POD VLIVEM SABOTÉRA

Puntičkář, soudce, nebo oběť? Vlivem situací, které jsme v životě zažívali, jsme si vychovali svého vnitřního nepřítele, který nám působí stres a trápení a krade nám drahocennou energii. Je načase se s ním seznámit – a říct mu sbohem!

TEXT: PETRA KUBALOVÁ

Kolik knih a článků jste už přečetli, abyste se dobrali štěstí, spokojených vztahů a výkonu hodného Supermana? Kolik jste absolvovali kurzů a vyslechli rad? Určitě hodně. A jak jste pochodili? Jste tam, kde jste chtěli být? Jestliže se dostal ke slovu některý z vašich sabotérů, pravděpodobně ne.

ŽIVOT S NEPŘÍTELEM

Možná se vám teď vybaví americký film z 90. let Noci s nepřítelem, s Julií Roberts v hlavní roli. Novomanželka Laura v něm trpí vedle svého muže Martina, který na svou krásnou ženu chorobně žárlí, neustále ji hlídá, ponižuje a fyzicky ji týrá. Všechny pokusy o šťastný život ztroskotávají až do té doby, než Laura definitivně unikne z jeho spárů a tím ukončí jeho vliv na svůj život. Nepřítel má zde jasnou podobu. Ale co když vy toho svého nevidíte? Je načase přestat hledat viníky jen kolem sebe a obrátit zrak spíš do nitra. Sabotéři našeho štěstí jsou totiž často našimi vnitřními nepřáteli. Pěstujeme si je od dětství a o jejich existenci leckdy ani nevíme. Ba co víc, myslíme si, že jsou těmi, kteří to s námi myslí dobře. Jak si ale samotné sabotéry představit, když se nachází přímo v nás?

Shirzad Chamine, autor bestselleru Pozitivní inteligence, je popisuje jako zvyky, domněnky a naučené způsoby chování, které jsme si vytvořili v dětství, abychom přežili nástrahy života. Když jsme starší, už tyto vzorce nepotřebujeme, ale ony v našich myslích zůstávají a stále ovládají naše jednání a chování. Velmi často se schovávají za lži, jimiž se nás snaží přesvědčit, že jsou pro nás prospěšné. Perfekcionista si svou touhu po pořádku a kontrole bude hýčkat, údajně mu totiž zajistí dokonalý život. Hyperúspěšný sabotér staví před člověka jednu trofej za druhou a přináší mu obdiv. Proč se na takové životní pomocníky zlobit? Důvod je jasný – jejich ničivá síla je nesmírná. Shirzad Chamine definoval celkem deset těchto vnitřních nepřátel, kteří ovládají naši mysl. Mohou se vyskytovat v odlišné míře a zároveň se dokáží aktivovat v různém prostředí, například pouze v práci, mezi cizími lidmi, nebo doma. Je mezi nimi i ten váš?

10 TYPŮ SABOTÉRŮ

SOUDCE

Hlavní sabotér, kterého trpíme v mysli všichni a jenž často spolupracuje s dalšími sabotéry. Nutí nás neustále hledat chyby na sobě a druhých, na situacích i podmínkách. Často si jeho hlas pleteme s hlasem rozumu, ale s tím nemá nic společného. Soudce je původcem našeho stresu, úzkostí, vzteku či zklamání.

Lež, za kterou se schovává: Nebýt mého vnitřního kritika, stal by se ze mě lenivý tvor bez ambicí. Díky sebekritice mohu být lepší.

PUNTIČKÁŘ

Je metodický a přesný, vysoce kritický k sobě i druhým. Nutí nás k perfekcionismu, přílišnému řádu a organizaci. Nesnáší jakékoliv chyby a vidí často jenom černobíle. Pracuje přesčas, opravuje, předělává.

Lež, za kterou se schovává: Perfekcionismus je dobrý, díky němu se cítím dobře. Je

na mně, abych napravil jakýkoliv nepořádek, na který narazím.

HYPERÚSPĚŠNÝ

Je závislý na neustálém výkonu, kterým podmiňuje vědomí sebehodnoty. Je extrémně zaměřený na vnější úspěch, což vede k workoholismu. Umí dobře zakrývat nejistotu a ukazuje jen pozitivní obraz sebe sama. Musí být za každou cenu efektivní.

Lež, za kterou se schovává: Život je o dosahování výsledků. Pocity jsou rozptýlením a ničemu nepomáhají, pouze brání výkonu.

UTĚŠITEL

Nepřímo se snaží získat lásku, uznání a přijetí tím, že neustále pomáhá, utěšuje, zachraňuje a často lichotí ostatním. Tím ovšem ztrácí ze zřetele své vlastní potřeby, a v důsledku toho začíná pociťovat vůči svému okolí vztek. Povzbuzuje druhé v tom, aby si na něm vytvořili nezdravou závislost.

Lež, za kterou se schovává: Nedělám to pro sebe, ale pro druhé. Za svou pomoc nečekám nic na oplátku. Všichni by se měli chovat stejně jako já a svět by byl lepší.

