

Jak zjistím, kým skutečně jsem

Kdo/kým jsem?

Před nějakým časem bych jednoznačně odpověděla „Obyčejná holka s velkou chutí do života“. Nyní je odpověď trochu jiná „Člověk mnoha tváří.“ (podle toho, kterou roli právě zastávám/hraji). Ale k jádru věci bych se velice ráda probrala/dopracovala.

VÝZVA/ÚKOL – 1. týdně

- Vypsat si všechny role, které ve svém životě zastávám, které mě napadnou
- Vyznačit všechny role, v kterých se cítím **ne/komfortně**.
- Najít spojitost (vlastně hledat nemusíme, moudrost máme v sobě, víme o tom, sdílet)

ok



ko



Neutrální



- člověk
- občan ČR
- žena

Rodina

dcera ↑

- hezký i kamarádský vztah s rodiči (převažuje)
- pokud se zapomenou a diktují, jak mám žít, co mám dělat ... podle jejich představ

hodná holka ↓

- ve většině případů tzn. „poslouchat“ druhé, nemít právo na vlastní názor a postoj, plnit jejich přání, cíle, sny

sestra ↑

- v pohodě, i když jsem nejstarší, tak jsem nejmenší, ale mám v sourozencích oporu

nevlastní sestra

- v jednom případě skvělé, jsme v kontaktu, stýkáme se, máme společné zážitky
- v druhém případě se nestýkáme, nejsme moc v kontaktu

neteř

- víme o sobě

sestřenice

- většinou v pohodě, víme o sobě, v kontaktu jsem jen s někým (oboustranné)

rodič ↑

- skvělé, úžasné, báječné

matka ↑

- dar
- když to nezvládám, křičím, vyčítám ... (vím, že to jde řešit i jinak, ale v ten okamžik ...)

zákonný zástupce ↓

- když nezvládám ochránit syna např. u soudu (mám „tlumočit“ jeho názor, postoje ..., ale on to může „vidět, vnímat ...“ jinak, pochopila jsem ho správně?), když zákon nechrání dítě

ex partnerka ↓

😞 - ošklivý rozchod, od ex partnera fyzické napadení, neustálé dohady, obviňování ... udávání na OSPOD aj., dodnes označována jako manželka (9 let po rozvodu), původce všeho zla, neúspěchu, ztrát ...

samoživitelka

😞 - jde to zvládnout, mám rozumného a chápatícího syna

😞 - je to hodně náročné

teta

😞 - děti nemohou za vztahy mezi dospělými

„singl persóna“

😞 - mám čas pro sebe, rozhoduji se sama, nemusím sbírat ponožky po domě ... , jsem sice sama, ale nejsem osamocená

😞 - někdy chybí opora, rameno i náruč

Domácnost

uklízečka

😞 - musí to být

😞 - když si toho druhý všimne a ještě lépe, když přidá ruku k dílu

😞 - když zrovna uklidím a můžu uklízet znovu, ještě že to není často

pradlena

😞 - je to zapotřebí, pračka je skvělý pomocník a když ještě druhý pomůže

😞 - skvrny z prádla nezmizí, nasmrádne kouřem ať už z komínu nebo ohně, po ... ptáci, prostě se to musí vyprat znovu

kuchařka ↑

😞 - baví mě to, vařím to, co nám chutná, když si všichni pochutnáme, zužitkuji úrodu ze zahrádky

😞 - když se mi jídlo nepovede, nemám potřebné suroviny (někdy záhadně mizí během večera, pak je na místě rychlá improvizace)

pekařka ↑

😞 - upečené čerstvé a křupavé pečivo k nezaplacení, provoní kuchyni, možnost experimentů s těsty, stále je se co učit, čerpání inspirace

😞 - nevykyne těsto, po upečení je „gumové“, zapomenou hlídat čas a spálím to, špatně uchopím a spadne mi to, i to občas dovedu

cukrářka ↑

😞 - vymýšlení tvarů, kombinace krémů, ovoce, ořechů, čokolády aj., radost a úsměv na tváři druhých, různé formy a „udělátka“, fantazii se meze nekladou

