

## **Mám svých problémů až nad hlavu, proč bych ještě k tomu se měla jít dívat a prožívat problémy druhých?**

Důvodů je hned několik.

- Problémy druhých mi pomohou nahlédnout na možná řešení vlastních problémů, bez toho, že bychom museli jít pro vlastní zkušenosti ještě více "na hranu".
- Pocity, které to ve mně vyvolá, mohou ukázat na vlastní vytěsněné identity nebo potlačené vzpomínky které by jinak hledaly jinou, většinou mnohem nebezpečnější, cestu ven. Jde tedy o důležitou prevenci našich budoucích problémů nebo problémů našich dětí, protože když některá témata nebudou řešit rodiče, tak skrytě přehazují jejich řešení na své děti, vnoučata....
- Umění se soucitně a s porozuměním dívat na bolesti a problémy druhých, bez toho, že by nás pohltily nebo nutkaly k zachraňování dotyčného a pod., je projevem - znakem síly a dospělosti.
- Učí nás nás to pracovat s pocity, být emočně svobodný.
- Učí nás to přebírat jen vlastní odpovědnost a odpovědnost druhých nechávat s respektem a důstojností jim.