

pd

Paradim blog

Sklop besedil: AVTENTIČNI POSAMEZNIK

- I. Prvi del – Avtentično življenje
- II. Drugi del – Posamezni zapisi
- III. Tretji del – Osebne spremembe
- IV. Četrty del – FIN.

Vsebina zapisov:

I. PRVI DEL – AVTENTIČNO ŽIVLJENJE

Zapis 1: Uvod v avtentičnost

Zapis 2: Sledenje samoizpolnitvi

Zapis 3: Sprožilci razvoja avtentičnosti

Zapis 4: Pojem optimalne samopodobe

Zapis 5: Zaupanje v signale telesa

Zapis 6: Transparentnost v odnosih

Zapis 7: Kako zaživeti avtentično?

II: DRUGI DEL – POSAMEZNI ZAPISI

Zapis 8: Samozavest

Zapis 9: Avtopilot

Zapis 10: Lahkotno življenje

Zapis 11: Prokrastinacija

Zapis 12: Notranja harmonija

III: TRETJI DEL – OSEBNE SPREMEMBE

Zapis 13: Osebna sprememba je spretnost

Zapis 14: Samozavedanje

Zapis 15: Psihoanaliza

Zapis 16: Rešitev in vizualizacija

Zapis 17: Stanje ponotranjitve

IV: ČETRTI DEL – FIN.

Zapis 18: Osebna rast kot stalni spremljevalec

Zapis 19: S čim hranimo naše misli?

Zapis 20: La Joie De Vivre

1. Prvi del – Avtentični posameznik

1 Uvod v avtentičnost

Poglavje, ki ga odpiram s tem zapisom, bo predstavilo tematiko avtentičnosti. Pomen te besede v obliki, kot jo želim dodati na ta blog, je kompleksen, zato ga bom odstiral postopoma. Sama beseda, enim znana bolj drugim manj, se uporablja za različne namene. Npr. lahko se mudite po sosednji Italiji, vas pot zanese v Neapelj v znano picerijo L'Antica in tam pojedete avtentično pico Margherito. Beseda *avtentičen* običajno dobi prevod v besedah, kot so *originalen*, *pristen* ali *prvinski*.

1.1 Bodi to, kar si?

Sporočila v teh zapisih se ne bodo nanašala na avtentičnost predmetov, temveč na človeka in na življenje. Kaj avtentičnost pomeni v tem smislu? Razlaga, ki se zdi najbolj pogosta v naših vsakdanjih pogovorih, je »bodi to, kar si«. Kar na hitro bom to misel malo zakompliciral in dodal, da velja tudi »postani to, kar si« (tudi oseba, ki gradi svojo avtentičnost, se spreminja in razvija). Obe misli po svoje držita, vendar jih je potrebno razumeti na pravi način. S sporočili, ki jih pripravljam, boste to potrebno razumevanje tudi pridobili.

Največji privilegij življenja je postati to, kar v resnici si.

C. G. JUNG

Avtentičnost ima kot pojem širok pomen. O njej so pisali in jo raziskovali številni, med temi tudi Carl Gustav JUNG. Silo, ki nas vodi v avtentičnost, je sam poimenoval z *duh globine*. O tem lahko beremo v posthumno izdani Rdeči knjigi.

Z avtentičnostjo sem se srečal na različne načine in naredil pot od začetnega spoznavanja, do razumevanja, lastne uporabe in zdaj oblikovanja sporočil za druge. Je značilnost in spretnost, ki je močno orožje za grajenje osebne odpornosti in varnost pred izgorelostjo. Je vsebina, ki se v bistvu skriva v vsakem koraku osebne rasti. In kot vsebina razlaga, kako naj posameznik pri sebi ustvari (relativno trajna) pozitivna občutja, kot so zadovoljstvo, motiviranost, uspešnost, trdnost in stabilnost ter druga (področje t. i. pozitivne psihologije).

1.2 Prvo odstiranje pomena pojma

V tem prvem (malo krajšem) zapisu se še ne bom globlje posvečal razlagi, vseeno pa vas bom pustil z nekaj prvimi mislimi o avtentičnem življenju. Osnovna opredelitev ali definicija pravi

takole: *avtentična oseba se zaveda svojega notranjega doživljanja, ga sprejema in mu v celoti*. Avtentičen je torej človek, ki se ne bori proti svojim čustvom, ampak jih sprejema. Človek, ki se ne bori proti signalom (npr. bolečini) telesa, ampak se od teh signalov uči. Človek, ki razume vlogo osebnih prepričanj in vrednot v grajenju lastnega zadovoljstva. In tako naprej. Pa mogoče še ena misel: *avtentična oseba ima pravo, resnično sliko o sebi*. Enako kot življenjske izkušnje same po sebi je pomembno to, kako te izkušnje razumemo: kako smo si jih razložili in kaj smo se iz njih naučili. Lekcije so lahko kdaj napačne in nam zgradijo napačno mnenje: tudi o nas samih. Več pa torej v kasnejših zapisih ...

1.3 Teoretični vir za zapise

Pri obravnavi tematike in pripravi sporočil kot teoretično osnovo vzemam članek, ki je imenovan na koncu tega odstavka. Njegov primaren namen je sicer obravnavati razvoja avtentičnosti v vodenju (pri vodjih in sledilcih), sam pa sem se osredotočil na splošna oziroma univerzalna znanja, ki jih podaja o tem pojmu. Avtorji članka so W. L. Gardner, B. J. Avolio, F. Luthans, D. R. May in F. Walumbwa, originalni naslov pa »*Can you see the real me? A self-based model of authentic leader and follower development*«. Prispevek je bil objavljen v znanstveni reviji *Leadership Quarterly* 16 (2005).

2 Avtentičnost kot rdeča nit življenja

Kako dosežemo uspeh in zadovoljstvo? Na osebnem področju, v odnosih, v karieri, drugje? Odgovori na to so seveda različni in mnogoteri, avtentična oseba pa ima en jasen odgovor: začne se znotraj. Naj predstavim miselnost, o kateri tu govorim.

Ko razumem, kakšno osebo želim zraven sebe v svojem življenju, in ko razumem tudi, zakaj je tako, takrat bom lahko to osebo našel, brez težav pristopil do nje in z njo ustvaril odnos, ki ga želim. Ko razumem, kaj in zakaj me osrečuje na osebnem nivoju, bom lahko redno, trajno, ali vsakič znova prišel do tega rezultata. Ko razumem, kakšno kariero si želim in zakaj, bom našel potrebne korake, naslovil npr. potrebne strahove ali našel potrebno potrpežljivost in dosegel željeno. Za avtentično osebo se rast in razvoj življenja zgodi znotraj. Ko neko področje svojega življenja zares razumem, takrat ga znam tudi uresničiti in je ta uresničitev le naravno in lahko nadaljevanje. Spoznavanje samega sebe, ki je v bistvu razvoj avtentičnosti, je tako rdeča nit napredovanja življenja na katerem koli področju.

2.1 Samoraziskovanje

Najbolj osnovna ali kar najbolj bistvena razlaga avtentičnosti je, da gre za obvladovanje notranjega doživljanja. Nastanek avtentičnega načina ali sloga življenja se zgodi s procesom samoraziskovanja. Za nekatere je mogoče to malo bolj abstraktna, bolj teoretična beseda (povezani sta npr. tudi introspekcija in samorefleksija), vendar gre preprosto za razmišljanje o samem sebi, o različnih dogodkih v življenju, za spraševanje o tem, kaj nam je v življenju pomembno, za spremljanje tega, kako miselno in čustveno reagiramo na različne situacije ter podobno (zapis, ki sem ga zasledil, npr. govori, da si avtentična oseba celotno življenje odgovarja na preprosto vprašanje *Kdo sem jaz?*). Bistven rezultat, ki ga s tem zasledujemo, pa ni, da bi se spreminjali, temveč se predvsem samih sebe karseda dobro *zavedali*.

2.2 Samozavedanje ali razsvetljeno življenje

Carl Gustav Jung je poznani psiholog, ki se je veliko ukvarjal s tematiko, ki jo (danes) zajema avtentičnost. Njegov znan citat gre takole: *Nisem to, kar se mi je zgodilo, temveč to, kar sem se odločil biti*. V dobi odraščanja se priučimo in od okolja privzamemo številne navade in tudi misli oz. razmišljanja, o sebi in o svetu okoli nas. Določene od teh nam lahko v življenju koristijo oz. naredijo uslugo, druga pa nas bremenijo ali omejujejo. Bistvo ozaveščenega življenja (lahko bi vzeli tudi izraz *razsvetljenega življenja*) je v tem, da se zavedamo, kdo smo in kako delujemo. Da ne dopustimo, da bi se nam stvari dogajale, temveč da postanemo to, kar želimo.

Osebna rast v predstavljenem kontekstu pomeni ozaveščanje novih področij življenja.

Osebni razvoj v predstavljenem kontekstu pomeni poglobitev in/ali spremenjeno pristopanje k nekem področju življenja.

Sporočilo C. G. Junga podaja bistvo tega, kar označujeta izraza osebna rast in osebni razvoj. Beseda rast pomeni večanje v količini ali obsegu, razvoj pa spreminjanje v vsebini. Vsem nam je logično, da želimo ozavestiti in nadzirati naš profesionalno oz. delovni proces. O delu se zato izobražujemo, s čimer pridobivamo znanje, s katerim se bomo usmerjali pri svojem delu. Podobno gre v osebni rasti in razvoju za pridobivanje znanja o različnih področjih življenja. Ko se učimo o odnosih, želimo na tem področju preiti iz naključnih odnosov (torej nezavednih, takšnih, kot nas je okolje naučilo, naj odnosi bodo) v ozaveščene, oz. v takšne odnose, kot si jih sami želimo imeti.

2.3 Motiv samoizpolnitve

V tem zapisu samoraziskovanju in samozavedanju dodajam še tretjo ključno besedo: samoizpolnitev. Verjetno je zdaj že jasno, da vodilo »bodi to, kar si« ni zares zelo natančno oziroma pove zelo malo o avtentičnosti. Pot do te nujno vodi skozi proces samoraziskovanja in ustvarjanje samozavedanja, ki ju lahko razumemo kot nekakšna temelja vsega. Šele ko se začnemo zares dobro poznati in razumeti, si lahko zgradimo življenje, ki nam zares ustreza. Tako prihajamo proti točki, ki ji pravimo samoizpolnitev.

Samoizpolnitev je glavna motivacija in vir energije za delovanje v smeri avtentičnosti. Za nas osebno pomeni, da smo ločili med tem, kaj želimo biti, in tem, kaj naj bi želeli biti. Pomeni, da smo dali veljavo lastnim vrednotam in pogledom na svet, ki smo jih predhodno morda skrivali, ter jih začeli zasledovati in uresničevati (to močno pripomore k pomembnem občutku, t. i. zaznani lastni vrednosti). Pomeni pa tudi, da postajamo tisto, kar je po našem osebnem mnenju najboljša različica nas samih. Zasledovanje tega rezultata (bodisi mu rečemo samoizpolnitev bodisi avtentičnost) v nas sproža veliko pozitivnih občutij, ki so relativno trajna. Občutki zadovoljstva, motiviranosti, občutka uspešnosti in optimizma oz. zaupanja v pozitivne spremembe doseženi na pravi način (vzdržen, iskren, neprisiljen in nezaigran) so tematika preučevanja t. i. pozitivne psihologije, kamor spada tudi tema avtentičnosti.

m

Slovarček angleških izrazov (samoizpolnitev):

Ideal self-guides so podobe tega, kaj sami želimo biti.

