

1. TABULKY

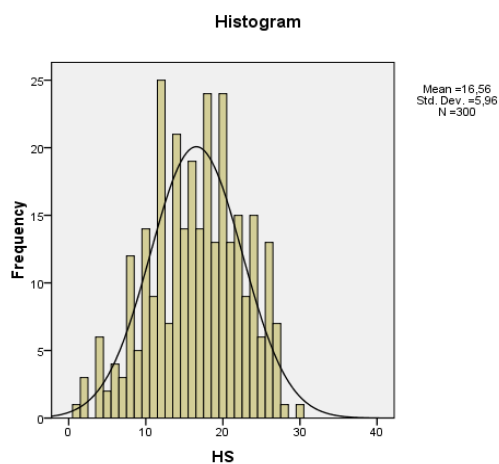
Tabulka 1 - Korelace položek s hrubým skórem

KORELACE POLOŽEK S HRUBÝM SKÓREM															
Pearson Correl.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
TYP 1	Q1	Q18	Q26	Q34	Q42	Q50	Q58	Q66	Q74	Q82	Q99	Q107	Q115	Q123	Q131
	0,361	0,575	0,475	0,486	0,418	0,287	0,485	0,486	0,419	0,256	0,440	0,458	0,335	0,497	0,464
TYP 2	Q2	Q10	Q27	Q35	Q43	Q51	Q59	Q67	Q75	Q83	Q91	Q108	Q116	Q124	Q132
	0,369	0,387	0,452	0,452	0,559	0,349	0,609	0,378	0,464	0,459	0,552	0,395	0,586	0,346	0,491
TYP 3	Q3	Q11	Q19	Q36	Q44	Q52	Q60	Q68	Q76	Q84	Q92	Q100	Q117	Q125	Q133
	0,373	0,390	0,335	0,431	0,324	0,417	0,444	0,459	0,345	0,395	0,425	0,459	0,484	0,308	0,377
TYP 4	Q4	Q12	Q20	Q28	Q45	Q53	Q61	Q69	Q77	Q85	Q93	Q101	Q109	Q126	Q134
	0,437	0,461	0,454	0,533	0,536	0,519	0,554	0,471	0,222	0,375	0,539	0,455	0,465	0,608	0,452
TYP 5	Q5	Q13	Q21	Q29	Q37	Q54	Q62	Q70	Q78	Q86	Q94	Q102	Q110	Q118	Q135
	0,540	0,480	0,562	0,601	0,675	0,382	0,565	0,496	0,693	0,438	0,401	0,267	0,258	0,648	0,252
TYP 6	Q6	Q11	Q14	Q22	Q30	Q38	Q46	Q63	Q71	Q79	Q87	Q95	Q103	Q119	Q127
	0,568	0,430	0,433	0,515	0,461	0,499	0,577	0,596	0,654	0,464	0,522	0,468	0,450	0,511	0,510
TYP 7	Q7	Q15	Q23	Q31	Q39	Q47	Q55	Q72	Q80	Q88	Q96	Q104	Q112	Q120	Q128
	0,463	0,604	0,664	0,491	0,563	0,672	0,584	0,329	0,516	0,450	0,423	0,550	0,275	0,446	0,431
TYP 8	Q8	Q16	Q24	Q32	Q40	Q48	Q56	Q64	Q81	Q89	Q97	Q105	Q113	Q121	Q129
	0,455	0,374	0,658	0,447	0,583	0,669	0,577	0,693	0,369	0,439	0,495	0,443	0,516	0,584	0,373
TYP 9	Q9	Q17	Q25	Q33	Q41	Q49	Q57	Q65	Q73	Q90	Q98	Q106	Q114	Q122	Q130
	0,315	0,545	0,547	0,537	0,493	0,437	0,324	0,694	0,520	0,484	0,540	0,425	0,508	0,459	0,211
N	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300

Všechny uvedené korelace jsou signifikantní na hladině významnosti 0,001 (2 stranný test)

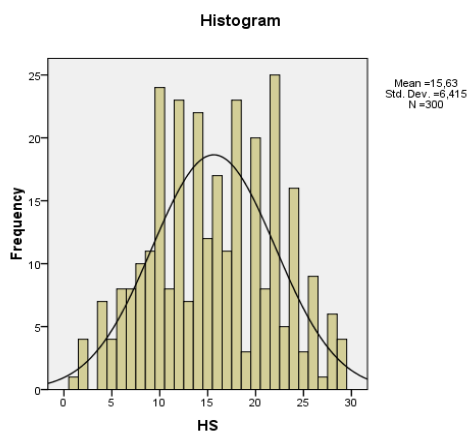
Tabulka 2 - Normy a histogram pro typ 1

NORMY - TYP 1					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
1	59	0	1	23	0%
2	64	1	0	26	1%
4	70	2	1	30	3%
5	73	2	1	32	4%
6	75	2	2	33	5%
7	76	2	2	34	6%
8	79	3	2	36	10%
9	82	3	3	38	12%
10	84	3	3	39	17%
11	86	4	3	41	20%
12	89	4	4	43	28%
13	92	4	4	45	30%
14	94	5	4	46	37%
15	96	5	4	47	42%
16	98	5	5	49	48%
17	100	6	5	50	53%
18	103	6	5	52	61%
19	105	6	6	53	65%
20	108	7	6	55	73%
21	110	7	6	57	78%
22	113	7	7	58	83%
23	115	8	7	60	86%
24	118	8	7	62	91%
25	121	8	8	64	93%
26	124	9	8	66	97%
27	131	10	9	71	99%



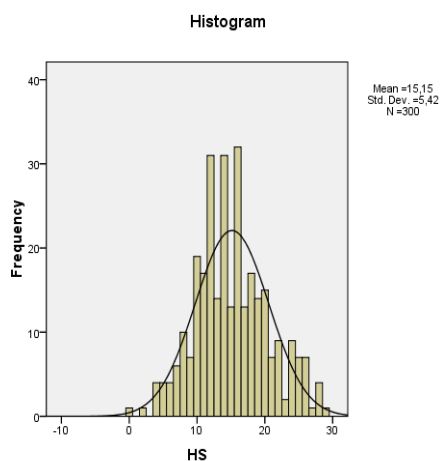
Tabulka 3 – Normy a histogram pro typ 2

NORMY - TYP 2					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
1	59	0	0	23	0%
2	65	1	0	27	2%
4	71	2	1	31	4%
5	75	2	2	33	5%
6	77	2	2	35	8%
7	80	3	2	37	11%
8	83	3	3	38	14%
9	85	3	3	40	18%
10	88	4	3	42	26%
11	91	4	4	44	28%
12	93	5	4	45	36%
13	95	5	4	47	38%
14	97	5	5	48	46%
15	99	5	5	49	50%
16	101	6	5	51	55%
17	103	6	5	52	59%
18	105	6	6	53	67%
19	107	6	6	54	68%
20	108	7	6	56	74%
21	110	7	6	57	77%
22	113	7	7	59	85%
23	116	8	7	61	87%
24	119	8	8	63	92%
25	122	8	8	65	93%
26	124	9	8	66	96%
27	127	9	9	68	97%
28	130	9	9	70	99%
29	137	10	9	75	100%



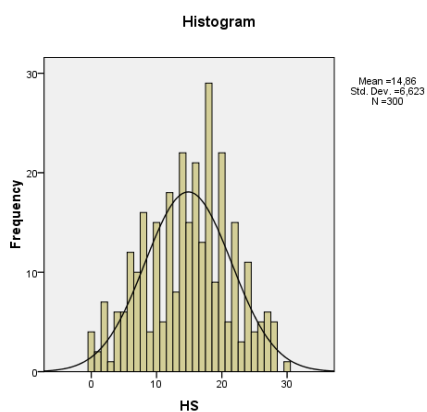
Tabulka 4 - Normy a histogram pro typ 3

NORMY - TYP 3					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	59	0	1	23	0%
2	61	0	0	24	1%
4	67	1	1	28	2%
5	71	2	1	31	3%
6	74	2	1	32	5%
7	76	2	2	34	7%
8	79	3	2	36	10%
9	82	3	3	38	12%
10	85	3	3	40	19%
11	88	4	3	42	24%
12	92	4	4	45	35%
13	95	5	4	47	39%
14	98	5	5	49	50%
15	101	6	5	50	54%
16	104	6	5	52	65%
17	107	6	6	54	69%
18	109	7	6	56	75%
19	111	7	6	57	79%
20	114	7	7	59	84%
21	116	8	7	61	87%
22	118	8	7	62	90%
23	119	8	8	63	90%
24	121	8	8	64	93%
25	124	9	8	66	96%
26	128	9	9	69	98%
27	131	10	9	71	98%
28	135	10	9	73	100%
29	144	10	9	79	100%



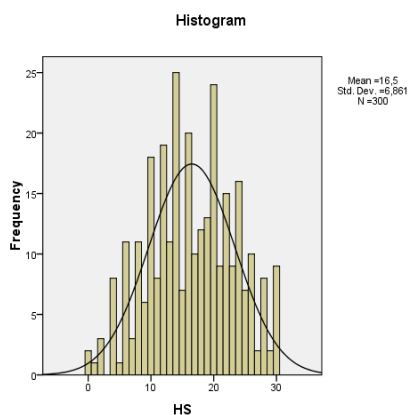
Tabulka 5 – Normy a histogram pro typ 4

NORMY - TYP 4					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	67	1	1	28	1%
1	68	1	1	29	2%
2	72	2	1	31	4%
3	75	2	2	33	5%
4	76	2	2	34	7%
5	79	3	2	36	9%
6	81	3	3	38	13%
7	84	3	3	39	16%
8	87	4	3	41	21%
9	88	4	3	42	23%
10	90	4	4	43	28%
11	91	4	4	44	29%
12	93	5	4	45	35%
13	95	5	4	47	38%
14	97	5	5	48	45%
15	99	5	5	49	50%
16	101	6	5	51	57%
17	104	6	5	52	62%
18	106	6	6	54	71%
19	109	7	6	56	74%
20	112	7	7	58	82%
21	114	7	7	59	83%
22	116	8	7	61	88%
23	118	8	7	62	89%
24	120	8	8	64	93%
25	123	9	8	65	94%
26	125	9	8	67	96%
27	128	9	9	69	98%
28	134	10	9	73	100%
30	144	10	9	79	100%



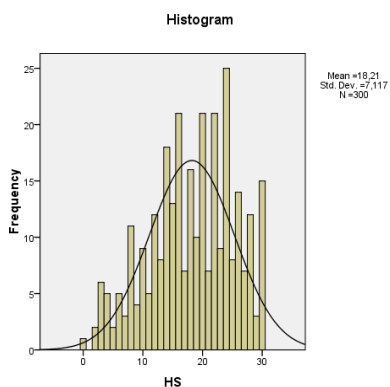
Tabulka 6 – Normy a histogram pro typ 5

NORMY - TYP 5					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	63	1	1	25	1%
1	64	1	0	26	1%
2	67	1	1	28	2%
4	72	2	1	32	5%
5	75	2	2	33	5%
6	78	3	2	35	9%
7	80	3	2	37	10%
8	82	3	3	38	13%
9	84	3	3	39	15%
10	86	4	3	41	21%
11	89	4	4	43	24%
12	91	4	4	44	30%
13	93	5	4	45	34%
14	95	5	4	47	42%
15	98	5	5	48	45%
16	99	5	5	49	51%
17	101	6	5	51	55%
18	103	6	5	52	59%
19	104	6	6	53	63%
20	107	6	6	54	71%
21	109	7	6	56	74%
22	111	7	6	57	79%
23	113	7	7	59	82%
24	115	8	7	60	87%
25	118	8	7	62	90%
26	120	8	8	64	93%
27	123	9	8	65	94%
28	125	9	8	66	96%
29	128	9	9	68	97%
30	133	10	9	72	100%



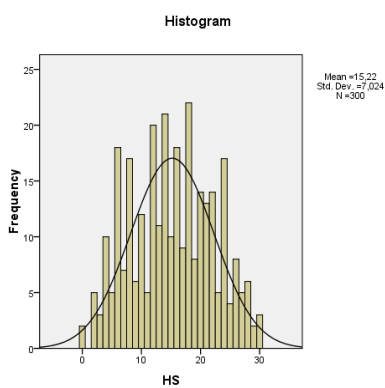
Tabulka 7 – Normy a histogram pro typ 6

NORMY - TYP 6					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	59	0	1	23	0%
2	63	1	0	25	1%
3	69	1	1	29	3%
4	73	2	1	32	5%
5	75	2	2	34	5%
6	77	2	2	35	7%
7	78	3	2	36	8%
8	81	3	2	37	12%
9	83	3	3	38	13%
10	84	3	3	39	16%
11	86	4	3	40	18%
12	87	4	3	41	22%
13	89	4	4	43	24%
14	91	4	4	44	30%
15	93	5	4	45	35%
16	95	5	4	47	42%
17	97	5	5	48	44%
18	99	5	5	49	49%
19	100	6	5	50	53%
20	102	6	5	52	60%
21	104	6	6	53	62%
22	106	6	6	54	69%
23	108	7	6	55	72%
24	111	7	6	57	80%
25	114	7	7	59	83%
26	116	8	7	61	88%
27	118	8	7	62	90%
28	121	8	8	64	94%
29	124	9	8	66	95%
30	129	9	9	70	100%



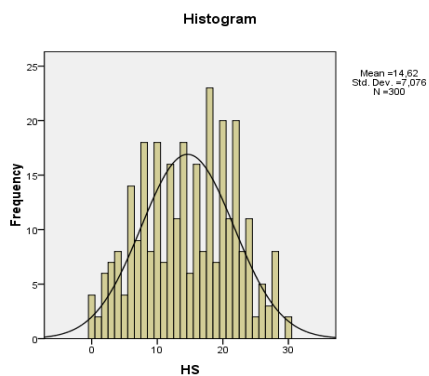
Tabulka 8 – Normy a histogram pro typ 7

NORMY - TYP 7					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	63	1	1	25	1%
2	67	1	1	28	2%
3	71	2	1	31	3%
4	75	2	2	34	7%
5	78	3	2	36	8%
6	82	3	3	38	14%
7	85	3	3	40	17%
8	87	4	3	41	22%
9	89	4	4	43	24%
10	91	4	4	44	28%
11	92	4	4	45	30%
12	94	5	4	46	37%
13	96	5	4	47	40%
14	98	5	5	48	47%
15	100	5	5	50	51%
16	101	6	5	51	57%
17	103	6	5	52	60%
18	105	6	6	53	67%
19	107	6	6	55	70%
20	109	7	6	56	74%
21	111	7	6	57	79%
22	113	7	7	59	83%
23	115	8	7	60	85%
24	118	8	7	62	91%
25	120	8	8	64	92%
26	123	9	8	65	95%
27	125	9	8	67	96%
28	129	9	9	69	98%
29	133	10	9	72	99%
30	139	10	9	76	100%



