

SABOTÉŘI

Termín sabotérů v neurovědě představil Američan Shirzad Chamine, autor programu Mentální fitness založeného na konceptu Pozitivní Inteligence, kdy pozitivní inteligence je měrnou jednotkou indikující jak rychle se z negativních reakcí na výzvy představovaných sabotéry přetransformujeme do pozitivních reakcí na výzvy. Protipólem sabotérů jsou vědci/mudrci. Shirzad Chamine, který je zároveň předním koučem a dlouhé roky vedl největší světovou organizaci trénující kouče, realizoval se svým týmem výzkum, do nějž se zapojilo více jak 500.000 lidí, a zjistil, že pozitivní inteligence nejlépe predikuje, jak šťastný každý je a jak dobře využívá svůj potenciál. Já jsem absolvovala jeho mastermindový studijní program pro akreditované kouče a je skutečně velmi inspirativní. Tuto inspiraci nabízím zde i Vám.

Poznejte své sabotéry

Sabotéři vznikají jako naši strážci, aby nám pomohli přežít skutečné či domnělé hrozby ohrožující naše fyzické a emocionální přežití v dětství. V době, kdy jsme dospělí, už je nepotřebujeme, ale oni se v mezích stali neviditelnými obyvateli naší mysli. Co dělají?

Sabotéři reagují na výzvy způsoby, které generují negativní emoce, jako je stres, zklamání, pochybnosti o sobě, lítost, hněv, hanba, vina nebo strach. Je pravda, že naši sabotéři nás úspěšně dostali tam, kde dnes jsme – díky nim jsme se zlepšovali a uspěli prostřednictvím negativních emocí. Stali jsme se předmětem tzv. negativního posílení. Výzkum však ukazuje, že bychom uspěli ještě více, pokud by nás motivovaly pozitivní pocity zvědavosti, soucitu, kreativity, lásky k sobě a ostatním a lásky k sebevyjádření. A byli bychom šťastnější a méně stresovaní.



Na následujících stránkách máme možnost seznámit se podrobně se všemi sabotéry – s jejich charakteristikou, jaké pocity se s nimi pojí, jak působí na nás a na ostatní, a jaké ospravedlňující lži nám předkládají.

Většinu z nás konfrontuje soudce - hlavní sabotér, který zpravidla přichází s jedním či dvěma komplici. Většina z nás tedy důslednou vnitřní inventurou v sobě objeví dva až tři sabotéry se soudcem v čele.

Pokud myslíte, že sabotéři se Vás netýkají, velmi pravděpodobně se jen potřebujete zahledět hlouběji do svého nitra. Jakmile své sabotéry objevíme, měli bychom být vnímaví na jejich příchod a jakmile se objeví, tak se zamyslet, PROČ přišli, jakou informaci nám nesou a JAK s ní můžeme naložit pro své dobro - posun v životě, poučení se z chyb, vylepšení stávajících vztahů, více štěstí a úspěchu v životě atd. Jakmile mi mí sabotéři přinášejí negativní emoce, včas to rozpoznám a vědomě a s laskavostí k sobě je pošlu pryč.

Který ze sabotérů je ten váš, který má nad vámi největší MOC?"



SOUDCE

- Hledá nedostatky v nás, v ostatních či v okolnostech.
- Do velké míry způsobuje naše zklamání, vztek, lítost, vinu, stud a úzkost.
- Přivolává si na pomoc další sabotéry a aktivuje je.

Vlastnosti

- Posuzování sebe sama: Trestá nás za minulé chyby i současné nedostatky.
- Posuzování ostatních: Zaměřuje se na to, co ostatní dělají špatně, místo aby na nich oceňoval to dobré. Má potřebu srovnávat se, ať už s těmi lepšími, nebo s horšími.
- Posuzování okolností: Trvá na tom, že okolnosti či výsledky jsou „špatné“, nespatřuje v nich dary nebo příležitosti.

Myšlenky

- Co je na mně špatného?
- Co je na tobě špatného?
- Co je špatného na okolnostech nebo na tomto výsledku?

Pocity

- Veškerá vina, lítost, stud a zklamání pramení ze soudce.
- Velký podíl vzteku a úzkosti podněcuje náš soudce.

Ospravedlňující lži

- Kdybych tě nepostrkoval, zlenivěl bys a spokojil by ses i s málem.
- Kdybych tě netrestal za tvé chyby, nikdy by ses z nich nepoučil a stále bys je opakoval
- Kdybych tě neděsil představou špatných budoucích výsledků, nepracoval bys tak tvrdě ve snaze jim předejít.
- Kdybych neposuzoval ostatní, ztratil bys svou objektivitu a nebránil bys své vlastní zájmy.
- Kdybych v tobě nevyvolával negativní pocity ze špatných výsledků, neudělal bys nic pro to, aby ses zlepšil