😞 - když to nevyjde tak, jak jsem chtěla, záměna cukru se solí (ale krém jsem nakonec využila na slaný dort), musím se krotit s nákupem „potřeb“ (občas to leze do peněz – vhodné dárky od druhých, které potěší)

švadlena

😞 - baví mě to, zažívám jen to nejnужnější a na co si troufnu, „recyklace“ oblečení (ze starého nové), překvapení, někdy najdu „poklady“

😞 - lámou se jehly, nevím si s tím rady

pokojská

😞 - nutnost, když se nechci cítit jako v „chlívku“

😞 - když to jde od ruky a nikdo se mi neplete pod nohy

😞 - nikde to není moc vidět, dlouho to trvá

malíř

- 😬 - jen když to „musí být“
- 😬 - mám pomocníka, sami si volíme barvy a jejich odstín
- 😬 - flekatí zeď, odloupne se omítka, chybí barva

pečovatelka ↑/ošetřovatel (lidé)

- 😬 - ráda pomůžu
- 😬 - když to někdo zneužívá (je mu zle „jen jako“)

pečovatelka ↑/ošetřovatel (zvířata)

- 😬 - mazlíčci, skvělí společníci a tiché tváře, kterým můžu říct opravdu vše a nic nevyzradí
- 😬 - když jim nedokážu pomoci

kadeřnice

- 😬 - je to jen zřídka
- 😬 - když ví jak chce být ostříhán a nevadí „nedokonalosti“, důvěra a ochota se svěřit do mých rukou
- 😬 - když to musí být hned teď, protože včera bylo pozdě

manikérka

- 😬 - pečovat by o sebe měl každý, dlouhé nehty mi vadí, polámané se mi nelíbí
- 😬 - když jsou tupé nůžky, nebo nejsou po ruce

pedikérka

- 😬 - nožky nás nosí celý život, péči si zaslouží
- 😬 - zapomínám, nevěnuji nohám takovou péči, jakou by zasluhovaly, prasklá pata

zahradnice ↑

- 😬 - roste, klíčí, kvete, voní ... je to nádhera, a když je něco z toho ještě jedlé ..., můžu odpočívat v trávě ve stínu stromů... už nemusím sekat trávu
- 😬 - když si kočky udělají ze záhonů záchod, úrodu zničí mráz nebo voda, nestíhám trhat plevel

bylinkářka ↑

- 😬 - voní, léčí, prospívá zdraví, můžu využít doma (bez chemie)
- 😬 - jedna bylinka utlačuje druhou, neuchytí se, vymrzne, záhon je považován za „úložiště“ např. květin

sadařka ↑

- 😬 - trocha péče s velkou odměnou, vůně stromů, šum listí, příjemný stín v parných dnech, zajímavá struktura kůry a vůbec změny od květu až po plod, úroda voňavého a šťavnatého ovoce
- 😬 - když mrazík vše „spálí“, hrabání listí, škůdci

opravář/údržbář

- 😬 - to nejnutejší, na co stačím (jinak volám odborníky, někdy však dorazí „Pat a Mat“)

nákupčí

- 😬 - možnost volby
- 😬 - někdy se zorientovat v nabídkách je nadlidský úkon, když nemohu sehnat to, co potřebuji

nakupující

- 😬 - mám na to a můžu
- 😬 - nepřijemná obsluha, když jsem nucena upřednostnit cenu před kvalitou (někdy)

řidič ↑

- 😬 - jedu kam potřebuji v čase, který mi vyhovuje, „nutnost“, objevování (dojedu někam, kde jsem nebyla a vidím, co bych jinak neviděla)
- 😬 - neslušní řidiči, kolony a nehody na silnicích, porucha na autě, zabloudím, nemám auto

spolujezdec

- 😊 - skvělé, vezu se, mohu odpočívat, pozorovat okolí, nejsem sama, nemusím se soustředit na cestu
- 😞 - nevrly řidič, jsem závislá na druhém (čas, cesta, styl jízdy ...)

