



Moje role

1. MATKA – tahle role má řadu pod-rolí. Každé z mých 3 dětí ode mě vyžaduje něco jiného a dohromady vyžadují řadu věcí.
 - Osoba na mazlení – tuhle roli miluju a kvůli ní bych si klidně pořídila další děti. 😊
 - Osoba na pofoukání bebí – většinou fajn. 😊
 - Osoba uklidňující rozbroje (rozhodčí) – jak kdy. Když jsem v klidu, dokážu do toho vložit třetí rozměr – „podívej se na to očima druhého“ nebo „zkus vymyslet jiné řešení“. Když nejsem v pohodě, vytáčí mě – vyčerpává. 😞
 - Taxikářka (tzv. automatka) – nevadí mi, řídím ráda, dává mi smysl. 😊
 - Podpora – většinou fajn, dává smysl. 😊
 - Svačinářka – nebaví, snažím se delegovat („něco si najděte“). 😞
 - Hop-skoč-přines – byla nutná u batolat, ale nebaví, poměrně ostře už z této role vystupuju. 😞
 - Kontrolor domácích úkolů – nebaví. 😞
 - Doučovatelka neoblíbených předmětů – nebaví. 😞
 - Učitelka (při karanténě) – nebaví. 😞
 - Kontrolor splněných úkolů – nebaví. 😞
 - Bavič – jak kdy, hledám si v tom to, co mě baví. 😊
 - Motivátor (hry na kytaru, učení...) – nebavíííí. 😞
 - Parťačka (kamarádka) nejstarší dcery – paráda, nabíjí, dává hluboký smysl. Večerní rozhovory o životě jsou úžasné. 😊
 - Ujišťovatelka prostřední dcery – chápu, že je to potřeba, ale nebaví. 😞
 - Obránce syna – aby ho ségry nebuzerovaly ani nerozmazlovaly. Nic moc, chápu potřebu této role, ale už se těším, až doroste do věku, kdy je odkáže do patřičných míst. 😞
 - Doprovod k lékaři – nesnáším. 😞
 - Koordinátorka – kdo kdy kde má být. Baví mě vymýšlet, hledat řešení. 😊
 - Uspávačka (hadů ☺) – když se zklidním a přestanu řešit co kde jak, je to to nejkrásnější. Když mi usne syn v náručí nebo dcera přitulená na rameni. Ten klid a čistotu, který vyzařují, mě nabíjí a otevírá srdce. 😊
 - Čtečka pohádek – vybírám knížky, aby bavily i mě, takže baví. 😊
 - Hlídačka před strašidly – nebaví, ale chápu jejich nejistotu. Obzvlášť když dcera čte před spaním Harryho Pottera. ☺ Našla jsem si v tom přijatelnou cestu. 😞
 - Zpěvačka – ukolébavek na dobrou noc. Baví a moc. 😊
2. MANŽELKA – pod 13 lety života v dojmu, že mám toho nejlepšího chlapa, jsem se podívala pořádně a s manželem se rozešla. Momentálně jsme pořád v jednom domě spolu se 3 dětmi, každý spíme jinde, ale manžel rád zapomíná, že na některé věci už nemá právo. Uvědomila





jsem si, že léta přešlapování na místě, kdy jsem nevěděla, kam se vydat, byla do značné míry ovlivněná tím, že většina mé energie šla právě do role manželky a rolí přidružených. Umím se skvěle přizpůsobit a dělat ideální partnerku. Ale ztrácím v tom sebe. Jedna z pod-rolí, které mě vyčerpávaly, bych nazvala „ozdobný doprovod na společenských akcích“ – je dovoleno usmívat se a být krásná, ale nikoho nezajímá, co chci říct. Vyčerpávající! 😞

3. DCERA – už jen vůči mámě. Značně vyčerpávající, máma mě chce mít podle svých představ. Má na mě velký vliv. Omezuju kontakt na minimum, většinu podstatných věcí zamlčuju, hledám v tom způsob, jak přežít. 😞
4. SESTRA – jak kdy. Bráška mě rád soudí za to, jak žiju, jak vychovávám děti, že se rozcházím s mužem. Ale umí být i skvělá opora. Aktuálně: 😞
5. VNUČKA – dědečkovi je 95, máme minimální kontakt, stará se o něj máma. Občas je to s ním těžké, ale je vidět, jak moc je rád, když vidí mě a děti. Nikdy mi do ničeho nemluvil. V současnosti blokuje mámu, aby za mnou nemohla přijet a kecat mi do života, za což jsem neskonale vděčná. 😊
6. SNACHA – nenápadně vyčerpávající. Pod rouškou péče a lásky jsem manipulována tam, kde mě chtějí mít. 😞
7. ŠVAGROVÁ – jak kdy. Minimální kontakt. Někdy příjemná role, ale většinou vyčerpávající. 😞
8. TETA – minimální kontakt. S neteří vyčerpávající, se synovcem lepší. 😞
9. SOUSEDKA – v pohodě. 😊
10. KAMARÁDKA – záleží na druhé straně. Pokud jsou to čistá přátelství, tak je to to, co mě drží nad vodou v těžkých obdobích (třeba teď) a já totéž vracím druhé straně. Jsou ale i kamarádky, se kterými držím vztah z nějakého důvodu (kvůli nějakému výsledku) a to je vyčerpávající. 😊😞
11. KOLEGYNĚ – záleží na druhé straně, obecně spíš baví. 😊
12. KLIENTKA – bavíííí. Užívám si péči a pozornost. 😊
13. ZAMĚŠTNANKYNĚ – dřív mi velmi vyhovovala ta jistota. Teď se do téhle role vracím po 11 letech na mateřské a nejsem si jistá. 😞
14. PODŘÍZENÁ – nejsem si jistá. Původně jsem poddajná, ale čím dál víc si nechci nechat do věcí kecat, tak uvidím, jak to bude fungovat. Na druhou stranu mám asi dar vybírat si dobré šéfy.
15. STATISTIČKA – do určité míry baví, ale záleží na konkrétní práci a množství. 😊
16. ABSOLVENTKA MFF UK – tahle role mě baví, ačkoliv ji využívám minimálně. Obecná reakce „Ale ty vypadáš tak normálně“ je prostě skvělá. 😊
17. ČARODĚJKA/TERAPEUTKA – baví. Klást dobře mířené otázky je dar, který mám snad od dětství. Ale záleží i na klientovi. Už jsem zjistila, že chci pracovat jen s lidmi, kteří opravdu chtějí. 😊
18. KUCHARKA – pokud mám podmínky a čas, nesmírně baví. 😊
19. UKLÍZEČKA – záleží na činnosti, část deleguju na slečnu na úklid, část přetřpím, občas chytnu slinu a pak je to radost. 😊😞
20. ZAMĚŠTANAVATELKA – slečna uklidí a já mám klid 😊, baví. 😊