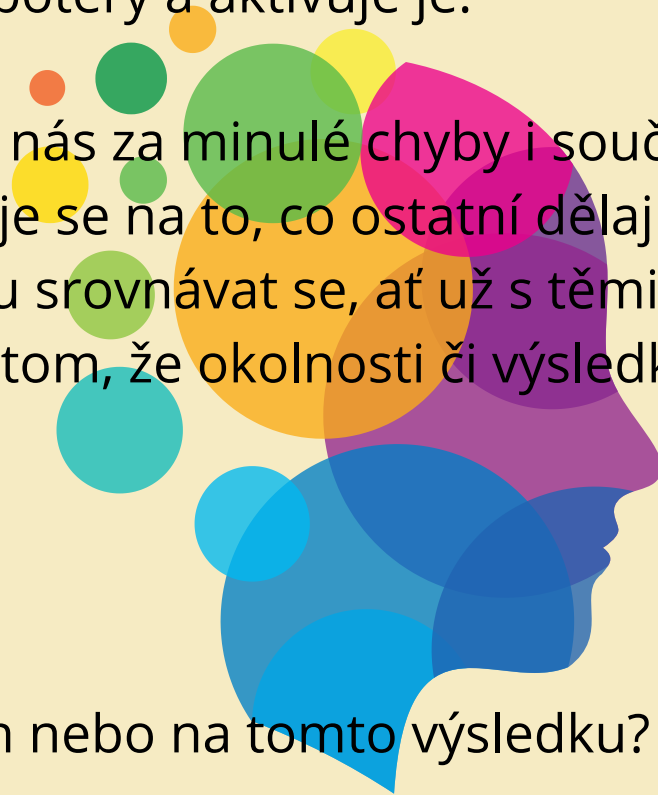
Vliv na nás a ostatní

- Soudce je hlavním sabotérem a z velké části původcem našich pocitů úzkosti, neštěstí a utrpení.
- Je také příčinou mnoha konfliktů ve vztazích.

Původní funkce přežití

Základní strategií přežití je zaměřovat se na negativní, zveličovat negativní a reagovat více na negativní, protože to snižuje riziko, že nás překvapí neočekávané nebezpečí a ublíží nám, ať už fyzicky nebo emocionálně.

Díky této klíčové funkci je Soudce univerzálním Sabotérem, kterého máme všichni, bez ohledu na okolnosti naší výchovy.



NETRPĚLIVÝ

Neustále hledá větší vzrušení v dalších a dalších činnostech nebo potřebuje být permanentně něčím zaměstnán. Zřídka kdy ho uspokojuje a naplňuje činnost, kterou právě vykonává.

Vlastnosti

- Snadno se rozptyluje a je příliš roztržitý
- Je neustále zaměstnán, přeskakuje mezi mnoha různými úkoly a plány
- Hledá vzrušení a různorodost, nikoli bezpečí a pohodlí
- Velmi rychle se odrazí (unikne) od nepříjemných pocitů
- Nepřestává hledat nové podněty

Myšlenky

- Toto mě nenaplňuje
- Další činnost musí být mnohem zajímavější
- Negativní pocity mě štvou
- Musím zaujmout svou pozornost něčím poutavějším
- Proč se mnou nikdo nedokáže držet krok?

Pocity

- Netrpělivý s tím, co se děje teď
- Přemýšlí, co přijde potom
- Bojí se, že přehlédne jiné zážitky, které jsou přínosnější
- Nikdy ho nic neuspokojí, vyžaduje stále nové a nové možnosti
- Má obavu, že pokud se soustředí na jakýkoli nepříjemný pocit, vše se jen zhorší a tento pocit ho ovládne

Ospravedlňující lži

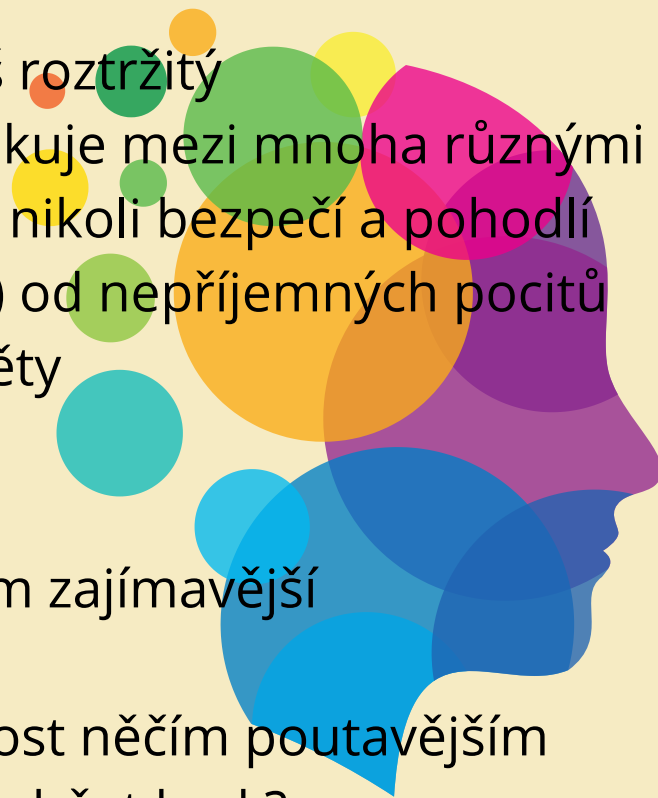
- Život je příliš krátký
- Musím ho žít naplno
- Nechci nic zmeškat

