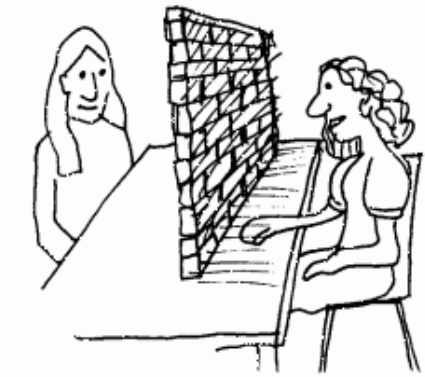


# SOTO-CHATA 26

3.-5. apríl 2020

*(soto-chata nebola pre korona-karanténu zrealizovaná)*

## ZÁLEŽÍ MI NA TEBE



**SOTO®**

## ZÁLEŽÍ MI NA TEBE?

**Komunikácia vo vzťahu je jednou z najdôležitejších vecí.** Svojím zdieľaním sa poznávame a sme poznaní. **Podeliš sa so mnou o dar seba samého a ja sa podelím o dar seba s tebou.** Toto je ľudská, vzťahová komunikácia.

**„Dar seba skrze dávanie sa v sebaodhalení je základným darom lásky...”**

**Skutočný dar lásky je dar seba samého.”**

*(J.Powell)*

V živote platí, že si tak šťastný, ako šťastné máš vzťahy. Žiješ tak dobrý život, ako dobré máš vzťahy. **Kvalita nášho života sa zakladá na našich vzťahoch.** A jasná slovná komunikácia ťa nielen ušetrí nepotrebného utrpenia z nedorozumení, ale, navyše, vyúsťuje do hlbokých a trvácich vzťahov. A **vzťahy sú prameňom nášho rastu ako osôb.** Aby si dosiahol plnosť svojich schopností, musíš mať aspoň jedného človeka, ku ktorému môžeš byť úplne otvorený a pri ktorom sa zároveň cítiš úplne bezpečný.

**„Najdôležitejšou prácou v skutočnom vzťahu je komunikácia.”**

*(J.Powell)*

Čiže sa jednoducho musíš naučiť komunikovať... Ale **kvalitná komunikácia je vždy obojstranná – dvaja ľudia sa na nej musia rozhodnúť pracovať.** Tak sa obaja dostanete do zdravého kontaktu s realitou. Začnete **byť autentickí a pravdiví sami k sebe aj k iným.** **Absolútnou podmienkou nášho ľudského rastu je kontakt s realitou. A úprimná, otvorená komunikácia je jediná cesta, ktorá nás povedie do skutočného sveta...**

**„Komunikácia je základnou podstatou nášho šťastia.”**

*(J.Powell)*

**Z nekomunikovania vo vzťahu vyplynie len veľmi reálne a bolestivé utrpenie...** Len vtedy, ak sa komunikácia stane inštinktívnou a návykom, začneme sa tešiť hlbokým a stálym vzťahom.

## DVE ZÁKLADNÉ POINTY ŽIVOTA

### 1. Skutočný dar lásky je dar seba samého...

**„Darujem sa ti taký, aký som. Toto som ja. A ty ma môžeš prijať len takého, aký som.“** (Alebo neprijať... odmietnuť... chcieť zmeniť na svoj obraz alebo podľa svojich túžob o tom, aký by si chcel, aby som bol...)

### 2. Úprimná komunikácia je základnou podstatou šťastia...

**Sebadarovanie v partnerskom vzťahu nie je možné bez sebaodhalenia v úprimnej komunikácii...** a dobrá komunikácia (úprimná a otvorená!) je možná len vtedy, ak sa dvaja ľudia, ktorí tvoria blízky vzťah, na nej rozhodnú pracovať.

## TRI ZÁKLADNÉ PREDPOKLADY K VZŤAHOVEJ KOMUNIKÁCI

### 1. „Túžim s tebou otvorene a úprimne komunikovať?“

= máš pevné odhodlanie zdieľať sa...

### 2. „Som presvedčený, že som darom, ktorý má byť darovaný tebe a že ty, ak sa otvoríš, si darom ponúkaným mne?“

= vidíš seba a iných ako dar, ktorý sa má dať a prijímať...

### 3. „Som odhodlaný na úprimnosť k sebe samému?“

= máš neúprosnú úprimnosť k sebe...