KONTROLOR/VEDOUCÍ

Má silnou energii a potřebu ovládat. Chce mít všechno pod kontrolou, být pánem situace a ovlivňovat jednání lidí tak, aby splňovalo jeho přání. Pokud se mu nedaří ovládnout situaci, prožívá obrovský stres, obavy a netrpělivost.

Lež, za kterou se schovává: Pokud nebudu vládnout, budu ovládán. Je zapotřebí vedoucího, aby pomohl lidem kolem mě k nejlepším výsledkům.

HYPERRACIONÁLNÍ

Razí intenzivní racionální přístup ke všemu, včetně vztahů. Takový člověk bývá označován jako chladný, povýšený a intelektuálně arogantní. Chybí mu trpělivost s lidskými emocemi, které si podle něho beztak nezaslouží pozornost. Omezuje tím hloubku vztahů, které nemá.

Lež, za kterou se schovává: Racionální mysl je nejdůležitější a nejužitečnější formou inteligence. Emoce způsobují chaos.

NEUSPOKOJITELNÝ

Neustále hledá větší vzrušení při dalších a dalších aktivitách, nebo baží po věčné zaneprázdněnosti. Nedovoluje si vychutnávat pocit spokojenosti z toho, co právě prožívá, ze situací či vztahů. Hledá neustálou novou stimulaci, a to i proto, aby se vyhnul vlastním problémům a konfrontaci se sebou samým. Nevidí, že kvůli životu v letu skutečný život míjí.

Lež, za kterou se schovává: Jen zaneprázdněný člověk prožívá život naplno.

HYPEROSTRAŽITÝ

Kvůli tomuto sabotérovi člověk žije v nepřetržitém napětí a úzkostlivě myslí na veškerá rizika, jež ho obklopují, a na vše, co by se mohlo pokazit. Neustále očekává nehodu nebo nebezpečí, na které je velmi citlivý. Je pořád ve střehu.

Lež, za kterou se schovává: Život je plný nebezpečí. Nejlepší způsob, jak se s tím vypořádat, je být v neustálé pohotovosti.

UNIKAČ

Extrémně se zaměřuje na vše pozitivní a příjemné a tím se vyhýbá problémům, nepříjemným úkolům a konfliktům. Má potíže s odmítnutím. Odkládá úkoly, do kterých se mu nechce, a trpí prokrastinací. Kvůli tomu není schopen dobrat se jakéhokoliv výsledku.

Lež, za kterou se schovává: Jsem pozitivní, ale ne proto, abych se vyhýbal problémům. Z konfliktu nevychází nic dobrého.

OBĚŤ

Využívá emoce, emočně vypjaté stavy a nálady jako způsob, jak si získat pozornost a náklonnost. Extrémně se zaměřuje na vnitřní pocity, což mnohdy vede až k záblesků mučednictví. Vzbuzuje v lidech kolem sebe zklamání, bezmoc nebo dokonce sebeobviňování za to, že ho nikdy nejsou schopni rozveselit.

Lež, za kterou se schovává: Utrpení a mučednictví mi nejlépe zajistí pozornost a soucit. Smutek je sofistikovaná a ušlechtilá věc.

ODHALTE JE V CELÉ JEJICH NAHOTĚ

To, který sabotér vás ovládá, můžete zjistit pomocí testu na webových stránkách Positiveintelligence.com, který Shirzad Chamine pro tyto účely sestavil. Druhou možností, tou efektivnější, je odhalit ho prostřednictvím kouče, který s vámi udělá test, provede analýzu a pomůže vám vaše sabotéry eliminovat. Nejtěžším krokem je samotné odhalení vnitřního nepřítele a jeho lži. Jak říká profesionální koučka Valérie Tošerová, po testu často čeká klienty velké překvapení.

„V praxi to vypadá tak, že klient z testu a sebepozorováním zjistí, že jeho dominantním sabotérem je například Kontrolor. Společně pak přicházíme na to, odkud se bere, co je jeho spouštěčem, a pojmenováváme vzorec, ze kterého Kontrolor vznikl. Většinou je za tím potřeba získat ‚jistotu', že má člověk situaci pod kontrolou. Za touto potřebou se skrývá strach, se kterým se pak učíme žít a překonávat ho."

Přiznat si, že chování, které jsme dosud považovali za správné a žádoucí, nás ničí a brání nám žít spokojeným životem, bývá náročné, ale zároveň osvobozující. Například sabotérovi Hyperúspěšný vděčíme za to, že nás žene k výkonům. V hlavě slýcháme jeho lži: Stojím za něco jen tehdy, když mám výsledky. Nebo: Kdybych tvrdě nepracoval, nebyl bych tam, kde jsem teď. Něco pravdy na tom možná je, ale nese to s sebou svou daň. Člověk je v permanentním zápřahu, nemá čas na své blízké, je unavený a jako důsledek přichází i zdravotní komplikace. Možná namítnete, že určitý prospěch člověku sabotér přesto dokáže přinést. Ano, ale jeho vliv nesmí být příliš intenzivní. V testu by vám měl vyjít na škále do padesáti procent. Může se vám sice zdát, že ho potřebujete, ale ve skutečnosti jsou to jeho „ospravedlňující lži", jimiž na vás působí.