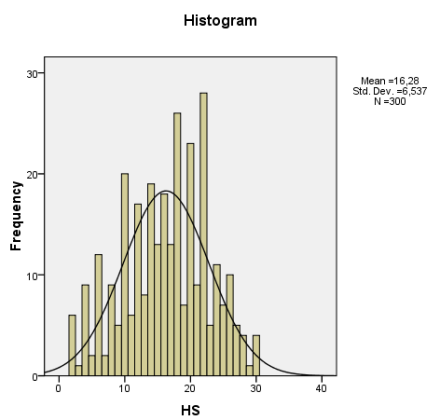
Tabulka 9 – Normy a histogram pro typ 8

NORMY – TYP 8					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
0	67	1	1	28	1%
1	68	1	1	29	2%
2	72	2	1	31	4%
3	76	2	2	34	6%
4	79	3	2	36	9%
5	80	3	2	37	10%
6	83	3	3	39	15%
7	85	4	3	40	18%
8	88	4	3	42	24%
9	90	4	4	43	27%
10	92	4	4	45	33%
11	94	5	4	46	35%
12	95	5	4	47	40%
13	97	5	5	48	44%
14	99	5	5	49	50%
15	100	6	5	50	52%
16	102	6	5	51	57%
17	103	6	5	52	60%
18	105	6	6	54	68%
19	107	6	6	55	70%
20	109	7	6	56	77%
21	112	7	7	58	80%
22	115	7	7	60	87%
23	118	8	7	62	90%
24	121	8	8	64	93%
25	123	9	8	65	94%
26	124	9	8	66	96%
27	127	9	9	68	97%
28	131	10	9	71	99%
30	141	10	9	77	100%



Tabulka 10 – Normy a histogram pro typ 9

NORMY – TYP 9					
HS	IQ	STENY	STANINE	T-SKÓR	Percentil
2	69	1	1	29	2%
3	70	1	1	30	2%
4	73	2	1	32	5%
5	76	2	2	34	6%
6	79	3	2	36	10%
7	81	3	2	37	11%
8	82	3	3	38	14%
9	84	3	3	39	15%
10	87	4	3	41	22%
11	89	4	4	43	24%
12	91	4	4	44	30%
13	93	5	4	45	32%
14	94	5	4	46	39%
15	97	5	5	48	43%
16	98	5	5	49	49%
17	100	6	5	50	53%
18	103	6	5	52	62%
19	105	6	6	53	64%
20	107	6	6	55	72%
21	109	7	6	56	75%
22	112	7	7	58	84%
23	116	8	7	60	86%
24	118	8	7	62	90%
25	120	8	8	63	92%
26	123	9	8	65	95%
27	127	9	9	68	97%
28	130	9	9	70	98%
29	133	10	9	72	99%
30	137	10	9	75	100%
30	133	10	9	72	100%



2. DOTAZNÍK K URČENÍ ENNEGRAMOVÉHO TYPU OSOBNOSTI

1. Mám vysoké vnitřní nároky na správnost a sám/a se snažím podle nich žít.
2. Snadno rozdávám ze svého.
3. Vždy mám co na práci, jen tak sedět a nic nedělat považuji za ztrátu času.
4. Mám silně vyvinutý smysl pro krásu a umělecké sklony.
5. Obvykle spíše pozoruji, co se děje, než že bych se sám/a aktivně zapojoval/a.
6. Mám sklony k opatrnosti a váhavosti.
7. Mám pestré zájmy a snadno se nadchnu pro nové věci, mé nadšení však často dlouho nevydrží.
8. Obvykle vím, co chci a pevně si stojím za svým názorem, a totéž očekávám od druhých.
9. K mým silným stránkám patří přizpůsobivost, tolerantnost, diplomacie a snaha vytvářet harmonii.
10. Jsem hrdý/á na to, jak důležitou roli hraji v životě druhých.
11. Lidé posuzují druhé podle toho, čeho v životě dosáhli a jak jsou úspěšní.
12. Vyhledávám situace vyvolávající hluboké a silné emoce.
13. Nemám rád/a neočekávané návštěvy a projevy citů.
14. Přál/a bych si v životě více jistoty a zázemí.
15. Jsem spontánní, rád/a improvizuji a problémy řeším, až když se objeví.
16. Řídím se heslem „všechno nebo nic“, obzvláště ve věcech, které se mě přímo týkají.
17. Obvykle mám problémy s rozhodováním.
18. Snažím se o dokonalost a bezchybnost ve všem, co dělám, i když mě to stojí spoustu času a námahy.
19. Jsem netrpělivý/á, když mě lidé zdržují a plýtvají mým časem.
20. Druzí mi někdy vyčítají přecitlivělost a přehnané emoce.
21. Na druhé někdy působím chladně, ale mám intenzivní myšlenkový svět.
22. Pokud někoho dobře neznám, jsem ve střehu, dokud si nezíská mou důvěru.
23. Snažím se žít intenzivní a vzrušující život ve svižném tempu.
24. Jsem otevřený/á a přímý/á, vždy řeknu, co si skutečně myslím a to i za cenu konfliktu.
25. Dokážu vidět každou věc z mnoha hledisek, je pro mě proto obtížné se rozhodnout nebo si vytvořit vlastní názor.
26. Hodně svého volného času trávím snahou udělat ze sebe lepšího člověka.
27. Lépe než jiní lidé vycítím, co druzí potřebují.
28. Ve vztahu toužím po hlubokém citovém spojení a málokdy jsem spokojen/a s tím, co mám.
29. Velmi si cením svého soukromí a potřebuji trávit hodně času o samotě.
30. Pokud mě někdo chválí nebo mi lichotí, zpozorním a zkoumám, co je za tím.
31. Pociťuji úzkost, pokud se kolem neděje nic vzrušujícího a podnětného.
32. Pokud jsem přesvědčený/á, že mám pravdu, budu si za ní stát i proti většině a to i s rizikem hádky.
33. Spoustu úkolů řeším na poslední chvíli a často i po termínu.
34. Pracuji velmi pečlivě a soustředím se na detaily, někdy až puntičkářsky.
35. Mám sklony soustředit se příliš na ostatní.
36. Jsem soutěživý/á, ale dokážu být i dobrý spoluhráč.
37. Jsem tichý/á a přemýšlivý/á a většinou je mi lépe o samotě než ve společnosti.
38. Bezpečí a jistota je pro mě důležitější než sledování vlastních zájmů.
39. Vítám stále nové podněty a vzrušení, pokud se něčeho nabažím, snadno to opustím

- a věnuji se něčemu zajímavějšímu.
40. Často se snažím prosadit svůj názor i přes nesouhlas okolí.
 41. Často se nechám rozptýlit a přeruším důležitou práci, protože věnuji pozornost různým nepodstatným činnostem.
 42. Ve srovnání s druhými mám pevnější morální zásady a vyvinutější smysl pro čest.
 43. Moje ochota často vede k tomu, že věnuji více energie péči o druhé než o sebe.
 44. Nerad/a trávím čas zabýváním se pocity a přemýšlením o sobě.
 45. Často se cítím sám/a a nepochopen/a, protože jsem jiný/á než druzí.
 46. Pokud někoho nebo něco dobře neznám, jsem spíše skeptický/á.
 47. Mám rád/a spontánní a nepředvídatelné akce plné vzrušení a dobrodružství spojené s určitým rizikem.
 48. Nebojím se vyvolat otevřený konflikt, často v nich vyjde najevo pravda a skutečné postoje druhých, takže pak vím, na čem jsem.
 49. Často se řídím heslem: „Co můžeš udělat dnes, odlož na zítra.“
 50. Často pomáhám lidem uvědomit si, co dělají špatně.
 51. Dotkne se mě, když druzí nedocení mou snahu jim pomoci.
 52. I pokud nejsem znalcem v určitém oboru, dokážu o něm hovořit tak, že to druzí tak snadno nepoznají.
 53. Žiji v bohatém světě citů a hlubokých významů.
 54. Pečlivě si střežím svůj prostor, aby na mě lidé nekladli příliš mnoho požadavků.
 55. Jsem rád/a tam, kde se něco děje, při nedostatku podnětů se rychle začnu nudit.
 56. Jsem obvykle první, kdo se postaví na obranu druhých (především svých blízkých) a pokud je třeba, dokážu být agresivní a protivníka zastrašit.
 57. Málokdy mě něco rozzlobí natolik, abych se na někoho rozčílil/a.
 58. Bývá pro mě těžké se uvolnit a relaxovat, než splním všechny své povinnosti (a někdy i poté).
 59. Snažím se lidem rozumět a pomáhat a zraňuje mě, když si myslí, že s nimi manipuluji.
 60. Lehce se přizpůsobím jakémukoliv tématu rozhovoru, a to i pokud o něm nic nevím.
 61. Mám sklon k sentimentalitě, melancholii a depresi.
 62. Než bych okolní svět intenzivně prožíval/a, spíše ho pozoruji a vytvářím si teorie o jeho fungování.
 63. Obvykle mám problémy s rozhodováním a pochybuji, zda jsem se rozhodl/a správně.
 64. Nevyhýbám se konfliktům a nepříjemným otázkám, často řeknu i to, co by druzí nevslovili.
 65. Jsem poněkud váhavý/á a často odkládám i důležité věci na poslední chvíli.
 66. Zaměřuji svou pozornost na chyby a snadno postřehnu, co by se dalo zlepšit.
 67. Jsem člověk s mnoha já a dokážu se hravě stát tím, čím mě chce mít partner/ka nebo někdo důležitý.
 68. Pro dosažení uznání je třeba tvrdě pracovat, i pokud je práce nudná.
 69. Vždy mám potřebu dávat druhým najevo, jak se cítím.
 70. Své pocity nerad/a rozebírám s druhými a často je neprožívám v dané situaci, ale spíše zpracovávám až o samotě v myšlenkách.
 71. Mám tendenci pochybovat o důvěryhodnosti lidí a věcí kolem sebe, především pokud je dobře neznám.
 72. Často dělám několik věcí najednou a rád/a přeruším i naléhavou práci, když mě zaujme něco jiného.
 73. Často souhlasím s tím, co chtějí ostatní, abych se vyhnul/a konfliktu.

74. Řídím se heslem „nejdřív práce, potom zábava“ a rozdělanou práci neopouštím.
75. Dělá mi dobře, když mě mí blízcí potřebují a jsou na mě závislí.
76. Často srovnávám své postavení a úspěchy s tím, čeho dosáhli druzí.
77. Než začnu jednat, potřebuji si ujasnit své pocity.
78. Jsem spíše rezervovaný/á a udržuji si od ostatních určitý odstup.
79. Než začnu jednat, obvykle se důkladně připravím a promyslím různé verze situací, které by mohly nastat .
80. Rád/a vyprávím vtipy a zábavné historky, baví mě být středem pozornosti.
81. Když mě někdo poníží nebo zraní, zabývám se plánováním odvety a neodpustím mu, dokud mi nevysvětlí, proč tak jednal.
82. Často mě zlobí chyby a nedokonalosti okolí, ale navenek to nedávám najevo.
83. Dokážu dobře vycítit, co druzí chtějí a přizpůsobit tomu své pocity, abych byl/a oblíbený/á.
84. Když to považuji za nutné, dokážu zahrát to, čím mě druzí zrovna chtějí mít, a říkat, co se ode mě očekává.
85. Raději budu nepochopen/a a opuštěn/a, ale originální, než průměrný/á a všední jako většina lidí.
86. Jsem spíše vážný a přemýšlivý člověk, který rád diskutuje o problémech.
87. Obvykle myslím i na nejhorší možný scénář, abych nebyl/a zaskočen/a nebo překvapen/a.
88. Pokud jsem někdy smutný/á, dám se snadno vytáhnout do společnosti nebo rozptýlit něčím příjemným .
89. Na druhé působím jako člověk, který chce mít vše pod kontrolou a stojí si za svým .
90. Mívám problémy s určením priorit a někdy věnuji pozornost i nedůležitým věcem.
91. Důležitější než mé vlastní potřeby je pro mě to, aby mě druzí měli rádi a potřebovali mě.
92. Pod tlakem pracuji rychle a efektivně, vždy jsem schopen/a ustát soutěž a úspěšně dokončit projekt.
93. Ostatní mě někdy považují za příliš intenzivní/ho, takže musím své pocity držet na uzdě a cítím se nepochopen/á a opuštěn/á.
94. Nezávislost na druhých má pro mě zásadní význam, dokážu žít šťastně i sám/a.
95. Snažím se žít řádný, klidný a stabilní život bez velkých změn a riskování.
96. Mám bystrou a pružnou mysl, neustále se zabývám novými nápady a myšlenkami a hledám mezi nimi souvislosti .
97. Ve skupině jsem často tím/tou, kdo přebírá iniciativu, vyjádří svůj názor a rozhodne o tom, co se bude dělat.
98. Názory druhých jsou pro mě často důležitější než mé vlastní a mám problémy odmítnout jejich požadavky.
99. Můj přísný vnitřní hlas mi často říká, co dělám špatně a jak by to mělo správně být.
100. Splnění úkolu je pro mě důležitější než zabývání se svými pocity.
101. Snažím se vyčnívat z davu a necítil/a bych se dobře, pokud bych se od druhých neodlišoval/a.
102. Mám analytickou a logickou mysl, rád/a hledám příčiny a podstatu věcí.
103. Obvykle pečlivě zvažuji všechny možné alternativy a negativní důsledky mého rozhodnutí.
104. Rád/a stojím u zrodu a plánování nějakého projektu, kde je spousta otevřených možností a neurčitá budoucnost.
105. Těžko ovládám svůj vztek a později lituji toho, co jsem v rozčilení řekl/a nebo udělal/a.