Ought self-guides so podobe tega, kar naj bi želeli biti.

Self-worth je občutek lastne vrednosti, ki ga dobimo, ko sprejmemo svoje vrednote in prepričanja ter jih začnemo zasledovati in uresničevati.

Self-congruence ali osebna skladnost je stanje, ko se podoba tega, kako vidimo sebe (view of self) približa oz. izenači s tem, kako vidimo najboljšega možnega sebe (possible self).

2.4 Zaključek

Avtentičnost je način ali slog življenja. Ne gre se za posamezno misel ali dejanje, temveč za celosten način razmišljanja in delovanja. Ne obstajajo niti popolnoma avtentični, niti popolnoma neavtentični posamezniki. Gre po eni strani za izbiro, po drugi pa za proces, v katerem je veliko učenja ter osebne rasti in razvoja. Ker nikoli ne obstaja v popolnosti, ne gre za cilj, temveč za vsakodnevni način delovanja, ki pa nas neprestano streže oziroma nagrajuje s pomembnimi pozitivnimi občutji.

3 Avtentičnost: kje se začne?

Oziroma, zakaj se spremenimo ...

Tematika tega zapisa so **sprožilci**. To so *dogodki, ki nas usmerijo k samoraziskovanju in k oblikovanju življenja, ki nam osebno bolj ustreza*. Smo torej na točki, na kateri se avtentičnost pri posamezniku začne oziroma se sproži tok dogodkov, ki vodijo k bolj avtentičnem življenju.

3.1 Pozitivni sprožilci

Med tovrstnimi dogodki ločimo med pozitivnimi in negativnimi. Razlika je v tem, da nas negativni praviloma precej agresivno in neposredno predstavijo pred določeno dejstvo ter nam večjo avtentičnost postavijo za nujo, medtem ko nam pozitivni toisto ponudijo kot novo, dodatno možnost.

Sporočilo možnosti zgraditi si življenje bolj po svojih kriteriji in željah, sporočilo te **ideje ali vizije** avtentičnega življenja posamezniki prejmemo na različne načine. Lahko se nam konkretizira v obliki osebe, ki jo srečamo v realnem življenju, o njej mogoče beremo biografijo, ali ji sledimo na nek drug način. Lahko v obliki teoretičnega spoznavanja te ideje, bodisi v sklopu formalnega izobraževanja bodisi učenja v kateri koli drugi obliki, ki so nam na voljo. Učinek lahko prinese potovanje po svetu, spoznavanje drugih kultur, prav tako pa vzpostavljen tesnejši odnos z osebo, ki je močno drugačna od nas, ali pa osebo, ki je v komunikaciji zelo odprta oziroma transparentna. V to kategorijo lahko uvrstimo tudi karijerne spremembe, npr. napredovanje ali zagon lastnega podjetja.

Vsi naštetih dogodki ali vse našteje podobe, ki jih z njimi dobimo pred očmi, imajo skupno točko v tem, da **izzovejo naša** (predvsem temeljna) **prepričanja**. Vidimo, da obstaja možnost *takšnega in drugačnega* življenja, da je med življenjskimi zgodbami in pristopi k življenju veliko razlik, da obstajajo različne interpretacije življenjskih dogodkov ter podobno. Mogoče ni potrebno, da nas določene izkušnje ustavljajo ali omejujejo. Mogoče vidimo, da imamo v resnici več možnosti od teh, h katerim se praviloma obračamo.

3.2 Negativni sprožilci

Sprožilci v drugi skupini delujejo drugače. Postavijo nas pred **jasno dejstvo in nujo** ter nam navadno ne dajo druge možnosti kot to, da se začnemo spoznavati in se upoštevati. V to skupino se uvrščamo različne (hujše) bolezni, pa tudi smrt bližnjega ali znatno poslabšanje osebne finančne situacije. Za primer v obravnavi vzemimo izgorelost; in uporabili bomo kar ta splošen izraz, čeprav se podrobneje loči na izgorelost (vezana na dejavnike dela) in vitalno izčrpanost (vezana na splošne življenjske dejavnike).

Za kaj se v bistvu gre pri izgorelosti? Christina Maslach, mednarodno prepoznana raziskovalka področja in avtorica knjige Resnica o izgorelosti, je bistvo opisala tako: *gre za redne, ponavljajoče in dolgo trajajoče nereagiranje na signale*. To se dogaja bodisi na nivoju

posameznika (v tem primeru gre za signale našega telesa) ali na nivoju sistema (signali v tem primeru so izraženo nezadovoljstvo, preobremenjenost, preštevilni konflikti, slabi odnosi ipd.). Signali (v obeh primerih) zahtevajo 1) priznavanje oz. neignoriranje in 2) reagiranje oz. spremembo.

Izhodiščni razlagi bistva izgorelosti pripišimo še dodatek. Eno izmed glavnih sporočil Christine Maslach tako direktorjem organizacij kot vsem drugim zaposlenim, je naslednje: *izgorelost je simptom težav sistema in (delovne) kulture, ne šibkosti posameznika*. To je namreč zelo pomemben podatek. Veliko odločevalcev se namreč s prenosom pretiranega dela odgovornosti na posameznika izogne potrebi po spremembah sistema (in prevzemanju lastne odgovornosti). Množično izgorelost pripisujejo osebni šibkosti, tudi npr. strasti in predanosti, ki tako dobita neustrezen negativen predznak (res je sicer: ob visoki predanosti je lahko nezaznavanje in nereagiranje na signale večje). Za navedeno obstaja izraz in sicer *zloraba strasti* (ali angl. *passion exploitation*). Najbolj je značilna za sisteme, kot sta zdravstvo in šolstvo, ki imajo močno poslanstvo. V teh sistemih posamezniki pogosteje delujejo in tudi vztrajajo v slabih delovnih pogojih; z osebno obrazložitvijo, da je to vredno zaradi poslanstva njihovega dela.

Kakšno jasno dejstvo nam postavi? Po dolgotrajnem neupoštevanju signalov, torej različnih osebnih potreb, enkrat pride čas, da se sprijaznimo z realnostjo. Izgorelost obstaja v več stopnjah, pri najhujših pa smo nezmožni opravljati tudi osnovna pravila, negovati temeljne odnose itd. Prinese nas lahko do roba in enostavno postavi zahtevo po tem, da se začnemo upoštevati; alternativa so namreč le še hujši zdravstveni zapleti. Upoštevanje signalov telesa, tako telesnih kot duševnih, učenje za pravilno razumevanje ali interpretacijo teh signalov in ustrezno reagiranje – ko govorimo o delovnem okolju tudi za to obstaja izraz in sicer *ergonomija delovnih mest* (ne le v fizični, temveč tudi v psiho-socialni ustreznosti človeški naravi). Izkušnja izgorelosti torej izzove *torej vrsto prepričanj* o nas samih in širše naš odnos do signalov našega telesa. Namesto ovire in omejitve postanejo viri informacij.

3.3 Zaključek

Pozitivni sprožilci delujejo z nekakšno vizijo ali podobo, ki nas *navdihne*. Negativni, nasprotno, delujejo z jasno konkretizacijo razlogov, zakaj je sprememba potrebna, in nas k njej *prisilijo*. Razumljivo, osebne spremembe so velik zalogaj in ne gremo za vsako, ki je nekje omenjena; menim pa, da je vredno pogledati v tovrstno vsebino, se z njo seznaniti – da ne čakamo na to, da nas prisila nauči drugače.

Kaj sprožilci sprožijo? Proces samoraziskovanja oz. spoznavanja samega sebe: kdo smo, kako delujemo, kaj na nas vpliva pozitivno in kaj negativno, kaj nas utruja oz. nam jemlje energijo, v katerih načinih dela nam to poteka s težavo in v katerih je doseganje rezultatov za nas enostavno, kaj nas dela zadovoljne, za kaj imamo pri sebi veliko čustvene vpetosti (in s tem veliko energije za delo na tem področju). Takšno razmišljanje je, kot veste, temelj za razvoj avtentičnega življenja, tudi bolj samostojnega in odpornega življenja. Tudi temelj za razvoj optimalne samopodobe, razvoj osebnih talentov, višjo zaznavo lastne vrednosti in več rezultatov, ki bodo dobili mesto v naslednjih zapisih o avtentičnosti.

4 Avtentičnost: optimalna samopodoba

Zakaj govoriti o samopodobi? Vsebina avtentičnosti razlaga, da je samopodoba lahko zgrajena po dveh (precej znatno) različnih poteh. In da se to povezuje s tem, kako neka oseba sprejema informacije. Ko je ta zgrajena po eni poti, lahko oseba (razmeroma visoko) objektivno sprejema informacije, tudi kritike o sebi in svojem delu (čemur teorija pravi *uravnoteženo procesiranje*). Ko je zgrajena po drugi poti, se oseba brani kritik in za prejete informacije išče način razlage, ki zanj ne bo kritičen ali jo postavil v slabo luč. Gre se za razliko med tem, ali se lahko iskreno pogovarjamo npr. o stanju, v katerem je neka organizacija ali oddelek, o napakah, ki smo jih naredili, ali izboljšavah, ki jih želimo, o tem, da želimo določene spremembe in jih potem tudi zasledujemo. (Enako velja tudi za osebne odnose.) Osebnostno mi številne izkušnje (iz prve ali druge roke) govorijo, da tukaj leži veliko priložnosti, neizkoriščenega potenciala in izgubljene, zapravljenе motivacije posameznikov, ki bi si npr. želeli sprememb in premikov na bolje v danih delovnih okoljih.

4.1 Dve obliki samopodobe

Pri obeh oblikah samopodobe, ki ju bom predstavil, ne želim govoriti o »osebah z eno in osebami z drugo obliko.« Res se eni pretežno (bolj redno, frekventno) nagibamo k eni, drugi pa k drugi, vendar pa nihče ni imun na to, da ga neka situacija ali nek izziv povleče v nasprotno smer. Ozaveščanje (znanje, poimenovanje teh elementov) tu seveda pomaga. Znanje in um v nasprotju s čustvenim doživljanjem imata (bolj) stabilno podobo in sta temelja za prenos te stabilnosti v življenje.

Prvi obliki (visoke) samopodobe pravimo optimalna samopodoba (ali angl. optimal self-esteem). Glavna značilnost te pravi, da je zgrajena na pristni, resnični sliki o sebi; takšni, ki jo lahko vzdržujemo in pokažemo vedno znova. Druga oblika je t. i. krhka visoka samopodoba. Slednjo gradimo na zunanjem mnenju in priznanju ter od nas zahteva neprestano doseganje nekih standardov (recimo rezultatov, uspehov).

