

Základy pre udržateľný rozvoj osobnosti a Humanizácia pracoviska

Časť 1.

“Duša, ktorá sa dokáže vidieť, dokáže vidieť svet”

Text: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

Ľudský vývoj je nezastaviteľný. Odkedy sme sa prvýkrát postavili na nohy a uvoľnili si ruky, aby sme nimi mohli vyjadrovať, rozvíjať vzťahy a pracovať, sme sa neprestali meniť a vyvíjať. Dejiny našej civilizácie nesú záznam neustálej zmeny. Či sa nám to páči, alebo nie, zmena a vývoj sú pre náš druh tak prirodzené, ako dýchanie, jedenie, myslenie, chôdza a reč. Žijeme v dobe, v ktorej je tempo vonkajšej zmeny omnoho rýchlejšie, ako tempo vnútornej zmeny, čo znamená neustálu krízu. Dynamika zmeny sa nespomalí. Aby sme prežili, a ostali pravdiví vo vzťahu k podstate našej ľudskosti, musíme sa nepretržite meniť a transformovať.

Motivácie k zmene môžu byť rôzne, ale užitočná a udržateľná zmena sa deje len vtedy, ak ju vedie to, čo je podstatou ľudskosti v našom bytí. O environmentálnej, ekonomickej a fyzickej udržateľnosti vieme a rozprávame veľa. V tomto článku by som chcel hovoriť o ľudskej udržateľnosti a o udržateľnosti osobného rozvoja.

Kým úsilie o zmenu sa zdá byť súčasťou našej prirodzenosti, smer, povaha a udržateľnosť osobnej zmeny sa musí vytvárať vedome. Ak chceš pestovať strom, musíš poznať jeho povahu, kvalitu pôdy a prostredia, a taktiež špecifické podmienky potrebné pre jeho rast. To platí, aj keď rastie dieťa. Musíme pracovať s vrodenu povahou dieťaťa v konkrétnom čase, a zároveň mať predstavu o jeho budúcom vývoji. A tak je to aj v prípade osobného rastu dospelého človeka, ktorý je základom pre vzťahy, rodinu, komunitu, organizáciu, národ a medzinárodné vzťahy.

Pre udržateľný osobný a profesionálny rast je potrebné nahliadnuť hlboko do podstaty rastúceho človeka. Taký náhľad stál pri zrode „Siedmich podmienok duchovného rastu“, ako ich vyjadril Rudolf Steiner² začiatkom minulého storočia³. Poskytli možnosť udržateľného duchovného rozvoja, ale v praxi sa použili len minimálne. Steiner si ich nevymyslel. Jednalo sa o jeho raný pokus o zverejnenie prastarého poznania o zasvätení vo výcviku vodcov ľudstva, ktoré bolo dovtedy privilégiom hŕstky vyvolených. Tieto princípy sú teraz prístupné všetkým.

Žiaden strom nerastie len nahor. Zdravý strom rastie hore aj dolu. S každým novým konárom viditeľným na povrchu rastie pod zemou nový koreň, ktorý nevidno. To je udržateľné. Tak je to aj s ľudským vývojom. Musí spĺňať určité podmienky. Nižšie uvádzam zoznam siedmich základných podmienok pre udržateľný osobný a duchovný rast. Prvýkrát boli zverejnené v jednej z raných Steinerových kníh o osobnom rozvoji⁴. Tvoria základ vzdelávacieho programu 1. ročníka psychofonetického⁵ štúdia⁶, ktorého náplňou je praktická cesta osobného a profesionálneho rozvoja jednotlivca. Najprv treba ľudí vyškoliť v osobnej udržateľnosti, a len potom z nich môžeme vyškoliť mentorov, koučov, poradcov a terapeutov pre iných.