106. Když mě někdo požádá o laskavost, většinou mu vyhovím a někdy tak na sebe беру závazky, které jsem vlastně ani nechtěl/a učinit.
107. V dětství mě často kritizovali a trestali, naučil/a jsem se proto sám/sama sebe přísně pozorovat a snažit se vyhýbat chybám.
108. Když poznám někoho nového, snažím se zjistit, co má rád a navázat pozitivní vztah, až pak si uvědomím, jestli je mi sympatický.
109. Druzí mě často nechápou a nedoceňují.
110. Chci vidět do všeho, můj přehled mi pomáhá oddělit se od přílišných pocitů, které mohou zraňovat.
111. Často pochybuji o svých schopnostech, a to i pokud jsem velmi úspěšný/á.
112. Pokud jsem na dně, věnuji se příjemným myšlenkám nebo činností, případně si plánuji něco hezkého do budoucna.
113. Jsem poněkud impulzivní a těžko skrývám hněv, stává se mi, že druhé zraním svými slovy.
114. Žiji spíše v poklidném a pomalém tempu a někdy jsem ostatními považován/a za líného/línou.
115. Mé okolí někdy rozčiluje, že jim radím co a jak by měli dělat.
116. Stává se, že kvůli mé silné touze pomáhat ostatním přijdu sám/sama zkrátka.
117. V životě se soustředím spíše na práci než na osobní vztahy.
118. Trvá mi dlouho, než někoho pustím do svého světa, začnu s ním komunikovat a důvěřovat mu.
119. Při rozhodování z více variant často váhám a nemohu se rozhodnout.
120. Na druhé působím jako živý a radostný člověk, který si s ničím nedělá starosti.
121. Dokážu prosadit svůj názor i přes nesouhlas okolí.
122. Pokud se nedokážu vyhnout konfliktu, snažím se vždy o smír a spíše ustoupím.
123. Snažím se neustále zlepšovat sebe sama a jsem zklamaný/á, když se mí blízcí nesnaží o totéž.
124. Obvykle druhým neřeknu přímo, co potřebuji, ani když se zeptají a zraňuje mě, když to nevyčítí sami.
125. Mívám spíše stálou náladu a pocity se moc nezabývám.
126. Vše intenzivně prožívám a často mívám výrazné změny nálad, od deprese k euforii.
127. Často zažívám pocit strachu, nebezpečí nebo ohrožení z toho, co by se mohlo stát.
128. Při rozhodování vidím spíše výhody než rizika a zvažuji, co mi přinese největší potěšení.
129. Rozhoduji se impulzivně, bez dlouhého přemýšlení.
130. Mám rád/a poklidný, harmonický a pohodlný život a své zavedené zvyklosti.
131. Zaměřuji se spíše na to, co musím nebo co bych měl/a udělat než na to, co by mi přineslo potěšení.
132. Často cítím potřebu pomáhat druhým a být jim oporou.
133. Na druhé často působím jako reprezentativní nebo dokonce obdivuhodný/á.
134. Rád/a se odlišuji od ostatních, například názory, oblečením, svým originálním stylem.
135. Nejvíce si na sobě cením svého jasného úsudku a objektivitu.

3. TEST ZÁKLADNÍHO ENNEAGRAMU DLE DANIELSE

A. Řídím se heslem „všechno nebo nic“, zvláště v záležitostech, které se mě přímo týkají. Velmi si cením čestnosti, síly a spolehlivosti. Člověk má to, co si sám zařídí. Nedůvěřuji ostatním, dokud svou spolehlivost neprokážou. Jsem rád, když se mnou lidé jednají na rovinu, a poznám, když někdo není upřímný, lže nebo se pokouší o manipulaci. Činí mi potíže tolerovat slabosti druhých, jestliže nerozumím jejich příčinám nebo nevidím, že se snaží s nimi něco dělat. Je mi také zatěžko přijmout příkazy a doporučení autority, kterou nerespektuji nebo s ní nesouhlasím. Mnohem raději se sám ujímám vedení. Když se rozzlobím, těžko se ovládám. Jsem vždy připraven postavit se za své přátele a blízké, zvláště když mám pocit, že se s nimi zachází nespravedlivě. I když možná vždycky nezvítězím, moji soupeři na mne hned tak nezapomenou.

B. Mám vysoké vnitřní nároky na správnost a sám se snažím podle těchto nároků žít. Mám schopnost rychle postřehnout, když je něco nesprávně, a vím, jak to napravit. S některými lidmi se mohu kvůli svému kritizování a puntičkářství dostávat do konfliktu, ale je pro mne těžké smířit se s tím, když se něco dělá špatně. Jsem hrdý na to, že když něco dělám, mohou se lidé spolehnout, že to je správně. Někdy mě rozčiluje, že se lidé dost nesnaží, nebo se chovají nespolehlivě či nepoctivě, přestože se jim to většinou snažím nedat najevo. Řídím se heslem „nejdřív práce, potom zábava“ a je-li třeba, svá přání a potřeby v zájmu práce potlačím.

C. Myslím, že dokážu vidět každou věc z mnoha různých hledisek. Možná kvůli tomu někdy působím nerozhodně, protože vždy vidím rub i líc. Schopnost nahlížet věci ze všech stran mi umožňuje pomáhat lidem překonávat vzájemné rozdíly. Tatáž schopnost u mne ovšem také někdy způsobuje, že vnímám názory, snahy a potřeby druhých lidí více než své vlastní. Není neobvyklé, že se nechám rozptýlit a přeruším důležitou práci, kterou jsem právě dělal. Dochází k tomu většinou proto, že věnuji svoji pozornost různým nepodstatným a málo významným činnostem. Mám problém rozlišovat, co je pro mne skutečně důležité a snažím se vyhýbat konfliktům tak, že souhlasím s tím, co chtějí ostatní. Lidé mne obvykle považují za příjemného, milého a nekonfliktního člověka. Mállokdy mne něco rozzlobí natolik, abych dal otevřené najevo svůj hněv. Mám rád pohodlný, harmonický život a chci, aby mne ostatní měli rádi.

D. Jsem vnímavý k pocitům ostatních. Ví, co lidé potřebují, i když je třeba ani příliš neznám. Někdy bývá až frustrující tolik si uvědomovat pocity druhých, zvláště jejich bolest a utrpení, protože pro ně nedokážu udělat všechno, co bych chtěl. Snadno rozdávám ze svého. Někdy si uvědomuji, že bych měl umět říkat NE, protože moje ochota vede k tomu, že věnuji víc energie péči o druhé než o sebe sama. Zraňuje mne, když si lidé myslí, že se s nimi snažím manipulovat nebo je ovládat, protože jedině, o co mi jde, je rozumět jim a pomáhat. Rád bych působil jako vřelý a dobrosrdečný člověk, ale když mne někdo ignoruje nebo nedoceňuje, značně mne to rozruší a mohu být i nepříjemný. Snažím se dělat vše, co je v mých silách, abych měl s lidmi dobré vztahy, protože jsou pro mne nesmírně důležité.

E. Snažím se být nejlepší ve všem, co dělám, a celkem snadno dosahuji uznání a výborných výsledků. Jsem úspěšný a daří se mi skoro ve všem, do čeho se pustím. S tím, co dělám, se hluboce ztotožňuji, protože zastávám názor, že hodnota člověka do značné míry závisí na tom, co dokázal a jakého uznání dosáhl. Většinou mívám tolik práce, že své pocity a přemýšlení o sobě nechávám stranou, abych stihl všechno, co je třeba. Vždycky mám co na práci, a tak si jen mállokdy dovolím jen tak sedět a nic nedělat. Jsem netrpělivý, když mne lidé zdržují a plýtvají mým časem. Někdy bych nejraději sám dokončil práci, kterou někdo

dělá příliš pomalu. Jsem rád, když mohu být v každé situaci vždycky nad věcí. Jsem soutěživý, ale také dokážu být dobrý spoluhráč.

F. Řekl bych, že jsem tichý, přemýšlivý člověk, který potřebuje o samotě trávit víc času než většina ostatních. Obvykle spíše pozoruji, co se děje, než bych se do dění sám aktivně zapojoval. Nemám rád, když na mne lidé kladou mnoho požadavků anebo chtějí, abych rozebíral své pocity a mluvil o nich. Dokážu zpracovávat své pocity spíš, když jsem sám než mezi ostatními, a také své zážitky často prožívám až teprve o samotě v myšlenkách než přímo v okamžiku, kdy probíhají. Když jsem sám, skoro nikdy se nenudím, protože mám bohatý myšlenkový svět. Je pro mne důležité šetřit časem a energií, a tak se snažím žít jednoduchým, nekomplikovaným způsobem života a být co nejsoběstačnější.

G. Mám živou fantazii, zvláště když jde o ohrožení mé jistoty a bezpečí. Obvykle dobře vycítím, co mi může uškodit nebo ublížit, a díky své představivosti prožívám stejný strach, jako by se to doopravdy stalo. Co se týká nebezpečí, používám jednu ze strategií: buď se mu vždy snažím vyhnout anebo mu obvykle naopak až hazardně čelím. Svě představivosti však také vděčím za důvtip a dobrý - i když snad trochu nekonvenční - smysl pro humor. Přál bych si mít v životě trochu víc jistoty, ale mám tendenci nedůvěřovat lidem a věcem kolem sebe. Jsem schopen obvykle poznat slabé stránky toho, co někdo nabízí. Řekl bych, že mě kvůli tomu někteří lidé mohou pokládat za vychytralého. Mám tendenci nedůvěřovat autoritám a sám se v roli autority také necítím ve své kůži. Protože si uvědomuji mylnost obecného mínění, identifikuji se většinou s vydědenci společnosti. Pokud se jednou rozhodnu pro nějakou osobu nebo věc, jsem k ní velice loajální.

H. Jsem optimistický člověk a rád vyhledávám nové a zajímavé činnosti. Mám velmi pružné myšlení, které snadno přechází od jednoho tématu k druhému. Snažím se získat globální pohled na to, jak spolu tato různá témata souvisí, a jsem nadšený, když dokážu propojit koncepty, které se zprvu zdály neslučitelné. Rád pracuji na tom, co mne zajímá, a věnuji tomu mnoho energie. Jen těžko se vyrovnávám s nevděčnými a rutinními úkoly. Bývám rád u vzniku a plánování nějakého projektu, kdy je prostor otevřený pro nejrůznější možnosti. Když se něčeho nabažím, je pro mne těžké u toho zůstat, protože bych se už chtěl věnovat další věci, která upoutává mou pozornost. Jsem-li na dně, raději se zabývám příjemnějšími myšlenkami. Věřím, že lidé mají právo na příjemný život.

I. Jsem citlivá osoba s hlubokými emocemi. Často se cítím nepochopen a sám, protože mám pocit, že jsem jiný než druzí. Ostatním mé chování možná připadá nepřirozené, vytýkají mi mou přecitlivělost a přehnané emoce. Ve skutečnosti jde o mou touhu po citovém spojení a hluboký prožitek vztahu. Nedoceňuji současné reálné vztahy, protože obvykle chci to, co nemohu mít, a nevážím si toho, co mám. Hledání hlubokého spojení si s sebou nosím celý život a nedostatek takového spojení u mne vede k melancholii a depresím. Někdy si říkám, jak je možné, že ostatní lidé mají víc než já – lepší vztahy a šťastnější život. Mám vytříbený vkus a žiji v bohatém světě citů a hlubokých významů.

- Pohlaví:
- Věk:
- Ukončené vzdělání:
- Zaměstnání (studenti obor studia):
- Váš enneagramový typ (pokud jste si jistí, že ho znáte):
- Vaše přezdívka (zapamatujte si ji – nutné pro vyhodnocení):
- Poznámky a připomínky k dotazníku:

4. PŘEPISY ROZHOVORŮ

ROZHOVOR 1: žena, 35 let, typ 7/křídlo 8

Moje klady: přátelská, inteligentní, otevřená – všestranné zájmy, aktivní a rychlá

Moje zápory: nedisciplinovaná, nesoustředěná, netrpělivá, tvrdohlavá

TYP 7

Z nepříjemných situací utíkám – ať fyzicky nebo aspoň v mysli. Představuju si něco příjemného, co mě čeká, plánuju, snažím se nějak zabavit. Nesnáším, když mě někdo nebo něco omezuje – ohradím se proti tomu, nebo se snažím nějak vyvlíknout. Jsem netrpělivá a nemám ráda čekání. Vždy mám v záloze něco, čím se můžu zabavit nebo ten čas smysluplně využít – knížku, materiály ke studiu, diář, kam si plánuju, co je třeba udělat nebo zapisuju různé postřehy, nebo aspoň mobil – můžu hrát hry.

Nudné věci a situace mě zúzkostňují, i když teď se je víc než dřív snažím vydržet. Mám silnou touhu to nějak změnit, a taky to i udělám. Nudnou práci nějakou dobu snesu, ale musím vědět, že to má smysl (třeba mi umožňuje hodně volného času nebo je dobře placená), ale potřebuju to kompenzovat v jiné oblasti, mít zajímavé zájmy a lidi kolem sebe, moct cestovat, bavit se.

Jsem optimista, život pro mě znamená radost, dobrodružství, příležitosti, taky rozvoj, práci na sobě, poznání. Pro nové věci se rozhodně nadchnout dokážu, víc než je zdrávo. *Smích.* Stává se mi to hodně často, když mě něco zaujme, zapálím se pro to a hned to jdu vyzkoušet – hlavně v zájmech, sportu, ale taky když objevím nové poznatky, seženu si třeba knížky, zajdu na kurz, všude o tom mluvím a všem to doporučuju. Ale bohužel u toho často dlouho nevydržím, protože mě zaujme zase něco nového. Miluju cestování, ale jedině na vlastní pěst. Sama si rozhodnout, kam pojedu, co tam uvidím, a moct to v průběhu cesty měnit podle toho, na co mám zrovna náladu. Na nic a na nikoho se nevázat.

Často dělám víc věcí najednou a dokážu rychle přenášet pozornost, vnímat toho hodně současně. Myslí mi to rychle a jsem na to patřičně hrdá. *Smích.* Mince má ale i druhou stranu – těžko se soustředím a snadno se dám vyrušit – dobrovolně a ruším se i sama. Třeba když pracuju na projektu, který je dlouhý a nudný, často odbíhám – na mail, Facebook, na cigaretu, nebo si mezitím zahraju hru na PC nebo kouknu na film, a musím se zpět do práce hodně nutit. Výborně funguje časový press – to pak stihnu za den, co by mi běžně zabralo týden.

