



## Komfortní role

### Bratr

V rámci této role zažívám emoce radosti, jistoty, cítím se velmi bezpečně. Přestože jsme v mládí a dětství byli s bráchou často „na kordy“, od jisté doby, která nastala již před více než 8 lety, se náš vztah velmi ustálil a opravdu cítím, že jsme tu jeden pro druhého. Vždy si snažíme maximálně vyjít vstříc, pokud můžeme. Pro mě velmi komfortní role.

### Kamarád/přítel

Asi měsíc zpět jsem se rozhodl pro očistu svého života od vztahů, které jsou nezdravé, nepotřebné či mi způsobují jen nižší emoce. Toto postihlo i velkou většinu mých „kamarádů a přátel“ na Facebooku, Instagramu, ale i v reálném osobním životě. Základem bylo uvědomění, že není důležité mít tisíc přátel na sociálních sítích, ale pro mě je důležité mít okolo sebe ty lidi, kteří mají mou důvěru, jejich přítomnost mě naplňuje vyššími emocemi a vím, že pokud budou moci, tak mi v případě obtíží pomohou. Za tuto očistu jsem velmi rád, nicméně cítím, že těchto opravdových přátel či kamarádů mám možná méně, než by se mi líbilo. Do budoucna bych se tomuto chtěl věnovat a zakládat nové zdravé vztahy.

### Nejlepší kamarád

Pro mě role velmi důležitá a hodnotná. Tuto roli zažívám ve vztahu s jednou osobou. Oproti roli kamaráda/přítele tu vidím navíc to, že se s touto osobou známe již od útlého věku, a mnohokrát prokázala, že si mou důvěru zaslouží. Tato role mě naplňuje výrazným pocitem bezpečí a radosti.

### Zaměstnanec

Tato role mě naplňuje pocitem bezpečí, jistotou. Jsem v této roli velmi rád.

### Kolega

Tato emoce mě naplňuje pocitem sounáležitosti, pocitem, že někam patřím, kde mě ostatní berou takového, jaký jsem, a mají mě rádi. Vyvolává to ve mně emoce silné radosti. Díky tomuto se mi stává situace, kterou mnoho lidí nechápe. Leckdo byl potěšen, když mohl přes krizi díky viru pracovat z domu, já ovšem příliš ne. Před pár týdny jsem si uvědomil, že je to díky tomu, že v práci vnímám velmi bezpečné a přátelské prostředí, a toto i kolegové mi velmi chyběli. Proto se pokaždé na situaci, když můžu dorazit osobně do práce, velmi těším.

### Studijní trenér

Tato role mě velmi naplňuje, zažívám při ní pocity radosti, ale i zodpovědnosti. V této roli je pro mě důležité, že si opravdu uvědomuji, že pomáhám lidem k tomu, aby si sami věci uvědomovali a stali se kompetentnějšími lidmi, kteří jednají podle svých hodnot, poznali sami





sebe. Pokud nastane situace, že posluchač opravdu díky naší spolupráci roste, a tato skutečnost mu způsobuje emoci radosti, kterou mi poté sám posluchač sdělí, je to pocit k nezaplacení. V poslední době zažívám tyto situace stále častěji, což ve mně vyvolává vysoké emoce nejen díky tomu, že evidentně zastávám svou roli dobře, ale i díky tomu, že se posluchači posouvají a mají z naší spolupráce taktéž radost.

### Podřízený

Díky již výše zmíněnému přátelskému a bezpečnému prostředí v práci, a především také přístupu svého (svých) nadřízeného je toto pro mě velmi komfortní role. Již během studia jsem slyšel hodně o tom, že pokud má člověk v práci dobré nadřízené a kolegy, je to vlastně výhra. Několik konkrétních příběhů jsem o tom slyšel, v této mé roli si však myslím, že je to něco, co nemá snad 70 % lidí. Vedoucí studijních trenérů je někdo, koho vnímám jako vzor a profesionála.

### Vnuk/syn

Tyto role jsem spojil dohromady. Obě dvě ve mně, podobně jako role bratra, vyvolávají pocit jistoty a bezpečí, okolí lidí, kteří mi jsou vždy ochotni pomoci, ať se děje cokoliv. Společně pro mě tvoří rodinu, kam se vždy můžu vrátit.

### Řidič

Role řidiče mě nejen baví, ale zároveň mi pomáhala (a stále vlastně trochu pomáhá) se zbavit mého problému s tzv. overthinking, díky čemuž jsem se v minulosti dostával do emoce obav. Mimo toto považuji tuto roli za relaxační a příjemnou.

### Švagr

Tato role se u mě objevila teprve před pár lety. Partnerka mého bratra, nyní tedy manželka, mi byla zpočátku jistým způsobem cizí. Postupně jsme se však setkávali častěji na rodinných sešlostech či oslavách, a přestože je občas velmi tvrdohlavá, má dle mého názoru srdce na pravém místě, dokáže se velmi dobře starat o domácnost či vařit, a společně vycházíme nyní velmi dobře. Pokud vím, že na dané akci švagrová bude, těším se na ni o to více.