Potrebuješ odstrániť múr strachu, za ktorým sa skrýva tvoje skutočné ja = jedinečná osoba povolaná k láske... Ty nie si niekto, kým by si chcel byť. **Ty si tým, kým si teraz!** – aj s tvojou minulosťou, aj s tvojimi silnými stránkami, aj s tvojimi slabosťami, aj s tvojimi túžbami po láske... Môžeš sa zmeniť, ak chceš. Ale **nemôžeš byť niekým iným, ako si...** (aj keď ťa niekedy druhí ľudia chcú vidieť iného, snažia sa ťa presvedčiť, že máš byť iný = podľa ich predstáv... ale to nie si ty!).

## KEĎ JA KOMUNIKUJEM S TBOU (= ROZPRÁVANIE)

**1. „Vyjadrujem sa v prvej osobe (JA) - pretože beriem zodpovednosť za svoje konanie a reakcie v odhaľovaní seba... za svoje skutky a za svoj život... a hovorím iba za seba – pri rozhovore by som mal dať jasne najavo, že hovorím iba svoju pravdu, a nie absolútnu pravdu... je to najmä o pokore...”**

**Nechcem byť „zval'ovačom viny“, pretože viem, že nech je moja reakcia akákoľvek, nespôsobuje ju človek, ktorý dáva podnet, ale niečo vo mne samom... (čiže nie „TY si ma nahneval/sklamal!“, ale „JA som sa nahneval/sklamal, keď...” = prijímam zodpovednosť za svoju reakciu, aj keď možno nepoznám jej vnútornú príčinu...)**

Keďže takto veľmi nevieme (nechceme?!) komunikovať, **naše konflikty vo vzťahoch sú často len o obviňovaní... Keby sme vedeli vyjadriť skôr každý za seba, ako veci prežívame - bez toho obviňovania „ale ty si...!“ - tak ak druhému na mne záleží, zasiahne to jeho srdce...** (aj keď samozrejme nemusí – a niekedy ani nemá - konať podľa mojich očakávaní... ale môžeme sa lepši pochopiť, prijať, odpustiť si, prípadne zmeniť svoje postoje, ak sa tak slobodne rozhodneme = nikdy nie pod citovým tlakom očakávaní a túžob druhého). **Ak druhému na mne vôbec nezáleží, tak vlastne aj celá takáto „komunikácia“ potom úplne stráca pointu a hĺbku a zmysel...** (a začína sa kolotoč neustálych obviňovaní a zraňovaní sa). **Problém je v tom, že človek, ktorý obviňuje, je úplne presvedčený, že „má pravdu“...**

Viem, že **iní ľudia sú iní ako ja, reagujú často inakšie ako ja, majú inakšie skúsenosti ako ja, majú inakšie hodnoty ako ja...** preto sa nehrám na „majiteľa pravdy“, aj keď je to veľmi lákavé a časté pokušenie (to **evanjeliové „nesúďte“** nejako väčšinou nevieme prijať, pretože si myslíme, že všetko sme pochopili - svojim úplne obmedzeným pohľadom a pyšnou namyslenosťou...)

**2. „Úprimne a otvorene s tebou zdieľam všetky svoje dôležité a významné pocity...”**

Viem, že **moje pocity sú vyjadrením celej mojej osobnej histórie. „Poviem ti, čo cítim, a ty ma spoznáš... ak ti budem hovoriť o svojich pocitoch, vlastne zdieľam s tebou celý svoj život...”**

## Tu je však veľmi dôležité rozlíšiť motívy komunikácie!!!

:-( **Ventilácia** = nedávam sa ako dar, len ti hovorím o svojich pocitoch, aby som si vyventiloval svoj pocit napätia – **zneužívam ťa ako odpadkový kôš na moje emocionálne odpadky**, aby som sa cítil lepšie (a ty horšie)... (takáto „komunikácia“ má tendenciu zničiť vzťah...)

