

Seberealizující se člověk

má účinnější vnímání reality

akceptuje sebe sama, jiné a přírodu.

nenucenost (spontaneita), prostota a přirozenost.

soustředění na problém (úlohu)

potřeba soukromí

autonomie: nezávislost na kultuře a prostředí

kontinuální svěžest chápání (porozumění, vnímání)

vrcholné či mystické zážitky

sociální zájem

hluboké interpersonální vztahy

demokratická struktura charakteru

rozlišování mezi prostředky a cíli

smysl pro humor

tvořivost

odolnost vůči inkulturaci

1. účinnější percepce reality –

jsou s to vnímat okolní svět, včetně druhých lidí, správně a pohotově. Jejich percepce jsou méně překrouceny očekáváními, úzkostmi, stereotypy, falešným optimismem či pesimismem, jsou bez zaujatosti (biasu)

- vidí realitu přesně takovou jaká je, nikoli jakou by si přáli či potřebovali ji mít
- jsou méně emotivní a objektivnější ve svém vnímání, nedovolují, aby jejich percepce překroutila naděje či obava
- na základě toho jsou snadněji postihují u druhých falešnost a nečestnost
- na základě objektivní percepce jsou odolnější vůči mnohoznačnosti a nejistotě než většina lidí
- pociťují uspokojení z problémů a hádanek jež nemají určité správné či špatné řešení
- vítají nejistotu, neurčitost a nezmapované cesty

2. akceptování sebe sama, jiných a přírody. Přijímají sebe sama takovými, jací jsou

- nejsou přehnaně kritičtí ke svým nedostatkům, chybám a slabostem
- nejsou zatíženi nepřiměřenými pocity viny, studu a úzkosti
- živě se vyjadřují i na fyziologické úrovni, s gustem uznávají vlastní animální podstatu = mají zdravé chutě, dobře spí, těší se za sexuálního života bez zbytečných zábran
- základní biologické procesy (močení, těhotenství, menstruaci, stárnutí) pojmají jako součást lidské podstaty a akceptují je
- akceptují ostatní a lidství obecně
- nemají nutčí potřebu poučovat, informovat či kontrolovat
- dovedou tolerovat slabosti druhých a nejsou zastrašováni jejich mocí
- uvědomují si, že lidé trpí, stárnou a případně umírají

3. nenucenost (spontaneita), prostota a přirozenost. Jejich chování je příznačné nenuceností a prostotou, bez strojenosti či usilování o efekt

- mají nekonvenční, spontánní (nenucený) vnitřní svět, nikoli nutně nekonvenční chování
- mohou se i přizpůsobit je-li to prostředkem ochrany sebe či druhých před bolestí či nespravedlností
- pokud se to hodí jejím cílům, mohou tolerovat postupy ve vzdělávacích institucích, které považují za hloupé, repetiční či vysílující mysl
- když to situace opravňuje, dovedou být nekompromisní i za cenu vyloučení ze společnosti a odsouzení (nerozpakují se vzdorovat sociálním směrnicím, když považují za potřebné tak učinit)

4. soustředění na problém (úlohu). Jsou vázáni na úkol, povinnost, povolání, či milují práci jíž považují za důležitou (významnou)

- spíše žijí aby pracovali, než pracují aby žili. Práci prožívají jako vyjádření sebe sama
- hluboce se rovněž zajímají o filozofické a etické otázky
- žijí a pracují v nejširším rámci vztahů, s tendencí věnovat se neosobnímu "poslání" či úkolům
- takový životní styl znamená postrádání koncentrace na všednost a nepatrnost, umožňující jasně rozlišovat mezi důležitými a nepodstatnými problémy světa

5. vyčlenění (odloučení): potřeba soukromí. Má intenzivní potřebu soukromí a samoty.

