

Základy udržateľného osobného rastu a humanizácia pracoviska

Časť 4.

Integrita vôle – Vedomé rozhodovanie a konanie na základe rozhodnutí

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Najsilnejší hnací motor v ľudskom živote je osobný rozvoj. V dospelosti, keď sa dary rodičov a prírody završia, sa tento môže diať iba na základe voľby a podnetu jednotlivca. Udržateľný rozvoj osobnosti začína vtedy, keď začneme normálny život vnímať ako duchovné cvičenie a žiť ho s vyššími etickými štandardmi.

V roku 1904 definoval rakúsky filozof Rudolf Steiner 7 základných podmienok pre udržateľný osobnostný rozvoj. V týchto článkoch sa s Vami delím o praktické skúsenosti s aplikáciou 7 podmienok na osobné, klinické a vzdelávacie účely v mnohých krajinách. Tvoria základ terapeutického metódy psychofonetiky a osnov vzdelávacieho programu pre koučov, poradcov a psychoterapeutov na všetkých školách Medzinárodného psychofonetického inštitútu. V predošlých článkoch som opísal prvé štyri podmienky. V tomto článku sa zameriam na **5. podmienku: Závazok robiť vedomé rozhodnutia a konať na ich základe.**

Naše životy formujeme rozhodnutiami, ktoré robíme a spôsobom, akým sa ich rozhodneme naplniť, či nenaplniť. Bohatý obsah ľudského života zahŕňa skúsenosti, spomienky, myšlienky, pocity a akty vôle. To, čo konáme, viac než čokoľvek iné formuje, kým sa stávame. Veľký anglický básnik 19. storočia Gerald Manley Hopkins v jednom zo svojich sonetov napísal: „To, čo robím, som ja. Pre toto som prišiel.“

Tento článok má dve časti: A. Vedomé rozhodovanie, B. Vedomé konanie na základe rozhodnutí.

Časť A: Proces vedomého rozhodovania

Pre mnohých ľudí je rozhodovanie náročné. Je tu strach, že každé rozhodnutie, ktoré teraz urobím, ovplyvní neznámu budúcnosť. Rozhodnutia ako uzavretie manželstva, nasmerovanie kariéry, výber zamestnania či miesta na bývanie, zapojenie sa do aktivít či vstup do vzťahu, významne ovplyvnia môj život v budúcnosti, v ktorom sa všetko, čo dnes poznám, môže zmeniť. Ako sa dnes môžem zodpovedne zaviazat' k niečomu, čo bude mať dopad na toľko neznámych zajtrajškov? Je v tom ochota podstúpiť riziko, dôvera, vnútorná autorita, vodcovstvo, prevzatie zodpovednosti a intuícia. Potrebujem si byť istý, že konám zo správneho miesta vo mne, že robím niečo, čo neskôr neolútujem, niečo, s čím budem v mieri a na čo budem hrdý.

Psychofonetický proces rozhodovania má za cieľ zabezpečiť, že tá časť mňa, ktorá robí rozhodnutie, je identita mojej vnútornej podstaty, hlbšia než zmeny, ktoré prichádzajú a odchádzajú. To, čo ma dnes motivuje, môže byť zajtra preč. To, čo dnes vnímam ako úspech, vymoženosť, prestíž, odmenu, môže byť o pár rokov bezvýznamné. Rozhodnutia, urobené na základe týchto túžob, aktivujú len plytkú úroveň vôle. Ale rozhodnutia z lásky k činu samotnému, ktoré vychádzajú s najhlbšej, v srdci ukotvenej dimenzie ľudskosti, majú šancu, že ich bude riadiť vnútorný morálny kompas, ktorý ma zajtra bude vyjadrovať rovnako, ako dnes.

