1. Setkání s ... ☺

Při styku s lidmi jsem pochopil, že jim nedokáži pomoci, jestliže nebudu sám sebou. Nemá smysl snažit se vypadat jako klidný a spokojený, jsem-li ve skutečnosti podrážděný a kritický. Nemá smysl dělat, že znám odpověď, když nevím, jak odpovědět. Nemá smyslu vyvolávat dojem, že mám určitého člověka rád, když vůči němu cítím nepřátelství. Nemá smysl zdát se sebejistým, přesvědčeným, když jsem ve skutečnosti vylekaný a nejistý. Zjistil jsem, že je to správné dokonce i pro můj organismus. Nemá smysl si počínat jako bych byl zdráv, když jsem ve skutečnosti nemocen. Jinak řečeno, pochopil jsem, že nemá smysl při stýkání se s lidmi nosit masku, dělat dojem, že zakoušíš jedno a ve skutečnosti pociťovat něco docela jiného.

Pochopil jsem, že se mi vše daří lépe, když mohu s akceptací naslouchat sobě a být sám sebou. Během let jsem se naučil daleko adekvátněji naslouchat sobě. Nyní znám daleko přesněji než dřív, co v daném okamžiku zakouším,a chápu, že se např. zlobím na tohoto člověka a zavrhuji jej, nebo že jsem naplněn vřelostí a sympatií k němu, nebo že se nudím a nezajímá mě nic z toho, co se kolem děje, že se snažím pochopit určitého člověka nebo že ve mně někdo vyvolává úzkost a strach. Všechny tyto protichůdné pocity a vztahy jsem schopen v sobě slyšet, připustit si je, uvědomovat si je. Pak se mi snadněji daří akceptovat sebe jako zjevně nedokonalou bytost, která nicméně jde cestou, po níž chce jít. Tato cesta se může zdát podivnou, avšak má pro mne hodnotu díky zajímavému paradoxu: když se akceptuji, tak se měním. Myslím, že jsem to objevil v mnoha klientech i v sobě samém. Nedokážeme se změnit, nemůžeme postupovat vpřed, pokud nepřijmeme samy sebe takovými, jakými jsme. Když se to podaří, změny nastávají téměř bezděčně.

Uviděl jsem, jak hodně mi dává, když akceptuji druhého člověka. Uviděl jsem, že přijímat druhého člověka s jeho pocity je ve skutečnosti nesnadné. Mohu dovolit druhému člověku, aby ke mně pociťoval nenávist? Mohu akceptovat jeho hněv jako něco, co je mu vlastní a na co má právo? Mohu jej akceptovat, když vnímá život a jeho problémy zcela jinak než já? ... Začalo se mi zdát jasným, že autonomie každého člověka, jeho právo jít svou cestou a na této cestě objevovat pro sebe smysl života je jednou z nedocenitelných možností života. Ve skutečnosti je každý člověk ostrovem uvnitř sebe a může vybudovat most k druhému člověku, jestliže především chce být sám sebou a jestliže dovolí druhému být sebou samým. Když akceptuji druhého člověka, přijímám jeho city, vztahy, přesvědčení, které jsou od něho neoddělitelné, a pomáhám mu stát se osobností. I v tom je, jak se mi zdá, obrovská hodnota akceptace... Když chce člověk být sám sebou, zpozoruje nejen že se sám mění, ale že se mění i lidé, s nimiž vstupuje do kontaktu. Je to velmi zřetelná součást mé zkušenosti a jeden z nejhlubších poznatků, který jsem vytěžil z mého osobního i profesního života.

Mohu důvěřovat svým prožitkům. Považujeme-li prožívání za něco hodnotného, pak stojí za to, aby existovalo. Jinak řečeno, pochopil jsem, že důvěřuji svému celostnímu pocitu ze situace víc než svému rozumu. Velmi blízké tomuto mému objevu a z něho vyplývající je: Neřídím se hodnocením druhých lidí. Nikdy se neřídím soudy druhých lidí. I když jim naslouchám a vnímám je takovými, jakými jsou.

To, co je nejosobnější, je současně nejobecnější... Přesvědčil jsem se, že pocit, který se mi zdál nejosobnějším, nejméně dostupným pro druhé, nachází odezvu u mnoha lidí. To mne přivedlo k myšlence, že nejosobnější, nejosobnostnější, nejindividuálnější v nás, je-li vyjádřeno a sdíleno, se hluboce rozeznívá i v druhých lidech. To mi pomohlo pochopit umělce a básníky, kteří se odvažují sdělit druhým to, co je v nich unikátní.

(**Carl Ransom Rogers**, 1902-1987, amer. psycholog, jeden z nejvlivnějších psychologů 20.století, výrazně přispěl k vzniku a rozvoji **humanistické psychologie**, úryvky: z knihy C.R.Rogers: On becoming a Person - A Therapist´s View of Psychotherapy, London 1977)