:-( **Manipulácia** = je to len taktický manéver a nie dar, pretože vedome alebo podvedome **sa ťa snažím ovládnuť – chcem, aby si sa za moje pocity cítil zodpovedný, aby si cítil vinu...** za to, že mám takéto pocity alebo prejavy (takáto „komunikácia“ má tendenciu zničiť vzťah)

:-) **Komunikácia** = **dávam sa ti ako dar** – poviem ti o svojich pocitoch, lebo **chcem, aby si spoznal moje skutočné ja a chcem si s tebou vybudovať skutočný a pravdivý vzťah** (a nie akúsi „dohodu“)... **ide o úplné, otvorené, úprimné zdieľanie sa s tebou o moje skutočné ja...** a **jediné, v čo môžem dúfať, je, že budeš počúvať a vezmeš moje zdieľanie sa do svojich nežných rúk...**

**Nemôžem „vyžadovať“, aby ťa moje zdieľanie zmenilo!** Zdieľanie života je dar – a čo ten druhý človek spraví s mojím darom, je už úplne na ňom. Môže ho prijať, s láskou spoznávať, tešiť sa z neho... môže ho neprijať, zneužiť, zahodiť... môže si s ním robiť, čo chce. **Vždy tu musí byť ponechaná sloboda.** Inakšie to nie je dar, nie je to komunikácia...

**Neprijatie (zneužitie!) daru zdieľania pocitov znamená, že dar skritizuješ, vysmeješ sa z neho, povieš, že ten dar mal byť iný...** „Ty to nemôžeš takto vnímať... máš sa cítiť inakšie... máš mať pocity také, ako ja... nevidíš, že všetci to vnímame inakšie?“ To svedčí o tvojej arogancii a nie o tvojej láske...)

**Hlboký ľudský vzťah je nemožný bez úplnej citovej otvorenosti!** My veľmi často predstierame, že sme si blízki, no pritom sa nikdy skutočne navzájom nespoznáme, pretože **skrývame svoje emócie za masku akéhosi všeobecného rozprávania sa** alebo nejakej úplne banálnej argumentácie... Alebo sa obviňujeme a chceme zmeniť toho druhého... Zmeniť sa ale môžeš len ty sám!!!

„Láska funguje!... **Láska funguje pre tých, ktorí sa vydajú tou menej vychodenou cestou a podstúpia riziko úplnej citovej otvorenosti...** moje pocity sú jedinečné... obsahujú a vyjadrujú moje celoživotné skúsenosti a jedinečnosť mojej osoby.

Ak skutočný dar lásky je dar seba samého cez sebaodhalenie, tak **musím zveriť svoje pocity tým, ktorým milujem...** A vy, ktorých milujem, prosím, vezmite moje city do svojich opatrných rúk. **A keď ich držíte, pamätajte, že sú veľmi dôležitou súčasťou mňa.** Ďakujem vám." (J.Powell)

### **3. „Mám dosť odvahy povedať ti o svojej zraniteľnosti...“**

Potrebujem nájsť odvahu vzdať sa svojich „obranných mechanizmov“, ktorými zakrývam svoju skutočnú osobnosť (súvisí to s mojimi zraneniami z detstva) a **dokážem vyjadriť svoju zraniteľnosť, svoju slabosť, svoje hľadanie a blúdenie, svoju ľudskosť...** Som len človek (a nie „dokonalá ilúzia o mne“), a **len ako človek môžem byť pre teba darom. A ak viem, že som zraniteľný človek** (a možno aj veľmi zranený), **viem prijať, že aj ty si zraniteľný človek** (a možno aj veľmi zranený). A vieme potom nastúpiť na pravdivú cestu lásky.

A takéto sú naše najčastejšie **psychologické obranné mechanizmy:**

**Projekcia** = presúvaš zodpovednosť za svoje nedostatky a zlyhania na niekoho alebo niečo iné („Eva ma naviedla... had ma naviedol... bola zlá konštelácia hviezd... je to tvoja vina, že ja som... keby si nespravila toto, tak...“)

**Premiestnenie** = vyventiluješ si svoje emócie na úplne inom človeku alebo veci, alebo pri úplne inej situácii (napr. nahnevá ťa šéf, ale nemáš odvahu pred ním vyjadriť svoj hnev, a tak nakričíš na svoju partnerku kvôli úplne bezvýznamnej veci...)

**Kompenzácia (opačná reakcia)** = snažíš sa uveriť a komunikovať navonok, že niečo, čo sa ťa hlboko dotýka, vnímaš úplne opačne, ako to vlastne je (napr. hovoríš „mne to nevadí, je to v pohodne“ a pritom ti to veľmi vadí a vôbec to nie je v pohode..., hovoríš „všetko už viem...“ - a vlastne si neveríš a tušíš, že veľmi veľa nevieš a nepochopil si..., „to nebolí... to nebolí...“ - a pritom vo vnútri krváčaš a plačeš...)