mechanik

- 😊 - jen malé a drobné opravy, jinak vše udělá „odborník“ (nepletu se druhým do řemesla, pokud není mým koníčkem, ale tam nepožaduji profesionální provedení)

účetní ↓

- 😞 - okolnosti přinutili vše řádně promyslet, propočítat, zajistit od nejnnutnějšího po nepodstatné
- 😊 - když vše vychází a na vše se dostane
- 😞 - když není „kde brát“

daňový poradce

- 😊 - jen svým nejbližším vyplním 1x do roka daňové přiznání (kolonky jsou předtištěné, počítač to vypočítá)
- 😞 - když chybí doklady a blíží se termín, do kdy je možné přiznání odevzdat

„ježíšek a mikuláš“ ↑

- 😊 - super, mohu někomu udělat radost, i drobnost potěší (a je to jen jednou do roka, tak to se dá přežít)

okolí

sousedka

- 😊 - nejsem sama, je si s kým popovídat, posedět, vyměnit si zkušenosti, na koho se obrátit
- 😞 - když ví o mě víc, než vím já sama (to se pak člověk dozví věci)

kamarádka ↑

- 😊 - vzájemná opora, podpora bez nutnosti hodnotit, kritizovat, někdo mi do života vstupuje, někdo odchází ... všichni obohacují, mít se s kým setkat, s kým sdílet dobré i špatné
- 😞 - když druhá strana nekomunikuje a já nevím „proč“

návštěvnice/čtenář knihovny

- 😊 - vstřícná knihovnice, inspirace, výběr knih, nemusím vše kupovat, stačí si půjčit
- 😞 - omezená výpůjční doba

telefonistka ↑

- 😊 - spojení s druhými, když jsou daleko
- 😞 - výpadek signálu, když si druzí nevzpomenou

klient ↓(banky, pojišťovny apod.)

- 😞 - nutnost v dnešní době
- 😊 - někdo poradí, pomůže (někdy ne)
- 😞 - měnící se podmínky, různá omezení a opatření, neochota plnit poj. podmínky (slovíčkaření v závorkách a „malých písmenkách“), obrovské množství informací najednou, neschopnost se rychle zorientovat, nátlak na podpis smluv

absolvent kurzu ↑

- 😊 - možnost výběru, mé rozhodnutí, to co mě baví a zajímá, směr, kterým chci jít, nové tváře, podpora lektora i skupiny, nová přátelství, nové podněty a nápady, u rukodělných kurzů mj. nový návyk, nebo hotový výrobek, parta nadšenců pro stejnou věc, obohacení života, náměty, inspirace, nápady, překvapení, spolupráce
- 😞 - nestíhám, blíží se konec, loučení, nervozita ze zkoušek (pokud jsou požadovány k zakončení kurzu)

věčný student

- 😊 - trénování mysli a paměti, zvyšování kvalifikace nebo odbornosti, získávání nových dovedností a zkušeností, jiných úhlů pohledu i postupů
- 😞 - „málo“ času, únava, pomalejší mysl, nedůvěra druhých, když zapomínám naučené (např. cizí jazyk)

poslíček ↓ (zaříd', vyříd', zjisti ...)