21. MYČKA NÁDOBÍ – po letech odporu jsem tomu přišla na chuť. 😊
22. PRADLENA – baví. Věšení prádla je relax. 😊
23. ŽEHLIČKA – s dobrým filmem či webinářem nesmírně baví. 😊
24. NÁKUPČÍ – většinou baví. 😊
25. ORGANIZÁTORKA DOMÁCNOSTI – často frustrující a vyčerpávající, ale ve své ryzosti baví (dokud mi to někdo nezačne kazit). 😊😞
26. MAJITELKA PSA – baví, Desí mám už 15 let a je to moje parťáčka v dobrém i zlém. Ale až Desí nebude, dobře si rozmyslím, jestli do takového závazku znovu půjdu. 😊
27. MAJITELKA MORČAT – baví mě je pozorovat, krmit. Péče spíš zatěžuje. 😊😞
28. ČTENÁŘKA – baví, ale věnuju málo času. 😊
29. HRÁČKA HER – útek, který mě stojí energii, ale občas pomůže přežít. V krizi ale dokáže částečně utlumit emoce a zaměstnat hlavu, takže mi dochází podvědomé souvislosti. 😊
30. TELEFONISTKA – spojení se světem, povídání s přáteli často spojené s terapií jedné nebo druhé strany, nabíjí a často udržuje při životě. Ale telefonování mimo přátelskou zónu je nepříjemné a vyčerpávající. 😊😞
31. ZAHRÁDKÁŘKA – baví, dokud mi do toho nezačne někdo kecat. 😊
32. SPORTOVKYNĚ – dobíjí ve všech polohách (plavání, procházky, kolo, koně). 😊
33. ŘIDIČKA – baví. 😊
34. ASISTENTKA (manžela a přilehlého okolí) – zaříd', kup, stav se na poště. Nebaví, přijdu si podřadně. Dřív jsem si tím zvyšovala pocit hodnoty. 😞
35. PRAKTIK ACCESS BARS A TĚLESNÝCH PROCESŮ – baví, pokud není vynucené (což manžel občas zkouší). 😊
36. ALPHA-NURSING PORADKYNĚ – velmi baví, ale jsem v ní minimálně (málo klientů). 😊
37. MILENKA – momentálně neaktuální role. Spadla jsem do ní omylem, neplánovaně, naprosto absurdně, ale jsem za tuto zkušenost nesmírně vděčná. Čas s milencem byl plný pozornosti, péče a lásky a pomohl mi dobít si po letech vyčerpání baterky a podívat se na svůj život jinak. Budu opatrná, jestli do této role zase někdy vstoupím. 😊
38. POSLUCHAČKA HUDBY – útek z reality, hudba mě přenese jinam do jiného světa a jiných emocí. 😊
39. TANEČNICE – nabíjí, uvolňuje, ať už doma v obýváku nebo na diskotéce. 😊
40. SLEDOVÁNÍ VIDEÍ, FILMŮ – většinou útek z reality, ale i uvolnění, zábava, inspirace. 😊
41. UŽIVATELKA SOCIÁLNÍCH SÍTÍ – žere čas i energii, útek. 😊
42. PISATELKA EMAILŮ – s pár fajn lidmi dlouhé přátelské maily na téma „Jak se máš“ nabíjí, rovnám si myšlenky. 😊
43. HRÁČKA DESKOVÝCH HER – s fajn lidmi (hra pro radost, ne pro boj) baví a nabíjí. S dětma občas baví a občas ubíjí. 😊
44. FANYNKA – své oblíbené kapely. Asi nabíjí. 😊





45. STUDENTKA (rekonstrukce identity 😊) – zatím velmi baví. 😊
46. HEREČKA – v domácím prostředí. Občas je lepší se usmívat než vysvětlovat. Nebaví, ale je účinná. 😞