**Racionalizácia** = ide o falošné sebaospravedlňovanie (nájdeš ospravedlnenie, prečo si neurobil to, čo si mal... že to, čo robíš, je vlastne v poriadku, hoci vieš, že je to nesprávne...)

**Introjekcia** = privlastňuješ si dobré vlastnosti alebo skutky iných (priživuješ sa na úspechu iných), alebo sa stotožňuješ s nejakým filmovým hrdinom („som neporaziteľný ako Rambo“) alebo s nejakým materiálnym vlastníctvom (niekto obdivuje tvoj bicykel a ty máš pocit, že aj ty máš teraz väčšiu hodnotu)

Všetky **obrané mechanizmy**, ktoré používaš, sú veľkou prekážkou dobrej komunikácie, pretože **zakrývajú tvoju zraniteľnosť... Nekomunikuješ tak svoje skutočné ja, nie si skutočný! Obranné mechanizmy sú bariérami autenticity** = nikdy takto úplne nedospeješ, pretože pretínaš neustále kontakt s realitou!

**Ak si zdravý a dozrievajúci človek, prijímaš ľudskú slabosť...**  
„*Ludia robia chyby a ja som jedným z nich.*“ **Dokážeš hovoriť otvorene a úprimne – aj svojich svetlých a jasných stránkach, ale aj o svojich slabostiach a zraneniach... Si pravdivý k sebe, aj k iným. Si to ty! Si úprimný. Si skutočný...**

„*Toto som ja. Toto je všetko, čo som, nič viac, nič menej. Ak môžeš prísť a tešiť sa so mnou, fajn. Musím ti však povedať: nie som povinný ulahodiť ti.* **Jediné, čo musím, je byť sebou, byť skutočne samým sebou...**“

**„Iba keď sme ochotní zdieľať celé svoje ja, aj svoje temné stránky a vôbec všetko, vtedy skutočne komunikujeme.“**

*(J.Powell)*

„Sme natoľko chorí, nakoľko sme uzavretí do seba...  
Sme natoľko zdraví a úplní,  
nakoľko sme otvorení a úprimní k sebe aj k iným.“

*(J.Powell)*

#### **4. „Viem vyjadriť vdáčnosť tomu, kto ma vypočuje... “**

Ja svojím sebaodhalením v úprimnej komunikácii dávam dar seba samého. A ty, čo ma skutočne počúvaš, berieš tento dar do nežných a chápacích rúk - a tvoje **pozorné počúvanie nie je určite samozrejmosť! Je to veľký dar, za ktorý treba byť vdáčný. A treba vedieť túto vdáčnosť vyjadriť.**

Pretože keď ma počúvaš, musíš najprv odložiť nabok vlastný život, aby si mi mohol dať zo svojho času toľko, koľko potrebujem. A to nie je vždy ľahké... Darovať čas a povzbudenie niekomu, kto nám nie je ľahostajný. A dobrý počúvajúcí chce naozaj vedieť, kto je hovoriaci = nie len vypočuť, ale snažiť sa najmä pochopiť...

Dobrý počúvajúcí mi ponecháva slobodu byť tým, kým som! Viem, že ty si úplne iný, ako ja... no napriek tomu mi ponechávaš slobodu, byť iným. Ďakujem ti za to, že sa usiluješ pozrieť na svet mojimi očami, cítiť môj strach, znovuprežiť so mnou moje reakcie. A vôbec nepotrebujem, aby si so mnou súhlasil... jednoducho sa pokús pochopiť mňa aj príčinu, prečo takto uvažujem... skús sa vcítiť do mojich pocitov... Ďakujem ti za pozorné vypočutie.

## KEĎ TY KOMUNIKUJEŠ SO MNOU (= POČÚVANIE)

1. „Som naplno prítomný a prístupný, keď mi ponúkneš svoj dar podelenia sa o seba... a pozorne ťa počúvam, aby som ťa pochopil...”

