnitř zmírnily po nasazení antidepresiv. Nechala jsem se tehdy na psychiatrii odvézt dobrovolně. Zatímco já jsem se chtěla nechat zamknout, „abych už nikdy nikomu nebyla na obtíž“, paní doktorka mi moudře řekla:

Tohle ti nepomůže, musíš jít ven a naučit se s tím žít.

Dala mi prášky na úzkost, tehdy to pomohlo. Pomyslná noha přestala hnisat a já mohla být zas právoplatnou a přijímanou členkou společnosti. Hurá... Přestala jsem psát. Přestala jsem se zabývat emocemi. Byla jsem úspěšná. Měla jsem vztah. Budoucnost... Jenže po 6 letech jsem si naprosto apaticky naplánovala sebevraždu. Přišlo mi to jako LOGICKÉ vyústění.

A to byl můj budíček.

Tehdy ve mně umřelo něco, co nechtělo žít... a zůstalo odhodlání dát věci do pořádku.

Pár měsíců na to jsem antidepresiva přestala brát (s obrovským strachem, co se vyvalí!). Točila se mi hlava, klepala jsem se několik dní zimnicí, zvracela jsem. Byl to příšerný detox.

Vyvalilo se toho celý oceán, ale už jsem byla silnější, už jsem kolem sebe **vytvořila prostor to vše projevit**, aniž by mne okolí potlačovalo, znevažovalo nebo mnou pohrdalo.

V dalších 4 letech jsem se postupně střetla se všemi potlačenými emocemi, možná snad i s emocemi všech žen našeho rodu, národa a celého lidstva – tak zahlcující mi to připadalo. Všechny ty tlaky v těle... živé a bolestné.

Bylo náročné **naučit se neprojektovat to na lidi** kolem mě.

Fáze hrubého individualismu

Jak jsem si neuměla dřív dělat sama v životě pro sebe prostor, teď to šlo ráz na ráz – jako dynamitem.

Nepovažuji to období osobní revoluce za nějaký úspěch či úctyhodnost, fáze hrubého individualismu (občas schovávaného za zástěrku duchovního růstu) není nic, čím by se člověk chtěl

chlubit na večírcích. Ale není to ani selhání. Je to prostě fáze. Demolice. A je docela možné, že jsem v tu dobu ledaskoho zranila – a v pocitu oprávněnosti mi to ani nebylo líto.

Pokud vás někdy takový pocit zchvátí, nezapomeňte, že vždycky následuje fáze nápravy a také budování :)

Věřím, že k utváření zdravé společenské atmosféry je takměř nezbytné, aby si touto fází rebelie „já nejsem oběť, já tvořím“ v nějaké podobě prošli všichni ti, kteří vyrůstali v prostředí, které nebylo citově podpůrné (což je 99 % z nás) a kde semínka zdravého sebevědomí neměla dost prostoru vyklíčit.

Ale rebelií to skončit nesmí.

Fáze zvědomování

Co se můžeme naučit od autistů?

Vysvětlení svých komunikačních bariér v oblasti vyjadřování emocí jsem našla paradoxně až při čtení příběhu jedné autistky. Její pocity i způsob, jakým potřebuje, aby s ní bylo komunikováno přímo a zřetelně (jinak totiž cítí nejistotu a nedůvěru), mi byly blízké.

Osobně se domnívám, že celá naše společnost vykazuje jisté znaky autismu, takže se z toho můžeme inspirovat.

Autistická nátura dostává záchvaty vzteku či úzkosti:

- když nerozumí světu kolem, protože vnímá realitu jinak
- vyjadřuje-li své potřeby a ostatní je „neslyší“, nerozumí jim
- když odmítají akceptovat důležitost těchto potřeb
- když prostor (svět) kolem s ním není v souladu
- není-li v „tvaru“, jak potřebuje, neboť ho považují za blázna

Z toho vycházejí dvě nezbytnosti k pocitu emočního bezpečí:

- PRAVDIVOST/NÁZORNOST
(já směrem ven, svět směrem ke mně)
- ÚPLNÝ RESPEKT
(k tomu, jak to mám, k tomu, jak to mají druzí)

Když jsem začala některé postupy aplikovat ve svém každodenním životě, začala jsem více chápat sebe samu a odkud se ty vlny emocí vždy vzednou.

A díky pochopení jsem to mohla objasnit i lidem kolem mě. Komunikace se zprůhlednila.

Od té doby se lidé ke mně začali chovat ohleduplněji, a jak jsem se cítila bezpečněji, v těle začal být dosud nepoznaný klid.

Začala jsem chtít, aby se lidé se mnou cítili také dobře, aby mohli rozkvést. Jenže tam byl ten návyk občasného čepejření a kopání kolem sebe, který se mi spouštěl, aniž bych to uměla zastavit – ale už jsem byla ochotná a to bylo to nejdůležitější...

Fáze společenství lidí

Poměrování svých činů vědomím lásky

Od určitého momentu mě má vlastní emoční nedokonalost přestala demotivovat a začalo to být víc hravé – naopak se staly pády a neúspěchy mým každodenním pohonem k ochotě učit se zralejším reakcím lásky, i když jsem ten vzor kolem sebe nejdříve neměla.

Trvalo mi jen 10 let, než jsem se tím vzorem stala já :)

Kam dál?

Byl ti ebook přínosem?

[Pojd' na tom stavět v kurzu nebo v konzultacích](#)

[Pozvi mě na symbolické kafe](#)