Tu je krátky opis Siedmych podmienok pre osobný a duchovný rozvoj:

1. **Závazok prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na základe vlastnej intuície:** na fyzickej, environmentálnej, mentálnej, pocitovej a duchovnej úrovni.
2. **Závazok metodicky rozvíjať empatiu:** záväzok neustále sa zlepšovať v praktickej schopnosti načúvať, pozorovať a vnímať skúsenosti iných a význam, ktorý im pripisujú z ich uhla pohľadu.
3. **Závazok vedome viesť samého seba a vnímať vnútorný život človeka ako skutočný:** rozvíjať praktické zručnosti pre sebauvedomenie, vytvárať perspektívu voči vlastným pocitom, túžbam, motiváciám, reakciám a projekciám, niesť zodpovednosť za svoju ľudskú realitu a zaujímať sa o ňu.
4. **Závazok pestovať toleranciu a rešpekt voči rôznym realitám:** záväzok neustáleho rozvoja uznania a úcty voči pravde iných na základe úcty k vlastnej pravde, identite a hraniciam.
5. **Závazok robiť vedomé rozhodnutia a konať na ich základe:** záväzok uskutočňovať vedomé rozhodnutia, ktoré vyjadrujú vyššiu podstatu človeka a rozvíjať vôľu konať na základe týchto rozhodnutí, konštruktívna identifikácia a prekonávanie prekážok.
6. **Závazok vedomého pestovania vďačnosti:** vedomé rozvíjanie vďačnosti a ocenenia ako výživy duše.
7. **Závazok k dôslednosti:** pretrvávajúci záväzok k dôslednosti v živote a v konaní na základe všetkých vyššie uvedených štandardov.

Predtým, než sa podrobnejšie rozrozprávam o každej zo siedmych podmienok, chcem spomenúť metódu, ktorá umožňuje aplikovať ich v praxi. Ako myšlienky a ideály ďaleko nezájdu. Iba ak sa snažíme meniť navyknuté zabehnuté životné vzorce, vystúpia do vedomia typické ťažkosti. Zvyky neboli vytvorené vedome a ak ich chceme zmeniť, vyžaduje to mať odstup od seba samého, ktorý nie je možné dosiahnuť len intelektuálnym snažením. Je potrebné vyvinúť zvláštny typ úsilia a mať k dispozícii praktický proces. Ako som opísal vo februárovom článku s názvom „Evolúcia ľudského vedomia“, existuje možnosť objektívne pozorovať vlastné skúsenosti, pocity a vzorce správania. Psychofonetika túto praktickú možnosť ponúka. Umožňuje vytvoriť si perspektívu voči sebe samému zapojením nástrojov „hlbokej inteligencie“ neverbálnej komunikácie, ktoré sú: vnímanie tela, gesto a pohyb, predstavivosť a zvuky. Využitie týchto nástrojov ponúka možnosť vytvoriť si odstup medzi uvedomovaním si a skúsenosťou, čo umožňuje hlbokú zmenu.

Sedem podmienok je k dispozícii pre každého, ako príprava na udržateľný duchovný rozvoj. Na ňu nadväzuje celý rad meditácií a rozjímaní s cieľom vedome pestovať vyššie schopnosti vnímania, premeny a zasvätenia. Ale ak by sme aj použili len 7 podmienok, akýkoľvek praktický pokus zlepšiť bežný život v ich zmysle bude mať za následok významné zmeny na všetkých úrovniach.

Ako príklad si zoberme hneď prvú podmienku: **Závazok prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na základe vlastnej intuície.** Nie je to len o tom, byť zdravý, aj keď to je hlavnou motiváciou záväzku. Aby sme záväzok naplnili, je potrebné nasledovné:

A) zastaviť sa a uvedomiť si, ako sa cítim

B) spomenúť si, aký je to pocit byť skutočne zdravý

C) postaviť sa tvárou v tvár kompromisom, poruchám a blokom, ktoré v nás sú a obmedzujú naše zdravie, silu, energiu a radosť

D) uvedomiť si všetko, čo zo zvyku robíme, a čo poškodzuje naše zdravie, alebo mu neprospieva

E) naučiť sa načúvať nášmu telu, našim pocitom, srdcu, energii, potrebám, našej bolesti, na všetkých úrovniach, a to so záujmom, prijatím, trpezlivosťou a s vedomím, že nám na sebe záleží

F) načúvať intuícii, ktorá nám presne povie čo sa v nás deje a čo potrebujeme zmeniť

G) zaujať vodcovskú pozíciu v našom živote a vo svetle intuície konať tak, aby sme dokázali zmeniť naše návyky a aspekty života, ktoré nám neprospievajú

H) usilovať o zmenu zvykov, monitorovať ju, načúvať hlbokým odozvám, prehodnocovať smer starostlivosti o seba, učiť sa zo skúseností a pokračovať v zmenách.