Ide tu o osobnú prítomnosť (nie len „fyzickú“) = venujem ti všetku svoju pozornosť - som zameraný na teba a na to, o čo sa so mnou delíš. A to môže byť niekedy veľmi ťažké, vyčerpávajúce – vzdať sa na čas svojich záujmov a zameranosti na seba. Ale **je to neomylným znakom lásky a záujmu o druhého človeka.**

Ak ťa chcem skutočne pochopiť, musím ísť najprv „míľu v tvojich mokasínach“ (stará indiánska múdrosť). To však znamená, že si musím najskôr vyzuť tie moje mokasíny... **Ako počúvajúcí musím vynaložiť skutočne veľké úsilie, aby som vyšiel sám zo seba, odpútal sa od svojich osobných starostí a daroval svoju prítomnosť a prístupnosť inému človeku. Skutočne (neposudzujúco) počúvať – to je krásnou schopnosťou tých, ktorí skutočne milujú...**

Chcem ťa pozorne počúvať, aby som zachytil aj nevyslovené slová a náznaky skryté medzi riadkami... Ide tu o hlbšiu formu počúvania. Nestačí len porozumieť obsahu slov – chcem ťa pozorne počúvať a povzbudiť, aby si hovoril ďalej, **až kým nepochopím celkový kontext, až kým začnem chápať „vnútornú konzistenciu“ tvojich myšlienok a pocitov, a (často prehnanych) tvrdení.**



**Pri počúvaní potrebujem ísť tam, kde si ty – opustiť na chvíľu svoje vlastné presvedčenie (ale nie vzdať sa ho), aby som mohol mať skúsenosť tvojho vlastného presvedčenia... opustiť úroveň, na ktorej sa nachádzam a ísť tam, kde si ty.** A potom – **chcem ti vyjadriť, že som ťa pochopil** (úprimne sa o to snažím) **a dúfam, že sa budeš aj ty cítiť prijatý a pochopený.** (Pri takomto skutočnom počúvaní nemá miesto posudzovanie a odsudzovanie, ani počúvanie len preto, aby sme si pripravili svoje odpovede...)

**„Dobry počúvajúci nielenže rozumie, čo hovoríme, ale chápe aj to, prečo takto myslíme a cítime...**

**Konečne niekto vie, že som tu.  
Niekto vie, čím všetkým som si prešiel...  
Konečne niekto vie, aké je to byť mnou.“**

*(J.Powell)*

Samozrejme – **nikdy nebudeme nikoho úplne chápať, vrátane seba samých.** Ale **pozorným počúvaním môžeme získať skutočnú predstavu o tom, aké je to byť „iným“.**

Tu sú **tri typy nepočúvajúcich:**

**„Zľahčovač situácie“** = **nesnažíš sa ma pochopiť, len mi hovoríš, kde by som mal byť, čo by som si mal myslieť a ako by som sa mal cítiť...** *„nie, ty nemáš nijaký problém... existujú oveľa horšie problémy, ako tie tvoje... to nemôžeš takto vnímať...“*

**„Rýchly spasiteľ“** = **chceš za každú cenu zhrnúť moje rozprávanie do jedného problému a ten potom vyriešiť...** *„tvoja situácia je takáto a riešenie je takéto...“* A ja som pritom chcel, aby si ma len vypočul a pochopil, nie aby si za mňa riešil moje problémy... (Ľudia rastú tým, že sami riešia vlastné problémy – a nie tým, že ich posunú pred iných, aby im navrhli riešenie ich situácie.)

**„Starý veterán“** = **skočíš mi do reči a rozprávaš mi príbehy o svojich skúsenostiach s podobným problémom, ako riešim ja, vlastne ma nepočúvaš, len hovoríš a hovoríš... o sebe...** A ja som sklamaný a pýtam sa: *„Kde nájdem niekoho, kto ma skutočne bude počúvať a bude chcieť pochopiť, aké je to byť mnou...?“*

**„Človek, ktorý bol naozaj vypočutý a pochopený,  
bude asi navždy premenený týmto úžasným darom...“**

*(J.Powell)*

## 2. „Prijímam ťa takého, aký si práve teraz...“

Všetci sme na ceste, v procese rastu. Nie sme v cieľi, nie sme hotoví. Potrebujeme trpezlivosť so sebou, aj trpezlivosť zo strany druhých. Každý ideme v živote vlastným krokom a vlastným tempom, a postupne prechádzame rôznymi stupňami osobného rastu.

Ak ťa mám rád, musím ťa prijať „v procese“ = takého, aký si teraz, na tom stupni rastu, kde sa práve nachádzaš, na tom mieste, kde sa práve nachádzaš... Život je predovšetkým proces a tento proces je niekedy veľmi kl'ukatý. Každý z nás potrebuje priestor a slobodu robiť svoje vlastné chyby a na základe toho sa učiť a rásť.