Vliv na nás a ostatní

- Netrpělivý navenek působí, že se stále baví a o vše se zajímá.
- Pod touto slupkou se však skrývá úzkostlivá snaha uniknout z přítomnosti, uniknout před skutečným prožíváním každé chvíle, což by mohlo vést k nutnosti vypořádat se s nepříjemnostmi.
- Netrpělivý se vyhýbá tomu, aby se opravdu a trvale zaměřil na záležitosti a vztahy, které jsou skutečně důležité
- Ostatní stěží dokáží držet krok s jeho posedlostí a orientovat se v chaosu, který vytváří. Nejsou schopni s ním pracovat na čemkoliv udržitelném.

Původní funkce přežití

Netrpělivý hledá neustále nové zdroje vzrušení, potěšení a péče o sebe. Tato strategie může být spojena se zkušenostmi z raného dětství, kdy zažil nedostatečnou péči rodičů nebo bolestivé okolnosti. Oddávání se stále novým a novým věcem a zážitkům nejen nahrazovalo péči, ale také umožňovalo únik od úzkostí a bolesti.



HYPER-RACIONÁLNÍ

Silné a výhradní zaměření se na racionální zpracování všeho, včetně vztahů. Může být vnímán jako neosobní, rezervovaný a intelektuálně povýšený.

Vlastnosti

- Jeho mysl je náruživá a aktivní, někdy působí intelektuálně povýšeně nebo rezervovaně.
- Uzavřený, nedovoluje mnoha lidem objevit jeho hlubší pocity.
- Většinou se u něj city projevují vášnivostí v navrhování a plánování.
- Raději šílenství svého okolí jen pozoruje a analyzuje zpovzdálí.
- Může se na něco tak plně soustředit, že ztrácí pojem o čase.
- Má silné sklony ke skepticismu a vyvolávání sporů.

Myšlenky

- Centrem všeho je racionální mysl
- Pocity jen odvádí pozornost a nejsou relevantní.
- Mnoho lidí přemýšlí iracionálně a nedbale.
- Potřeby a emoce ostatních lidí mě odvádí od mých projektů.
- Potřebuji se uzavřít před rušivými vlivy okolí
- Nejvíce si cením vědomostí, pochopení a vhledu.
- Cením si sebe pro své vědomosti a schopnosti.

Pocity

- Frustrován ostatními, kteří se chovají iracionálně a podléhají emocím.
- Úzkostlivě střeží vlastní čas, energii a zdroje před rušivými vlivy.
- Cítí se jiný, osamocený a nepochopený.
- Často je skeptický či cynický.

Ospravedlňující lži

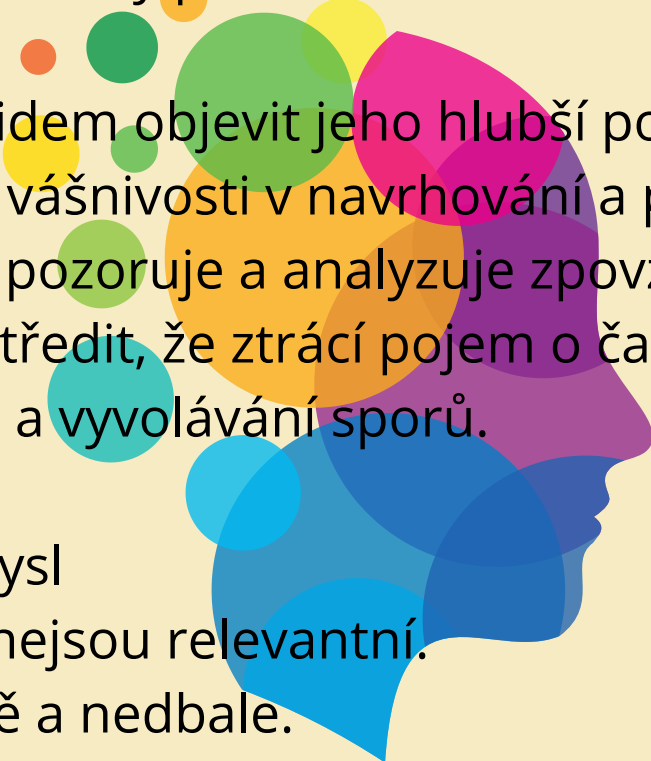
Racionální mysl je nejdůležitější. Měla by být chráněna, aby rušivé vlivy neuspořádaných emocí a potřeb ostatních lidí neplýtvaly její energií a nebránily jí v práci,

Vliv na nás a ostatní

- Omezuje hloubku a přizpůsobivost vztahů v práci i v osobním životě tím, že pocity analyzuje, místo aby je prožíval.
- Méně analyticky zaměřeným lidem nahání strach.

