



Komfortní role

Syn matky

Syn matky – vyslyšený konzultant

Pokud mě matka správně empaticky vyslechne, už tím mi dá nějakou energii. Stejně tak, pokud mě ubezpečí, že situace není tak hrozná, jak ji vidím.

Syn matky – bavič

V této roli jsem zjistil, že pro matku dělám hodně. Jinou pořádnou zábavu nemá (jen práci), kromě té, že se spolu díváme na seriál nebo něco hrajeme. Protože bývám o víkendu doma, mám tady tu možnost svou matku bavit a i mě tento způsob do určité míry baví.

Syn matky – spolupracovník

Dnes máme společné role nastaveny tak, že mi vyhovují. Moje matka není můj nadřízený, ale zároveň spolu pracujeme tak, že nám to vyhovuje.

Syn otce

Syn otce – kamarád na pokec

O nevážných tématech je mi celkem komfortní si s otcem popovídat.

Syn otce – příjemce některé pomoci

Některou pomoc, kterou mi otec nabídne rád přijmu, jelikož má více zkušeností a je velmi zručný.

Bratr Martina

Bratr Martina – vyslyšený konzultant

Martin je schopen do určité míry mě vyslechnout a poradit mi. Hlavně takovým tím chlapským způsobem, který mi už několikrát zvedl náladu.

Bratr Martina – spolupracovník

Byť si na něj někteří stěžují, mě se s ním spolupracovalo většinou dobře.

Bratr Martina – příjemce některé pomoci

Martin mi dokáže pomoci i v technických věcech.

Bratr Daniely

Dádu rád vidím, ale většinou spolu v tuto chvíli moc nemluvíme. Víím, že nacházíme společnou řeč, pamatuji si, že na mě nikdy nezapomněla, ale bohužel spolu nepřicházíme příliš do kontaktu.

Švagr Heleny, Lucie a Jany

S Helenou trochu, jelikož je to manželka Martina, ale s ostatními jsem si nevybudoval žádný vztah, tudíž nelze úplně říct, zdali se v této roli cítím komfortně či ne.

Synovec

Obě tetý mě mají rády a zajímají se většinou o mě. Stejně tak se o mě starají.





Kamarád pravého kamaráda

U této role je to trochu ošemetné, protože lze někdy těžko identifikovat, kdo ten pravý kamarád je a kdo ne. Jen velice málo lidí, kteří mě nyní napadají, jsou moji kamarádi, ale v této roli, kdy jsou schopni vstoupit i do podrolí posluchač, konzultant, pomahač, pak je to v pořádku.

Přítel – komfortní část

V této roli je mi komfortně, když si můžeme navzájem dávat najevo své city, tělesně i duševně. Je pro mě ve vztahu důležitá hlavně i ta slovní podpora, konzultace, porozumění i zábava.

Tanečník – fyzická část

Tanec mě baví jako fyzická aktivita.

Hráč

Pokud hrají něco vtipného a zábavného a nehrají dlouho, je to pro mě nabíjení energie.

Divák

Komédie hlavně mě nabíjejí, ale i videa od různých učitelů mi už mnohdy pomohly.

Čtenář

Některé knihy o osobním rozvoji mi pomohly.

Posluchač hudby

Pokud je hudba dobrá umí dokonce zvednout náladu.

OSVČ

Proč je mi komfortní být osvč? Svoboda!

Jednatel a majitel firmy

Asi prestiž. Mám pocit, že nejsem jen zaměstnanec.

Kolega – komfortní část

Záleží na tom, čím kolega.

Vedoucí bakalářských prací – konzultační část

Mám radost, když mohu někomu poradit.

Učitel SŠ Ekonomie –komfortní část

Bavič, poradce, přednášející, pomahač, předavač informací. Toto mě na této práci baví. A to, že nemusím sedět 😊

Tvůrce pořádku a systému

Mám rád pořádek ve všech smyslech toho slova a mám rád systém, jen nerad dělám uklízečku.

Vykonavatel užitečných věcí a dobrých skutků

Mě nabíjí.

Zlepšovatel sám sebe/meditující

Ano, to mě také nabíjí.

Procházející se

Nejlépe s někým.





Cvičící doma a chvíli

Mě přeci jenom nějakou energií nabije.

Spáček a odpočívající

Potřebuji víc než běžný člověk.

Chovatel zvířat

Rád si je pohladím a pohraji si s nimi.

Konzultant u psychologa

Pomáhá mi to.

Kuchař

Vcelku mě tato činnost i baví.

Klient

Kdo nemá rád, když se o něj pečuje? Když ze mě tedy nedělají vola.