Ak by som ťa neprijal v procese rastu, akoby som ti vlastne hovoril: „Neprijímam tvoj dar zdieľania seba, pretože ja mám na mysli niečo iné, niečo lepšie a pokročilejšie, ako si ty. Máš byť iný. Prečo nie si iný a vyspelejší?“ Som tak netrzeplivý a sklamaný. A dám ti kopu nevyžiadaných rád a návrhov na zmeny a zlepšenia = prijímam iba to, čím sa môžeš stať, ale neprijímam to, kým si teraz... Avšak len ak ťa prijem na tom stupni rastu, kde si teraz, toto milujúce prijatie a povzbudenie ti môže pomôcť rozhodnúť sa slobodne a bez strachu pre rozvíjanie svojho osobného potenciálu. „Prijímam ťa a milujem ťa ktokoľvek a kdekoľvek si.“ To dokážeme žiť len vtedy, ak je naše srdce naplnené (a naplňané) skutočnou láskou!

## 3. „Nechcem posudzovať motívy a úmysly tvojho konania...“

**Kde končí úprimná a otvorená komunikácia, tam začína pracovať predstavivosť, fantázia, domýšľanie** - začneš predpokladať, čo si asi druhý myslí... začneš posudzovať skryté úmysly druhého... Takéto používanie predstavivosti pôsobí väčšinou veľmi deštruktívne! Pretože ľudia sú veľmi komplikovaní. Sú takí „iní“, takí odlišní od nás, že nemôžeme s istotou o nich prenášať svoje myšlienky, pocity alebo motívy! Nemôžeme vedieť, čo sa v nich skrýva, ani podľa toho, ako sa javia navonok...

„Veriť, že vieme, čo si myslia iní,  
je úplným bláznovstvom a trúfalosťou.

Všetci sa do istej miery angažujeme v „opačných reakciách“...

Naše mylné súdy nás nútia prehodnotiť svoju schopnosť  
čítať v mysli iných a posudzovať ich úmysly.“

**Jediný spôsob, ako spoznať, čo si iný človek myslí alebo čo chce urobiť, je jednoducho sa ho na to spýtať.** Ale my často klameme aj sami seba, takže odpovede na naše otázky nemusia byť úplne presné, dokonca nemusia byť ani pravdivé. Ale určite budú realnejšie, ako naše dohady. Ale samozrejme **nemôžem vyžadovať ani nikoho nútiť, aby sa nám zdieľal so svojím životom a konaním! Zdieľanie je vždy slobodným darom...!!!**

#### **4. „Snažím sa, aby moje reakcie na tvoje zdieľanie boli plné empatie (vcítania sa) a povzbudenia...“**

Empatiou sa zúčastňujeme úplnejšie na skúsenostiach druhého človeka – na jeho myšlienkach, pocitoch a postojoch. Snažíme sa prežívať to, čo prežíva druhý človek, ktorý sa s nami zdieľa o svoje myšlienky, pocity a postoje.

**Veľkou prekážkou empatie je naše tvrdohlavé presvedčenie, že každý je presne taký, ako my!** Nechceme si pripustiť, že niekto vidí veci inakšie ako my. Myslíme si, že každý reaguje ako my...

Svoju schopnosť empatie musíme rozvíjať na základe uvedomenia si jedinečnej odlišnosti každej ľudskej bytosti. Empatia je veľmi ťažká - najmä vtedy, keď niekto s nami nesúhlasí, alebo nás nemá ani veľmi rád, alebo sa mu nepáči to, čo robíme... A empatia – to nie je len počúvanie hlavou „*presne toto si povedal...*“, ale aj počúvanie srdcom, telom, celou svojou osobnosťou.

**Veľkou prekážkou empatie je zameranie sa len na seba – na svoje osobné skúsenosti (ktoré považuješ za normu pre všetko).**

***„Aké je to byť tebou? Povedz mi to.  
Záleží mi na tebe! Som s tebou.“***

#### **5. „Chcem ťa správne pochopiť a preto si občas potrebujem vyjasniť obsah slov, ktoré mi hovoríš... chcem naozaj správne pochopiť (nie súdiť!), čo chceš povedať...“**

Viem, že chceš, aby som ťa pochopil - preto mi zveruješ svoj dar zdieľania sa. **Viem, že chceš, aby som ťa počúval, aby som tak mohol vstúpiť do tvojho sveta a spoznať, kto skutočne si.** Viem, že tak sa už nebudeš cítiť sám...