Ak sa k prvej podmienke postavíme s plnou vážnosťou a zároveň prakticky, vzápätí to bude mať za následok praktické kroky v osobnom rozvoji: odvahu pozrieť sa na seba otvorenými očami, úprimnosť vo vzťahu k sebe, empatia voči vlastnej bytosti (ktorá je jediným skutočným základom empatie k iným), prevzatie zodpovednosti, autentickosť, autonómnosť, načúvanie vlastnej intuície, vnútorné vodcovstvo (ktoré jediné je skutočným základom akéhokoľvek vodcovstva), jasnosť v pozorovaní, posilnenie vôle. A to sme len pri prvej podmienke.

Každá zo siedmich podmienok má vplyv na zvyšných šesť a na celú bytosť človeka. Je celistvá sama o sebe. Každý krok v rozvoji siedmich podmienok, aj keď „len“ so zámerom lepšie fungovať v osobnom a profesionálnom živote, sa stane duchovným cvičením z nasledujúceho dôvodu: každá vedomá, úprimná a slobodná iniciatíva urobiť krok na ceste osobného rozvoja, je v skutočnosti duchovnou aktivitou, pretože jej konateľ je vedomý duch, vlastné JA človeka, osobný duch v akcii.

V hĺbke duše každého z nás drieme potenciál pre vyšší rozvoj.⁷ To, že vedome aktivujeme ďalší krok v našom osobnom rozvoji, nás robí plnším človekom. Každý z nás môže byť úplnou ľudskou bytosťou uprostred akýchkoľvek vonkajších okolností, akokoľvek náročných. Ale nik nemôže tvrdiť, že plne vyjadril svoju ľudskosť bez úsilia naplniť svoj vyšší potenciál cez príležitosti života. Úsilie rásť ako ľudská bytosť je podstatou plnosti ľudského bytia.

To, či sa uskutočnia vytúžené zmeny vo vonkajšom živote, závisí aj od vonkajších okolností: od práce, peňazí, partnerov, kolegov, miesta, kde sa žijeme, od vzdelania. Vnútorný rozvoj nie je závislý od vonkajších faktorov. Vyžaduje však praktické zmeny v návykoch, ktoré nevedome kontrolujú spôsob, akým v živote konáme smerom von aj dovnútra. Záväzok vedome pracovať na osobnom rozvoji nás posúva od žitia života samoučelne k jeho žitiu ako príležitosti pre osobný rast. Sedem podmienok ponúka celistvý výcvik v oblasti osobného, duchovného, sociálneho a profesionálneho rozvoja.

V ďalšom článku Vám prinesiem detailnejšie rozprávanie o zvyšných šiestich podmienkach.

Taktiež sa budem zaoberať prínosom Siedmich podmienok pre organizácie, pracoviská a manažment prostredníctvom opisu Humanizácie pracoviska, ktorú považujem za najdôležitejšie ovocie psychofonetického tréningu.

¹Yehuda Tagar je psychoterapeut a učiteľ psychoterapie izraelského pôvodu pôsobiaci v Austrálii, Južnej Afrike, Veľkej Británii a v Strednej Európe. Je zakladateľ psychofonetiky – aplikovanej psychozofie a procesu metodickéj empatie. Je riaditeľ Psychophonetics Institute International, prezident Akadémie psychozofie v Strednej Európe, riaditeľ Persephone College UK a riaditeľ a hlavný lektor Školy empatie v Bratislave. <https://linktr.ee/yehudatagar>

²Rudolf Steiner (1861-1925), rakúsky filozof, vedec, učiteľ a psychológ, zakladateľ antropozofie a psychozofie

³Rudolf Steiner (1904) "Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch"

⁴Rudolf Steiner (1904) "Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch"

⁵Psychofonetika je metóda osobnostného rozvoja, poradenstva, koučingu a psychoterapie, ktorú vytvoril Yehuda Tagar v 90. rokoch min. storočia. Má základy v psychozofii Rudolfa Steinera.

⁶Základné ročné psychofonetické vzdelávanie ukončené certifikátom, www.pace.sk

⁷Slávnostný záväzok Rudolfa Steinera, ako ho publikoval v úvodnej vete vyššie spomenutej knihy