Nekomfortní role

Syn matky

Syn matky – Benjamínek

Vzhledem k tomu, že mám již nějaký věk, v této roli se pochopitelně dobře necítím. Jedná se všeobecně o to, že se mnou někdy jedná jako s dítětem. Kontrolování, zdali jsem dojel, jestli dorazím domů, někdy přehnaná péče či jednání, jsme sousedi.

Měl jsem ale dojem, že se mi snaží podstrčit své názory nebo mě někam natlačit, kam chce ona. Což je způsobeno mojí přirozenou nerozhodností. Nyní ale si tohoto všímám, takže jsem již na něco takového odolný a snažím se tuto roli Benjamínka přehodit do komfortních rolí.

Syn matky – návštěva

V prostředí mých rodičů se komfortně necítím. Jedná se o zvířata uvnitř, nepohodlí, více lidí, málo prostoru.

Syn matky – spolumajitel

Trochu mě v této roli inklinuje myšlenka, že jsem stále pod kontrolou a nesvobodný. Nevlastním aktiva sám...

Syn otce

Syn otce – Benjamínek či spíš soused

Byť to otec myslí dobře, narušuje mi soukromí tím, že stále něco dělá v blízkosti mého domu a upozorňuje mě na to, že mě viděl dělat to a to, a svítit tehdy a tehdy. Když mi jde něco opravit nebo podobně, je to sice příjemné, že to nemusím dělat já, ale na druhou stranu mi tím narušuje soukromí a tak dále a je to zkrátka nekomfortní.

Syn otce – nevyslyšený konzultant

Ano, otec mě tak jako matka není nikdy ochotný vyslechnout. Není schopen a nechce řešit žádné problémy.





Syn otce – příjemce některé pomoci

Jako třeba šofér je otec strašný v tom smyslu, že jezdí hrozně rychle. Někdy přehnaně poučuje nebo řekne pověstné „JÁ TO RADŠI UDEĽÁM“ a moje sebevědomí samozřejmě klesne okamžitě o 100 bodů.

Bratr Martina

Bratr Martina – posluchač a přijímač sobectví

Martin je schopen do určité míry mě vyslechnout a poradit mi, akorát to velice rychle strhne na povídání o sobě, takže to už pak je pro mě nekomfortní.

Bratr Martina – příjemce některé pomoci

Martin umí být velice nepříjemný, když po něm něco chce, takže po něm někdy ani nic nechci. Někdy také jezdí šíleně.

Bratr Jiřího a Filipa

S dalšími bratry se nevidím příliš často a měli jsme v minulosti nějaké rozepře. Oba mě buď zklamali nebo odradili svým jednáním. Chtěli mi nějakým způsobem pomoci, ale já v tuto chvíli jim nedokážu úplně odpustit a mít radost z toho, že se s nimi vidím nebo slyším.

Bratr Daniely

U Daniely je mi nekomfortní její přehnanost pozornosti k některým oblastem. Ať už je to její pole dance studio nebo její děti. Zapomíná tak na ostatní věci nebo si jich nevšímá. Asi by mi to nemělo být komfortní, ale když přijede její rodina, mě to komfortní není.

Švagr Zdeňka

Se Zdeňkem máme už od počátku nějaký blok, který je těžké setřást. Vždy jej vidím pouze s rodinou a i když se snažím s ním vycházet, cítím, že v jeho přítomnosti nejsem vždy uvolněný.

Bratranec

V tento moment nemám se svými bratrance a sestřenicemi dobré nebo nějaké vztahy, došlo tam k nějakým zklamáním, a proto s nimi nejsem v kontaktu.

Synovec

Jedna teta si chce většinou moc povídat, ale určitě zde musí být ještě něco, proč se necítím s ní komfortně, nemůže to být jen tohle. Možná že jsem prostě sobec a nerad si nechávám ukrajoval svůj čas, ale co jsem to vlastně za člověka?

Strýc

Tohle bude hrozné popisovat, ale ano, v této roli se cítím stále nekomfortně. Nenašel jsem si k dětem žádnou cestu a spíš mě rozčiluje, jaký dělají binec. Zkouším si s nimi hrát, ale jsou buď příliš aktivní, nebo příliš nechápaví. Také nějakým pro mě nekomfortním způsobem zasahují do jejich činnosti jejich rodiče. Mám pocit, že jsou ty děti špinavé celkově, protože se prostě nemýjí a na vše sahají a narušují mi moje teritorium. No aspoň jsem si to přiznal na tomhle papíře. Proč mě tyto věci tolik rozčilují?

Kamarád nepravých kamarádů/známých

Bohužel pokud z druhé strany to není nastaveno stejně jako u mě, tato role mě neskutečně vyčerpává.





Známý

Ano tato role je nekomfortní, protože jsem přes hlubší vztahy.

Soused

Nemám vyloženě skvělé sousedy, jsem háklivý, když je někdo v blízkosti mého teritoria, měl bych s tím něco dělat...