**Snažím sa počúvať pozorne a chápano ťa prijímať – usilujem sa predstaviť si, aké je to byť tebou... A ak sa mi zdá, že som nejako nepochopil, čo mi hovoríš, spýtam sa ťa pokojne na to – vypýtam si viac informácií, alebo si objasním, čo si týmto vyjadrením myslel a či som to správne pochopil.**

*„Viem, veríš, že rozumieš tomu,  
čo si myslíš, že som povedal,  
ale nie som si istý, či si uvedomuješ,  
že to, čo si práve počul,  
nie je to, čo som mal na mysli...“*

## **6. „Viem, že ako počúvajúci ti môžem niečo navrhovať, ale nikdy ti nemôžem niečo prikazovať...“**

Viem, že **nemôžem myslieť a rozhodovať za iných** (aj keď je to veľké pokušenie...). Môžem myslieť a rozhodovať sa len za seba. Som expertom iba na seba. Musím vziať na seba zodpovednosť za svoje myslenie a robiť svoje vlastné rozhodnutia, ale nemôžem to urobiť za nikoho iného!

Ak ti chcem pomôcť rásť, môžem vyjadriť, čo by som ja robil v nejakej podobnej situácii a pomenovať/navrhnuť, ako to vidím ja – a tým moja pomoc končí (prípadne ťa môžem povzbudiť k tomu, že si dosť vyspelý na to, aby si sa rozhodoval sám a niesol zodpovednosť za svoje rozhodnutia – či sa už mne páčia alebo nie...) Ale **nemôžem chcieť, aby si niečo urobil tak, ako to chcem ja – to je úplne arogantná „pomoc“!** Moje skúsenosti sú iné, ako tvoje. Moje hodnoty sú iné, ako tvoje. Moje myslenie, cítenie, túžby sú úplne iné ako tvoje. Nemôžem si preto nárokovať, že ti mám právo prikázať, ako máš konať. Každý človek dospieva tak, že má možnosť robiť chyby a poučiť sa z nich. A **ja ti určite chcem nechať slobodu, byť sám sebou. Pretože mi na tebe záleží!**

## **7. „Chcem ti vyjadriť vdáčnosť za to, že si sa so mnou podelil o to, kým si...“**

Ak si naozaj myslím o tebe, že si dar, ktorý sa má dávať, a ak si myslím, že tvoje zdieľanie sa so mnou je dávanie tohto daru, určite ti budem chcieť poďakovať.

Napokon, spolu s obsahom svojho zdieľania mi dávaš i svoju dôveru. Zdôveruješ sa mi úprimným a otvoreným zdieľaním seba samého. Je mi jasné, že berieš na seba riziko osobnej zraniteľnosti. Si si vedomý, že ťa môžem odmietnuť alebo vysmiať. Môžem reagovať zle, vyzeráť zranene alebo nahnevane, alebo vyjadriť znechutenie z teba. Dokonca môžem odmietnuť počúvať ťa. A pritom... svojim zdieľaním seba držíš predou mnou svoj dar v neistých a trasúcich sa rukách. Ďakujem, ďakujem, ďakujem...

## **ČO NAPOMÁHA KVALITNEJ KOMUNIKÁCIÍ?**

**Ak strávime sami spolu osobitné plnohodnotné chvíle...**

**Ak používame dotyk ako jeden z najmocnejších a prvoradých prostriedkov komunikácie...**

**Ak dokážeme prekonať strach a riskovať, vyjsť zo svojej „zóny pohodlia“ a vykročiť do neznáma...**

**Ak sa dokážeme ospravedlniť, ak ospravedlnenie môže pomôcť... a prijať ospravedlnenie, ktoré nám druhý človek ponúka...**

**Ak sa dokážeme vystríhať toho, čo vyvoláva napätie (= únava, stres, hlad)...**

**Ak druhého skutočne milujeme...**

**PS:**

**Jediné, čo musíš,  
je byť skutočne sám sebou!**

**SOTO®**

Spracoval Martin Ruksak Krška  
**[www.ruksak.sk](http://www.ruksak.sk)**