Miluju, když se něco děje. Potřebuju lidi, i když posledních pár let už umím být i sama a užívám si to, ale celkově jsem hodně společenská, nabíjí mě to. Jsem pro každou akci, která slibuje zábavu, dobrodružství, adrenalin, prostě nějakou činnost s lidma – i když jsem ji v životě nedělala. Vypravila jsem se takhle třeba na expedici na Ararat, protože tam jel přítel horolezec, bez toho, abych věděla, co to vlastně obnáší. Byli tam samí horolezci, všichni se předem připravovali a trénovali v Alpách, já si mezitím cestovala po Thajsku a pak tam dorazila vlastně úplně nepřipravená, ale natěšená, že to bude dobrodružství. A bylo. *Smích.* Dostala jsem se až k poslednímu výškovému táboru (4.300m) a z výstupu na vrchol se vrátila, protože mi bylo špatně a zima. Byla sněhová bouře a nahoru vyšli 3 lidi z nás 5 – natrénovaný přítel už 2 dny ležel ve stanu s horskou nemocí, takže zas tak špatný výkon jsem asi nepodala. *Smích.* No, moc nezvažuju následky, rozhoduju se asi hlavně podle kritéria, jestli to bude zajímavé a zábavné.

Pomalí lidi mě rozčilují, ale snažím se to zvládat, chápat, že každý není jako já. Jen nevydržím být u toho, to bych to tomu člověku nejraději vyrvala a udělala to sama. Jsem celkem trpělivá, když mám někoho zaučovat, něco vysvětlit, ale pak už očekávám, že se ten člověk chytne. Spíš mě rozčiluje nechápavost a omezenost druhých, a když opakují ty samé chyby.

Pochvala mě samozřejmě těší, dokonce i ta, kterou si podle mě úplně nezasloužím, nebráním se. Kritika je problém. Sama se snažím být hodně diplomatická a sdělovat to nepříjemné pozitivně (ocenit i to dobré, co funguje). Ráda se zlepšuju a pracuju na sobě, takže kritiku v podstatě ocením, a od cizích lidí ani s tou negativní nemám problém – zůstanu v klidu a ještě poděkuju (jak se to má dělat). Ale u blízkých se vztekám, bráním, útočím. Pak se zaseknou a

přestanu mluvit, dokud si to v sobě nezpracuju. Až potom se o tom můžu dál bavit, třeba za pár dní. V argumentaci jsem dobrá – myslí mi to rychle a většinou mě napadne něco trefného, čím druhého dostanu. Dobře vím, že někdy sáhnu i po něčem ne úplně košer, co zaobalím tak, že v té rychlosti protivník nepozná manipulaci nebo ránu pod pás. Snažím se to ale u blízkých lidí už nedělat a z reakcí se zdá, že se mi to daří. Jeden můj ex-přítel se vždycky divil, jak se stane, že kdykoliv mi chce sdělit, co mu vadí, skončí to tím, že se musí sám bránit. *Smích.* No, měl pravdu.

TYP 8 (dominantní křídlo)

Pocit moci a kontroly pro mě asi má celkem význam. Hlavně kontroly, moc asi tak ne. Potřebuju mít přehled o všem, a taky ho mám. Moje okolí se často diví, kolik různých informací mám, jak všechno tak rychle zjistím – a pamatuju si – myslím, že to souvisí s tou potřebou mít vše pod kontrolou. Ale když něco nejde podle plánu, něco se změní, nerozhodí mě to. Většinou mám nějaký záložní plán, nebo ho na místě vymyslím, nebo i uvítám, že mám najednou volno místo dohodnuté akce.

Pravidla mě omezují, vnímám je často jako něco rigidního, zkonstatělého, fuj. Někde jsou potřeba, třeba v práci, na silnici – tam je většinou dodržuju. V práci ne všechny, spíš ty, co sama uznávám, a podle mě mají smysl. Řídím se svou vnitřní autoritou.

Když mi lidi lžou, tak to často poznám, myslím si. Záleží, v čem lžou – pokud vidím, že je jim něco nepříjemného a neví, jak to říct, nechám to být. Ale pokud je to taková ta chladná, vypočítavá lež, tak mě to naštve a nenechám je z toho vyjít jen tak. Zaženu je dotazy a argumenty do kouta, odhalím to, aby vyšlo najevo, že lžou. Budu se při tom nejspíš usmívat a tvářit nevinně, ale dám jim to sežrat.

Rozhoduju se většinou rychle, váhám jenom v hodně zásadních věcech. Pokud jde o nákup něčeho, porovnám všechny možné parametry, přečtu si recenze na internetu a vyberu to nejvhodnější. Jinak dám asi dost na intuici, nebo spíš dobrý pocit – co přináší radost. Často ale nevidím předem rizika a problémy – nebo spíš je nechci vidět – prostě si říkám, že to dobře dopadne, protože tomu věřím a mám odvahu do toho jít, takže mi Vesmír pomůže.

TYP 6

Pochyby znám, ale neřekla bych, že jsou nějak zásadní, většinou si je snadno vymluvím, přesvědčím se, že jsem se rozhodla dobře, protože to tak cítím. Nerozvíjím je. Povinnosti pro mě mají nádech něčeho negativního, nepříjemného, co se musí a co mě omezuje. Samozřejmě je plním, ale líp ty, na kterých si najdu něco pozitivního, jinak je to nutné zlo.

Odvaha pro mě znamená nebát se udělat to, co člověk cítí, že by měl, přestože z toho má strach. Já moc často strach nemám, ale odmalička jsem se třeba bála tmy – odvaha byla, když jsem se zúčastnila rituálu Vision Quest a strávila sama 3 dny a noci na jednom místě v lese, bez jídla a vody, a tak jsem to překonala. Nebojím se dělat věci bez přípravy, různých zajištění a pojistek... třeba to cestování mám nejraději na blind a malý nádech nebezpečí tomu dodá štávu. Několika svých rozhodnutí lituju, třeba že jsem nekoupila před lety výhodně byt, měla bych teď větší jistotu a zázemí, ale měla jsem strach ze závazku hypotéky. Ale takových věcí není moc, většinou si řeknu, že mě to někam posunulo a jsem teď zkušenější.

ROZHOVOR 2: žena, 33 let, typ 8/křídlo 7

Klady: pečlivá, dochvilná, vstřícná, veselá
Zápory: náladová, výbušná, kritická, netrpělivá

TYP 8

Pocit spravedlnosti pro mě má velký význam (*zapáleně, s velkou energií*). Snažím se být spravedlivá za každou cenu, nesnesu bezmoc. Dokola si opakuju, jak je to možný, že je člověk tak bezmocný. Potřebuju se pobavit o tom, jaká bezmoc se mi děje, že nevím, co s tím – ale to řeknu jen hodně blízkým lidem. Když je někdo nespravedlivý vůči mně, nemůžu to pochopit, když k druhým lidem, tak se ozvu, že se to tak nedělá (pokud to není šéf). Zastanu se jich, mám tendenci jim pomoci, nebo je přinutit, aby se ozvali sami. Vyžaduju 100% spravedlivost, nevím, jestli ji sama dávám, tím, jak někdy hodnotím lidi dost povrchně. Mám ráda vše pod kontrolou. Dokážu něco delegovat, ale šéfuju si to, zkontroluju nejen výsledek, ale i průběh. Když třeba dává manžel do pračky, zkontroluju, že je tam jen bílý prádlo. Nebo to raději udělám i sama. Já naopak nemám ráda, když mě někdo moc kontroluje. Pokud se mi situace vymkne z rukou, v práci se dám většinou na ústup, dělám mrtvého brouka. Pak přijdu domů a útočím. Pokud se to stane doma, útočím rovnou. Uvědomuju si to a chci to dělat jinak, ale neovládnu se a pak třeba křičím na dítě.

Kritizuju druhé, když nedodrží pravidla, ale k sobě jsem benevolentní. Říkám si, když to dělají ostatní, proč bych nemohla já, vezmu si z toho nějakou výhodu. Dřív jsem dodržovala dopravní pravidla, pak mě to partner naučil. (*pozn.: na schůzku přijela autem a parkovala v zakázané zóně*). Když není velké riziko, tak to poruším. Jsem kritická k druhým i když udělají chybu, mám tendenci jim dát najevo, že jsou blbí a že já bych to udělala mnohem líp, přitom je normální dělat chyby. Dnes už to umím dát najevo diplomatičtěji. Vadí mi na sobě, že jsem impulzivní, co na srdci, to na jazyku, ta přehnaná upřímnost.

Na druhých mi vadí nedochvilnost, arogance, nedodržování slova, lajdáctví – když člověk něco odbude nebo se na to vykašle, nesamostatnost, nespolehlivost. Konflikty vnímám jako osobní nepohodu a mám snahu je urovnat. Beru je ale taky jako vyjasnění si názorů, ventilaci, vyjádření nesouhlasu. Ráda konflikt rychle vyhrotím i urovnám. Dřív bylo vyvolání konfliktů moje hobby. Najednou jsem měla chuť se pohádat (*ožije*), vyventilovala jsem své napětí a přišla pohoda. Když to trvá dlouho, jsem vystresovaná. Partner konflikty nemá rád, mně to chybělo, ale naučila jsem se ventilovat jinak. V práci jsem dřív konflikty vyvolávala, ale pak mi to překáželo, protože bylo moc dusno, tak jsem se naučila do nich nejít. Pokud mě druhý přitlačí argumenty ke zdi, nemám problém uznat chybu, potom lituju, že jsem se nechala unést pudy a nezjistila si dost informací. Umím se i omluvit, aby nebylo dusno. Každopádně mi pomůže už to, že ten konflikt nastal.

Když mi někdo lže (*znatelně ožije*), tak to poznám hned. Nejsm blbá, narovinu mu řeknu: „vím, že lžeš, nedělej ze mě blbce.“ Když lže i pak, odmítnu se o tom dál bavit. Když někdo mlží nebo kličkuje, otevře se mi nedůvěřivé blikátko: „bacha, nevěř, lžou.“ Neřeknu to přímo, ale po chvíli se opakovaně zeptám na totéž a srovnám to s tím, co řekl předtím. Nebo přestanu komunikovat, abych se nemusela rozčílit. Ve vztahu k druhým je pro mě důležitý vzájemný respekt a tolerance, dřív jsem myslela, že důvěra, ale zjistila jsem, že i bez ní se dá žít.

Rozhoduju se rychle a spíš impulzivně, většinou nezvažuju všechny možnosti a jsem hned hotová, pak toho někdy lituju, ale ne často. Myslím, že mám dobrou intuici. Jsem strašně netrpělivá, čekání ve frontě mi dělá problém. Ventiluju to ústně: „to je doba, už jsem mohla být jinde.“ Když přijdu na poštu a je tam fronta, řeknu nahlas: „no tak tohle ne.“ Cítím, jak ve mně sílí vztek, naštvu se a odejdu, jen tu frontu vidím.

Většinou nemám problém udělat první krok a jít do neznáma, jsem dost impulzivní a nepřemýšlím o tom, takže se nebojím.

S autoritami mám problém, nesnáším je. Nepotkala jsem ještě přirozenou autoritu, které bych si vážila, vím, že bych to uměla jako oni. Necítím se s nimi dobře, a stejně tak se snoby, co dávají za každou cenu najevo příslušnost k vyšší vrstvě, staví se nade mě. Taky s těma, co jsou dlouhodobě úzkostní, nevím, jak jim pomoci a mám strach, abych do toho nespadla s nima. Nebo dlouhodobě nemocní – tam jsem zase bezmocná.

Dřív jsem bývala spokojenější se svým životem, pořád hledám mouchy. Bývalý partner mi říkal „věčně nespokojený králíček“. Rámcově jsem spokojená, ale pořád brblu.

TYP 7

Z nepříjemných situací se snažím rychle vybruslit. Okráám to, nějak uniknu. Když to nejde, dělám mrtvýho brouka, nedám nic najevo, ale vyčítám si, že tam jsem. Jsem vnitřně naštvaná a někdy mě rozbolí hlava.

Velmi rychle se nadchnu pro nové věci a obětují tomu všechno – koupím si knížky, vybavím si keramickou dílnu, utratím za to spoustu peněz. Chci mít co nejlepší podmínky, zrealizovat to. Pak nadšení začne opadávat a mě nadchne zas něco nového, z čeho mám větší uspokojení. Dělám to pak souběžně, s menší intenzitou.

Mám ráda akci, a když se nic neděje, snažím se způsobit, aby se něco dělo – něco navrhnu, začnu to sama dělat. Partner je líný a často musím vyvolat konflikt, abych ho zvedla z gauče (8).

ROZHOVOR 3: muž, 43 let, typ 3

Klady: pozitivní, spolehlivý, poctivý (až na ty malé lži), inteligentní, zdravý
Zápory: nevtipný, nekomunikativní, měkký k sobě (malá sebedisciplína, např. donutit se jít běhat, ve srovnání s druhými jsem v průměru, ale chtěl bych být disciplinovanější), nedůvěřivý

TYP 3

Mým životním cílem je mít dům, rodinu, být spokojený, soběstačný, zabezpečený a nezávislý na jiných. Kolem 25 let jsem si plánoval, že když budu mít na účtu 6 milionů, tak budu žít z úroků. Dnes nevím, jak jsem na to přišel, že zrovna tolik. Dnes mám cíl mít 150 milionů, ale už jen tak, ze sportu, není to závazek, extrémně mi na tom nezáleží. Nebo mám další cíl zhubnout, ideálně na 85kg, budu jíst míň, ale když to bude jen 87kg, tak je to taky dobrý.

Úspěch je pro mě samozřejmě důležitý. Největší úspěch je, že jsem dnes zabezpečený, zdravý, v dobré kondici na svůj věk. Srovnávám se s těmi, kdo jsou na tom líp než já, ale častěji spíš s těmi slabšími, jinak bych mohl každé den skákat z okna. Většinou z toho vyjdu líp než průměr. V mládí (na studiích) jsem byl pyšný na svůj životní styl – byl jsem často v zahraničí jako student, nemusel jsem se vůbec učit a měl skvělé výsledky, zatímco ostatní tam museli sedět a učit se, a přesto neměli to, co já. Připadal jsem si lepší než oni. Dnes asi nejsem pyšný na nic, nevím.