- 😊 - ráda pomohu
- 😞 - spoustu věcí jsou druzí schopni zvládnout sami, je to jejich zbavení se zodpovědnosti, jejich pohodlnost, má naivita

obdarovaný

- 😊 - jupí, jééé (jen v rodině)
- 😞 - u ostatních mám pocit, že jsem někomu něco dlužna, nezasloužím si, nemohu přijmout, někdy nesplním očekávání druhých

dárce ↑

- 😊 - báječný pocit, možnost někoho potěšit, splnit přání, úsměv, radost, napětí
- 😞 - nejsem schopna splnit přání druhého

povolání/práce

pacient ↓

- 😊 - když je zle, je tu „někdo“, kdo mi může pomoci („zázraky“ medicíny), péče a starostlivost o mě, poznávání druhých lidí, sdílení, podpora i pomoc od druhých onkologických pacientů, pokora a úcta k životu, nezkrotná touha žít, radost z každého nového dne, nahrazení boje přijetím a smířením, zpomalení, zvolnění (stejně to jinak nejde)
- 😞 - lítost, smutek, zklamání, vztek, podrážděnost, nervozita, pacient na mnoha odděleních, přístup některých lékařů a jejich postupy, „zbavování svéprávnosti“ (nedůvěra, zpochybňování, zesměšňování apod.) dlouhá čekací doba, obstrukce, nečitelný systém, doprošování, každý si „hraje na svém písečku“, přehazování člověka „jako horké brambory“ ... dělají z vás hypochondra

uchazeč o zaměstnání ↓

- 😊 - nemusím si sama hradit sociální a zdravotní pojištění
- 😞 - ponížení, nedůstojný přístup, prosit a doprošovat se, byrokracie (vše dokládat), kontroly ... nikam to nevede, práci si stejně člověk musí najít sám

invalidní důchodce ↓

- 😊 - alespoň nějaký příjem (lepší než nic)
- 😞 - na omezenou dobu, rozhodují o vás druzí, nemožnost ovlivnit jejich rozhodnutí (musíte se vejít do tabulek), „poklona, služebníček“, jste jen další „kus“ v řadě

učitelka ↑

- 😊 - stále to stejné a přece jiné, smích, rozzářené oči dětí, hry, pohyb, procházky, nápady
- 😞 - stres, vysoká míra zodpovědnosti, tlak ze strany nadřízených i rodičů, zklamání ze znevažování/opovrhování od druhých naší profesí (nic nedělají, jen si hrají)

masérka ↑

- 😊 - uvolnění, pomoc, úleva, vůně, posílení zdraví
- 😞 - jen sama sobě, již nezvládám po fyzické stránce (zdravotní omezení)

fyzioterapeutka ↑

- 😊 - objevuji možnosti svého těla, snažím se si pomoci, spolupráce s profí fyzioterapeutkou, pomoc pro odstranění bolestí a bloků v těle, hledání nových cest a způsobů, poznávání nových lidí
- 😞 - nezvládám vše, co bych potřebovala, dlouho musím přesvědčovat druhé, „běh na dlouhou trať“, nevím si rady, druhý mi nevěří

trenér

- 😊 - přimět se k pohybu, možnost upravit si plán, přizpůsobit vlastním možnostem
- 😞 - nejistota, zda „něco“ ne/smím

zájmy a záliby

knihomol ↑

- 😊 - pohoda, klídek, voňavý čaj, vzrušení, různé žánry, krásné ilustrace, zajímavý tisk, slovní obraty, napětí, zápletky ... dobré konce, inspirace, náměty k zamyšlení, získání poznatků, odvedení myšlenek k jiným tématům
- 😞 - brzy a často nad knihou usínám

pletařka ↑ (svetrů, ale i pomlázek aj. dekorací)

- 😊 - prima relaxace, procvičování jemné motoriky, radost z výrobků, práce s různými materiály
- 😞 - pletené svetry se už moc nenosí, bolestivost a otoky rukou, vyšší cena materiálu