Původní funkce přežití

Hyper-racionální je dobrá strategie přežití v raných dětských situacích emocionálního chaosu nebo chaotického prostředí. Únik do úhledné a řádné racionální mysli vytváří pocit bezpečí nebo pocit intelektuální nadřazenosti. Získává také pozornost a chválu tím, že se ukazuje jako nejchytřejší osoba v místnosti.

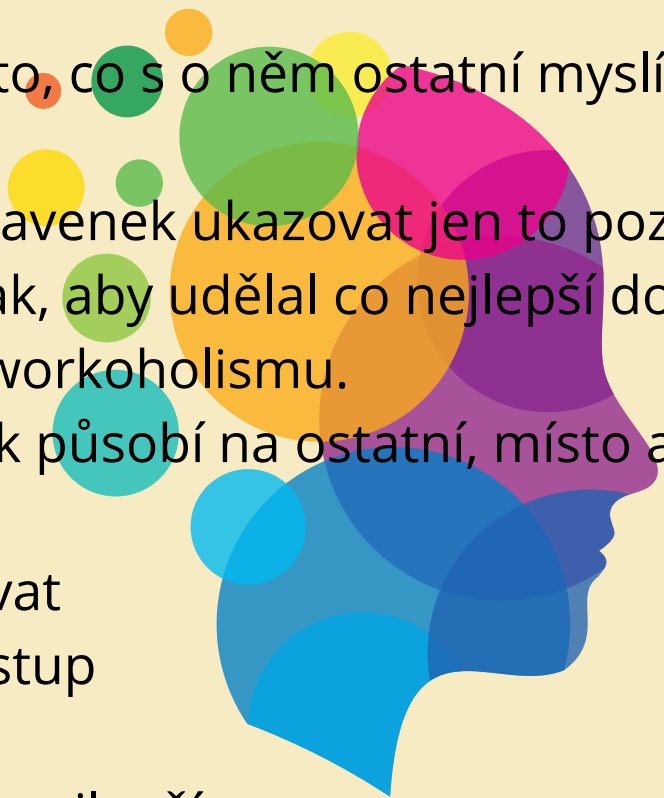


HYPER-VÝKONNÝ

Jeho sebeúcta a sebeocenění závisí na neustálých výkonech a úspěchu. Je vysoce zaměřený na vnější úspěchy, což vede k neudržitelnému workoholismu a ke ztrátě přístupu k hlubším emocionálním a vztahovým potřebám.

Vlastnosti

- Soutěživý, velmi zaměřený na to, co s o něm ostatní myslí a kam ve společnosti patří.
- Schopný zakrývat nejistotu a navenek ukazovat jen to pozitivní.
- Přizpůsobuje svou osobnost tak, aby udělal co nejlepší dojem.
- Orientovaný na cíl, s náznaky workoholismu.
- Spíše se snaží zdokonalit to, jak působí na ostatní, místo aby se soustředil sám na sebe.
- Umí dobře sám sebe propagovat
- Udržuje si od lidí bezpečný odstup



Myšlenky

- Ve všem, co dělám, musím být nejlepší.
- Pokud v tom nedokážu vyniknout, nemá smysl to dělat.
- Musím být schopný a úspěšný.
- Emoce se výkonu pletou do cesty. Zaměřuji se na uvažování a činy.
- Můžu být vším, čím budu chtít.
- Dokud jsem úspěšný a pro ostatní dobrý, jsem osobnost.

Pocity

- Nerad se zabývá pocity příliš dlouho – odvádějí pozornost.
- Někdy se cítí prázdně a v depresi, nikdy ale v takových pocitech nesetrvá dlouho.
- Potřebuje vnímat, že je úspěšný. Kolem úspěchu se točí jeho svět.
- Většinou se cítí jako osobnost, jen když něčeho dosáhne.
- Může se bát důvěrnosti a zranitelnosti. Pokud se s ostatními sblíží, mohou odhalit jeho nedostatky.

Ospravedlňující lži

Život je o dosahování a produkování výsledků. Utváření dobrého obrázku o sobě samém mi pomáhá dosáhnout výsledků. Pocity jen odvádí pozornost a ničemu nepomohou

Vliv na nás a ostatní

- Klid a štěstí jsou pomíjivými a krátkodobými odměnami za úspěch.
- Na dalších úspěších záleží, zda sami sebe přijmete.
- Ztrácíte přístup k hlubším pocitům, svému vnitřnímu já, ztrácíte schopnost navazovat důvěrné vztahy s ostatními.
- Hyper-výkonný může vtáhnout ostatní do své honby za úspěchem.

Původní funkce přežití

Pro Hyper-výkonného je sebepotvrzování, seberealizace a sebeláska podmíněno - neustálým výkonem. To je často výsledkem podmíněného nebo chybějícího přijetí rodiči. I s velmi milujícími a potvrzujícími rodiči je pro děti snadné získat pocit, že jsou milovány na oplátku za dosažení úspěchu, dodržování pravidel, dobré chování atd. Nikoli bezpodmínečně.