V zásadních věcech nelžu. Třeba neřeknu, s kým jsem byl nebo kde, přijde mi zbytečné o tom diskutovat. Lžu, když mi to ulehčí život. Ne s úmyslem poškodit, ale vyhnout se zbytečným problémům. Nejsem zastáncem toho, že se musí vždycky říct pravda. Když druhý zjistí, že lžu, nepřiznám to, podaří se mi ho přeargumentovat, „překřičet“. Prohlásím, že o tom nechci diskutovat, řeknu třeba, že tak jsem to vůbec nemyslel, přestože jsem to tak myslel. Prostě trvám na svém, a vůbec nepřipustím diskusi, nepřiznám to. Jen horko těžko se omluvím, když udělám chybu. Raději ne. Změním to, co druhému vadí, pokud uznám, že měl pravdu, ale nemluví o tom, předpokládám, že si toho všimne a nebude žádat ponižující omluvu. V práci to uznám, když se ukáže, že jsem se spletl a omluvím se třeba i dělníkům.

Druzí si na mě cení spolehlivosti. Dřív moje přítelkyně oceňovala, že život se mnou byl akční, pořád jsme něco dělali. Jinak nevím, asi ničeho. Je pro mě asi důležitý, jak mě vidí ostatní. Chtěl

bych, aby mě viděli tak, jak sám chci být viděn – že vypadám dobře, od oblečení po to, že jsem přístupný a netrám na formalitách. Když si mi ale podívají do obličeje, tak ta přístupnost zmizí (netvářím se prý přístupně). Pak to, že je vidět, že dělám sport, že jsem zdravý, sexy. Že mi můžou důvěřovat, spolupracovat se mnou, dát mi slevu (v práci).

Svým image se zabývám denně, když se oblíkám. Sleduju, jak se oblíkají druzí a posuzuju je podle toho, někam si je přiřadím – společenská vrstva, názory. U oblečení je pro mě důležité, abych se v něm cítil dobře, aby mi slušelo, bylo pohodlné. Moc si toho nekoupím a nosím to, dokud se to nerozpadne – samozřejmě ne do práce, tam si opotřebený věci vzít nemůžu z povahy své funkce. Kupuju si drahý věci, nemusí být značkový, resp. ta značka vůbec nemusí být na první pohled vidět, stačí mi, že to vím já, že mám kvalitu. U Vietnamců nenakupuju.

Nejsem rád středem pozornosti, nikdy. Pozitivní pozornost ano, když udělám něco dobrého, že mi poděkují. Víím, že nejsem zábavný a výřečný, tak na sebe nestrhávám pozornost.

Rád soutěžím a samozřejmě rád vyhrávám. Účastním se závodů, i když víím, že nemůžu vyhrát, je tam 2.000 lidí a vyhraje jen jeden, tak se snažím umístit co nejlíp. Prohra je špatná. Je to plýtvání energií, zbytečná ztráta, marná snaha. Je mi líto toho úsilí, promarněných peněz, námahy. V partnerství do toho musím jít znovu, jinde se na to vykašlu, třeba u společenských her s kamarády je mi prohra úplně jedno. V práci např. boj o vliv – když prohraju, rychle to akceptuju, nemám vůči svému rivalovi zlost, neberu si to osobně, byl prostě lepší, tak to vzdám. Když prohraju nebo nedosáhnou cíle, akceptuju, že se to nepovedlo a hodím to za hlavu.

Ve volném čase čtu, hraju hry na PC a sportuju: fitness, běhání, lezení, lyže, kolo, in-line brusle, jezdím na závody. Pracuju na sobě tělesně, cvičím. Chci tím dosáhnout toho, že budu zdravý, tělesně výkonný, budu mít dobrou postavu. Zapadnout mezi kamarády, kteří sportují. Ale nedovedu si představit mít kamarády, kteří by nesportovali. Nedávno jsem byl s kamarádem na běžkách na víkend. Řekli jsme si, že pojedeme „na pohodu“, ale už po chvíli jsme závodili. Já byl lepší z kopce a po rovině, on do kopce. Ale čekal jsem já na něj. Místo plánovaných 20km jsme nakonec jeli 30 a on se úplně zničil, večer ho bolely svaly. A druhý den se to opakovalo., dokud jsme se úplně nevyčerpali, pak teprve jsme jeli opravdu na pohodu.

Efektivita je pro mě strašně důležitá. Nesnáším plýtvání, věci mají být efektivní – od způsobu nákupu potravin po nákup nafty v práci – rychle, neplýtvat časem. Např. mě rozčílí, když partnerka vybírá nekonečně dlouho v obchodě sýr, studuje všechny informace, stejně na tom nepozná, jak chutná. Totéž se opakuje u bonbónů a ostatních věcí. Nemůžu to vidět, rozčiluje mě to. Já prostě jeden vezmu a jdu, vždyť je to úplně fuk. Dělán to spíš z lenosti, nechce se mi dělat hodně. Ve firmě dbám na efektivitu, neefektivní lidi mě štvou.

Myslím, že sám sebe dokážu dobře motivovat k dosahování cílů, u druhých doufám, že se mi to daří. Snažím se jim vysvětlit důvody, proč to mají udělat. V práci vedu, jsem v pozici moci. Neumím si představit nemít moc. Vždy mám kontrolu, i když zrovna nemám vedení a rozhodování. Soukromě vést nemusím, to převezmu vedení, když mám pocit, že to umím nejlíp, bez váhání a bez diskuse o tom, prostě to udělám – když je v té věci ten druhý slabší, nebo pomalejší v rozhodování. Když je lepší, třeba v lezení, tak vede on.

Pochybuji o tom, co říkají druzí, ale u sebe ne. Rozhoduju se většinou hodně rychle a vždycky se rozhodnu dobře v dané chvíli a s danými informacemi. I když nevím všechno, rozhodnu prostě nějak a zpětně to už neřeším.

U druhých mě rozzlobí malá efektivnost, nerozhodnost, lenost, malá sebedisciplína. Vše, co slovně zraňuje, komunikační fauly typu „ty vždycky“, to mě úplně odradí od další konverzace a začnu se hádat, že to není pravda, že se to nedá říct, když minimálně jednou to bylo jinak, nemůžu to tomu člověku odpustit. Pak třeba čekání v restauraci. Ale na to za chvíli zase zapomenu.

Priority si stanovuju tak, že první priorita jsem já – abych nebyl poškozený nebo závislý. Priority jsou směs toho, co se musí udělat a toho, co mě baví. Důležité věci, které jsou otravné, odsunu a udělám třeba až po termínu, pak se vymluvím, že jsem musel dělat věci s větší prioritou (i když to není pravda). V práci mám rád tlak a stres, blížící se termíny mě neznervózňují, naopak jsem pak efektivnější a výkonnější.

Konflikt nesnáším. Snažím se mu vyhýbat. Když už nastane, nemluví o tom, ignoruji to, vyřadím z agendy. Když např. partnerce vadí, že něco dělám, tak jí o tom příště neřeknu, když to udělám. Když už dojde k hádce, řeknu, že o tom teď nechci mluvit nebo odejdu. Je pro mě přijatelnější, že bude partnerka naštvaná, než že bude konflikt. V práci se tomu nejde vyhnout – vysvětlím věcně, co potřebuju, při opakujícím se problému s podřízeným už o tom nediskutuji, prostě řeknu: „ještě jednou se to stane a skončíte,“ řeším to z pozice moci. S nadřízenými konflikty nemám, pokud bych měl, tak bych nadřízenému vyhověl, i kdyby to byla kravina. Zlobím se často. Vypadá to tak, že se stáhnou do sebe, ale druzí říkají, že mi to poznají na obličejích. Dusím to v sobě, neventiluji. Nesnáším, když na mě někdo tlačí. Když to je šéf nebo autorita tak nemám na výběr. Když partnerka, tak mě to rozčiluje a udělám nějaký naschvál, nebo neudělám, co po mně chce, i když by mi to nezpůsobilo žádné potíže. Vydiskutuju to, druhé přeargumentuju. Co se týká autorit, jsou ty, které uznávám – na základě toho, že jsou lepší odborníci, nebo mají vůdčí schopnosti, charisma, jsou přirození vůdci. Pak jsou autority, které respektuji na základě funkce, ale vnitřně je neuznávám.

Neumím snadno odmítnout a dělám to nerad. V práci to dělám z pozice moci, když někdo něco chce a já vím, že řeknu ne, přesto o tom diskutuji, aby měli pocit, že to můžou ovlivnit. Doma partnerku přediskutuji, nebo řeknu prostě „ne“ bez udání důvodu. Spíš ale vyhovím, aby nebyl konflikt, i když mi to neseďí. Je pro mě důležitá svoboda – v rozhodování, tlačit v tom, co se bude dělat, naopak přiměřu druhé, aby dělali, co chci já, nenechám se omezovat.

Na sobě mi vadí určitá lenost, nedisciplinovanost, zranitelnost (že mi druzí můžou ublížit jedním slovem), že nejsem vtipný a zábavný (aspoň ne s cizími, až když druhým důvěřuju), nedokážu okouzlit holku, aby se mnou šla, není pro mě jednoduché navázat s ní hovor. A s lidmi celkově. Potřeboval bych to umět pro práci, ale vyhýbám se tomu, vadí mi to.

Pravidla jsou pro mě spíš orientační, např. dopravní předpisy nedodržuji. Snažím se nedodržováním nikomu neublížit, nezradit důvěru, jinak je neberu extrémně vážně. Většinou chodím pozdě a u sebe mi to nevadí, u druhých ano.

Kritiku velmi nerad slyším. Musí se sdělit ve správné chvíli a náladě. Ještě nikdo to nedokázal trefit, třeba partnerka s tím přijde, když hraju na PC a to není správná chvíle. Šlo by to na procházce, když u toho můžu chodit. Tam, kde jsem mocnější, tj. doma kritiku navenek ignoruju nebo udělám něco, co partnerku naštvá a přestane s tím. V práci je to jinak, muži kritiku nikdy neuznají přímo, je to otázka cti, jsou to bojovníci. Řeknu v té chvíli, že myslím, že to tak není. Když později uznám, že měl druhý pravdu, prostě to začnu dělat jinak, ale už se o tom nezmiňuju, a tak je to vlastně i v osobních vztazích.

City jsou pro mě určité důležité, ale snažím se to utlumit, aby mě to nezranilo. Mám pocit, že když je něco hezký, utlumím to, aby mě to pak nezranilo, odpoutám se od toho. Nevím, jak to dělám, jak to funguje. Když je něco nepříjemný, taky se odpoutám, nepřipustím to k sobě v plném rozsahu. V práci s tím nemám problém. I ve vztahu to překonám během krátké doby, i když to tam někde pořád je. Prostě to odsunu, vyškrtnu ze seznamu.

Nerad dávám dárky. Cítím se při tom trapně, dělám to jen ze sociálních důvodů, ne že by mě to bavilo, prostě se to má. Stačí jedna nepřiměřená reakce a odradí mě to.

TYP 2

Myslím, že nedokážu vycítit potřeby druhých, ani dávat najevo svoje pocity. Nijak zvlášť rád druhým nepomáhám. Když pomoc odmítnou, odejdu, nenabízím podruhé. Někdy mě překvapí, když odmítnou smysluplnou nabídku, ale je mi to jedno. Někdy jsem i rád, protože jim ani pomoci nechci, nabídnu to jen tak.

Pochvalu rád slyším a cítím se příjemně, i když jde o kravinu. Ale ne, že bych to potřeboval pravidelně. Uznání druhých je pro mě určité důležité, ale nejsem na něm závislý.

ROZHOVOR 4: žena, 26 let, typ 2/křídlo 3

Klady: proaktivní, pracovitá, zodpovědná, spolehlivá, přátelská, komunikativní

Zápory: tvrdohlavá, netolerantní, netrpělivá, vznětlivá na kritiku vůči mně

TYP 2

Myslím, že umím vycítit potřeby druhých, je to moje intuice, myslím si, že vím, co chtějí, jací jsou, na co myslí. Snažím se vcítovat, asi ale člověka ne vždy odhadnu. Možná si jen myslím, že vím a vím prd. Svoje vlastní pocity vyjádřit neumím. I ve vztahu čekám, že partner vycítí, co by mělo být automatické. Pak dělám uraženou, že to nepoznal. Nejde mi přes pusu říct „mám tě ráda“, až s přítelem jsem se to naučila, ale raději bych napsala, než řekla. Ani mámě neumím projevít city, i když jsme kamarádky, napíšu to. Konflikty neumím řešit normálně, vybuchnu a začnu se bránit (nebo svého blízkého), v krajnosti bych asi začala druhého uklidňovat. Partnerovi často neřeknu, že mi něco vadí. Pak se to hromadí a vybuchnu – nebo spíš do toho začnu píchat, jsem jízlivá, vyvolám ten konflikt dotazy, proč udělal to a to.

Dárky dávám ráda. Snažím se dávat kvalitní a nákladnější dárky, výběru věnuju hodně času i energie, aby měl druhý co největší radost. Vždycky, když jdu na návštěvu, musím něco vzít, nešla bych bez něčeho. Dřív jsem příteli dávala nenadále dárky vždycky, když jsem za ním přijela. On to ale neopětoval, tak jsem to utlumila. Raději dárky dávám, neumím moc přijímat. Když dostanu něco ne podle mých představ, mám stres, aby druhý nebyl nešťastný, bojím se, že navenek neprojevím bezprostřední radost, i když ji cítím.

Ráda druhým pomáhám. Pomůžu vždycky, když mě někdo požádá, přestože to není vždy potěšující. Někdy nabídnu pomoc automaticky, jen proto, že bych se měla zeptat, aniž bych zvažovala důsledky pro mě, to jsem pak ráda, že odmítne. Když si druhý stěžuje, zeptám se vždycky, jestli chce pomoci, i když teď se mi daří s tím trochu počkat a nenabízet to hned. Jsem ráda užitečná, snažím se druhé podporovat a slovně motivovat, že něco udělali dobře.

Odmítnutí se neobávám. I když... záleží od koho. Chci kamarádit s někým důležitým ve skupině, kdo je lídr, nebo je oblíbený, druzí k němu vzhlíží, byla bych tak někdo, stoupla na ceně, že se s ním kamarádím – jeho odmítnutí bych brala hodně špatně.