4.1.1 Optimalna samopodoba

Optimalna samopodoba je rezultat ali produkt avtentičnosti. Torej splošne želje in pristopa, v katerem želimo spoznavati »originale«, pristne in resnične podobe. Tovrstno samopodobo zgradimo takrat, ko smo usvojili zavedanje o tem, kdo smo (recimo, po neki dani plati, ki nas zanima), in tudi, zakaj smo oziroma kaj nas je oblikovalo na ta način. V teoretičnem izrazoslovju smo zgradili dvoje: samozavedanje in samospregledanje. O sebi imamo torej povsem čisto in realno samopodobo, ki jo bomo brez težav kazali in vzdrževali vsak dan znova.

Spreminjanje in rast (kljub zapisanemu) ostajata naravni značilnosti vsake osebe. Avtentična oseba si v rasti postavi svoje lastne (temu lahko rečemo *notranje*) standarde. Povsem

enostavno rečemo, želi si vedeti, kaj je pomembno *njej* in ne nekem ožjem ali širšem krogu družbe. Želi si razumeti, kaj jo motivira, dela zadovoljno, kaj ji gre dobra in v čem je lahko ter tudi želi biti uspešna, kaj želi dosegati itd. (V širšem pomenu to opisuje izraz **ponotranjeno uravnavanje** ali s tujko *internalizirana regulacija*).

Obstaja še druga značilnost, ki se ji reče **motiv samoverifikacije**. Osebnost ta del vidim kot del, za katerega bi širša družba redko pritrdila, da pripada osebi z visoko samopodobo. Če izraz malo bolj poslovenimo, gre za »samopreverjanje«. Ne želimo sami sebe prepričevati in prepričati, da smo zrasli in dosegli uspeh, temveč se želimo prepričati, da smo prišli na zeleno točko. Spet, kot vidite, ne želimo »zlagane« slike, temveč nas zanima le pristna, prava podoba.

4.1.2 *Krhka visoka samopodoba*

Ta oblika samopodobe je zgrajena drugače. Pod določenimi pritiski (npr. drugih oseb, pa tudi časa, obveznosti) ne želimo priznati npr. določene napake, lastne slabosti, lahko tudi čustva. V našem razmišljanju začnemo zato iskati nove načine razlage situacije, razlage določenih dogodkov, s katerimi bi se temu priznanju lahko izognili. Sproži se tisto, kar poznamo pod izrazom *obrambni mehanizem*. Gre se za odmikanje od resničnosti in za željo doseči višjo samopodobo po tej opisani krajši poti.

Dve značilnosti, ki sta opisani v prejšnji točki (poudarjeni s krepkim tiskom) imata tu drugačno podobo. Za prvo opisano obliko samopodobe je značilno uravnavanje po osebnih ali notranjih kriterijih, medtem pa je za krhko visoko samopodobo značilno sledenje zunanjim kriterijem. Če so prvi razmeroma trajni in stabilni, pa za druge velja lastnost večje naključnosti. To pomeni, da so lahko v neskladju s tem, kar je pomembno nam osebno. Začnemo zavračati naša osebna prepričanja, vrednote in druga notranja vodila. Zmanjšujemo zaznano lastno vrednost. In v lastni samopodobi smo odvisni od (naključnega) odziva ter potrditve zunanje okolice. (Teorija temu pravi **kontingenčna ali naključna samopodoba**).

Motiv samopoudarjanja in samopromocije. Medtem ko optimalna samopodoba v delovanje prinaša težnjo k prepoznavanju resnične narave, krhka visoka samopodoba prinaša težnjo k ohranjanju te zaznane visoke samopodobe. Ko v odnose in komunikacijo vstopamo s takšno težnjo, to pomeni našo pripravljenost ukriviti podatke v našo korist oziroma v korist doseganja našega namena (čemur v širšem pravimo *manipulativna komunikacija*).

4.2 Zaključek

Vzgibi, ki so opisani v tem zapisu, so podzavestne narave. Ko je osebna samopodoba zgrajena po različnih poteh ali načinih, potem tudi ta podzavesten, avtomatičen odziv poteče različno. Vendar pa ta razlika nikakor ni zanemarljiva. Avtentičnost je zavezanost k spoznavanju resničnosti. Za posameznika to pomeni odpiranje osebnih potencialov in premagovanje omejitev, za skupnost pa tisto pregovorno »nalivanje čistega vina« in možnost pogovarjanja o

stvarah, ki nas motijo, ter s tem tudi spreminjanja v smeri, ki jo želimo. Gre za eno od pomembnih lastnosti, ki avtentičnost postavljajo kot enega ključnih pojmov sodobnega časa.

5 Avtentičnost: zaupanje v signale telesa in človeško naravo

Človeško telo ima značilnost, ki ji vzhodnjaki pravijo (*telesna*) *modrost*, bolj akademski izraz zanjo pa je *somatska inteligenca*. Da ne zaidemo v preveliko abstrakcijo tega sporočila – pomeni naslednje. Človeško telo deluje po določenih naravnih (t. j. prirojenih ali angl. innate) principih, po katerih je neprestano usmerjeno v doseganje optimalnega stanja. To stanje biologija imenuje homeostaza in v njem človeško telo (naše razmišljanje, delovanje mišic, naša prebava idr.) deluje najboljše možno. Ko je to optimalno stanje porušeno, telo začne pošiljati različne signale, s pomočjo katerih naj bi to ravnotežje ponovno vzpostavili.

Bodisi tej lastnosti rečemo telesna modrost, bodisi somatska inteligenca, bodisi jo imenujemo kot skupek principov delovanja človeškega telesa; lastnost je »na voljo« vsem. Točka v kateri se izkaže avtentičnost oz. neavtentičnost, je odnos do te lastnosti in signalov, ki jim imamo na voljo. Avtentična oseba vanje zaupa in jih razume kot informacije za lastno vsakodnevno odločanje.

5.1 Prevlada zunanjih signalov

Avtorji članka, na katerem gradim zapise o avtentičnosti (predstavljen je v prvem zapisu), so kot enega poglavitnih razlogov za nujo obravnavanja avtentičnosti sporočili naslednje: smo v skupnem izzivu premagovanja množice zunanjih pritiskov na to, kakšno naj bo naše vedenje. V razlagi sporočila tega zapisa začnimo z razlago nasprotnega stanja, t. j. negiranja notranjih signalov v stiku z zunanjimi.

Zelo značilen element tega nasprotnega stanja je *fiksna (trdna, neprilagodljiva) podoba* o tem, kaj želimo doseči oziroma kakšen želimo imeti določen del našega življenja. Zasledujemo to podobo, se naslanjamo na našo disciplino in na vsak način želimo doseči to podobo. Nadaljnja značilnost je, da v tem primeru notranji signali (kot je bolečina, utrujenost, bolezen, določeno čustvo ipd.) postanejo ovira, ki nam preprečujejo doseganje našega cilja. Do njih (lahko) razvijemo negativen, celo sovražen odnos (v angl. je izraz za to hostile attitude). Ko ne zmoremo doseči nekih ciljev, ki smo si jih postavili, tako utrujenost ali celo bolezen lahko razumemo kot osebno šibkost. In podobno.

5.2 Upoštevanje notranjih signalov

Sporočila o avtentičnosti nas opozarjajo na drugi del: to so notranji signali. Niso znak šibkosti, temveč so sporočila o tem, kako naše telo deluje, v kakšni situaciji smo trenutno (in kakšno breme si v resnici nalagamo) in tako dalje. Imamo možnost bodisi ohraniti fiksno sliko in se boriti s telesnimi signali, bodisi vključiti informacije, ki nam jih sporoča telo, in to sliko ustrezno prilagoditi. To je tisto, kar nas naredi varne pred večjimi zdravstvenimi tveganji in gradi t. i. *osebno odpornost*. Namesto boja s »samim sabo« svojo energijo usmerjamo v učenje o tem, kako lahko prilagodimo svoje življenje; v to, da vidimo, katere možnosti imamo.

Raje torej spreminjamo okolje, v katerem delujemo, upoštevanje signalov telesa pa razumemo kot preprosto sprejemanje realnosti.

Človeško telo ima omejitve. Oziroma, povedano malo drugače, ima lastnosti in temu primerno potrebuje okolje z ustreznimi lastnostmi. Če začnemo z zelo enostavnim primerom, vemo, da delo v sedečem položaju telesu ne odgovarja. Čutili bomo bolečine v vratu ali hrbtu; torej bomo prejeli telesne signale. Tako smo začeli govoriti o prilagajanju (fizičnega) delovnega okolja in o t. i. ergonomiki. Na voljo imamo ergonomske stole, ki so bolj prilagojeni lastnostim in potrebam človeškega telesa. Pa mize, katerim lahko prilagodimo višino in tako nekaj dela opravimo sede in drugi del stoje (in ne ohranjamo določene prisilne drže).

Vendar pa je potrebno govoriti tudi o drugem delu. Človeško telo je izredno dovršena celota. Posamezni deli (tkiva, organi, sistemi) delujejo tesno povezano in tako nam telesni signali ponujajo tudi informacije o psihološkem in čustvenem počutju oziroma potrebah. Različne oblike izčrpanosti in izgorelosti, depresija in anksioznost so posledice neupoštevanja tovrstnih potreb. (Pri oblikovanju delovnih mest je to področje dobilo ime psiho-socialna ergonomika.)

5.3 Zaključek

Principi delovanja človeškega telesa so biološki. Naše potrebe so biološkega izvora. Avtentičnost nagovarja, da pozornost in energijo iz notranjega bojevanja usmerimo v grajenje človeški naravi (ter našim osebnim lastnostim) bolj ustreznega življenjskega (tudi delovnega) okolja. Raje kot zaustavljati lastne signale spremenimo navade in ustaljene načine ter poiščimo način razmišljanja in odnosa do sebe, način komuniciranja in delovanja v odnosih, način dela in delovne razmere, tudi samo izbiro organizacije oz. podjetja, v katerem delamo, da bodo ti bolj ustrezali človeški naravi.

Za avtentične osebe je značilna t. i. ponotranjena ali (s tujko) internalizirana regulacija. To pomeni, da pri izbiri lastnega delovanja in sprejemanja odločitev veliko prostora dajejo notranjim signalom. Prav tako veljajo za izrazito motivirane, naklonjene stalnemu učenju in spremembam. Vir tega je ne le zasledovanje ciljev, ki so jim osebno blizu in jih motivirajo, temveč tudi to, da prihranijo energijo, ki jo ne- oz. manj avtentične osebe porabijo v bojevanju s samim seboj.

6 Avtentičnost: transparentnost v odnosih

Dosedanji zapisi so obravnavali razvoj avtentičnosti v posamezniku. Sprožilci sprožijo proces samoraziskovanja, zgradi se samozavedanje in s tem se posameznikovo življenje začne razvijati v smeri večje avtentičnosti. Ta zapis je namenjen vpogledu v en nov, dodaten izziv: biti avtentičen v stiku oz. odnosu z drugimi.