TĚŠITEL / POMAHAČ

Nepřímo se snaží být přijat a získat náklonnost tím, že pomáhá ostatním, utěšuje, utěšuje, zachraňuje je a lichotí jim. Ztrácí přehled o vlastních potřebách a v důsledku se cítí rozmrzele.

Vlastnosti

- Velmi potřebuje být oblíbený, snaží se toho docílit pomáháním, utěšováním, zachraňováním či lichocením ostatním.
- Potřebuje se neustále ujišťovat, že ho ostatní přijímají a mají ho rádi
- Není schopen vyjádřit přímo a otevřeně své potřeby. Vyjadřuje je tedy nepřímo tak, že v ostatních vzbuzuje pocit, že jsou zavázáni odvděčit se mu.

Myšlenky

- Abych byl dobrým člověkem, musím upřednostnit potřeby ostatních lidí před vlastními
- Vadí mi, když si lidé nevšimnou nebo neocení to, co jsem pro ně udělal. Jsou tak nevďeční!
- Dávám ostatním mnoho a nemyslím dostatečně na sebe
- Můžu přimět každého, aby mě měl rád
- Když nebudu ostatní zachraňovat já, kdo to udělá?

Pocity

- Vyjadřování vlastních potřeb přímo je sobecké
- Bojím se, že pokud budu na svých potřebách trvat, ostatní odradím
- Špatně snáším, když ostatní mou pomoc považují za samozřejmou, ale mám problém jim to říct

Ospravedlňující lži

- Nedělám to pro sebe
- Pomáhám ostatním obětavě a nesobecky a neočekávám od nich nic na oplátku
- Kdyby se všichni chovali jako já, bylo by na světě lépe.

Vliv na nás a ostatní

- Může dát všanc vaše vlastní potřeby, ať už emocionální, fyzické nebo finanční.
- Může vést k rozmrzelosti a pocitu vyhoření.
- Ostatní se na vás mohou stát závislými, místo aby se naučili starat sami o sebe, mohou se cítit zavázáni, manipulováni nebo vinní.

Původní funkce přežití

Pomahač se snaží získat pozornost a přijetí tím, že pomáhá druhým. Je to nepřímý pokus o uspokojení svých emocionálních potřeb. Je to založené na dvou původních předpokladech, které si osvojil v dětství: 1. Musím upřednostňovat potřeby ostatních před svými. 2. Musím dávat lásku a náklonnost, abych je získal zpět. Musím si je zasloužit, jinak jich nejsem hoden.

KONTROLOR

Má úzkostlivou potřebu převzít vedení a mít situaci pod kontrolou, měnit činy ostatních lidí tak, aby odpovídaly jeho představám. Pokud se mu to nepodaří, zažívá ještě větší úzkost a netrpělivost.

Vlastnosti

- Silná potřeba kontrolovat a být ve vedoucí pozici.
- S ostatními raději komunikuje prostřednictvím soutěživosti, výzvy, tělesnosti či konfliktních situací, než aby zapojoval jemné emoce.
- Svěhlavý, konfrontační, mluví přímo.
- Vytlačuje ostatní z bezpečí jejich osobní zóny.
- Ožívá, podaří-li se mu něco, o čem ostatní jen sní.
- Podněcuje ho konflikty a ty ho také spojují s okolím. Je překvapen, když se ostatní cítí zraněni.
- Lidem ve svém okolí nahání strach. Přímá nezaobalená komunikace je ostatními interpretována jako nadávka či kritika.

Myšlenky

- Buď mám situaci pod kontrolou, nebo se mi vymyká. Jiná možnost není.
- Budu-li pracovat dostatečně tvrdě, budu schopen/na, a dokonce bych měl/a převzít velení nad situací, aby se vyvíjela tak, jak si představuji.
- Ostatní chtějí a potřebují, abych je kontroloval/a. Vycházím jim vstříc.
- Nikdo mi neříká, co mám dělat.

Pocity

- Pociťuje velkou úzkost, když se věci nevyvíjejí podle jeho představ.
- Pokud ho ostatní nenásledují, rozčílí se nebo je zastrašuje.
- Je nesnášenlivý k pocitům druhých a k jejich odlišným vzorcům chování.
- Cítí se zraněný a odmítnutý, přestože to připouští jen zřídka

Ospravedlňující lži

- Beze mě toho moc nedokážeš. Musíš na lidi tlačit, postrkovat je.
- Pokud nebudu ten, kdo má vše pod kontrolou, budu ovládán druhými.
A s tím nedokážu žít.
- Snažím se všechnu práci dodělat, ať to stojí cokoli.

Vliv na nás a ostatní

Kontrolor dosahuje dočasných výsledků, ale za cenu toho, že se ostatní cítí ovládaní, rozčilení, neschopní využít svůj vlastní vysoký potenciál. Kontrolor také způsobuje velkou část úzkostí, protože mnoho záležitostí v práci i osobním životě nikdy nelze mít zcela pod kontrolou.