Jsem ráda chválená. Když mě nikdo nechválí, musím sama. Často musím partnera upozornit, že jsem něco udělala dobře, nahlas se pochválím sama, aby mu došlo, že mě má pochválit on. Uznání druhých je pro mě důležité, pokud ho nemám, cítím se neschopně. Potřebuju být v očích druhých ta dobrá.

Necítím se dobře s lidmi, kteří jsou „všeználcí“, dělají, že jsou hrozně nad věcí, povyšují se nad taková ta obyčejná témata jako oblečení, líčení, vztahy. Jsou to pro ně povrchní věci, které neřeší, ale pro mě ne. Jsou nemastní, neslaní. Sama jsem dost konfliktní typ a cholerik, rychle se vznítím, musím se bránit, i když konflikty nemám ráda. Jsem sprostá a v tu chvíli bych dokázala i někoho zmlátit, cítím se silná, nemám strach a vím, že bych ho přeprala. (*bod stresu 8*)

Je pro mě důležité, jak mě vidí druzí a vědět, co o mně říkají ostatní. Občas mám pocit, že projdu a smějou se mi. Vycítím, že proti mně něco mají a necítím se dobře. Víím, že sama pomlouvám, ale přitom chci být s každým zadobře. Snažím se s druhými vyjít, navázat vztah. Odmalička jsem chtěla být nejoblíbenější, nejchytřejší, nejhezčí a prachatá, mít toho nejhezčího kluka. V kolektivu důležitých lidí jsem ráda středem pozornosti, mezi neznámými lidma spíš poslouchám. Je to z obavy, abych se neztrapnila, mluvila dost chytře a byla hezká. Neumím být bezprostřední, dokud toho člověka líp nepoznám.

Minulostí se moc nezabývám, spíš si představuju budoucnost, vymýšlím si příběhy a fantazie, čtu ráda milostné romány a pak si říkám, že tohle doma nemám. Dřív jsem měla splín, že jsem nenašla ten ideál (partnera) jako v té knížce, ale nevím, jestli to vůbec existuje.

TYP 3

Mám pracovní cíle: kariéru, dobré místo, prestiž a peníze. Chtěla bych pracovat v centru Prahy, být hodně mezi lidma, jezdit MHD – nabíjí mě to. Mám ráda hektický styl, shon a lidi, i pokud s nimi nemluví. Už před lety jsem se rozhodla, že budu manažerkou v personalistice, chci se vypracovat, něco se naučit. Ale mám pocit, že to tam nedotáhnu. Od malička si kladu cíle – chodit na gympl, na VŠ, naučit se anglicky, mít dobrou práci, chytrý děti. Pořád se k něčemu musím upínat. Je pro mě důležitý úspěch, zatím cítím, že jsem úspěšná nebyla, ale plánuju to. Vystudování VŠ je samozřejmostí. Obřečela jsem dvojku ze státnic. Když někdy úspěch přijde, vnitřně ho neprožívám, i když jsem si říkala, že to bude super.

Jsem hodně soutěživý typ a samozřejmě i vyhrávám, to je přece cílem. Když prohraju, říkám si, že se musím zlepšit a promyslet to. Utěším se, že o nic nejde (3). Neúspěch ve výběrovém řízení obřečím, říkám si, že jsem neschopná, nic neumím, hodně se kritizuju (1).

Na druhých mě zlobí pomalost, nerozhodnost, všeobecná neschopnost – že si neumí uspořádat práci a pořádně za ni vzít – neefektivnost. Cítím se dobře ve vedoucí roli. Horší to je, když jsme tam dva takoví, řeším to tak, že chvíli druhého nechám mluvit, ale hodně říkám své nápady, někdy se překřikujeme.

Svou image se zabývám, je hodně důležitá, dám na vnější stránku. Sleduji oblečení druhých, co by se mi líbilo, jak to lidi kombinují. Jsem v tom trošku povrchní, hodnotím, že má někdo hrozný kalhoty. Zařazuju si lidi podle oblečení.

Dřív jsem se hodně věnovala sportu: 5x týdně fitness, aerobik, plavání. Cílem bylo udržet si postavu, dávalo mi to energii i mě to bavilo. Ráda se úplně odrovnám.

TYP 1

Jsem pracovitá a pracuju i na sobě. Snažím se být lepší, nejlepší. I když jsem po VŠ nechtěla jít dál, teď zvažuju doktorát. Chci mít i práci, kde bych se mohla zlepšovat. Potřebuju pořád něco dělat. Hned po státnicích jsem se přihlásila na angličtinu, pak chci dělat němčinu (odpočívá i typu 3).

ROZHOVOR 5: žena, 47 let, typ 6/křídlo 7

Klady: přátelská, pozitivní, energická, nápaditá, empatická

Zápory: kritická, vztahovačná, ustrašená, dělám si zbytečné obavy

TYP 6

Mým životním smyslem je rodina, vztahy s lidmi, žít podle víry. Cíle si nesepisuju, ale podvědomě je mám tak nějak v hlavě asi pořád. Chci, aby se povedlo to, co dělám, ale úspěch jako takový pro mě nějak významný není. Jsem pyšná na manželství, které trvá už 24 let, na děti, jsou šikovné a máme spolu dobré vztahy.

Druzí si na mě cení přátelskosti a otevřenosti. Je pro mě důležité, jak mě vidí – z pohledu dobrých vztahů. Nemám ráda nevyjasněné věci ve vztazích. Někdy je lepší nevědět, co o mně říkají. Jsem ráda, když si myslí něco dobrého, ale nepídím se po tom. Soutěžení nemám ráda – třeba ve škole na lyžáku pro mě bylo utrpení muset jet slalom. Je to zbytečný stres. Na druhou stranu ve výběrovém řízení mi záleží na tom, aby to dobře dopadlo. Prohra je nepříjemná, ale někdy to je dobře, posune mě to. Konkurence mě nemotivuje, spíš demotivuje.

Plánování mě baví, dělám to tak nějak nevědomě, automaticky, i třeba u vaření. Plánuju v práci, abych to všechno stihla. Více variant teď už asi nemám, ale dřív jsem bývala nervózní, když nešlo všechno podle plánu. Ale sichruju se – třeba prášky na bolení hlavy si dám do kufru i do kabelky, kdybych jednu ztratila. Dřív jsem plánovala víc, teď to nechávám víc plynout. Dřív při

plánování dovolené jsem se snažila připravit se na to, co přijde – psala si seznamy, co vzít s sebou, co budu vařit, abych to všechno nakoupila předem (měli jsme omezené finance a tam už se nic koupit nedalo), jaké s sebou vzít hry apod. Mám raději dovolenou, kde je vše zajištěné předem, než jet do neznáma. Jezdíme už 12 let na stejné místo, ale je to i kvůli domácím, s kterými máme dobrý vztah. Taky na hory jezdíme na totéž místo – už to tam znám, vím, kde co je a nemusím nic hledat a zjišťovat.

Pochyby hrají v mém životě velkou roli. Nejistota, že věci dobře dopadnou, jestli to dělám dobře. Svoje povinnosti plním. Věc, kterou je potřeba udělat, prostě udělám. Mou prioritou je rodina. Jak si stanovuju priority, nevím, jak je co potřeba, ale vždycky tam začlením čas na přípravu důležitých věcí.

Hodně jsem přemýšlela o autoritách. *Smích*. Mám buď tendenci toho člověka přijímat, nebo si ho nevážím za to, co dělá a pak jdu proti němu. K tomu stačí i jediná situace, když si třeba hraje na něco, co není, manipuluje, nejedná otevřeně.

Rozzlobí mě demagogické argumenty. Manipulace. Když druzí nejednají narovinu, hrají hry. Reaguji tak, že někdy jdu do střetu – ale spíše se ohradím u blízkých lidí než u cizích. Někdy se naopak stáhnou a pak mě to štve – spíš u cizích, řeknu si, že mi to za to nestojí. Například u bývalého šéfa, který byl i můj kamarád, jsem to dlouho přecházela a pak to odnesla zdravotně. Na sobě mě zlobí, že se bojím do něčeho jít. Nedůslednost.

Svých rozhodnutí jsem dřív litovala, teď to vnímám spíš tak, že mě to někam posunuje. Litovala jsem, že jsem odešla z jedné firmy. Dnes už bych tam byla 12 let a měla stabilitu. Zvažovala jsem to hodně předem a mluvili jsme o tom s manželem. Měla jsem to asi promyslet víc. Brala jsem to, jak to přišlo, co rodina potřebuje. O svých rozhodnutích pochybuji, pokud jsou velká – např. změna práce. Ale už si zakazuji přemýšlet o tom, jestli to bylo dobře – zvyšuje to mou nejistotu.

Odvaha pro mě znamená překonat sama sebe. Jestli jsem odvážná... jak v čem. Někdy se vrhnu do toho, co neumím, ale stojí mě to hodně sil. Nemám odvahu jít do konfliktu, abych se tím potom netrápila. Jsem ochotná riskovat, když to neohrozí rodinu. Nedávno jsem měla vést školení. Musela jsem to sama nastudovat, vymyslet, bez supervize. Hodně jsem se na to připravovala – udělala jsem si časový plán, nachystala záložní aktivity a pak tři noci před tím špatně spala.

Když nemám od druhých zpětnou vazbu, cítím se hodně blbě, nejistě. Přemýšlím, co za tím je, jestli se mi nepodařilo navázat kontakt, jsem mu nepříjemná, lhostejná? Snažím se dál chovat korektně, čekám, jak se to vyvine, budu se k němu chovat stejně. Ale nezeptám se přímo. Kritika mě naštvá, mám tendenci se bránit, obhajovat, vysvětlovat proč to tak bylo. Nebo si řeknu, že to je blbec.

Neumím snadno odmítnat, i když teď už líp než dřív. Snažím se vždycky ošetřit vztah. Když usoudím, že to ten druhý potřebuje, tak se mu snažím vyhovět, pokud to nezasahuje do mé rodiny. Snažím se najít řešení. Když mi na těch lidech záleží, tak se jim přizpůsobím. Cítím se přitom někdy dobře, když to je ku prospěchu věci, nebo když je mi ten člověk sympatický, chci mu pomoci. Necítím se dobře, když se přizpůsobuju třeba delší dobu a on trvá na tom, aby to tak bylo pořád. Jak vnímám konflikty – když cítím dusno, pídím se, co se děje, zeptám se, rozeberu to s tím druhým, raději než bych čekala – s kolegyní v tom nemám problém. S bývalým šéfem jsem neměla sílu do toho jít, omlouvala jsem ho, že to třeba špatně chápu, že si to jinak interpretuju. Současný šéf je otevřený, tam by s tím problém nebyl. Když mi někdo lže, zarazí mě to, zklame. U dítěte to proberu hned. Jinak to nedám najevo, ale dávám si na něj větší pozor. Do otevřeného konfliktu nejdu. Nevím, jestli poznám, že někdo lže, někdy jo, někdy ne.

Slovo hranice pro mě znamená jistotu i omezení. Jistota: chrání mě proti nebezpečí, něčemu, co bych nechtěla. Omezení: nemůžu dál, když bych chtěla. Principy a zásady jsou něco, co mi v životě pomáhá, ale mohou se porušovat, striktní dodržování může jít proti lidem. Někdy se

mi stane, že přijdu pozdě, ale snažím se chodit spíš dřív, před domluvenou hodinou. Když vím, že se zpozdím, zavolám předem.

Každodenní rutinní vztah s partnerem si užívám to, je to pro mě velká jistota. Rutinu v práci bych někdy docela brala, moc se mi to neděje. Rutinní věci odkládám, dělám si přestávky a v nich vyřizuji soukromou poštu, telefony, surfuju na internetu, něco, co mě baví.

TYP 7

Život pro mě znamená radost, ale někdy i úzkosti, překvapení, vzrušení, krásu. Umím se nadchnout pro novou věc, všude o ní mluvím, přemýšlím, doporučuji ji ostatním. Dělám často víc věcí najednou, ale dokončuju je. Ale když to trvá moc dlouho nebo mě něco odvede, tak někdy i nedokončím. Odskočím si od toho cca 5x za hodinu. Nejsem moc soustředěná a raději dělám víc věcí najednou. Když mám hodně rozdělaných věcí, tak mě to štve a potřebuju něco uzavřít. Za poslední rok si vybavuju snad 3 neuzavřené věci.

K dobrodružství mám opatrný vztah. Nevrhám se do nich, i když dřív víc, třeba stopování po Jugoslávii, když mi bylo 19. Nic dalšího mě nenapadá. Nejsem moc dobrodružný typ, musela bych mít velkou motivaci.

ROZHOVOR 6: muž, 35 let, typ 9/křídlo 1

Klady: skromný, upřímný, tvořivý, pečlivý

Zápory: nedochvilný, nerozhodný, líný, uzavřený

TYP 9

Nemám definitivní životní cíle, žít s tím, co život přinese. Mým největším úspěchem bylo prosadit názor na něco. Dokončit každý měsíc svou práci. Druzí si na mně cení ochoty, někdy pečlivosti.

Efektivita není moje silná stránka, spíš se rozptyluju a zabředávám do podrobností. Dělá mi problém dodržovat termíny, často se mi nechce začít, pak se to snažím dohnat a posunout termín odevzdání. Buď to vzdám, nebo to zvládnu. Nepříjemné úkoly odkládám a začnu s nimi většinou při vnějším impulzu, nebo když mě najednou napadne řešení. Tím vnějším impulzem bývá šéf, když mi to připomíná. Blížící se termíny mě znervózňují, ale mám pocit, že když mě něco nepošťouchne, dusím to v sobě.

Neumím se rychle rozhodnout, potřebuju další informace, prozkoumat možnosti a zkušenosti druhých.

Konflikty vnímám jako nepříjemné, je dobré se jim vyhnout. Sám jich moc nemám. Moc často se nezlobím. Většinou mě nerozzlobí nic. Někdy se začnu zlobit najednou, třeba ve stresu, pak se už zlobím na cokoli a je to jednodušší. Projevuje se to tak, že odsekávám a nadávám pro sebe, uvolní se tak přetlak. Když na mě někdo tlačí, snažím se to zařídit tak, aby to nemuselo být hned, nebo ho ignoruju – neberu telefony, neodpovídám na maily. Když to je osobně, tak jen tak mručím nebo dělám pazvuky. Pokud tlačí dál, jsem plný stresu. Docela se mi to stává.