Značilnost avtorji izhodiščnega članka imenujejo relacijska transparentnost. Gre za lastnost, ki sporoča, da v stiku z drugimi velja odprtost oz. transparentnost. Zelo enostavno to pomeni, da tudi drugim pokažemo svoja prepričanja in vrednote, svoje resnično razmišljanje. Da se lahko pogovarjamo odprto, tudi o svojih slabostih, saj jih priznavamo in jih sprejemamo.

6.1 Brutalna neposrednost? Ne ...

Pred časom sem si ogledal posnetek s platforme TedX, v katerem je govornica avtentično komunikacijo opisala z besedami, da gre za »popolno odkritost«, tudi »brutalno neposrednost«. Skozi vse zapise je verjetno jasno, da je pojem, ki ga obravnavamo, zelo kompleksen in celovit. Izražanje sebe ne pomeni deljenje lastnega mnenja, prepričanj in podobno za vsako ceno. Pride namreč s spretnostmi, da to storimo na pravi način. Med drugim lahko tu omenimo asertivno komunikacijo (nekateri avtorji jo poimenujejo kot »vljudno odločnost«) ter empatijo in zrcaljenje, ki bodo podrobneje obravnavane v poglavju zapisov pod naslovom Skupnost. V poglavju Posameznik se tega dotaknimo z malo drugačnega pogleda.

Avtentično življenje je ozaveščeno življenje. Pri relacijski transparentnosti poudarek ni na tem, da »poskrbimo, da vsi slišijo naše mnenje«. Če ga oseba ne želi slišati, ga preprosto zadržimo zase. Odnose tudi negujemo in bolj razvijamo s tistimi, s katerimi je naše izražanje lažje. Poudarek je namreč na tem, **da svojih misli, prepričanj, vrednot idr. ne zavrnemo**. Torej, da se ne pretvarjamo oziroma ne igramo. Če se spomnite teoretičnega izraza *zaznana lastna vrednost* (oz. angl. self-worth): ne želimo zmanjševati vrednosti tega, kar smo. Avtentičnost je del pozitivne psihologije in pomembno je, da do sebe negujemo ali vzdržujemo pozitiven odnos.

6.2 Nov izziv

V tej razlagi smo se spet vrnili na temelj vsebine, ki jo obravnavamo: avtentično osebo zanimajo prave, resnične podobe. Znanje, ki ga oseba pridobi o sebi, ji zgradi *lastno podobo*. Ta podoba je lahko bolj ali manj natančna ter zanesljiva in preprosto s časom ter novimi izkušnjami postane vse bolj izdelana. Za avtentično osebo je ta podoba informacija za boljše odločanje. Je torej nekaj, s čimer lahko bolj izbira zase primerne osebe, s katerimi želi gojiti odnose, tudi projekte ali organizacije, ki se jim želi pridružiti in tam delovati ter podobno. Ta lastna podoba je trdna, razmeroma fiksna in *ni nekaj, kar bi* bodisi lahko bodisi želela

upogibati ali spreminjati: raje kot to spreminja svoje odločitve in usvaja nove načine, kako to podobe bolje izraziti.

Za opis tega novega izziva se npr. uporabljajo izrazi, kot sta **spodobnost biti ranljiv** (angl. vulnerability) ali **emocionalni pogum** (angl. emotional courage). Ponovno pa nas opozarja tudi, da avtentičnost pride in se razvija z **veliko mero učenja, osebnega rasti in razvoja**. Usvajanje komunikacijskih spretnosti, drugih spretnosti v odnosih, na področju dela in drugje nam daje možnost bolj ustreznega izražanja tega, kar vemo o sebi. Ko je naše ravnanje bolj skladno z našimi osebnimi lastnostmi, to na koncu pomeni, da v večji meri unovčujemo lastne talente, hkrati pa so dejanja bolj lahkotna ali naravna ter dosegamo večje splošno zadovoljstvo.

6.3 Zaključek

Transparentnost v odnosih pomeni tako našo lastno odprtost kot tudi spodbujanje drugih k njihovi odprtosti. Avtentičnost je v odnosih prepoznana kot temelj za razvoj pristnih, globljih odnosov ter razvoj visokega zaupanja med posamezniki: tako na zasebnem področju, kot tudi v delovnih okoljih. Prav tako velja za eno nujnih vsebin, ko govorimo o aktiviranju potencialov osebe, oz. preboju omejitev, ki ovirajo njen razvoj.

Slovarček izrazov:

Samo-identifikacija (ali angl. self-identification) je izraz, ki označuje proces spoznavanja, oblikovanja in izražanja lastne identitete.

Jasnost lastne podobe (ali angl. self-clarity) označuje stopnjo tega, kako jasno ali čisto imamo podobo o sebi. Kako dobro si znamo odgovoriti na vprašanje, kdo smo? Kako dobro se znamo opisati oz. predstaviti?

Zanesljivost lastne podobe (ali angl. self-certainty) označuje stopnjo tega, kako zanesljiva ali pravilna je naša podoba o sebi. Ali tisto, kar vemo o sebi, zares drži? Avtentičnost se gradi v tem, da si življenjske dogodke znamo razložiti na pravi način in iz njih torej vzamemo pravilne lekcije. Npr. neuspeh v nekem izzivu lahko razumemo bodisi kot našo nezmožnost premagati izziv bodisi kot to, da v danem trenutku nismo imeli ustreznega načina za spopadanje z izzivom.

7 Avtentičnost: Kako zaživeti avtentično?

Zapisi o avtentičnosti so v nekaj bistvenih točkah predstavili, kaj pomeni živeti ali zaživeti avtentično. V tem sedmem zapisu se najprej lotimo kratkega povzetka.

7.1 Pogled nazaj: Zaživeti avtentično

- Živeti avtentično pomeni slediti (lastnem, osebnem) **samoizpolnjevanju**. Želimo se spoznavati in ugotoviti, kaj nam največ pomeni, kakšne rezultate osebno smatramo za uspeh, kaj nas dela zadovoljne, kaj nam daje energijo in tudi kaj nas izčrpava ter podobno. Želimo si zasledovati osebne cilje in razvijati življenje, ki je skladno z našimi osebnimi prepričanji in vrednotami.
- Avtentičnost kot takšna je **slog življenja**. Ne gre se za opravilo ali en zadan cilj, saj pomeni razvoj točno določenega (in pozitivnega) odnosa do notranjega doživljanja, do signalov telesa in do sebe v celoti. To je osnova za razvoj razmeroma trajnih pozitivnih občutkov, kot so motiviranost, zadovoljstvo, umirjenost (zaradi česar se tudi tema avtentičnosti uvršča na področje pozitivne psihologije), in grajenje osebne trdnosti in odpornosti.
- Temelj tega sloga življenja je **(samo)zavedanje**. Avtentična oseba se pozna in razume. Kot je dejal C. G. Jung, »(takšna oseba) ni to, kar se ji je zgodilo, temveč to, kar se odloči biti ali postati«. Gre za življenje v slogu razsvetljenega človeka, ki se uči o vseh delih in področjih svojega življenja in se zavestno usmerja proti temu, kar želi postati.
- Razvoj se začne s t. i. **sprožilci**, ki sprožijo proces samoraziskovanja. Življenja, ki je karseda ustrezno naših osebnim lastnostim (in zato naravno, lahkotno) ni moč zgraditi brez poznavanja samih sebe. Posvečanje temu procesu se lahko zgodi s pozitivnimi sprožilci (stik z avtentično osebo, izobraževanje o tem področju, napredovanje na delovnem mestu, potovanje v novo kulturo, ki nam daje nov pogled na nas same, itd.) ali negativnimi sprožilci (bolezen, smrt bližnjega, finančni zlom itd.). Pozitivni pri tem na nas delujejo z navdihom, negativni pa bolj v obliki prisile.
- Kot značilnost smo opisali **optimalno samopodobo**. Ta izhaja iz visokega samozavedanja in samosprejemanja. Torej: vemo, kdo smo, hkrati pa to tudi sprejemamo. Samosprejemanje pomeni pozitiven odnos do naših lastnosti (moči in slabosti) in ne pomeni, da se bomo s tem ustavili v razvoju ali učenju. Ravno obratno, je osnova za (visoko) objektivno sprejemanje in interpretacijo informacij (tudi kritik), s čimer našo osebno rast in razvoj le še okrepimo.
- Zadnjo širšo lastnost imenujmo z naslednjim: **avtentična dejanja**. Avtentična oseba je zavezana k spoznavanju in predstavljanju prave, resnične podobe. Do lastne podobe goji pozitiven odnos in je zanjo (trdna) informacija za boljše odločanje. V odnosi z drugimi in v lastnih odločitvah je ne želi negirati, temveč se pri tem pokaže v svoji resnični podobi. Raje kot sebe prilagaja svoje odločitve in gradi sebi bolj ustrezno življenje. Osebne vrednote, prepričanja, cilji idr. so glavni usmerjevalci odločitev (kar kot lastnost nosi izraz internalizirana ali ponotranjena regulacija).

7.2 Kako zaživeti avtentično?

Zapisana vsebina torej predstavlja pojem in samo idejo (psihološke) avtentičnosti. Danes je pomembna za uspešno spopadanje (kot protiutež) z višjimi oziroma visokimi zunanji

pritiske in grajenje omenjene osebne odpornosti. Prav tako je dober način za grajenje razmeroma trajnega in stabilnega zadovoljstva. V odnosih je način za grajenje zaupanja in doseganje večje povezanosti ali globljih odnosov. Kaj pa naslednje vprašanje: kako se tega lotimo? Odgovor ne bo recept (v delovanje teh zares ne verjamem), pač pa nekaj vpogleda na to področje.

7.3 Pravilna razlaga življenjskih dogodkov

Kako si razložimo nek neuspeh? Kaj je bilo »krivo«? Kaj je šlo narobe? Zakaj rezultat ni bil takšen, kot smo si želeli? Kako pristopiti k naslednjem podobnem izzivu? Tematika tega je vsebina v tem, KAKO si razložimo življenjske dogodke. Če želimo iti v smeri avtentičnosti, ni dovolj kopičenje življenjskih dogodkov, temveč je enako pomembna ustrezna interpretacija.

Kot prvega tukaj omenimo izraz refleksije oz. **samorefleksije**. Ko smo v samem dogodku, ga doživljamo čustveno. Smo npr. pod različnimi pritiski, različnimi vplivi in drugimi dejavniki, naša obravnava dogodka pa je avtomatična in podzavestna. Refleksija poudarja pomen tega, da dogodke obravnavamo tudi z nekoliko oddaljenostjo in manj obremenjenim razmišljanjem. Po dogodku se v mislih npr. še enkrat sprehodimo skozi dogodek in razmislimo, »kaj se je zares pri tem vse zgodilo«.