šička ↑

- 😊 - radost, odhodlání, od projektu po finální výrobek, noví lidé, podpora, společný „koníček“, pozornost, soustředěnost, vytrvalost, odhodlání, trpělivost
- 😞 - málo zkušeností, větší chybovost a následné párání

turistka ↑

- 😊 - radost a spokojenost z pohybu v přírodě (nyní jen po zahradě), kontakt s přírodou
- 😞 - naštvání ze zdravotního stavu omezujícího mě v pohybu, neschopnost ujít delší trasu(max. 300 m), časté odpočívání/přestávky v chůzi

houbařka ↑

- 😊 - pohyb a užitek
- 😞 - jen určitou část v roce (vím, rostou celoročně, ale ne pro mě, co neznám, nesbírám)

fotografka ↑

- 😊 - odpočinek, pozorování, soustředěnost, hezké obrázky pro potěšení
- 😞 - rozmazané foto, zbrkllost

hráč na hudební nástroje ↑

- 😊 - pohoda, klid, naladění se, uklidnění, sounáležitost, „pohlazení“, něha, vzpomínky
- 😞 - chybí trénink, občas vyplouvají na povrch i bolestné emoce

zpěvačka

- 😊 - sama pro sebe, pro radost, hezčí den, atmosféru
- 😞 - když pak přijdu o hlas

milovnice sudoku, křížovek ↑

- 😊 - oddech, krása češtiny, pozornost, procvičování paměti, pozorování, hledání řešení, radost, klid, pohoda
- 😞 - když nemohu přijít na řešení (je to chytřejší než já, pak se stačí vyspat a podívat se znovu), únava, někdy nedostatek času

kreativní tvořilek ↑

- 😊 - nadšení, spokojenost, obdiv i úžas, když vzniká něco nového a že to dokáži, učení se novému, pozorování, zjišťování, objevování, nečekaná překvapení, zajímavosti, záhady
- 😞 - těžká rozhodnutí (když je toho moc), chybná rozhodnutí (neodhadnu své možnosti), výsledný výtvor se ne a ne dostavit, zklamání, když to nevyjde, po spoustě času vzejde „paskvil“ (který se někdy někomu i líbí)

pisálek ↑

- 😊 - tajemství, jen můj prostor; občas překvapení pro druhého (návrat k voňavému papíru a napsání dopisu), veršovaná přání, příběhy se zvířátky
- 😞 - ztráta motivace

sportovec

- 😊 - s radostí z pohybu a každého sebemenšího pokroku (posunu k lepšímu)
- 😞 - nepravidelnost, velká motivace vs. „malé“ úsilí (omezené možnosti, jen co mi tělo dovolí)

tanečnice

- 😊 - nádherná propojení hudby a pohybu, uvolněnost, spokojenost, oddání se, vypuštění starostí a povinností, odreagování se, správné držení těla
- 😞 - nízká výdrž, malý prostor (teď mi bohatě stačí), žádné podpatky

hráčka her (stolní, karetní i počítačové)

- 😊 - zábava, kontakt s lidmi, společné trávení času, ponaučení, taktika, přijetí prohry, radost z výhry
- 😞 - chybí spoluhráč (jsou i hry pro jednoho hráče, v nejhorším případě proti počítači)

kreslířka ↑

- 😊 - ponoření se, zkrácené vnímání času, nepřeborná škála možností, barev, motivů ... neustálá inspirace, obdiv, úžas, pokora, objevování
- 😞 - váhavost, nevhodně zvolený materiál, zklamání z výsledku, únava, zdravotní potíže (které mě občas úplně „vyřadí z provozu“)

cvičenec (pod dohledem terapeuta, lékaře)

- 😊 - dozvím se, co momentálně smím
- 😞 - velmi krátký čas, zklamání, když cvičení nepomáhá, strach druhých

aromaterapeutka ↑

- 😊 - uvolnění, příjemný pocit, pohoda, vyrovnanost, uklidnění, velká pokora k rostlinám
- 😞 - nevolnost, když „sáhnu vedle“

ostatní

pozorovatelka ↑

- 😊 - nemusím, ale můžu; vše je tak, jak má být; každý okamžik je vzácný a nádherný; jsem toho všeho součástí
- 😞 - rozmrzelost, když jsem vyrušena

lenoch ↑ (nebo správně „lenoška?“)