Původní funkce přežití

Pod odvahou kontrolora se často skrývá strach z toho, že je ovládán jinými lidmi nebo životem. Kontrolor je někdy spojován s ranými životními zkušenostmi, kdy je dítě nuceno rychle vyrůstat, být samo a starat se o své chaotické nebo nebezpečné okolí, aby přežilo fyzicky a / nebo emočně. Je také spojeno se zraněním, odmítnutím nebo zradou a rozhodnutím, že už nikdy víc nebude tak zranitelné.

PERFEKCIONISTA

Perfekcionismus a extrémní potřeba řádu a organizace.

Vlastnosti

- Přesný, systematický, perfekcionista.
- Může být vznětlivý, napjatý, umíněný, sarkastický.
- Velmi kritický k sobě i k ostatním.
- Silně vyžaduje sebeovládání a sebeomezování.
- Pracuje přesčas, aby nahradil nedbalost a lenost ostatních.
- Je vysoce citlivý na kritiku.

Myšlenky

- Správné je správné a špatné je špatné. Já znám správnou cestu
- Pokud to neumíš udělat perfektně, nedělej to vůbec.
- Ostatní mají často příliš vágní standardy.
- Potřebuji být lépe organizovaný a systematictější než ostatní, aby se věci daly do pohybu.
- Nesnáším chyby.

Pocity

- Pociťuje neustálou frustraci a zklamání ze sebe i ostatních, protože nesplňují vysoké nároky.
- Úzkostlivě střeží pořádek a rovnováhu, kterou vytvořil, aby ji ostatní nezničili.
- Sarkastické či arogantní podtóny.
- Potlačený vztek či frustrace

Ospravedlňující lži

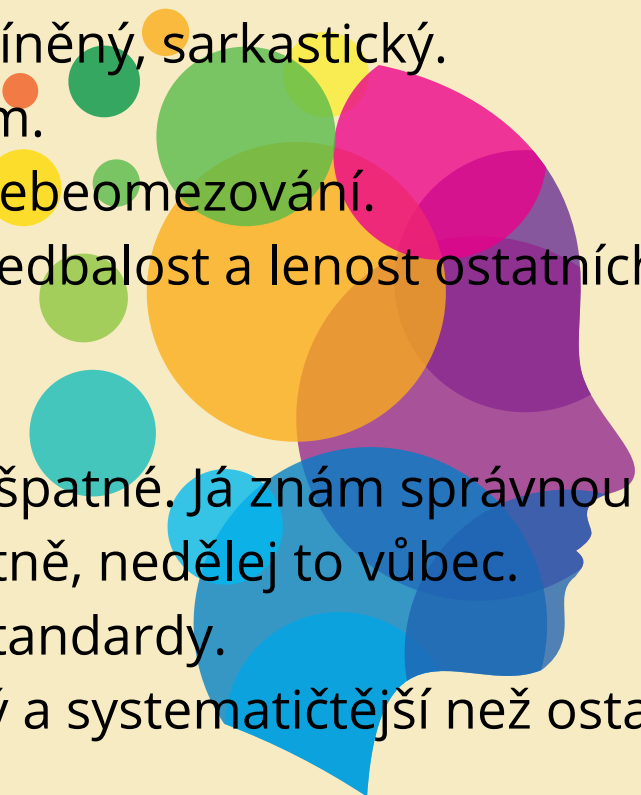
- Je na mně, abych napravil jakékoli chyby, které objevím.
- Je to moje osobní povinnost.
- Perfekcionismus je dobrý a ještě k tomu mi pomáhá smýšlet a sobě lépe.
- Většinou existuje jednoznačně správná a jednoznačně špatná cesta, jak postupovat.
- Vím, jak by se věci měly dělat, a musím dělat vše správně.

Vliv na nás a ostatní

- Budí v nás nekompromisnost a snižuje flexibilitu, s níž reagujeme na změny a odlišné vzorce chování ostatních.
- Je zdrojem neustálé úzkosti a frustrace.
- Vyvolává v nás rozmrzelost, úzkost, pochyby o nás samotných, podněcuje k rezignaci na ostatní, kteří se cítí stále kritizováni a nezbývá jim než smířit se s tím, že ať se budou snažit jakkoli, stejně nás nepotěší.

Původní funkce přežití

Perfekcionista nabízí způsob, jak utišit neustálý hlas vlastního posuzování a strach z posuzování ostatních tím, že se snaží být dokonalý. Pokud uděláte to, co je správné, ochrání vás to před vměšováním a výčitkami ostatních. Dokonalost a pořádek přináší pocit dočasné úlevy. Mohl vyvolat pocit řádu uprostřed chaotické rodinné dynamiky, nebo si zasloužil přijetí a pozornost emocionálně vzdálených nebo náročných rodičů tím, že vystupoval jako dokonalé dítě, kterému se nedalo nic vyčíst.



OBĚŤ

Tento vzorec získávání pozornosti a náklonnosti je založený na emocích a náladách. Extrémní zaměření se na vnitřní pocity, zejména ty bolestivé. Záblesky mučednictví.