## Nekomfortní role/situace

### Role syna

Tato role není nekomfortní neustále, ovšem vcelku často. Již od určitého věku jsme se s mojí mamkou často dohadovali. Většinou to byly drobnosti, často nedůležité, kde hádka nebyla na místě. Za poslední měsíce jsem zjistil, že mamka není schopna přijmout fakt, že odlišní lidé mají odlišnou realitu, úhel pohledu na danou věc. To, co si ona výchovou či dalšími vlivy





vstúpila, považuje za nejlepší a v podstatě jediné možné řešení situací. Před cca 14 dny jsme o tomto otevřeně hovořili a přesně toto mi sdělila. Tento text nemá vést k hodnocení toho, jaké postupy či chování považuje za správné. Je to moje mamka a nade vše ji ctím. Uvědomil jsem si však, že toto bylo velmi často příčinou našich třenic či menších hádek, z nichž 90 % bylo zcela zbytečných. Samozřejmě jsem se v minulosti nechal jejím vlivem pohltit, spadl jsem do nízkých emocí (skryté nepřátelství nebo hněv). Proto se v této roli necítím čas od času komfortně. Pomocí technik na zvládnání těchto situací jsem již schopen, pokud chci, vědomě její stav zvládnout, a tím hádce předejít. Taktéž úspěchem bylo už jen to, že mi sdělila otevřeně výše uvedené, byť to hodinu trvalo. Tato role je však oblastí a vztahem, kterému bych se chtěl do budoucna více věnovat, protože si uvědomuji, že tyto hádky byly zbytečné.

### Situace a emoce obavy (role žáka, studenta)

Jak jsem již v některém z předchozích úkolů zmínil, během posledních měsíců jsem si v rámci práce s emocemi a poznávání sebe sama uvědomil, že jsem po velkou část života trpěl velmi silnými obavami. Tyto obavy, nebo spíše domněnky a mnou vykonstruované možné scénáře, byly jakýmsi odrazy toho, co jsem již v minulosti prožil. Zatím jsem však nedošel k jedné z prvních zkušeností, na základě kterých se poté obavy znovu tvořily. Pokud bych toto měl spojit s mým nízkým sebevědomím již od školních let, velmi často se objevovaly situace, které pro mě byly značně nekomfortní, ať již svou délkou či intenzitou. Touto situací mohla být jen obyčejná prezentace referátu před celou třídou či nutnost jít něco vyřídit na úřad. Toto všechno ve mně vyvolávalo emoci obav, velmi silných. Jak již z názvu této kapitoly vyplývá, dělo se to primárně ve školním či vzdělávacím prostředí.

Tyto situace měly za následek časté využívání ego-bran útěk, racionalizaci či kompenzaci. Z aktuálního pohledu šlo o velmi nezdravé řešení, které mi však velmi pomohlo si uvědomit spoustu věcí, které bych aktuálně udělal jinak. Dnes díky otevřeného sdílení dokáži ve velkém množství případů těmito situacím předejít, aby se vůbec nestaly, případně díky extrakci zkušeností si z nich často vzít to důležité, co mi měly přinést.

### Setkávání s cizími lidmi

Dříve jsem měl vždy problémy se setkáváním s cizími lidmi a navazování nových vztahů či přátelství. Vyvolávalo to ve mně emoce obavy z toho, že na druhou stranu nezapůsobím dostatečně dobře, zda jsem správně oblečen, nebo jsem si byl vědom nedostatků, které mám a stále jsem na ně myslel. Samozřejmě to byly často velmi nepříjemné a nekomfortní situace. Nyní se mi však stále častěji daří „vykašlat“ se na to, co si o mě budou ostatní myslet, snažím se jednat tak, jak je mě příjemné, či si upřesnit, v jaké roli na daném setkání vlastně mám být, či chci být. Taktéž vědomí toho, že to, co se má stát, se stane, mě velmi pomáhá, protože si díky tomu uvědomím, že ať bych udělal cokoliv, stejně by to vedlo ke stejnému závěru, k jakému to má vést. Toto vedlo (a vede) k tomu, že se mě již obavy tolik nevyskytují, i když nemohu říct, že je to ve 100 % případů. Ve většině situací mi toto uvědomění pomáhá a proběhnou zcela bez problémů. Tím, že stále častěji zjišťuji, že se vlastně není (a nebylo) čeho obávat, dodává mi to jistoty do budoucna.





### Situace, do kterých jsem byl „přinucen“ jít

Toto opět souvisí s minulostí. Tím, že jsem neměl příliš vysoké sebevědomí a sebehodnotu, jsem byl často ve vleku druhých lidí. Pokud tedy většina byla pro nějakou událost či akci, šel jsem, i když jsem věděl, že to pro mě není, a že se tam nebudu cítit dobře. Často se jednalo o nějaký klub nebo podobné věci. Tyto večery jsem se cítil velmi nepříjemně, přestože ostatní si je užívali. Nezáviděl jsem jim, jen jsem tam nechtěl být. Neviděl jsem v tom žádný smysl.

Toto se změnilo opět v nedávné době, kdy si vždycky řeknu, zda mě tato situace je příjemná či nikoliv, a na základě toho sdělím, zda se účastním, či nikoliv. Již mi nedělá problémy přijít reakce typu, že na to nemám, nebo že jsem „srab“. Vím, že jedním v souladu se svými hodnotami, a proto mě toto nemůže rozhodit. Vím, že kdybych tomu podlehl, přivodil bych si jen další chvíle, které mi nejsou příjemné. Nic bych z toho neměl.