Aby sme urobili rozhodnutie, ktoré vyjadrí našu najhlbšiu múdrosť, potrebujeme sa „naň vyspať“, ako hovorí staré príslovie. Tretinu nášho života strávime spaním, a to z dobrého dôvodu. Dobrý spánok občerství telo, dušu, myseľ a ducha. Na to, čo sa udeje v ňom zabúdame, ale vieme, že spánok je dobré miesto na znovuoobnovenie našej celistvosti. A preto, hoci to môže vyznievať paradoxne,

do učenia procesu vedomého rozhodovania zahŕňame múdrosť spánku. V psychofonetickom metodickom procese rozhodovania prechádzame tromi nocami spánku a štyrmi meditáciami, kým dospejeme k finálnemu rozhodnutiu.

V príprave na metodický proces rozhodovania je potrebné urobiť nasledovné:

1. Rozhodnúť sa, že sa rozhodneme. To mobilizuje vôľu a aktivuje vnútornú autoritu.
2. Rozhodnúť sa, kedy presne dospejeme k záverečnému rozhodnutiu. To ukotví rozhodnutie v čase.
3. Sformulovať aspoň dve možnosti, medzi ktorými sa budeme rozhodovať. Sloboda začína pri možnostiach, z ktorých sa dá vybrať. Toto je najkreatívnejšia fáza. Hľadáme, vytvárame a preskúmavame alternatívy. To upokojí myseľ, a tak umožní objektívne preskúmať podstatu každej z možností. Je to tiež čas na zber informácií, výskum a kreatívnu predstavivosť.

A potom, štyri dni pred dátumom záverečného rozhodnutia, sa odporúča nasledovný proces:

V priestore rozmiestnite 4 stoličky do tvaru diamantu. Posadte sa na do jedného rohu tak, aby napravo pred Vami bola možnosť A a naľavo pred Vami možnosť B. Rovno pred vami, vzadu medzi možnosťami A a B si predstavte seba, ako sedíte v budúcnosti, o rok, päť či desať rokov, a pozeráte sa späť na seba dnes. Vybudujte si túto postavu seba tak, aby čo najvernejšie vyjadrovala naplnenie vašich snov a túžob o Vás v danej budúcnosti.

Nech sú dve možnosti pred vami akokoľvek v protiklade, v charakteristike vášho budúceho Ja nie je žiadna dilema. Intuitívne presne vieme, akou osobou sa túžime stať. Keď sa pozrieme na možnosti A a B z tejto perspektívy, stávajú sa z nich dve cesty, ktoré vedú k jednému cieľu, k vášmu ideálnemu budúceму Ja. Proces zapojí širšiu inteligenciu a zmierni úzkosť z rozhodnutia tým, že ho umiestni do kontextu, v ktorom niet dilemy.

Samotný proces je jednoduchý. Predstavte si na stoličkách pred sebou každú z troch pozícií, sadnite si do každej z nich a plne ich precíťte. Začnite vo vašom budúcom ja, potom sa presuňte do možnosti A, potom do možnosti B. Na chvíľu si dovoľte stať sa žijúcou postavou tej možnosti, ako by ste sa práve pre ňu boli rozhodli. Dostaňte sa priamo do tej ktorej pozície a potom priamo von z nej, a pozorujte pomocou aktivovanej predstavivosti, aké to je.

A potom sa na to vyspíte. Zopakujte to ešte dvakrát, a po každom raze si doprajte spánok. Zakaždým to bude iný zážitok. Nerozhodnite sa skôr, ako na štvrtý deň.

V ten deň naposledy vstúpte do všetkých pozícií, vystúpte z nich a pozorujte ich. A potom sa rozhodnite.

Tento proces zabezpečí, že v čase rozhodovania budete mať prístup k všetkej dostupnej inteligencii, múdrosti a skúsenostiam. Záverečné rozhodnutie príde z najhlbšieho miesta Vašej bytosti.

Časť B: Konat' na základe rozhodnutia

Akonáhle sa rozhodnete, prichádza ďalšia výzva – konať na základe Vášho rozhodnutia. Je bežné cítiť v tejto fáze nedostatok sily vôle a za rozhodnutia, v naplnení ktorých zlyháme, sa dokážeme tvrdo odsúdiť. Náš zmysel pre sebadôveru, sebavedomie, sebarešpekt a integritu závisí od našej schopnosti dodržiavať záväzky. Každé rozhodnutie, ktoré urobíme, ale nekonáme na jeho základe, oslabí našu silu vôle. Vôľa je ako sval, ak ho používate, silnie, ak nie, ochabuje.