POČÁTKY ZRODU SABOTÉRŮ

Jak už tušíte, jedná se o období dětství a dospívání, které považujeme za bezstarostné. Učíme se chápat svět a obstát v něm. Pomocníky jsou nám zvyky a způsoby chování, díky kterým překonáváme různé životní situace. Faktorů, které se na vzniku sabotérů podílejí, je víceró – výchova, zážitky, traumata. Nemusí to ale nutně znamenat, že si musíme prožít něco bolestivého. Formuje nás i mentalita lidí, kteří na nás měli nebo mají vliv.

„Představte si, že jste dítě, které velmi rychle vstřebává nové informace, podněty a učí se," vysvětluje koučka Valérie Tošerová. „Do vaší hlavičky se vám zapíše leckterá zkušenost. Kromě těch užitečných se tam na podvědomé úrovni ukládají i vzorce chování, které nás mají chránit před emocionálním zraněním, nebo si jimi potřebujeme něco kompenzovat – například v nestálém prostředí si vytvářet pocit jistoty. A zde je počátek zrodu sabotéra, tedy vzorce. Od dětství si jej v sobě neseme a je s námi celý život. To ale neznamená, že sabotéra nemůžeme oslabit a vytvořit si jiný, užitečnější vzorec."

Výchova, vztahy s rodiči a jinými primárními autoritami, ale také jejich absence – to vše ovlivňuje naprosto zásadně naše chování v dospělosti. Podle Jitky Ševčíkové, lektorky emoční inteligence, jsou tyto aspekty zcela klíčové a tvoří základní emoční vzorce, jak spolu se svými kolegyněmi popisuje v knize S láskou a rozumem, kde se věnují výchově dětí od narození do tří let. „Ano, už v tomto předškolkovém věku dítě nasává z rodinného systému informace, jak se kdo chová a naplňuje své potřeby. Ve školce a škole od svých učitelů i spolužáků dostává další vzorce chování do systému, které buď kopíruje, nebo proti nim bojuje. Při koučování a mentoringu mívám klienty, zpravidla muže, kterým nebylo rodiči dovoleno či dopřáno projít si pubertou, tedy velkou emoční proměnou, a odžívali si ji emočně například v době, kdy byli už ve zralém věku a dostihla je nenaplněná rebelie, nevyzkoušené experimentování. Každá věková fáze má své emocionální nároky a potřeby. Jejich neprožití či přeskočení se pak může projevit v životě člověka," říká Jitka Ševčíková.

NECHTE SE JIMI POSOUVAT VPŘED

Možná právě prožíváte pocit osvícení, stejně jako jsem ho po odhalení svých sabotérů zažívala já. Hýčkala jsem si svého Puntičkáře, Kontrolora i Hyperúspěšného, neboť přece právě oni stáli za tím, že jsem zvládla pracovat na pěti projektech zároveň, mít perfektně minutově zorganizovaný život v diáři, být dokonalou mámou… Vedlejší efekt jako neustálý šum a neklid v hlavě, vztek po vychýlení se z plánu, pocit emoční plochosti bez schopnosti se opravdu radovat či plakat, jsem neviděla. Lži mých sabotérů byly velmi přesvědčivé. Už po prvním sezení s koučem mi však začalo svítat. Dnes si troufnu říct, že sabotéři jsou mými přáteli. Přestali mě brzdit a jen mě posouvají vpřed. ●

ona@mfdnes.cz

3 KROKY KE ZMÍRNĚNÍ VLIVU SABOTÉRA

podle VALÉRIE TOŠEROVÉ, profesionální koučky týmu Moderní leader

1. KROK: Týká se všímavosti. Jde o to, uvědomit si, že jsem právě teď, nebo před chvílí byla pod vlivem sabotéra, a zjistit, co je jeho spouštěčem.

2. KROK: Je třeba vystoupit z módu sabotéra – tím, že se snažíme svou pozornost směřovat jinam, nejčastěji k základním vjemům, jako je například dech, a využíváme smysly – zrak, hmat, sluch i chuť. Cílem je vytvořit si něco jako myšlenkové vakuum tím, že svou pozornost zaměřím na jednu jedinou věc. V ten moment na nás sabotéři „nemůžou". Znamená to například sednout si v klidném prostředí, zavřít oči a pouze vnímat svůj dech. Nebo pozorovat jednu věc bez myšlenek a hodnocení.

3. KROK: Jde o aktivování a posilování „vnitřního mudrce", pravého Já, které je napojené na naši intuici. Principem je probudit v sobě vnitřní moudrost a dívat se na realitu jiným způsobem. Například i na situaci, kterou na první pohled vnímáme jako negativní, najít něco pozitivního.

FOTO: SHUTTERSTOCK, ARCHIV VALÉRIE TOŠEROVÉ