Občan

Necítím se nijak hrdý za českou republiku...kromě toho mě občas divní lidé okolo iritují, když kolem nich procházím, jsou moc dotěrní.

Balič

Tato role je mi nekomfortní, protože už samo o sobě je to výstup z komfortní zóny. Přemáhám se, stojí to energii, hodně energie, ale někdy to má opačný vliv. Bohužel převládá nekomfort, proto tady.

Bývalý přítel/skoropřítel/odmítnutý

Je to podobné. Bohužel když vidím např. ženu, o kterou jsem stál, jak mě tahala za nos (i když ona to vidí jinak), např. s někým jiným i když tvrdí, že s ním nic nemá, je pro mě těžké být v pohodě, proto nekomfort.

Nepřítel

Ano, mnohdy se do této role dostanu, ale nastaví se mi v hlavě sama. Jsem dost senzitivní, a tedy se mě může leccos dotknout ze strany druhých lidí. Na druhou stranu – mají vyrovnaní lidé potřebu mě shazovat?

Uživatel sociálních sítí / Uživatel seznamek / hromadných konverzací

Prostě to nemám rád a používám jen z nutnosti.

Přítel – nekomfortní část

Mám pocit, že investuji více než ona, což na začátku vztahu zatím беру jako standart, když jsem muž. Mám pocit, že do ní investuji energii, která mi pak trochu chybí. Mám pocit, že vždy nerozumím její neverbální komunikaci a bojím se to podělat tím, že budu dotírat, abych vyvracel domněnky.

Tanečník – společenská část

Bohužel v současné situaci je mi spíš nekomfortně s lidmi ze swingu.

Hráč, divák, čtenář a posluchač hudby – negativní stránka

Pokud se dívám na násilný/smutný film nebo poslouchám negativní hudbu, ještě mě to více prohloubí v depresivní náladě. Když hrají příliš dlouho, připadá mi, že místo nabíjení energie mi to tu energii vybíjí a přijdou výčitky, že nedělám nic užitečného. U beletrie zkrátka nevydržím a jen si říkám, že bych si to chtěl přečíst.

Finanční specialista / vedoucí bakalářských prací – administrativní část

Prostě rutina, která mě nebaví.

Zaměstnanec a podřízený

Nekomfort je nesvoboda.

Kolega – nekomfortní část

Záleží na tom, čím kolega.





Učitel SŠ Ekonomie – nekomfortní část

Administrativa, rutina, konflikty se žáky, to že mě někdo testuje nebo hospitace – toto všechno mi energii bere.

Investor

Konečně si chci přiznat, že mě to nebaví. Investuji jen z nutnosti. Stojí to moc nervů a peněz.

Pronajímatel

Tato role nese v pozitivu peníze nebo fajn lidi. Všechno ostatní je zátěž.

Řidič/cestující

Nebaví mě transport a bere mi to energii.

Zahradník/uklízeč

Nebaví mě uklízet, sekat trávu apod.

Cvičící

Dělám z nutnosti, na druhou stranu jsem ale pocítil, že se cítím líp...ale stále je to pro mě diskomfortní.

Chovatel zvířat

Dělají hluk, binec a jsou závazkem. Je mi to extrémně nekomfortní.

Pacient

Nesnáším být pacient.

Nákupčí

Nebaví mě to, zdržuje mě to, neumím si třeba vybrat.

Finanční ředitel svého života

Štve mě, že to vlastně musím řešit.

Student

Rád se zlepšuji, ale nejsem rád studentem. Buď mě nebaví ta rutinní dřina, nebo mě nebaví, jak někdo špatně reaguje na otázky či na mě vychrlí tisíc věcí, co dělám špatně.

Závěr – Shrnutí – Uvědomění

Asi ta největší rovina ze všech, která vyplývá je moje senzitivita k tomu, jak mě druzí lidé kritizují, poučují nebo jinak zraňují. Pokud bych byl schopen s tím něco udělat, lidem odpustit a nemít bloky, určitě by se mi žilo lépe. Uvědomil jsem si, že mě nabíjí opravdu hluboké vztahy, smích a zdravá zábava. Také z uvedeného vyplývá, že mám rád svobodu, ale i pořádek, takže jde o určitou rovnováhu, která mě nabíjí. Naopak, pokud ovšem někdo nerespektuje můj prostor nebo důstojnost, to mě velmi vybíjí, zejména to, že mě ať už chtěně nebo ne zkrátka ponižují. Jakmile ztratím u nich nějaký sociální status, je to něco, kvůli čemu tyto lidi opouštím a je to škoda. Nicméně snad se v tom opět změním a budu moci být šťastnější alespoň mezi pár lidmi.