Druhým se do určité míry dokážu přizpůsobit, nedělá mi to větší problém, když to nejde přes mé hranice. Vlastně si nevybavuju situaci, kdy by se stalo, že by něco šlo přes moje hranice. Řeším to v tichosti po svém. Prostě to udělám a snažím se na to zapomenout. Sám se snažím respektovat hranice druhých a nesoudit je. Neodmítám druhé úplně lehce. Dřív jsem to neuměl, postupně jsem se naučil říct rovnou ne, když někdo něco chce, ale nemyslím to vážně. Pak čekám, jestli na tom bude trvat a pokud ano, tak už mám problém odmítnout. To už se většinou nechám přesvědčit.

Nejsem výrazně odvážný, riskovat znamená jít do něčeho, co se nemusí vyplatit. Jsem ochoten riskovat, když to nestojí moc peněz a námahy. Snažím se vyvarovat závazků, nemít odpovědnost a nemuset plnit povinnosti, ale časem se to urovná a zvyknu si na ně.

Na druhých mi někdy vadí lenost, nebo když mi někdo lže, ale to se mi nestává. Jinak nic moc. Na sobě nedochvilnost a všechno, co souvisí s časem. Neschopnost pustit se do věcí. Pracovitý jsem... jak kdy, bojuju mezi přirozenou leností a nezbytnou pracovitostí.

Volný čas trávím u televize – seriály, krimi, zprávy, nebo čtením technické literatury, mám rád filmy v kině, večere s přáteli. Někdy se věnuju dítěti, manželce, širší rodině.

Jsem závislý na jídle a na věcech, taky na novinkách, nových informacích, pohledech. Někdy se mi stane, že zapomenu na čas, když je program v televizi, dívám se třeba do 3 do rána. Když je dlouho klid, snažím se vyvolat akci, ale taky dokážu dlouho ležet a přemýšlet, co dělat. Lenošení a spaní mi nevadí.

TYP 1

Když lidi udělají chybu, trošku mě to rozčílí, ale pak zvažuju, jestli je tak výrazná, abych ho poučoval a opravoval, nebo to přeju a opravím sám. Čtyři věci přeju, na pátou zareaguju tím, že to druhému vysvětlím, ale tak, abych eliminoval konflikt, bez zbytečného napětí a emocí.

Je pro mě důležité rozpoznat, co je správné a snažím se o to. Detailů si všímám, jsou důležité z pohledu kvality, svědčí o kvalitě produktu a přístupu firmy, když je třeba v nové tramvaji rezavé topení, tak si toho všimnu – mělo by být nerezové a mít kvalitní lak. Co je dobré v detailech, má vyšší kvalitu než to, co je odbyté.

ROZHOVOR 7: žena, 57 let, typ 7/křídlo 6

Klady: optimistická, pozitivní, obětavá, vstřícná, přátelská

Zápory: *velmi dlouhá pauza, nemůže na nic přijít* úzkostná, tvrdohlavá, nejistá, nerozhodná

TYP 7

Dřív bylo mým životním cílem vychovat děti, jinak životní koncepce moc nemám, plánuju krátkodobě. Svou práci i volný čas. Když něco nejde podle plánu, zařídím se ad hoc.

Dřív jsem byla ráda středem pozornosti. Měla jsem ráda obdiv, úspěch, výhry v soutěžích – ale nebývala jsem v nich úspěšná, nemusím vyhrát. Baví mě stolní hry. Taky jsem byla zábavná, bavila jsem lidi hrou na kytaru.

Mám ráda, když jdou věci hladce, s lehkostí, dobrý výsledek s malou námahou. Dokážu se namotivovat k dílčím úkolům, ale nedokončuju je, mám nedodělaných několik studií. Dělá mi velký problém dodržovat termíny (*smích*), odkládala jsem zkoušky. I nepříjemné úkoly odkládám, až jak to jde a pak je dodělám přes noc. Z nepříjemných situací se snažím odejít. Když to nejde, trpím. Mám zlost, sevřený žaludek a hledám únik. Nebo se uzavřu a řeším si svoje věci, upínám se na to, co bude, nebo co zrovna řeším, nebo přemýšlím, jak se tomu příště vyhnout.

Když věci v mém životě začínají být nudný, snažím se najít aktivitu. Mám ráda akci, když se něco děje. Dokážu se nadchnout pro nové věci – zjistím si informace a půjdu to zkusit, je to adrenalin. Stává se mi, že opouštím jednu věc pro novou, když se to vyčerpá, naučím se to, přestane mě to bavit, už není co objevovat, nebo by to už bylo moc obtížný. V rutinní práci bych se cítila špatně. Jak přestane být něco novýho, přestane mě to bavit. Nejsem trpělivá (*smích*). Dělá mi problém stát dlouho ve frontě, když mě zajímá to, co tam je, tak to odčekám. Dám se s někým do řeči, promyslím si svoje věci, dívám se po okolí. Docela mě zlobí, když jsou lidi pomalí, i když teď už míň, protože jsem sama v něčem pomalejší. Vyvolává to ve mně netrpělivost.

Dřív jsem dělávala hodně věcí najednou a stávalo se, že mě jedna věc odvedla od té původní. Vyrusí mě podnět zvenčí, když někdo promluví, nebo něco neobvyklého za oknem, ulítnou mi myšlenky. Mám pocit, že věci nemám moc srovnány, dělám to, co hoří. Závazek vnímám negativně, jako povinnost, odpovědnost, co se musí splnit. Tíži.

Vyhledávám dobrodružství, třeba přespát sama v lese. Pocit nebezpečí. Adrenalinový sporty, třeba jsem nedávno skákala padákem. Ale bylo to moc zajištěný, už tam nebyl ten adrenalin. Riskuju ráda, ale od hazardu bych nešla, třeba do moře, kde to neznám.

V životě se cítím nejvíc šťastná, když jsem zamilovaná. Jinak mám pocit spokojenosti ze vztahů s lidma, z hezkých setkání. Druhé podporuju tím, že je povzbuzuju k rozvoji, dávám jim informace a vzájemně je seznamuju. Obklopuju se přátelskýma, vstřícnýma lidma se smyslem pro humor (7), kteří jsou spolehliví a předvídatelní (6). Většinou přistupuju k novým lidem s důvěrou.

Kritiku snáším těžce, učím se to. Dřív jsem měla tendenci obhajovat se, vysvětlovat. Ted' o tom víc přemýšlím. Dřív jsem uměla hodně dobře argumentovat, byla jsem agresivní, šlo mi to dobře. Ted', když jsem přesvědčená, nechce se mi shánět argumenty, nemám potřebu mu to dokazovat, ale dřív jsem musela vyhrát. *(křídlo 8)* Dřív jsem šla hodně za svým, nezajímalo mě, co cítí druhý, byla jsem až necitlivá. Na druhých mě zlobí lži, podvody, manipulace, sobeckost a vychytralost, když jedou jen na sebe. A nedostatek smyslu pro humor, když nereagují na moje vtípky.

Dřív jsem měla problém vyjadřovat pocity, nebo je i rozeznat. Snažila jsem se cítit to, co jsem považovala za správný: že jsem spokojená.

TYP 6

Pochyby hrály v mém životě vždycky velkou roli. Těžko se rozhoduju, nejsem si jistá, jestli to bylo správně, nechám někdy věci dojít tak daleko, že propásnu tu chvíli na rozhodnutí. Často pak pochybuju zpětně. Třeba v rodině jsem měla vždycky jasno. Bylo těžký se rozhodnout, kam jít na vysokou, nevěděla jsem, co chci. Dřív mě dost ovlivňovalo, co mi poradila autorita

Dřív jsem pečlivě plánovala dovolenou a tábory. Dělal jsem plány – kam se pojedete, program, seznamy, plán, co se bude vařit. Dnes to neřeším, bude tam někde hospoda.

Když jsem bezmocná, cítím se ohrožená. Potřebuju mít kontrolu ve smyslu, že vím, co se bude dít, jak se věci budou odehrávat, jinak přijde úzkost, že jsem vydaná napospas neznámému. Když druhý mlží nebo se vymlouvá, štvě mě to a snažím se doptat, když nechce, tak to nechám být a začnu se mu vyhýbat. Mám obavu, co za tím může být.

ROZHOVOR 8: muž, 42 let, typ 1/křídlo 9

Klady: spolehlivý, věrný, otevřený, pravdomluvný

Zápory: nevyrovnaný, vzteklý, pyšný, namyšlený

TYP 1

Mám jediný životní cíl – **být lepším člověkem**, dřív jsem chtěl dodělat školu a najít si práci. Odjakživa mi na druhých vadí a zlobí hloupost – jako opak nadhledu, omezenost. Neschopnost vidět věci v souvislostech, když vidí jen to svoje. Nevědomost. Snažím se věci zdokonalovat, když se mi to nedaří, dám najevo nespokojenost – pokud je to závislé na mně, tak to zvládnou, pokud na druhých, začnu jim říkat: „tohle je blbě“ a třeba navrhnou řešení, nebo řeknu, že nevím, co s tím. Nedodržování pravidel mi vadí. Dřív jsem dodržoval všechna pravidla, bez výjimky, moc jsem o tom nepřemýšlel. Dnes záleží na rozsahu a častosti porušení, ale pořád mi často vadí, když je druzí nedodržují. Někdy, abych si ospravedlnil svoje porušení, toleroval jsem jejich. Je pro mě důležité rozlišovat správné a chybné, dnes už ale vím, že je obtížné zjistit, co je správné – neznám všechny vlivy. Dřív jsem byl hrdý na to, že vždycky vím, co je správné.

Chyby, které druzí dělají, mi vadí, pokud se z nich nepoučí. Chápu hodně věcí a motivací druhých, ale nechápu, když se ta věc opakuje dokola a člověk se neposouvá, to mi vadí i na sobě. Ted' třeba se neposunuju v tom, že mi to vadí: vadí mi, že mi to vadí. *(úsměv)* Někdy kladu

hodně důraz na detaily, např. v dopisech hned vidím chyby. Dřív mi vadilo, že lidi chodí pozdě. Mně se to stávalo málokdy, a když, měl jsem vždy vysvětlení, které každý musel pochopit. Principy, zásady a morálka jsou pro mě pohyblivé kategorie. Společenskou morálkou se moc neřídím, je to pro mě orientační bod. Například bych nikdy nestahoval hudbu načerno. Povinnosti беру vážně a plním je pečlivě.

Vždycky jsem byl pracovitý, až workoholik. **Motivem k práci je pro mě zlepšovat** svět – teda v rámci toho, co o něm vím, a narovnávat nerovnováhu. Zábavě jsem nikdy moc neholdoval. Nikam mě to neposune, nic se nenaučím. Dřív jsem se díval na filmy, četl. Party jsem nikdy nevyhledával. Věnuju se zábavě, která mě někam posunuje, třeba můj cestovatelský web – je to zábava, ale hodně se tam naučím a tak na sobě pracuju. To je pro mě důležité. Dřív jsem si myslel, že jsem dokonalý, pak jsem se z toho snu začal probouzet a pracovat na sobě. Důležité je nelhat si – když si nelžu, musím vidět, co se děje, a abych z toho nezešlel, musím s tím něco dělat.

Druzí si na mně cení spolehlivosti, věrnosti dané věci, snahy se dohodnout a spolupracovat. Do konfliktu jdu zřídka, dost toleruju, pokud to ale překročí mez, moje reakce je tvrdá. Lidmi se moc neobklopuju, ale přitom je vyhledávám a toužím po společnosti, ale pouze těch, u nichž vidím, že jejich život má smysl, že se můžu inspirovat. Jsou to lidi, kteří dlouhodobě žijí to, co říkají a je to konstruktivní, jsou u nich vidět výsledky. Ale takových moc není, takže moje duchovní pýcha je odsune pryč.

Nemám problém přijmout kritiku, jsem za ni rád. Pokud není konstruktivní, jde jedním uchem tam, druhým ven. Když jde ale o osobní věci, tak se rozžhavím doběla a snažím se přesvědčit druhého i sebe, že to tak není. Dávám si pozor, co za informace pustím, musí být úplné. **Mohlo by se ukázat, že jsem neměl pravdu** – to by byla porážka, lidi by si mysleli, že jsem **nedokonalý**. Myslím si, že to takhle zakryju, to že jsem nedokonalý.

Pocit kontroly hraje v mém životě obrovskou roli, je hodně podstatný. Mít pod kontrolou všechno, co dělám – neprojevat se, aby si o mně nemysleli něco špatného, mít vše promyšleno, aby mi nemohli nic vytknout, všechno si udělat sám a podle sebe. Nejsem rád závislý.

Necítím se dobře s lidmi, z kterých cítím napětí. Přesvědčovací typy, co mají svůj názor a diskutují, chtějí druhého přesvědčit o své pravdě nebo se ukázat, jak jsou chytrí.

V práci je důležité nějak vypadat a vyjadřovat se, v soukromí svou image tak neřeším. Sleduji oblečení druhých, dají se podle něj odhadnout a je to důležité, hodně lidi posuzuju. Je pro mě důležité, jak mě vidí druzí, i když bych byl rád, aby nebylo.

Dřív jsem občas litoval svých rozhodnutí, ale nic tragickýho. Spoustu věcí jsem měl předem promyšlených. A moc zásadních rozhodnutí jsem neudělal, je to u mě taková strnulost.

TYP 2

Rád pomáhám druhým, vždycky to tak bylo. Dnes už vím, že bych to neměl dělat, ale mám tu tendenci. Posiluje to ve mně pocit, že jsem lepší, a беру tak druhému možnost se něco naučit. Vždy pro mě byla důležitá pochvala. Je to blbý, ale asi ji potřebuju, ale snižuju tím svou cenu, že věci dělám pro tu pochvalu. Pokud ji potřebuju, znamená to, že mám něco nevyřešeného.