- 😊 - odpočinek, nicnedělání, rozmazlování se, čas pro sebe, alespoň 1 den/1x měsíčně
- 😞 - vztek, zlost, výčitky k nahromaděné práci (odnaučuji se, mám právo odpočívat), pozor na „aktivní odpočinek“

motivátorka

- 😊 - hledání, objevování, nalézání ... pro sebe i pro druhé (podle potřeby)
- 😞 - zklamání, když mě nic nenapadá

kritička ↓

- 😊 - pozitivní kritika super, když ukáže cestu, nastíní jiné možnosti ...
- 😞 - negativní kritika, když se sraším, podceňuji, znevažuji, ubližuji slovy sobě nebo někomu jinému, rozčiluji, křičím, brečím, vztekám se

konzultantka

- 😊 - zklidnění se, nové naděje, odhodlání nevzdat to, nalézání nových cest a možností
- 😞 - „nevidím“, vzdávám se předem

obézní žena ↓

- 😊 - ujištění lékařky, že nejsem na tom až tak zle, učí mě to „mít se ráda své tělo takové, jaké je“ (se vším všudy); uvědomění si, že „není tak zle, aby nemohlo být hůř“ a především, že to zvládnou, mám na to, dokážu to
- 😞 - zklamání, lítost, zlost, zmatenost, ještě budu přibírat, neshoda lékařů v příčině (nadváhu mi způsobují léky, což jiný lékař označuje za „vymlouvání se“, mám o sebe více dbát, nepřejídat se a víc se hýbat, ale už neřekl jak, když i „obyčejná“ chůze mi činí potíže)

motovidlo

- 😊 - upozornění mého těla, že „přeháním“, zklidnění, zvolnění, učení se odpočinku, následovat, někdy jen nechat být/plynout, úleva; pochopení, že být „supermanem“ být nechci, někdy důvod k smíchu
- 😞 - lítost, pláč, když se něco poničí, nebo rozbije (jsou to jen věci, které mají člověku sloužit a ne ho ovládat)

zákaznice (v obchodě)

- 😊 - je z čeho si vybrat, vím co chci a je tam příjemný personál, který umí i poradit
- 😞 - dlouhé fronty, prázdné regály, pocit, že „obtěžuji“, když se na něco zeptám

divačka ↑ (divadlo, kino, televize...)

- 😊 - pohoda, uvolnění, nové scény, kouzelná atmosféra, napětí, vzrušení, ponaučení, zvláštní poselství, symbolika, návraty do minulosti, vstupy do „budoucnosti“
- 😞 - jsem opakovaně vyrušována druhými

posluchačka ↑ (koncerty, hudba, rádio...)

- 😊 - potichu i nahlas, rychle i pomalu, různé žánry ... vše jde přizpůsobit momentální náladě, rytmus, energie, i zklidnění a „ukolébání“, údiv ... hudba je úžasná a dokonalá
- 😞 - poškodí se nahrávka

posluchačka ↑

- 😊 - poutavost příběhů, barva hlasu vyprávějícího (babička byla nejlepší), fantazie i skutečnost, smích, zábava, nová zjištění
- 😞 - když vypravěči stále někdo skáče do řeči

organizátor/pořadatel

- 😊 - veselé, kreativní, dle svých představ
- 😞 - na nikoho nezapomenout

spoluvlastník nemovitosti ↓

- 😊 - máme se synem domov, zázemí, líbí se nám tu
- 😞 - nedokončená stavba, bez souhlasu druhého spoluvlastníka (ex partner) nesmím nic

další:

projektantka, manažerka, zeměměřička, návrhářka, vinařka, cyklistka (na rotopedu)

Asi je toho víc, příp. ještě dopíši.

Pozn.

dcera a nevlastní dcera – ve vztahu k rodičům (mamka a tat'ka/otčím, ti mě vychovali)

dcera – otec (biologický) = poničený vztah, nedůvěra, špatné vzpomínky a zážitky, nevyhledávám, ale už se mu nevyhýbám, jsme schopni spolu komunikovat