Protože nevytváří k druhým vztah ulpívání, může se těšit bohatstvím a plností přátelství jiných. Tato kvalita odloučení není vždy druhými pochopena a akceptována

- v sociálních střetech jsou často považováni "normálními" lidmi za stranící se, rezervované, snobské a chladné

- zvláště pak těmi, kteří nemají adekvátně uspokojovanou potřebu lásky a náležitosti, zatím co u seberealizátorů je těmto potřebám vyhověno a proto nepotřebují jiné v obvyklém smyslu přátelství
- potřeba jiných je jinou hladinou setkání se se sebou samým (*jsem-li sám, jsem se svým nejlepším přítelem = je sám, aniž by byl osamělý*)
- potřeba soukromí a sebedůvěra zahrnuje i jiné aspekty chování (*např. zůstat klidný a vyrovnaný v obdobích osobního neštěstí či zabránění rozvoji*)
 - vyplývá to z jeho tendence zůstat na své vlastní interpretaci situací bez ohledu na to, co si za daných událostí myslí či co cítí druhí
- = jsou sami východiskem pohybu, odolní vůči sociálním tlakům držet se sociální konvence

6. autonomie: nezávislost na kultuře a prostředí. Jsou osvobozeni jednat nezávisle na fyzickém a sociálním prostředí

- to jim umožňuje spoléhat na své vlastní schopnosti a latentní zdroje růstu a vývoje
např. seberealizující studenti nepotřebují k učení "pravou" akademickou atmosféru v areálu školy, jsou s to se učit kdekoli, protože mají sami sebe
- zdraví lidé mají vysoký stupeň sebeřízení a "svobodnou vůli": pojmají sebe sama jako sebeovládající, odpovědné, aktivní a vnitřně ukázněné činitele v určování svého vlastního osudu
- jsou silní v zapomínání na postoje a city druhých, vyhýbají se počtám, postavení, prestiži a popularitě
 - takové vnější satisfakce jsou vnímány jako méně významné než seberozvoj a vnitřní růst
 - to ovšem závisí na tom, že v minulosti se jim od jiných dostávalo lásky a bezpečí

7. kontinuální svěžest chápání (porozumění, vnímání). Jsou s to oceňovat (vnímat) i nejběžnější události života se smyslem pro nově, úctu, radost (rozkoš) a nadšení

- *tak i stá duha je stejně krásná a vznešená jako první jízda lesem nikdy nepřestává být radostným zážitkem pozorování dítěte při hře pozvedá mysl (náladu)*
- = oceňují svůj dobrý osud, zdraví, přátele, politickou svobodu
- zřídka si stěžují na nudu, nezajímavé dojmy
- klíčovým aspektem této kvality otevřené vnímavosti k novým zážitkům je, že se vyhýbají shrnování zážitků do kategorií a tím jejich rozpuštění
- jejich subjektivní zkušenost je velmi bohatá a každodenní životní a pracovní záležitosti jsou napínavými a vzrušují je

8. vrcholné či mystické zážitky. Jde o okamžiky intenzivního vzrušení a vysokého napětí, stejně jako relaxace, klidnosti, blaženosti a tichosti

- představují unášející okamžiky života, jež se objevují obvykle z lásky a sexuálního vyvrcholení, výbuchu tvořivosti, jasnozření (insight), objevu, splynutí s přírodou
- tito lidé mohou "spustit" bez falešných, umělých dráždivých, tím, že jsou postrčeni (zapnuti)
- vrcholné či mystické zážitky nejsou svou podstatou teologické či nadpřirozené, byť jsou ve svém jádru zbožné
- pocítují více soulad se světem, ztrácejí či překračují své sebevědomí, cítí se současně mocnější i bezmocnější

9. sociální zájem. I když mají trable, truchlí či jsou rozrušení nedostatky lidské rasy, mají hluboký pocit spřízněnosti lidí

- mají nefalšovanou touhu pomoci zlepšit osud spolusmrtelníků
- tento výchovný postoj je zjevný v pocitech soucitu, sympatií a lásky k lidstvu

- často jde o zvláštní druh bratrství, jako postoj staršího bratra či sestry k mladším sourozencům

10. hluboké interpersonální vztahy. Mají tendenci utvářet hlubší a těsnější vztahy než běžný dospělý

