

14. Intimita

Při osobní komunikaci ustupují vertikální pozice do pozadí, jsou vedlejší, nevýznamné. Pravda ale je, že pokud jsme od sebe vertikálně hodně daleko, jeden je příliš vysoko a druhý hodně pod ním, bývají intimní rozhovory obtížnější i vzácnější. Zato psychologické i prostorové distance jsou při intimitě významné a bývají minimální až nulové. Jde tu opravdu o kontakt duše s duší, těla s tělem – člověka s člověkem.

Tou nejdůležitější psychologickou charakteristikou osobního komunikačního stylu jsou naše emoce – ty nejhlubší lidské city i pocity. V žádném jiném kontaktu dvou nebo i více lidí nehrají city tak velkou roli a nemají tak velký význam, jako při intimitě. Mohou, ale také nemusí být nápadné, verbalizované. Leckdy „bohatý cit je chudý na slova, nemá se krášlit, sám je krásný dost“, napomíná Julie Romea.

Po intimitě s druhým člověkem toužíme a současně se jí – tu více, tu méně – obáváme. Jestliže se druhému člověku plně otevřu, upřímně mu svěřím nejhlubší obavy, potřeby, zklamání i tužby, obnažím tím svou duši a v jistém slova smyslu se mu vydám všanc. A jsem snadno zranitelný. Jistě, intimně nerozmlouvám s každým na setkání, činím tak s lidmi blízkými, hodnými mé důvěry. Může se ale stát, že žal, bolest, strach nebo i štěstí mě tak zahltní, až moje potřeba blízkosti druhého člověka zvítězí nad přirozenou obezřetností – a já se otevřu, cele

vydám člověku nehodnému. Je vskutku nepromlčitelným zločinem proti lidskosti zneužít takové důvěry, zklamat ji, pošpinit.

Někteří uzavřenější a plašší lidé dokonce po té, co se svěřili opravdovému a důvěryhodnému příteli, se cítí nedobře a mají tendenci vyhýbat se tomu, kdo byl svědkem jejich „slabé chvíle“. Ty uvozky sem patří, o žádnou slabou chvíli, za kterou by se bylo třeba stydět, přece nejde.

Intimita předpokládá a vyžaduje, vedle zmíněné důvěry, ještě empatii, akceptaci a opravdovost. Má-li se osobní komunikace dařit, musím se vcítit do druhého, to jest být empatický; musím ho též přijímat, brát, akceptovat – tedy ne chladně racionálně hodnotit nebo dokonce soudit. A oba partneři osobní komunikace jsou též opravdoví, nic na sebe nehrají, nic nepředstírají.

O čem si spolu intimně povídáme? O svých nejhlubších obavách, bolestných ztrátách, zklamáních a též o nadějích, velkých radostech, o naplňování života. Intimní rozmluvu též potřebujeme – a děkujeme Bohu, máme-li se na koho obrátit – při důležitých životních změnách a hlavně, když nevíme kudy kam a potřebujeme se v závažné záležitosti rozhodnout. A též tehdy, prožíváme-li osobní krizi, máme pochybnosti o sobě, o správnosti svého počínání.

Naše čelná psychoterapeutka a publicistka Helena Klímová použila pěkného pojmu „bytosný rozhovor“, při němž jde o sdílení intimity, niterných pocitů, myšlenek a osobních zkušeností v okamžiku otevřenosti a důvěry.

Za zvláštní druh osobní komunikace lze též považovat setkání klienta s psychologem, když ovšem jde o takovou psychoterapii, která je hodna svého jména.

A kdy o intimní komunikaci nejde, byt' se tak může tvářit? Stačí dosadit opačná znaménka k tomu, co bylo řečeno, a dodat, že vskutku osobní kontakt neznamená udělovat rychlé a snadné rady, poučovat, natož něco vyčítat. Nebo povídat něco obecného, že jako tak už to na světě chodí, každý máme svůj kříž, hlavně je třeba zhluboka dýchat, zdravě papat, cvičit jógu a ničím si nelámat hlavu.

Osobní komunikační styl má ovšem ještě jinou polohu, druhý, přímo protikladný pól. Nejbližší, tedy intimně jsme spolu tehdy, když se máme hodně rádi, když prožíváme blízkost, vzájemnou lásku (včetně eroticko-sexuální) – a též když jsme si blízko ve zcela osobní nenávisti a zášti. Tehdy spolu zápolíme, bojujeme – slovy nebo se pereme i fyzicky.

Jestliže pozitivní intimita obohacuje vnitřní život obou partnerů, jde při osobním zápolení o opak: protivníka zdeptat, ničit, ponížít, přeprat. Ta první intimita je sycena láskou a soucítěním – ta druhá je projevem agresivity, pudu ničení a zma-ru.

A tady se musí člověk bránit, nemůže-li nebo nechce-li se vzdálit, utéct. Obrany při fyzickém napadení najdete v knížkách třeba o jiu-jitsu. Některé náměty k úvahám o obraně před verbálními agresory najdete ve třetí části téhle knížky. V obou případech je dobré teorii doplnit praktickým nácvikem.