Vlastnosti

- Je-li kritizován nebo nepochopen, má tendence k ústupu, trucování a vzdoru.
- Velmi teatrální a náladový
- Když se dostane do úzkých, chce se zhroutit a vše vzdát
- Potlačuje vztek, což vede k depresi, apatii a neustálému pocitu vyčerpání
- Je podvědomě přitahován k problémům
- Získává si pozornost svými citovými problémy nebo tím, že je náladový a rozmrzelý

Myšlenky

- Nikdo mi nerozumí
- Jsem chudák. Všechno špatné se vždycky stane mně
- Zřejmě jsem značně znevýhodňován nebo mám výjimečně mnoho chyb
- Jsem takový, jaký se cítím
- Kéž by mě tak někdo uchránil před těmito vyčerpávajícími problémy

Pocity

- Má sklony na dlouho zabředávat do negativních pocitů
- Cítí se osamocen dokonce i ve společnosti své rodiny či blízkých přátel
- Prožívá pocity melancholie a opuštění
- Soustředí se na závist a srovnávání, ze kterých vychází špatně

Ospravedlňující lži

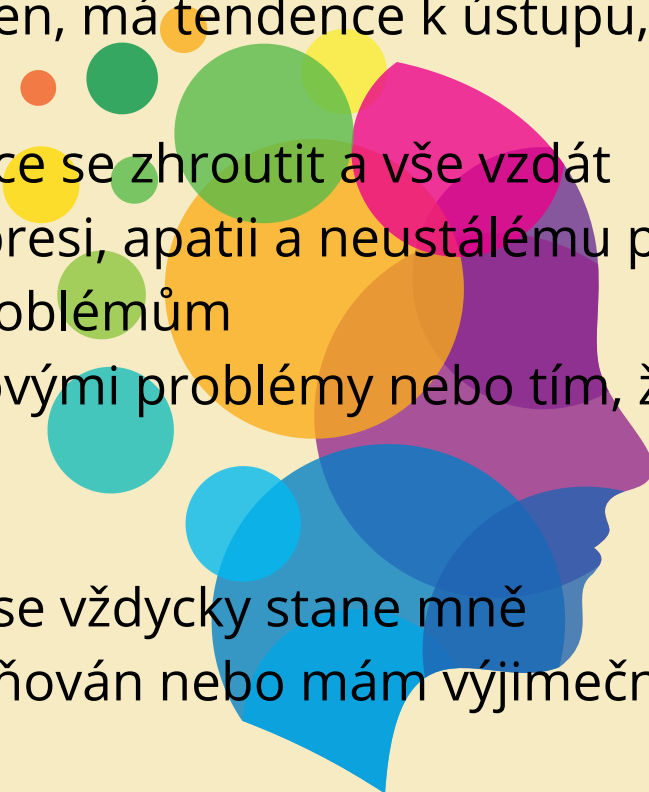
- Když se budu takto chovat, získám alespoň trochu lásky a pozornosti, kterou si zasluhuji
- Smutek je vznešený a intelektuální cit, který ukazuje výjimečnou hloubku duše, vnímání a citlivosti

Vliv na nás a ostatní

- Hloubáním a rozebíráním svých pocitů plýtvá životní energií
- Brání se tak, že od sebe odstrkuje ostatní lidi
- Ostatní jsou frustrování, cítí se bezmocní nebo se obviňují, že dokáží oběti pomoci jen dočasným obvázáním jejich ran

Původní funkce přežití

Oběť někdy vzniká na základě zážitku z dětství, kdy se necítí být viděna a přijata, a věří, že s ní je něco velmi v nepořádku. Strategií oběti je vydolovat nějakou náklonnost od těch, kteří by jí jinak nevěnovali pozornost. Její nálady napodobují falešný pocit živosti.



HYPER-OSTRAŽITÝ

Neustále pociťuje intenzivní úzkost ze všech nebezpečí života a silně se zaměřuje na to, co by se mohlo pokazit. Ostražitost, která nikdy nespí.

Vlastnosti

- Vždy úzkostlivý, s chronickými pochybami o sobě i ostatních
- Výjimečně citlivý na signály možného nebezpečí
- Neustále v očekávání neštěstí a nebezpečí
- Podezřívavý k tomu, co chystají lidé okolo něj. Očekává, že ostatní něco pokazí
- Může hledat ujištění a návody v postupech, pravidlech, autoritách či institucích

Myšlenky

- Kdy už se pokazí i ten zbytek?
- Bojím se, že pokud udělám chybu, ostatní mi hned půjdou po krku
- Chci lidem důvěřovat, ale zjišťuji, že jsem podezřívavý k jejich pohnutkám
- Potřebuji znát pravidla, i když je ne vždy dodržuji