TYP 9

Ve stanovování priorit nemám systém. Leckdy dělám věci, které nejsou důležité. Dělal jsem to, co mi způsobovalo požitky, co mi bylo příjemné, a přehlížel tak plno jiných věcí. S nepříjemnými úkoly začnu pozdě, odkládám je. Většinou je ale odevzdám za 5 minut 12, málokdy nestihnu. Stává že, že nechávám věci „vyhnít“, když se nemůžu rozhodnout. Stresuje mě, když mám moc informací najednou a nemůžu je zpracovat. Pak „vypínám“, odcházím, utíkám od řešení. Když na mě někdo tlačil, že chce něco hned, cítil jsem tlak a podrážděnost, asi bylo vidět, že to přijímám neochotně, ale udělal jsem to. Dřív jsem se hodně přizpůsoboval druhým a cítil se v tom dobře, bylo to přijatelné řešení, protože jsem neměl rád konflikt. Jsem

přizpůsobivý, aniž by mi to vadilo, málokdy to zašlo tam, kde by se mi to nelíbilo, vždy jsem si na tom něco našel. Teď už si chci za věcmi víc stát.

ROZHOVOR 9: muž, 39 let, typ 9/křídlo 1

Klady: ochotný, moudrý, empatický, milující

Zápory: lenivý, smutný, pomalý, nízké sebevědomí

TYP 9

Cíle si v životě dávám hodně málo. Neměl jsem nikdy potřebu se někam dostat nebo něčeho dosáhnout. Mezi 20 – 25 lety jsem se hledal, byl jsem takovej opožděnej. Vůbec jsem to neřešil a jen se tak plácal životem. Je v tom lenost, když si představím, co bych pro to musel udělat. V mých očích jsem neudělal nic mimořádného, mám vysoké nároky. Neumím si velké věci rozkouskovat na malé.

Efektivita je pro mě důležitá, ale zabývám se maličkostmi a uniká mi smysl. Ztrácím čas zbytečnostmi, zaujme mě nová věc, dám se snadno vyrušit, nejsem efektivní. Dělá mi problém dodržovat termíny, úkoly dělám na poslední chvíli a často je nedokončím v termínu. Čím starší mám úkol, tím hůř se k němu vracím, kupí se to. Mám pak chuť řešit to nové, aby se to nezařadilo do fronty. Třeba jdu pro cukr, cestou mě něco zaujme, nechám to být a zapomenu na to, je to hrozný. Nepříjemné úkoly odsouvám. Nechávám je, až když není co jiného dělat. Mezitím je ale vytěsňím a úplně zapomenu. Pak když mi to naskočí – někdo mě upozorní, tak se leknu. Často jen hasím požáry.

Rozhodování mi dělá problém. Jsem váhavý, chci mít co nejvíc informací a to mě brzdí. Jednodušší je rozhodovat sám za sebe než za ostatní.

Nelíbí se mi ukvapenost a sám takový nejsem. Chtěl bych být spontánnější, moc kontrolovat své emoce, nepustím je ven. Nesnáším konflikty a vyhýbám se jim, jak můžu, i za cenu, že mi to vnitřně vadí. Respektuju osobní hranice druhých. Svě vnitřní hranice vnímám, že neexistují, jsou vymyšlený. Sám moc hranice lidem nedávám, neubližuje mi, když ke mně vstupují moc blízko. Když mi něco vadilo, dlouho jsem to v sobě nechával, pak najednou vybuchnul. Dnes už řeknu, že mi něco vadí. Taky jsem neuměl odmítat druhé, takže se to taky vršilo až k výbuchu. Mám v sobě permanentní zlobu, ale nevnímám ji, je udušená v břiše. Zlobím se na společnost, systém, vadí mi, že se mu musím podřizovat, ale nemám jinou možnost a to mě zlobí. Svět je falešný. Hněv neprojevuju nijak. Nevím si s ním rady, neřeším to. Ventiluju ho, jen když mám špatnou náladu, jsem nepříjemný a odnesou to děti, křičím. Nejvíce ale zlost obracím proti sobě (1). Celkově vyjadřovat pocity je velký problém. Potřebuju mít na to čas, abych si mohl uvědomit, co cítím.

Ve stresu se snažím odstříhnout, nezažívat to nepříjemné, úplně to vytěsňím. Děje se to samo, sebezáchovně. Prostě to uzavřu do trezoru. Navenek se chovám klidně, aby na mně nic nepoznali. Vypadám prý dobře, i když se cítím mizerně. Vydržím strašně moc, je to o tom, kdy to přesáhne hranice. I když to ve mně křičí, nepustím to.

Přizpůsobovat se druhým je pro mě přirozené. Nevím, jak se při tom cítím, neřeším to, bylo to tak celý život a bylo to snadný, normální. Přizpůsobím se a zapomenu, co dělá dobře mně.

Pracovat ve skupině je pro mě příjemné, důležité je sdílení, že se vzájemně podržíme. Chtěl bych být lídr, ale nevěřím, že bych to dotáhl a zvládl, nesnažím se o to.

Druzí si na mně cení toho, že jsem milý, ochotný, postarám se o sebe. Taky loajality, duchovnosti a vnitřní moudrosti. Nekritizuju a nehodnotím druhé. Jsem spíš samotář, ne moc komunikativní, stačí mi jeden člověk. Dokážu s ním sdílet, aniž bychom komunikovali. Důležité je to napojení.

Nikdy jsem se nezamíloval na první pohled. V té chvíli si moc neuvědomuju, co se děje, až časem odhalím, co se ve mně odehrávalo. Když mě někdo silně zaujme, nepřipouštím si to, mohlo by to být zraňující, musím to nejdřív vyhodnotit v hlavě, nedovolím si být zbrklý.

TYP 1

Jsem k sobě hodně kritický, peskuju se za všechno. Ostatní vidím líp než sám sebe. Vidím chyby druhých, ale omlouvám je. Jsem kritický, ale ne agresivní.

Rozzlobí mě, když mi někdo křivdí nebo evidentně lže, nezajímá ho moje pravda, ale jen jeho. Cítím bezmoc, vytočí mě to a mám chuť ho prohodit oknem, ale tu zlost v sobě udusím. Na sobě mě zlobí lenost, hodně mi ubližuje, nedokážu být spontánní, mám bloky. Mám v sobě dva protiklady, dvě osoby, co v sobě bojují: ten hodný, co se kontroluje a ten zlý, nevybitý, co křičí. Rozčilují mě věci, které nejsou funkční, jsou nedotažené. Třeba vysavač s kolečkama, co se zadržávají, nechápu, proč to neudělají pořádně.

Bohužel některá pravidla dodržuju až moc, nepřemýšlím nad tím. Trvá mi dlouho, než si uvědomím, že mě třeba omezují (9). Pravidlo je normou, svět je jednodušší, nemusím tolik řešit.

Uznání druhých se do určité míry straním, cítím, že si ho nezasloužím, odmítám ho přijmout, taky dary. Byl bych dlužníkem a musel to nějak vrátit.

Necítím se dobře s lidmi, kteří na sobě duchovně nepracují, jsou materialističtí a egoističtí, myslí jen na sebe.

Život pro mě znamená prostor něčeho dosáhnout, někam se posunout. Ne jako zábavu a radost, ale úkol. Měl bych si radost pustit víc do života, nebrat to tak vážně. Jsem po tátovi dost pesimista a zlobí mě to. Otec je mým vnitřním kritikem, co to vidí černě, někdy si říkám: „do háje s ním!“

ROZHOVOR 10: žena, 44 let, typ 6/křídlo 5

Klady: inteligentní, spolehlivá, s autonomní morálkou, empatická

Zápory: nejistá, astenická, málo flexibilní, váhavá

TYP 6

V mém životě hrají pochyby velkou roli. Pochybuju o sobě, o škole, směru, jakým jít, jestli jsem se rozhodla správně. Všechno důkladně zvažuju dopředu, rozhoduju se hodně pomalu, potřebuju k tomu klid a prostor. Potřebuju mít všechny informace pro a proti, představit si, jaký to bude, a pak se rozhodnu. Potom už nepochybuju, ale vlastně někdy taky.

Povinnosti vnímám jako závazek, ale součást života. Snažím se je vždycky plnit. Dávám jim prioritu, zájmy jsou na druhém místě.

Plánuju často, musím, protože chci všechno stihnout. Když to nejde tak, jak jsem si naplánovala, vadí mi to, mám vztek. Snažím se improvizovat. Ale spíš se snažím připravit předem, když někam jedu. Najít si spojení tam i zpět, naplánovat, co vzít s sebou, co budu vařit, co budeme dělat a podle toho si vzít všechno, co budu potřebovat. Na dovolenou mám ráda klidná místa, přírodu, hory, výlety a sport. S partnerem jsme přijeli do hotelu, kde byly davy, chtěla jsem jinam, ale on ne. Měla jsem zlost, ale zůstala jsem a snažila se nějak přizpůsobit.

Rozzlobí mě nepochopení. Když se neshodneme i přes to, že se tak snažím, moje energie byla k ničemu. Neurvalci, co jsou na mě i na lidi oškliví, ničí mi práci. Jsem pak sebelítostivá.

Autority uznávám, jsou pro mě úlevou, že můžu delegovat zodpovědnost, že to není všechno jen na mně. Ale prověřuju, jestli jsou kompetentní k tomu, abych je mohla uznávat. Nedůvěřuju jim. Když kompetentní nejsou, nemůžu jít do otevřeného boje, tak dělám naschvály a různě rebeluju. Jít otevřeně proti nim nejde, mám respekt, jsem malá. Je těžké kritizovat autoritu a do konfliktu bych nešla. Obecně vnímám konflikty těžce. Se sobě rovnými je to celkem ok, s podřízenými mám pocit, že zneužívám postavení. Někdy se stane, že tnu do živého a to není pro konflikt přínosné. Jsem nekonfliktní a věřím, že vždycky to jde řešit jinak, ale obecně když má konflikt smysl, tak je v pořádku. Kritiku snáším dost špatně, jsem vztahovačná, ale snažím se. Zato pochvalu mám hodně ráda.

Odvaha je pro mě důležitá věc - překonávání strachů. Když jdu do neznámé situace nebo do rizika, zjistím si předem co nejvíc informací a připravím se na to. Nechávám si zadní vrátka, pečlivě zvažuju, jestli to opravdu udělat, sbírám odvahu. Vyhodnocuju, jestli mám dostatečnou podporu, jištění, jestli mám šanci přežít. Jestli je to bezpečný. Nejednám zbrkle, i když někdy umím i improvizovat. Snažím se vidět všechna možná rizika, předvídat. Když se stane nějaký průšvih, třeba rvačka nebo bouračka, jsem najednou úplně v klidu. Řeším to, organizuju, odříznu se. Jako bych byla v jiném stavu vědomí, je to adrenalin a já vždycky zachovám klid. Baví mě to a jde mi to. Paradoxně to vnímám jako bezpečné a věřím si v tom. Co mi dodá odvahu, je pocit nespravedlnosti.

Nemám problém dodržovat termíny. Nepříjemné věci někdy řeším na poslední chvíli, ale spíš se snažím začít včas, abych měla rezervu. Když nestíhám, udělám to blbě, jenom aby to bylo. Obecně nenechávám věci vyhnít, řeším je a trvá mi to dlouho, chtěla bych se to naučit víc nechat být. Když se blíží termín, motivuje mě to. Ale ne výkonové záležitosti nebo třeba testy, potřebuju čas. Změny mě stresují a znervózňují. K dobrodružství mám pozitivní vztah, ale musí tam být jištění.

Když druzí nedodržují pravidla, která jsou dobrá, tak mi to vadí, když ale dobrá nejsou, je to v pořádku. Autorita ale nesmí porušovat žádná pravidla. Štvou mě flákači, lidi, co jsou arogantní, lžou. Taky mi vadí neporozumění, nesoulad s druhýma. A podrazy, ponižování. Necítím se dobře s lidmi, kteří jsou hluční a agresivní, manipulativní, roztahovační. A nečitelní, když nevím, na čem s nimi jsem. Mám ráda přehled, ale když nevím, co si o mně kdo myslí, nepídím se po tom, bylo by mi to nepříjemné. Snažím se nějak zařídit, abych tu zpětnou vazbu měla. Třeba tak, že se s tím člověkem pokusím zkamarádit. Vztahy jsou pro mě zásadní. Takový ten rutinní, každodenní vztah je pro mě značka ideál, jsem v něm spokojená. Ve vztahu potřebuju mít bezpečí, ale taky vlastní prostor pro sebe. City jsou pro mě důležité, ale podle ostatních je nedávám dost najevo. Nemaskuju je, ale odsouvám jejich projevy – ne v dané chvíli, ustojím to a ani neumím v té dané chvíli brečet. Taky štěstí nedám zřetelně najevo, prožívám ho vevnitř.

Když mou pomoc odmítá někdo, na kom mi záleží, je mi to líto a taky se zlobím. Zkusím to znovu, nejspíš to bylo jen nedorozumění, přece musí chtít... Přemýšlím, proč odmítá – jestli opravdu tu pomoc, nebo mě. Jsem opatrná a ostražitá a vrtá mi to hlavou.

Závazky jsou pro mě v pořádku. Dobře předem zvážím, jestli závazek přijmu, protože pak už z něj jen tak nevycouvám, jsem loajální. Očekávám taky od druhých, že je budou plnit. Závislost je pro mě ohrožující, pokud jsem závislá já na někom, naopak mi to tak nevadí, pokud to teda není extrémně, že nemám vůbec prostor pro sebe.

Aby si druhý získal mou důvěru, musel by držet slovo, pomoci mi, když to potřebuju, podržet mě a podpořit.

TYP 5

V mém životě hraje velkou roli systém, všechno musí mít systém, aby to šlo samo. Jsem ráda objektivní, zjišťuju si informace proto, abych byla objektivnější. Ale udělám i něco emočního, co objektivní není. Dokážu omezit svoje potřeby, vlastně toho moc nepotřebuju, umím přežít i v lese. O informace se rozdělím, ale neumím se dělit o pozornost a přízeň, jsem majetnická. O materiální věci se rozdělím, ale jen když mám sama dost. Jsem kreativní v oblasti umění - hudby, nebo třeba činností pro volný čas. A taky co se týká různých vhladů, mám abstraktní myšlení, třeba na číselné řady.

Když se věci v mém životě stávají nudnými, tak to změním, nějak obohatím. Ale já se vlastně vůbec nenudím, utíkám si do vnitřního světa – v duchu si řeším nějaké situace, dělám si vnitřní kino – fantazie. Nebo dělám prostě něco sama.