Psychozofia identifikuje sedem článkov aktu vôle, z ktorých každý korešponduje s článkom ľudskej konštitúcie². Fungujú ako reťaz, a každé ohnivko môže zničiť funkčnosť. Musia spolupracovať, ak sa má rozhodnutie pretaviť do činu. Nazývame ich „Sedem stavcov vôle“. Psychofonetika má proces na identifikáciu, ktorý zo siedmich článkov je ten slabý, ktorý zastavuje tok vôle, a taktiež proces na posilnenie článku. Tieto články sú nasledovné:

- 1) **Rozhodnutie** je základ. Je to veľká vec. Ak toto urobíme len spolovice, čin nebude nasledovať. Tu môže pomôcť rozhodovací proces opísaný vyššie.
- 2) **Zámer** je zameriavací mechanizmus rozhodnutia, zostruje ho do akcie, vytvára proces implementácie.
- 3) **Prianie** je hlboká túžba duše. Zapája do činu hĺbku duše. Je entuziazmus a duchovná účasť v konaní.
- 4) **Motivácia** je najvedomejšia časť činu, a niekedy sa zbiera dlho. Vôľa je ako rieka a motivácia sú jej prítoky. Čím silnejšia je motivácia, tým silnejší je čin. Protikladné motivácie rozštiepia vôľu do stavu paralýzy. Uvedomenie si rôznych motivácií vyčistí priestor pre čin.
- 5) **Túžba** je hnací motor každého činu, oheň, konská sila, podnet k pohybu. Túžba je prírodný živel, dá sa skrotiť, aby spolupracovala s našimi najvyššími úmyslami, ale treba ju vedieť zapojiť a rešpektovať. Je to kôň, ktorý nás odnesie do vybraného cieľa.
- 6) **Vitalita/sila/životná energia** je palivo činu. Telo potrebuje potravu, auto benzín a osoba potrebuje životné sily, aby mohla konať na základe rozhodnutí. Odpočinok, spánok, výživa, priestor, čas, starostlivosť o seba, fyzická sila, podpora spolupracovníkov, pracovné podmienky – sú atribúty potrebné na vykonanie činu.
- 7) **Inštinkt** je najhlbšia dimenzia vôle. Čin je možné dotiahnuť do úspešného konca iba ak s ním spolupracuje naša inštinktívna vôľa. Bez spoluúčasti mechanizmu prežitia sa nič neudeje. Strach v nás žije vedľa odvahy, antipatia veda sympatie, príťažlivosť vedľa odpudivosti. Je možné transformovať jedno v druhé, ale len prostredníctvom vedomého preniknutia do inštinktívnej dimenzie vôle.

Každý zo siedmich stavcov vôle môže byť dôvod, prečo dobré rozhodnutie nedospeje k činu. Vedomé preniknutie do každého z nich umožní dobrému rozhodnutiu, aby sa uskutočnilo.

Vyššie uvedený opis 5. podmienky platí v živote jednotlivca. Ale možno ho rovnako dobre využiť aj pri práci so životom kolektívu, skupiny, organizácie, komunity, rodiny, či obchodnej spoločnosti. To je 5. Podmienka v procese „Humanizácie pracoviska“.

Pre väčšinu ľudí je 5. podmienka zo všetkých siedmich najnáročnejšia. Vôľa je najmenej vedomá a najmocnejšia zo síl duše. Ale stávame sa tým, čo robíme, a na to, aby sme boli slobodné ľudské bytosti, je potrebné sa prebudiť k podstate toho, čo spôsobuje, že robíme to, čo robíme: k ľudskej sile vôle.

¹ Psychofonetika je metóda osobného a profesionálneho rozvoja a terapie založená na psychozofii Rudolfa Steinera.

² Fyzické telo, Životné telo, Cítiaca duša, Ja (a Osobná duša), Vedomá duša (a Duchovné Ja), Životný duch (Bodhi), Ľudský duch (Atman), pozri Rudolf Steiner, Teozofia, 1. kapitola