= jsou nakloněnější intimně se sdružovat s jinými podobného charakteru, talentu a schopností ("vrána k vráně"), ač jejich sociální zájem jim dovoluje mít zvláštní cit empatie pro méně zdravé lidi

- okruh jejich důvěrných přátel je malý, neboť přátelení v jejich stylu vyžaduje značný čas a úsilí

- mají rovněž zvláštní cit něžnosti k dětem a snadno na ně působí

11. demokratická struktura charakteru. Jsou demokraty v nejhlubším smyslu

- poněvadž jsou osvobození od předsudků, vykazují úctu k jiným lidem bez ohledu na třídu, rasu, náboženství, pohlaví, věk, povolání či jiné rysy skupinové příslušnosti

- mimoto jsou ochotni se od kohokoli učit, bez přijetí nadřazených či autoritářských postojů

- nerozlišovaně staví na stejnou úroveň všechny lidské bytosti

- sami o sobě jsou elitou, vybírají si elitu za své přátele, ale to je elita charakteru, schopností a talentu, nikoli narození, rasy, krve, jména, rodiny, věku, mládí, slávy či moci (1987)

12. rozlišování mezi prostředky a konci. Vykazují v denním životě méně zmatků, nedůsledností a konfliktů než jiní v pojmání, co je správné či špatné, dobré či zlé

- mají jednoznačné morální a etické normy, i když jsou v ortodoxním smyslu málo zbožní

- vykazují neobyčejně pronikavou schopnost rozlišovat mezi cíli a prostředky jejich dosažení

- často přitom volí prostředky či pomocné (instrumentální) chování vedoucí k cíli, jež by se mnoha nedočkavým lidem nelíbily

= jakoby oceňovali dělat něco pro cvičení ducha, než jen pro to aby dosáhl jiného konce (vhodnost)

13. filozofický smysl pro humor. Zřetelně preferují humor filozofický, prostý hostility. jejich přístup k humoru je často rozvážný a vážný

- typické je nalézání nejpůsobivějšího, humorného vyjádření obecné pošetilosti lidí (v humoru je obsaženo sdělení, smysl za právě vytvářeným smíchem)

- filozofický humor obvykle vyloudí spíše úsměv, než smích (výsměch)

14. tvořivost. Jsou tvořivými v plném smyslu tohoto pojmu.

- manifestovaná tvořivost se liší od neobyčejných talentů či géníů jak je pozorována v poezii, umění, hudbě či vědě

- lze ji porovnat k přirozené a spontánní tvořivosti, kterou nalézáme u nezkažených (nezhýčkaných) dětí

- projevuje se v každodenním životě jako výraz osobnosti, která má rozhled, je inovující

- nepotřebuje produkovat objekty své tvořivosti (psát knihy...) *např. tchýně nemá talent psát, ale je vysoce tvořivá v přípravě domácí polévky = prvotřídní polévka je více tvůrčí než druhořadá poezie*

15. odolnost vůči inkulturaci. Jsou v harmonickém vztahu se svou kulturou a přesto udržují určitou vnitřní oddělenost od ní

- jsou v podstatě autonomní a samostatní, jsou s to odolávat sociálním a kulturním tlakům myslet a jednat v daných linkách

- to neznamená, že jsou nekonvenčními a antisociálními ve všech sférách chování (*např. zůstávají v mezích podrobení se ve volbě oděvu, řeči, stravy, způsobech vyřizování záležitostí, jež nejsou skutečně významnými pro namítání*)
- neztrácejí energii bojem proti bezvýznamným sociálním rituálům a stanovám společnosti
- mohou však být mimořádně nezávislími a nekonvenčními tam kde pocítují komplikaci základních problémů
- proto jsou někdy považováni za rebelující a excentrické těmi, kteří nevěnují čas tomu, aby je pochopili
- projevují rovněž klidnou, dlouhodobou vazbu na zdokonalování kultury
- ačkoli znají nedokonalosti společnosti, akceptují skutečnost, že sociální změny mohou být pomalé a bolestivé, ale že jich lze nejlépe dosáhnout prací uvnitř systému