

Reakce dobrovolné

(aneb čtyři části tebe, co ti vše potichu sabotují)

Petr Merlin Vaněček



Čtyři sabotéři. Čtyři hlasy, které poslouchá i psychiatr.

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz

Perfekcionista – policajtko dokonalosti

Tichá tyranka s perfektní manikúrou a vnitřní tabulkou KPI



Chceš být milována. Tak se snažíš být „hodná holka“. Usměvavá. Funkční. Výkonná. **Dokonalá, ideálně i sebemrškačskou vděčností navrch.**

Perfekcionista v tobě říká:

„Ještě to není dost.“
„Nezasloužíš si odpočívat, dokud ...“
„Lidi tě budou mít rádi, až ...“

A ty ji posloucháš. Protože to zní jako pravda. **Ale není.** Je to vězeňský režim v hedvábném kabátě. Učíš se víc. Makáš víc. Snažíš se víc. A ztrácíš sebe sama. **V těch poličkách, co jsi tak pěkně srovnala.**

**Kdy jsi naposledy udělala něco nedokonale,
a přesto se žádný ze tvých katastrofických scénářů nenastal?**

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz

Pochybovač – Vnitřní tichošlápek

Specialista na *možná radši počkej a co když to zvořem?*



On se tě jen snaží ochránit před ztrapněním, ostudou. Ale místo, aby tě vedl, tak tě brzdí. Místo odvahy ti nabízí **výmluvy zabalené v logice**.

Pochybovač v tobě říká:

„Možná to není ten správný čas.“

„Třeba by bylo lepší počkat.“

„Když nic neuděláš, aspoň se neztrapníš.“

Ten vnitřní hlas, co má titul z defenzivní rétoriky a nikdy nezmeškal příležitost zeptat se tě, jak velkou máš jistotu, že to zase nedopadne dobře. Perfekcionistka křičí. Pochybovač? **Šeptá**. Ale *zatraceně účinně*.

Co bys udělala, kdybys věděla, že to můžeš NEzkazit?

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz

Oběť – Královna „Já za to nemůžu“

Kurátorka sbírky příběhů, proč to nešlo. Každý z nich pravdivý. A přesto zbytečný.



Její síla je v příbězích. Tak přesvědčivě mluví o tom, proč to nejde, že začneš přikyvovat. A ustupovat. **Protože přece... co jí chceš na to říct?**

Oběť v tobě říká:

„Já už zkoušela všechno.“
„Takhle to prostě mám.“
„Pro ostatní to funguje. Mně ne.“

Zní to dramaticky. Někdy afektovaně, někdy odevzdaně. Ale pod tím vším je hluboká únava a strach, že kdyby to přestala říkat, bude to muset fakt zkusit. Oběť není slabá. **Jen věří, že nemá na výběr.** Oběť nechce zachránit. Chce **potvrdit**, že už to dál nejde.

Co kdyby tvůj příběh byl jen obyčejný příběh a ne tvůj osud?

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz

Rebel – Punkerka s molitanovou pálkou

Když máš chuť všechno zahodit – jen ať máš pocit svobody



Rebel v tobě není zlej. Ani zlámanej. Jen už dlouho věří, že řídit se pravidly rovná se být slabá. Že ústup je zrada. Že spolupráce je past.

Rebel v tobě říká:

„Já nejsem jako ostatní.“

„Nechte mě být.“

„Radši nic neudělám, než abych šla s davem.“

Zní to jako svoboda. Ale často je to jen tichý vzdor, co se bojí zranitelnosti. **Když mě nevidíte pokusit se, nemůžete mě vidět selhat.** A tak nezvedneš telefon. Neodepíšeš. Nedojdeš tam. Ne proto, že bys nemohla. Ale protože to zrovna teď udělat nechceš.

Co kdybys šla po svých – ale tentokrát doopravdy?

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz

Tady můžeš být.

Psaný rukama kouče. Sepsaný srdcem, co taky někdy couvá.

merlincoach.cz