Gremo še korak dalje in prikaz podobnega v malo drugačnem okviru. Ko smo mladi, predvsem ko smo v zgodnjih otroških letih, dogodke doživimo bolj čustveno in pretežno bolj na nezavedni ravni. Ogromno dogodkov iz otroštva tako (lahko) nima ozaveščenih razlag – in ravno s tem se ukvarjajo **psihoterapevti**, ki delujejo po metodi **psihoanalize**. Z njimi se pogosto sprehodimo po spominih v otroštvo, da na nekatere bistvene dogodke pogledamo znova (z bolj odraslim, zavednim razmišljanjem) in si, tako rekoč, svojo zgodbo zapišemo na novo. S tem si na novo razložimo lastne dogodke, na novo opredelimo tudi naše osebne lastnosti in sposobnosti ter našo lastno podobo (in prebijamo omejitve, ki smo si jih morebiti postavili).

7.4 Vdih in izdih ... in ponovno

Ima pri vsem, čemur so namenjeni ti zapisi, kakšno vlogo tudi **meditacija**? Osebno sem mediacijo ob prvem spoznavanju doumel kot dihalno tehniko. Kot način, s katerim se posvetiš dihanju, na ta način telo primerno preskrbiš s kisikom in ga umiriš. Po možnosti zraven čimbolj izprazniš svoje misli (ali jih včasih kar zablokiraš in ne pustiš, da bi motile tvoj mir). No, to je bilo kar precej zgrešeno razumevanje.

Se lahko 10 minut, 20 minut ali več posvetite vdihu in izdihu? Vas bomo kakšne misli vmes presenetile, prestrašile, povlekle v neko aktivnost, ali boste lahko ostali pri vdihu in izdihu? Meditacija je **tehnika grajenja samozavedanja in samosprejemanja**. Torej zavedanja tega, kakšne misli in druga doživljanja imamo v sebi ter sprejemanja teh misli. Z notranjim doživljanjem se ne borimo, temveč je za nas objekt, s katerim se učimo o sebi. Misli ne blokiramo, temveč jih pustimo takšne, kot so.

7.5 Avtentični načini

Še skok na zadnjo tematiko. Zgrajena je na temelju, ki pravi: *vse poti vodijo v Rim*. Ko je bil Rim in Rimska država središče sveta, ki je tudi bila sama arhitekt večine tlakovanih trgovskih poti, je veljalo, da »vsaka pot slej kot prej pripelje v Rim«. S procesom samoraziskovanja zgradimo samozavedanje. Potem sledi samosprejemanje, ki označuje grajanje pozitivnega odnosa do vsega tega, kar smo. Naslednja nadgradnja je izpolnjevanje tega z dejanji – avtentičnimi načini.

Kako bi *jaz* izvedel oz. izvedla neko dejanje ali pa izpolnil oz. izpolnila neko nalogo? Vedno je pri tem možnih več poti in več načinov. Kakršen koli je naš slog in naše preference, je potrebno zgolj to, da izberemo ta naš način in ga negujemo (razvijamo, pilimo) tako dolgo, dokler se ne sestavi v zaokroženo celoto. Avtorji različnih idej in sporočil imajo npr. različne osebne značilnosti in preference. Nekateri se naslonijo na svojo sposobnost in strast do pisanja in napišejo knjigo. Drugi na nagovarjanje množic in se podajo v javno nastopanje. Tretji dodajo digitalno ustvarjalnost in ustvarjajo videovsebino.

Pred vodenjem sem se ukvarjal z raziskovanjem vsebine talenta in doseganja uspešnosti. Na uspešnost vpliva zares veliko dejavnikov in ocenjevanje talentiranosti drugih je zares zahtevna naloga. Področje pozitivne psihologije (na katerem smo z vsemi temi zapisi) prepoznavanje talenta povezuje s tem, da obstoj talenta dobro kažejo pozitivni občutki, ki jih izvajanje neke dejavnosti sprosti. Sledenje osebnim preferencam in lagodju pri izvajanju nekih aktivnosti je torej lahko zelo ustrezen način, da najdemo pravilno obliko zase. Vedno potem velja vztrajanje, negovanje in razvoj, na koncu pa ... vas vedno čaka prihod v Rim.

7.6 Zaključek

Sklop zapisov o avtentičnosti bo za tem zaključil še zapis, ki bo predstavil avtorje izhodiščnega članka iz revije *Leadership Quarterly*, iz vsebine katerega sem tudi postavil okvir za vsebino lastnih zapisov. Tematika je široka in bi se dalo o njej napisati še veliko več, so pa ti zapisi namenjeni in *ošiljeni* za to, da vam predajo osnovno sporočilo o tem, za kaj se gre pri avtentičnosti, in vas morebiti navdihnejo h grajenju bolj ozaveščenega, zadovoljnega in odpornega življenja, k cenjenju lastnih vrednot in uspešnem grajenju življenja, ki jih bo tudi izrazilo. Ne samo za vse vas kot posameznike; tudi za nas kot skupnost bi to pomenilo veliko.

11. Drugi del – Posamezni zapisi

8 Samozavest

Vsakdanja in enostavna, a vseeno menim, da gre za eno ključnih besed pri naslavljanju naše miselnosti in vedenja. *Samozavest* je zelo pogosta oznaka, radi jo pripišemo posameznikom in njihovem vedenju, a mislim da pogosto precej zmotno. Kaj mislim s tem?

8.1 Nedvomno pozitivna osebna moč

Samozavest je nekaj *nedvomno pozitivnega*. S podajanjem te oznake ciljamo na nek občutek osebne moči, ki ga zaznamo pri osebi. Navadno gre za vzorce vedenja, kot so naslednji. Oseba na primer jasno izrazi svoje mnenje, predstavi svoje osebne poglede; pove jih glasno, brez strahu in zadržkov. Športnik na primer v odločilnem trenutku vzame žogo v svoje roke in zaključi akcijo, s čimer pokaže veliko mero prepričanosti vase. Ali pa voditelj dogodka nasmejana ter z zelo sproščeno in naravno telesno držo gledalce pelje skozi dogodek, vključuje razne sogovornike in podobno. Slediti svojim pogledom, jih izraziti (deliti z drugimi) z občutkom naravnosti le-tega – gre za lastnosti, ki nam nedvomno pozitivno prispevajo k življenju. K temu po svoje vsi stremimo in prav je tako.

8.2 Meje samozvesti?

Zdaj pa malo razširimo pogled. Je ta opis samozvesti neomejen, popolnoma svoboden prostor? Kaj če ta oseba vztraja pri svojem ne glede na situacijo, ne glede na vpliv, ki ga ima s tem na druge, ali pa ne glede na splošne posledice svojih dejanj? Kaj če vztraja pri zmotnem mnenju? Kaj če z izražanjem svojega mnenja ponižuje druge okoli sebe?

Takšna podoba prinaša dvojnost. Pozitivne in negativne občutke. Kar nam je všeč – temu pravimo samozaupanje. Pomeni sposobnost nasloniti se na lastne misli in načine delovanja ter jim slediti. Kar nam ni všeč, pa je odsotnost nečesa drugega: na primer zavedanja sebe in ljudi okoli sebe ter sposobnost iskrenosti do sebe. Ključno vprašanje pri tem pa je, *ali je to še vedno samozavest?* Je ta oseba “samozavestna, vendar pa ...”. Ali pa mogoče tej osebi manjka samozvesti?

V svetu, kjer je samozavest nekaj “nedvomno pozitivnega” in objekt stremljenja, je ta odgovor pomemben. V imenu ohranjanja samozvesti prihaja do neštavnih dejanj, ki se odmikajo od določenih temeljnih vrednot. Zato je *samozavest* (in njeno razumevanje) ena ključnih besed Paradima.

8.3 Komponente samozvesti

Samozavest je, najbolj na kratko, *zavest o sebi*. Samozavest je visoka, ko je slika, ki jo imamo o sebi (angl. izraz za to je preprosti *self-image*) karseda resnična. Ko imamo enkrat zgrajeno na takšen način, potem preprosto vemo, kdo smo: vemo, kaj pričakovati, ne zmoti nas, če nekdo nekaj takega tudi sam pri nas opazi, in v celoti to pelje v stanje, ko so pričakovanja

bolje usklajena z doživetimi izkušnjami. Tako lažje sprejemamo izzive, smo lažje osredotočeni na sedanost ter s tem tudi na rast in učenje.

Takšno samozavest gradi več komponent in sicer:

- **Samozavedanje.** Se zavedam, da v čustvenem zanosu razmišljam drugače, kot sicer? Se zavedam, kako moje vedenje vpliva na druge? Se zavedam svoje vloge v kolektivu? Se zavedam, da so moja prepričanja plod moje osebne zgodbe in niso splošna resnica (saj bi se ob življenju v drugem okolju razvila drugače)?
- **Samozaupanje.** Do cilja vedno vodi več poti. Samozaupanje pomeni sposobnost opreti se na svoje načine in svoje zamisli. Kot posledico prinaša to, da se v večji meri opremo no svoje lastne talente in znanja, na spretnosti in znanja v sebi (za nekatere mogoče vemo samo mi) ter razvijemo pot, ki nam je najbolj po meri.
- **Samokritičnost.** Pojem se nanaša na sposobnost karseda objektivnega vrednotenja našega delovanja. Naše ideje se včasih izkažejo kot ustrezne, drugič kot pa se razplete ravno obratno. Bomo negativne komentarje zvalili na druge ali bomo realno ocenili situacijo (in pogledali tudi v svoja dejanja)?
- **Samoiskrenost.** Iskrenost do sebe. Na primer, kaj je izhodišče mojih želja, mojih teženj? Ali druga oseba dejansko dela nekaj narobe ali pa me njena dejanja jezijo zaradi osebne nesigurnosti? Si lahko priznam stvari in tako samemu sebi jasno razkrijem realno sliko?
- **Samospoštovanje.** Vsaka podoba osebe ima v ozadju svojo zgodbo. Ne glede na to, kaj smo in kaj vemo o sebi, pri tem ni potrebe za negativen pogled. Samospoštovanje nam gradi pozitiven odnos do sebe in nam daje mirnost v izboljševanju na področjih, kjer želimo biti boljši.
- **Samosprejemanje.** Pomeni pozitiven odnos do tega, kar smo. Na primer glede tega, kaj nas v življenju zanima in kakšne imamo ideje o tem. Mirnost glede osebnih moči in dobrih odločitev, kot tudi glede zmot. Razumevanje, da smo preprosto ljudje, kot vsi drugi okoli nas.

8.4 Celostna zgradba

Nekateri se pri iskanju samozavesti striktno držijo recepta “zaupaj vase” (z nadaljevanjem: ne glede na vse) in to jih lahko pripelje do in tudi preko meje in v območje samovšečnosti. Ta izraz pomeni poudarjanje svojega oz. zaznavanje sebe kot superiornega ali vrednega več (kot preostali). *Samovšečnost je odsotnost prave samozavesti oz. nekaterih njenih ključnih komponent. Je necelostna, nepopolna samozavest.*

Samozavest, tista prava in “nedvomno pozitivna”, je celostna zgradba sestavljena iz več komponent. Ne opazimo je v moči ali mogočnosti, v dominanci ali herojstvu. Ni je v drznem

vztrajanju pri svojem stališču ne glede na okoliščine in na vpliv na druge okoli nas. Najdemo jo v preprosti *osebni mirnosti*.