Pocity

- Skeptické až cynické
- Častá úzkost a velká ostražitost

Ospravedlňující lži

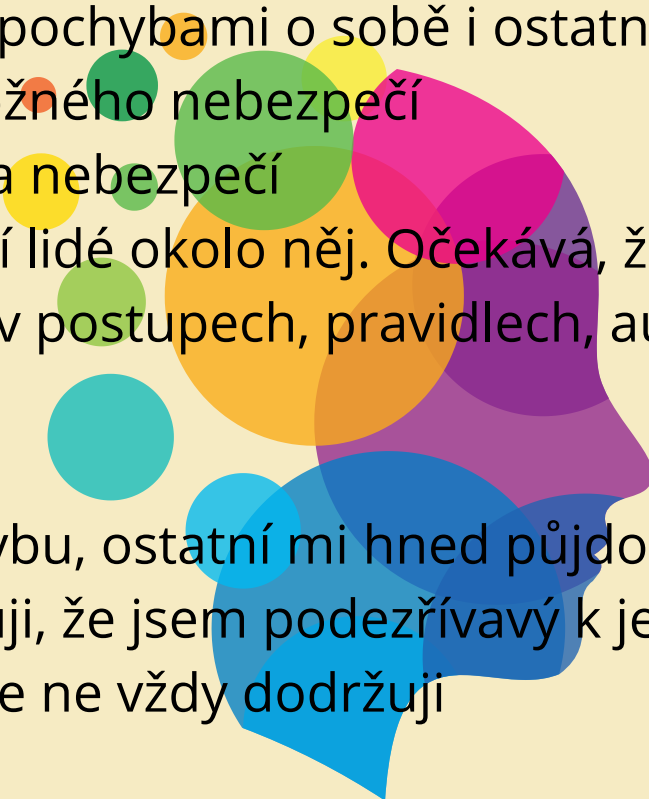
- Život je plný nebezpečí a nástrah
- Když na ně nebudu dávat pozor, kdo to udělá?

Vliv na nás a ostatní

- Vést takový život je náročné.
- Neustálá úzkost spotřebovává velkou část životní energie, kterou bychom jinak mohli využít ve svůj prospěch.
- Ztrácí důvěryhodnost jako někdo, kdo z legrace volá o pomoc.
- Ostatní se začnou hyperostražitému vyhýbat, protože je jeho neustálá nervozita vyčerpává.

Původní funkce přežití

Hyper-ostražitý se často vyvine na základě raných zkušeností, kdy byl zdroj bezpečí (rodičovská postava) nepředvídatelný a nespolehlivý. Také když bolestivé neočekávané události ukázaly, že život je ohrožující nebo nespolehlivý.



VYHÝBAČ

Extrémně se zaměřuje na pozitivní a příjemné stránky života. Vyhýbá se obtížím, nepříjemným úkolům a konfliktům.

Vlastnosti

- Vyhýbá se konfliktům a kývá na věci, které si ve skutečnosti nepřeje.
- Zlehčuje důležitost některých opravdových problémů a snaží se k tomu přimět i ostatní.
- Dělá mu problémy říci ne, ostatním vzdoruje spíše pasivně-agresivním jednáním, než aby je odmítl přímo.
- Ztrácí se v uklidňujících rutinách a zvycích: při řešení nepříjemných úkolů prokrastinuje.

Myšlenky

- Tohle je vážně nepříjemné. Možná by se to nějak samo vyřešilo, kdybych to nechal být.
- Když tento problém vyřeším teď, zraním tím něčí city. Raději to nechám být.
- Dostanu-li se s ostatními do konfliktu, můžu ztratit vztah, který s nimi mám.
- Nalezl jsem vnitřní rovnováhu. Nechci si ji narušit.
- Raději nebudu ostatním oponovat, než abych dělal scény.

Pocity

- Snaží se zůstat v rovnováze.
- Pociťuje úzkost nad tím, čemu se vyhnul nebo co kvůli prokrastinaci neudělal.
- Bojí se, že jeho těžce nabytý klid mysli bude narušen.
- Potlačuje vztek a nelibost.

Ospravedlňující lži

- Když bereš ohledy na city ostatních, jsi hodný člověk.
- Z konfliktů nemůže vzejít nic dobrého.
- Je dobré umět se přizpůsobit.
- Někdo musí hrát roli usmiřovatele.

Vliv na nás a na ostatní

- Tím, že odmítá konflikty a vše negativní, co v jeho životě existuje, odpírá si možnost s tím pracovat a proměnit to v dar.
- Cítit se ochromený bolestí je něco jiného než naučit se, jak z bolesti vytěžit co nejvíce moudrosti a síly.
- To, před čím uteče, nezmizí, ale zhnisá.
- Kvůli tomu, že se vyhýbá konfliktům, zůstávají jeho vztahy s ostatními povrchní.
- Ostatní mu příliš nedůvěřují, protože si nemohou být jistí, zda vyhýbající se negativní informace jen neskrývá.

Původní funkce přežití

Vyhýbač se mohl vyvinout ze šťastných i těžkých dětství. V šťastném dětství tehdy, když se nemusel naučit, jak se vypořádat s obtížnými emocemi, v těžkém když působil jako mírotvorce a naučil se nepřidávat vlastní napětí k existujícímu rodinnému napětí.