8.5 Zaključek

Osebna rast nekaj šteje. Bodimo natančni in s tem pravični. Bodimo kritični in necelostni samozavesti recimo necelostna. Samovšečnosti recimo samovšečnost in samozavesti samozavest. Zakaj? Da damo pomen in veljavo osebni rasti. Da damo pomen in veljavo spoštljivem vedenju. Da damo priznanje osebam, ki opazijo druge ljudi okoli sebe in jih upoštevajo pri izbiri svojih dejanj. In da v osebni navadi začnemo stremeti k izgrajevanju tista prave – celostne samozavesti.

9 Avtopilot

V tem zapisu želim pisati o *ujetosti* v en in isti vzorec. Razmišljam o situacijah, ko ponavljamo nekaj dejanja ali navade, ki nam lahko tudi škodijo. Ko ponavljamo izvajanje nalog, za katere v danem trenutku v resnici sploh ne vemo (več), zakaj jih izvajamo oz. kakšen je njihov namen. Ko se “nam situacija zgodi”; sama od sebe in v njej reagiramo drugače, kot bi si želeli. Verjamem v moč razsvetljenosti, ki mi v tem primeru pomeni, da vsekakor imamo moč nad tem, kdo smo in kako delujemo. Da imamo vedno možnost razumeti se in se oblikovati, kot bi si sami želeli.

Tema “*avtomatskega pilotiranja*” ali avtopilota je že dolgo zapisana na moj seznam. Dani pojem pa se nanaša prav na to avtomatsko oz. samodejno pojavljanje in razvoj naših misli ter samodejno izbiranje naših reakcij in dejanj. Razmišljal sem o tem, kaj sam izraz oz. ta opis našega delovanja pravzaprav označuje.

9.1 Kaj je avtopilot?

V osnovi, in zelo na kratko, gre za *avtomatsko delovanje*. Gre za ravnanja brez pravega razmisleka, brez odločanja in tehtanja možnosti, brez poskušanja (v danem trenutku) razumeti situacijo. Pri poizvedovanju o pomeni se pogosto naleti na negativno razlago, vendar želim (predvsem v tem delu) pogledati proti *nevtralni* smeri – avtopilotu kot človeški lastnosti oz. mehanizmu, ki ga razvije človeško telo.

Razumljivo je, da ko se nam določene situacije v življenju ponavljajo, ne izvedemo procesa vsakič enako. Ne razmišljamo vsakič znova in od začetka o stvari, o kateri smo že premislili in se tudi že odločili. Avtomatsko pilotiranje je naučeno odzivanje na situacije in izvira iz pretekle situacije. Oz., če povemo drugače, gre se za odzivanje, ki temelji na *implicitnem* razmišljanju in prepričanjih; t. j. razmišljanje in prepričanja, ki obstajajo izven naše neposredne zavednosti. Avtopilotsko delovanje je hitro in učinkovito ter pri njemu (za samo odločanje) ne trošimo energije. Izvaja se avtomatično, zavedni del misli pa lahko zato usmerimo naprej k naslednjim mislim, izzivom, vprašanjem in podobno.

9.2 Kdaj avtopilot postane ujetost?

Opisni vzorec delovanja je, sam po sebi, (nevtralen) mehanizem človeškega delovanja. Kdaj pa to povezujemo z omenjenim občutkom ujetosti?

Implicitne misli torej obstajajo nekje izven neposrednega zavednega območja. Ustvarili smo jih enkrat v preteklosti; zdaj pa na podlagi te lekcije vrednotimo tudi sedanje oz. prihodnje dogodke. Naša lekcija in ustvarjeno prepričanje je lahko bilo (v tej pretekli izkušnji) pravilno. To pomeni, da smo se situacije dobro zavedali, jo ustrezno razumeli in se iz nje naučili nekaj, kar zares drži. Vendar pa seveda to ne velja za vse situacije. Posebej na primer, ko smo mlajši (v obdobju otroštva in mladostništva) si lahko marsikatero situacijo razložimo napačno.

Opisano je razlog, da se v poteku psihoterapije praviloma spomnimo in poglobimo v zgodnje situacije. Prepričanja ustvarjena takrat so kaj lahko neustrezna, saj naše razmišljanje še ni razvito; hkrati pa so ta razmišljanja temeljna, saj se na njihovi osnovi gradijo vsa nadaljnja. V tem pogledu lahko vlogo tovrstne terapije razložimo na ta način, da “z odraslo” ali z “bolj zrelo” glavo ponovno pogledamo na izkušnje iz preteklosti ter preverimo lekcije, ki smo jih iz teh odnesli.

Ko naša ustvarjena prepričanja niso realna (več o tem tudi v zapisih na temo avtentičnosti), pride do napačnega *pripisa ali atribucije*. In ko se zgodi napačen pripis (t. j. povezovanje dane situacije z vzrokom zanjo), potem se situacije lotimo na napačen način. In dalje: ko nimamo ustreznega pristopa razreševanja ali ko ne naslavljamo prave stvari, se ujamemo v ponavljajoč se ali kar neskončen cikel. (Sam kot primera tovrstnega vedenja jemljem ljubosumje ali pa perfekcionizem.) Avtomatsko pilotiranje je uporaba starega vzorca na novi situaciji – brez ponovnega razmisleka. Za izstop iz vzorca je torej potreben ponoven premislek.

9.3 Izstop iz avtopilota

Zavedanje. Najenostavnejši odgovor na vprašanje, kaj nas vodi iz avtopilota, je odgovor “zavedanje”. Ko dobimo pred sebe nalogo, ki lahko brez premisleka začnemo reševati, na način, kot smo to vajeni, ali pa najprej pritisnemo na *pavzo*: pred sabo imam to in to nalogo, lahko jo rešim na prvi ali na drugi način, zdaj ali kasneje v izbranem drugem času. Se zavedate, kakšna naloga je pred vami? Se zavedate vašega trenutnega stanja: ste spočiti ali utrujeni, čustveno mirni ali pa nasprotno? Se zavedate, kako doživljate dano nalogo, ali ste jo sploh pripravljeni (kakovostno) nasloviti in kaj trenutno vpliva na vas?

Zavedna regulacija ravnanja. Medtem ko gre pri avtopilotskih možganih za implicitne razloge za narejene izbire, gre pri nasprotju (t. j. reflektivni možgani) za zavedno usmerjanje. To pomeni, da razmislimo o naših osebnih pogledih na situacijo, tudi npr. o vrednotah, ki jim želimo slediti, in zavedno poiščemo način, da bomo te vsebine v dani situaciji lahko uresničili.

Kompleksnejše razreševanje ... V določenih primerih bomo pri zavedanju sedanje situacije lahko prepoznali osebna prepričanja, ki nas ovirajo in vodijo v območje ujetosti. V drugih so viri tega veliko globlji in pri njih samo osnovno zavedanje ni dovolj. Potrebno je zavedanje globljih prepričanj, ki jih imamo v sebi, s čimer pa se ukvarja psihoanaliza. Pri tej je pomembno, da identificiramo ta globlja prepričanja, identificiramo situacije, v katerih smo jih zgradili, ter o teh situacijah ponovno razmislimo. Osebno rezultatu uspešnega postopka psihoanalize pravim kar “spreminjanje lastne zgodovine”, saj lahko drugačna razlaga preteklega dogodka znatno spremeni to, kakšen pogled imamo na naše osebne značilnosti, sposobnosti in celostno identiteto.

9.4 Moč nad lastnim razmišljanjem

Končni poziv je zelo enostaven: imamo vso potrebno moč nad lastno miselnostjo. Vedno obstaja več možnih interpretacij dogodkov okoli nas in vedno si sami izberemo, kateri bomo verjeli. Sami si lahko oblikujemo ali preoblikujemo naša prepričanja in ni potrebno, da dogodki iz preteklosti ohranjajo vpliv nad nami. Lahko skrbimo za filtriranje in izbiranje informacij, ki jih bomo sprejemali vase in ki bodo oblikovala naše implicitne misli (ter s tem naše avtopilotsko ravnanje).

10 Lahkotno življenje

Effortless living. Ne vem, koliko je v slovenskem jeziku uporabljen prevod “lahkotno življenje” ali pa “življenje brez napora”, gre pa za delovanje, ko sledimo svojim osrednjim naravnim težnjam, vse ostalo pa se zgodi samo od sebe.

Določene posameznike ljudje okoli njih pogosto opisujejo z visoko energičnostjo, z opisom, da jim nikoli ne zmanjka volje in energije. Razumem, za to je lahko veliko različnih razlag, tudi npr. medicinskih oz. zdravstvenih, tu pa me zanima tista z vidika ideje avtentičnosti. Razmišljam namreč o tem, da veliko energije porabimo z nepretrdnimi, pa tudi nevidnimi ali nezavednimi, notranjimi boji.

10.1 Integracija vloge v osebno identiteto

Znanost kot eno izmed značilnosti avtentičnega življenja izpostavlja integracijo izvajanih vlog v osebno identiteto. Druga beseda za to integracijo je ponotranjenje in pomeni, da to, kar vloga od nas zahteva, začnemo razumeti kot *naravni način delovanja*. Smo človek, ki je tudi starš, ali pa smo človek, ki razmišlja in svet razume kot starš? Smo človek, ki je v svojem profesionalnem življenju vodja, ali svet okoli sebe gledamo kot vodja? Ali neka vloga za nas pomeni drugačno obnašanje ali pa se v njej obnašamo naravno?

Takšno *nošenje mask* ali pretvarjanje je povezano v velikim potroškom energije. Ko smo v neki vlogi, izvajamo določene aktivnosti ali pa smo v družbi tistih, ki razmišljajo v skladu s to vlogo, ne moremo mimo tega, da bomo prevzemali vzorce vedenja in razmišljanja. Če nam ta vloga ni blizu in je ne želimo ponotranjiti, se bo v našem življenju neprestano dogajalo podzavestno prevzemanje in potem bolj ali manj zavedno upiranje temu prevzemanju. V vlogi se prav tako ne bomo ravnali po naših naravnih vzorcih, temveč (praktično po) seznamu opozoril in navodil, ki smo si jih postavili za obnašanje v tem kontekstu. To od nas zahteva izvajanje energijsko potrošnih procesov, kot so samozavedanje, samonadzor in samoregulacija.

10.2 Dvosmerna rešitev

Avtentična rešitev deluje v dveh smereh. Po eni strani želimo namesto miselnega spiska osvojiti vsebine vloge in jih izvajati nezavedno. Po drugi strani pa želimo v življenje vzemati vloge, ki so nam dovolj blizu in smo jih pripravljeni privzeti ter ponotranjiti.

Lahko sem učitelj, ki ve, da se mora do vseh učencev ravnati enakopravno, vsem dati enako možnost in jih poskuša enako motivirati za učenje in razvoj razmišljanja. Lahko sem torej učitelj, ki ve, da je to njegova naloga in odgovornost ter se skuša tega recepta držati pri svojem delu. Lahko pa sem učitelj, ki dobro premisli, kaj pomeni biti učitelj in kaj pomeni razumeti ljudi okoli sebe kot enakopravne. Kaj je v ozadju naših razlik, različne pripravljenosti za učenje. Kaj je npr. v ozadju mojega osebnega prioritiziranja določenih oseb in kako grem mimo tega ter svet začnem razumeti drugače. Kako pri sebi razvijem

razmišljanje, da bo tovrstna obravnava učencev v razredu edini način, ki ga poznam oz. ki mi je logičen; preprosto *način, kako razumem svet in kako ga obravnavam*.

Druga plat je ta, da izberemo prave izzive v življenju. Izbral bom primer, ki je meni najbližje in ga najbolje razumem, in sicer področje organizacije in izbor tiste, v kateri se bomo zaposlili. Vsaka organizacija (oz. ljudje, ki se odločajo) imajo pravico, hkrati pa nalogo in odgovornost, da opredelijo svojo identiteto. *Pravica* pomeni, da lahko odločevalci izberejo, za kaj se bo ta organizacija zavzemala ter kaj bo skušala doseči in ustvariti. *Odgovornost* opozarja na to, da organizacija brez identitete ne more delovati učinkovito in uspešno, zato je ena osnovnih zadolžitev odločevalcev ta, da to identiteto opredelijo. Identiteta pomeni v prvi vrsti trojico poslanstvo, vizijo in strategijo, potem pa tudi organiziranost in kultura. V nestrokovnih besedah pa gre za odločitev o tem, kako se bomo obnašali, kakšne rešitve bomo iskali, kako bomo razumeli naše delo, naše stranke, zaposlene v tej organizaciji in podobno. Izbrati moramo (seveda, z vidika ideje lahkotnega življenja) organizacijo, ki nam je po tem blizu; tisto, za katero menimo, da smo *pripravljeni njeno ideologijo prevzeti oz. ponotranjiti*.

10.3 Modrost in ne recepti

Enako kot velja za vse zapise: *ne ponujam receptov*. Zanimajo me osnovni mehanizmi našega delovanja, ki pa jih potem lahko v življenje prevzamemo po naši dobri presoji. Integracija vloge je vedno uravnoteževanje več vsebin. Na primer managerske vloge so včasih pretirano odtujene od človečnosti, zato lahko integracija takšne vloge postavi kopico dvomov: je treba mogoče posodobiti našo miselnost glede tega, kaj pomeni biti manager? Ponotranjiti razmišljanje pomeni, da se bomo enako vedli tudi do najbližjih, kot npr. do svoje družine.

Vseeno pa velja: Neskladje prinaša potrebo po visokem samozavedanju, samonadzoru in samoregulaciji, ki so energijsko potratni procesi. Neskladje prav tako prinaša stalno simultano ali hkratno (nezavedno) učenje vzorcev in boj proti temu učenju. Prihraniti to energijo pomeni imeti energijo za osebno rast, osebne odnose, za druge tematike, ki nam veliko pomenijo.

11 Prokrastinacija

Nenehno odlaganje nečesa, kar je treba storiti, pogosto zato, ker je neprijetno ali dolgočasno. (*Prokrastination, Cambridge Dictionary*)

Procrastinare lat. ali *Procrastiner* fr. za “odložiti na jutri; preložiti, odložiti” (1580). Prehodni pomen “zavlačevati” (1630). (*Procrastinate, Etymonline.com*)

Ne preladaј na jutri tistega, kar lahko prav enako dobro preložiš na pojutrišnjem. (*Mark Twain, Advice to Young People, 1882*)

11.1 Zakaj prokrastinacija?

V smislu: zakaj je ta tema del zapisov? In zakaj sem začel z opredelitvami iz slovarja?

Prokrastinacija je, v mojih izkušnjah, razumljena kot negativna beseda oz. kot kritika. Gre se za nepotrebno zavlačevanje, za odlaganje in celo za opis osebne šibkosti. Ampak kaj zares je prokrastinacija? Zgleda, da je beseda postala zelo *trendy* in se uporabi praktično za označbo vsega, kar ni neposredno delo.

Kljub naslovu se ta zapis ne osredinja na pojem prokrastinacije, temveč bolj na tisto, kaj prokrastinacija NI. Ni razmišljanje, ko je to potrebno. Ni priprava in načrtovanje, ko potrebujemo načrt. Ni komunikacija, ko potrebujemo medsebojno uskladitev. In ni argument za to, da je delo in ustvarjanje oprijemljivih rezultatov edina produktivna dejavnost. Izraz prokrastinacija opisuje *en sam vzorec obnašanja* in sicer stanje, ko o dani aktivnosti vemo vse potrebno, ko nimamo ničesar več za premisliti in predvideti, ter ko brez razloga, in vedno znova, aktivnost prestavljamo na kasnejši termin.

11.2 T. i. neproduktivni procesi

Imenovanje določenih procesov kot neproduktivnih nam, tako menim, dela veliko škode. Vodi nas v stanje, ko raje sprejmemo 1.000 neprestanih medsebojnih konfliktov in neprenehno izgubo manjših delčkov časa, kot pa da bi si vzeli čas za premislek in razrešili potrebno.

Produkt razmišljanja so urejene misli. Razmišljanje je proces, ki se dogaja v naši glavi. Ne daje nobenega vidnega rezultata. Ne ustvari izdelka in ne ustvari denarja. Ko se gre za učenje neke stroke, ta miselni proces pomeni, da smo pridobili razumevanje danega problema in da, na primer, izpeljati neko strokovno nalogo. Ko se gre za učenje o osebni temi, kot je na primer samozaupanje, dani miselni proces pomeni, da smo zgradili razumevanje o tem, kaj sploh je samozaupanje, kakšen notranji dialog potrebuje; pomeni, da samozaupanje zdaj znamo nadgraditi ali pa smo ga skozi celotni proces tudi že nadgradili. Urejenost naših misli (jasnost glede vsebine, vprašanj in odgovorov) nam zdaj pomeni, da točno vemo, kam pogledati, kaj nam je za storiti itd. – najsibo tema strokovna, karierna, ali pa osebna.

Produkt komunikacije je usklajenost. Komuniciranje je proces izmenjave pogledov ter s tem grajenja medsebojnega razumevanja in potencialno usklajevanja. Med seboj imamo milijone situacij, v osebnih ali delovnih prostorih, ko prihajamo do trkov. Trk pri tem pomeni čustveno reakcijo, ki lahko slabi odnose, pomeni tudi iskanje odgovorov oz. razumevanja situacije (pogosto to izvaja vsak posameznik zase) ter z vsem skupaj trošenje energije – prav s tem je lahko pomemben razlog za tisto pravo prokrastinacijo. Komunikacija je še kako produktivna dejavnost in bodisi medsebojno razumevanje bodisi usklajenost njena rezultata. S tem rezultatom vemo, kako razmišlja in kaj načrtuje drugi. Vemo, kako se bo drugi odzval na naše dejanje, in vemo, zakaj. Naša pričakovanja so bolj točna, naši odzivi ne tako turbulentni, cilji, načrti ter dajanja posameznikov pa morebiti tudi usmerjeni v skupno smer.

11.3 Prokrastinirajmo!

Če prokrastinacijo začnemo razumeti kot vsakršno odlaganje osrednje dejavnosti, potem je moje sporočilo le: *prokrastinirajmo!* V resnici pa gre za zelo specifično opredeljeno obliko zamikanja izvedbe določene aktivnosti. Osebni premisleki in komunikacija, pa tudi aktivnosti, kot je načrtovanje v profesionalnih nalogah, pa so še kako produktivne dejavnosti in še kako pomembne za kakovost naših življenj.

12 Notranja harmonija

Harmonija *um-telo-duša*. Zame osebno dolgo časa zelo abstraktna, zelo neoprijemljiva misel. Pripisoval sem jo vzhodnjaškemu svetu, ki je v več različnih delih drugačen od našega, in mogoče malo oddaljeno od naših navad in idej, ki jih iščemo o življenju in nam pomagajo na poti izzivov. Vseeno pa se pogled spreminja.

Duša in *spiritualnost* postajata vedno bolj konkretni; na primer v preprostem vprašanju *zakaj?* in poznavanju namena in pomena stvari, ki jih delamo (tako vlaganje našega časa v dano stvar ohrani smisel). *Telo* tako ali tako slej kot prej pokaže, da je zanj potrebno dobro skrbeti, saj brez zdravja in telesne moči ni mogoče praktično nič. Bolečina vpliva na presojo, vpliva na počutje, na energijo za osebne projekte. *Um* je tisti, ki vnaša racionalnost, racionalnost pa je trdna, jasna (vedno ohranja eno in isto podobo, medtem ko čustva nihajo) ter je vir stabilnosti v življenju.

Pomen te *notranje harmonije* se mi torej razkriva, rad pa bi se posvetil točno določenemu delu. In sicer navezi *um-duša*.

12.1 Duša

V nas so različne potrebe. Bodisi v ljubezni in drugih odnosih, ko si želimo takšnega ali drugačnega stika z neko drugo osebo. Bodisi v smislu dela, da želimo ustvariti nek doprinos, zagotoviti pravičnost ali drugo podobno. Lahko gre seveda tudi za druge vsebine; izpostaviti želim notranje sile, kot so hrepenenja, sanje, notranje potrebe, ki se izražajo v različnih oblikah.

Sledenje tem je potrebno. Mogoče kultura sicer temu ni dovolj naklonjena in želimo včasih predstaviti te vsebine kot manj vredne ali manj relevantne – neizpolnitev bo vodila v izgorelost (ali vitalno izčrpanost), v čustveno izčrpanost (ki se bo na primer videla v razvoju cinizma pri posamezniku) ter v druge posledice. Če temu ne sledimo, pač sledi določen občutek izpraznjenosti in odsotnosti smisla.

Izziv je verjetno takrat, ko logika govori proti temu. Ali pa celo samo takrat, ko za to ni miselne podpore. Tukaj zame pride do situacije, ki jo lahko poimenujemo z besedami iz vzhodnjaškega opisa notranje harmonije. Situacija se nanaša na navezo *um-duša*. In tukaj en del tega ravnovesja manjka.

12.2 Um

Imam logiko. Razumem in znam opisati z besedami. Znam ... argumentirati.

Čustveni vzgibi so po naravi iracionalni. Čutimo določeno silo, lahko ji rečemo želja ali hrepenenje, ne znamo pa (nujno) pojasniti, zakaj. V osnovi je to seveda povsem dovolj, da se upoštevamo in sledimo tem vzgibom in na ta način naši lastni celostni samoizpolnitvi. Se pa lahko kdaj tudi zaplete. Kaj ko pride do konfliktnih situacij, ko ta pot do izpolnitve ni prosta?

Obstaja določeno nasprotovanje, ki se lahko pokaže v različnih oblikah. Obstajajo mogoče neposredne kritike ali pa zgolj nasprotujoče mnenje v splošni kulturi ali miselnosti ljudi okoli nas. Mogoče gre zgolj za povsem napačno interpretacijo naših hotenj s strani drugih – vseeno pa to pomeni, da stanje (lahko) v nas ustvari notranji nemir.

V tej točki sam vidim veliko vrednost v vzpostavljeni harmoniji. V tem, da vložimo potreben napor ter da vsebino duše povežemo in podpremo z močjo uma. Svoja lastna hotenja si lahko razložimo in opišemo z razumom. Vsebinam čutnih sil lahko damo besede, s čimer bomo tem veliko lažje sledili; v primeru nasprotujočih argumentacij bomo pač tudi mi imeli svoje, ki nas podpirajo. Sledenje osebni samoizpolnitvi je tako veliko bližje in veliko lahkotnejše.

12.3 Zaključek

Splošna kultura ali miselnost družbe lahko ima različne podobe. To nas usmerja v smer, ki je s to kulturo skladna; notranja težnja po tem, da bi izbrali drugačno pot pa lahko naleti na notranji nemir, vzbujanje strahov, tudi večje stiske. Grajenje harmonije med dušo in umom verjetno ni recept, ki bi ga vzeli in skušali uporabiti za vsak delček naših notranjih vzgibov. V tistih, kjer se soočamo z nasprotovanjem in stisko, pa je vsekakor način, ki nam lahko pomaga podpreti naša lastna hotenja in nas v življenju (v zasledovanju osebnih vrednot in prepričanj, sledenju osebni samoizpolnitvi) naredi precej močnejše.

III. Tretji del – Osebne spremembe

13 Osebne spremembe

“(Osebne) spremembe so edina stalnica v življenju. So nuja ali neizogiben dogodek za vsakega izmed nas.” Kar neverjetno je, kolikokrat se sporočila o osebnih spremembah začnejo na nek takšen način. Mogoče je predstavljanje tega kot nuje ravno dodaten pomemben razlog, za še kako poznan odpor do sprememb. Sam želim govoriti o tem malo drugače. Osebna sprememba je zame *spretnost*. Spretnost, ki lahko pomeni veliko osebno moč. Spretnost, ki lahko pomeni veliko osvoboditev – v smislu, da znamo posta(ja)ti tisto, kar si zase želimo. Spretnost, ki se nahaja v sredici tega, kar je avtentično ali razsvetljeno življenje oz. (z Jungovimi besedami) kar ločuje med “biti to, kar se nam je zgodilo, in biti to, kar si želimo”.

13.1 Dokončan proces

Dokončati proces spremembe pomeni spremeniti svojo naravo. Mislim, da predvidevam pravilno, če rečem, da obstajajo določene situacije, v katerih padete v spiralo nekaj neprijetnih občutkov in drugih telesnih reakcij. Vaš avtomatični odziv vas vedno znova pelje v isto utrujajočo, naporno smer. Lahko se gre za odziv na določene dogodke, na določene besede, ali na določene osebe, ki imajo do vas posebej oster pristop. Vedno znova najprej padete v spiralo, nato pa se morate spomniti tistih pravih lekcij in besed, ki vas sprostijo in vrnejo nazaj na pravo pot. Lahko se gre seveda tudi za druge primere; tudi bolj pozitivnega značaja. Bistvo pri vsem pa je to, da želimo spremeniti svoj naravni vzorec odziva na nek dogodek.

Dokler je proces nedokončan, se bosta nervoza in telesni odziv ponovila; v večji ali manjši meri. To nam jemlje energije, lahko tudi načne samozavest, ali drugače vpliva na nas. Ko pa enkrat proces znamo pripeljati do konca, ti dogodki v nas ne bodo več sprožali reakcije; ne bodo nas iztirili ali utrudili, ne bodo zasadili dvomov v nas same. Preprosto lahko, z razvito spretnostjo, naslovimo te globoko zasidrane odzive in jih sprostimo.

13.2 Odmrzni-spremeni-zamrzni

Za začetek ponujam tri besede: odmrzni-spremeni-zamrzni. Ne bomo se spuščali v podrobnosti, ponujajo pa enega od vpogledov v to, kaj nas čaka v procesu spremembe. Gre se za sporočilo enega izmed teoretičnih modelov o osebni spremembi. Faza odmrznitve označuje iskanje razumevanja dogodka in prekinjanja vezi, ki nas vlečejo v dani odziv. Faza spremembe pomeni zavestno oblikovanje novega vzorca razmišljanja ali ravnanja. Pomemben poudarek je tu na besedi *zavestno*, je potrebno vso logiko novega ravnanja šele razviti. Faza zamrznitve se nanaša na ponavljanje novega vzorca; in ko se enkrat utrdi, postane naš naravni odziv na dani dogodek.

Seveda, opisano je zelo zelo poenostavljena različica procesa osebne spremembe. Pri samem izvajanju je proces osebne spremembe kompleksen, tudi kaotičen, ravno zato pa so takšni

miselni modeli, ki nam dajejo karseda enostavno sliko dogajanja, pomembni za dodajanje jasnosti in strukture. Več o celotnem procesu pa bo sledilo v prihodnjih zapisih, v katerih se bo vsebina nanašala na posamezne podprocese, ki se dogajajo v izvajanju sprememb.

13.3 Kaj sledi?

Osebna sprememba je temeljni dogodek osebne rasti in razvoja. Ko znamo spremembo ponotranjiti in doseči, da postane del nas, lahko našo pozornost usmerimo naprej. To nam sprosti misli, sprosti energijo in omogoči, da osvajamo nove osebne cilje. Sam proces osebne spremembe je proces urejanja naših misli. Ene bolj, druge pa manj zavedne (ali implicitne) – misli so usmerjevalci in določevalci naših odzivov. Pomembno pa je, da ne gre za zamenjevanje – ne gre za kakršnokoli prisilno razmišljanje na načine, s katerimi se ne strinjamo – temveč zares gre le za *urejevanje misli*. Neprijetni odzivi pač pridejo iz nejasnosti (ali nerazčiščenosti), *jasnost* pa je zelo učinkovito zdravilo.

Kaj je samozavedanje in kako se zgradi; kaj dejansko pomeni izvajati meditacijo. Kaj je psihoanaliza in iskanje t. i. “odmrznitve” z njenimi pristopi. Kaj pomeni slediti zavesti pri oblikovanju rešitve in kako lahko vizualizacija pomaga k uresničevanju spremembe. in na koncu: stanje ponotranjenja spremembe, ki jo poznamo tudi kot psihološko pripravljenost.

14 Samozavedanje

Grajenje samozavedanje od nas zahteva veliko iskrenosti in odprtosti. Gradimo ga seveda zase. Prva, *iskrenost*, pomeni, da smo jasni, odkriti in si priznamo to, kar se o sebi naučimo. *Odprtost* pa nas vodi k temu, da vso doživljanje v sebi razumemo kot normalno in človeško. Oboje izpostavljam zato, ker za kaotičnimi občutki preprosto storijo tudi kaotične misli; v družbi pa le-te velikokrat označujemo s slabimi oznakami.

Za ta prvi nauk si bom ponovno sposodil nekaj besed Carla Gustava Junga: "Razsvetljenost se ne doseže s tem, da sebe sanjamo v soju luči, temveč na način, da si osvetlimo temne prostore v nas." Osvetlitev pa pri tem ne pomeni nič drugega kot to, da lastne značilnosti prepoznamo, jih znamo poimenovati, opisati oz. da se jih zavedamo.

14.1 Sproženje postopka

Globoko zakoreninjene navade imajo eno pomembno lastnost: nam so tako domače in naravne, da se jih preprosto ne zavedamo. S kakšnimi besedami pospremite svoje uspehe in s kakšnimi svoje neuspehe? Govorim o notranjem glasu oz. t. i. osebni narativi. Zakaj ravno na ta način in kje ste ta način razvili? Kako razmišljate o drugih ljudeh, kako razmišljate o pomoči, o kraji, o varanju v ljubezenskem odnosu? Kakšno imate mnenje o sebi? Kako se počutite in za kaj ste danes porabili svojo energijo – je bilo službeno delo, ukvarjanje z odnosi, mogoče preigravanje notranjih misli oz. stres?

Navadno živimo v svojih zgodaj pridobljenih vzorcih (v bistvu v našem avtopilotu), dokler ne naletimo na enega od sprožilcev grajenja zavedanja (glej zapis Sprožilci razvoja avtentičnosti). Ko se npr. srečamo z osebo, ki ima do določene tematike ali osebne navade, do določene skupine ljudi ali do določenih dejanj povsem drugačen pogled, takrat se začnemo zavedati 1) vsebine naših misli, 2) izvora oz. razloga nastanka naših prepričanj in 3) da so bile te misli ustvarjene; in bi lahko bile ravno tako ustvarjene na drugačen način in z drugačno vsebino.

Samozavedanje je na splošno širok izraz, ki zajema po vsebini različno vedenje o sebi. Zavedanje je seveda osnova in nujen korak, da lahko začnemo kakršen koli proces osebne rasti in razvoja. Poglejmo še nekaj pojmov: samoraziskovanje je proces pridobivanja znanja o sebi; introspekcija pomeni usmeritev zbranosti navznoter v naše misli oz. naš notranji svet; refleksija je poglobljeno razmišljanje in samorefleksija je razmišljanje o lastnih dogodkih, lastnem čustvovanju, mislih in dejanjih ter razlogih za temi; meditacija je aktivnost in orodje namenjeno grajenju samozavedanja in samosprejemanja.

14.2 Zapisovanje

Zapisovanje je zelo enostaven način, da pridemo do določenega nivoja samozavedanja. Eno je razmišljati in biti ujet v toku misli, ko te švigajo sem in tja, drugo pa misli zapisati, jim torej dati *eno jasno obliko in jih postaviti predse*. Z zapisovanjem razmišljanja (npr. o nekem

dogodku ali o lastnem odzivu na dogodek) dobimo jasno sliko tega, kakšni so naši pogledi na to in kakšna prepričanja imamo o tem. Zapisovanje lahko apliciramo na katerokoli vsebino in do kakršne koli globine se pač odločimo.

14.3 Meditacija

Ni dihalna vaja! V prvih poskusih ukvarjanja z meditacijo mi je bila ta predstavljena kot preprosta dihalna vaja ali vaja za sprostitev. To sam jemljem kot površinsko in zmotno dožemanje tega, kaj ta vaja dejansko je in za kaj se pri njej gre.

Meditacija je vaja za razvoj samozavedanja in samospregleda. Začetnika bo vodena meditacija peljala v vajo, da spremlja bodisi svoje dihanje bodisi zvoke okoli sebe (ali druge enostavne dražljaje). Med izvajanjem tega bodo seveda na plano prihajale različne misli. Tukaj pridemo do točke, kjer pogosto naredimo napako: meditacija ni ustavljanje misli, temveč njihovo sprejemanje. Ne glede na to, katera misel pride do nas oz. kaj izvemo o sebi, lahko nadaljujemo z dihanjem. Ni potrebno, da se rešimo in razrešujemo; preprosto pustimo vse misli takšne, kot so – in se dalje osredotočimo na dihanje.

Ko nas razne misli presenetijo ali pa imamo kakšne zamere, negativne misli do sebe, nam bodo te ukradle pozornost. Ko je samozavedanje in samospregled nizko, bo takšnih primerov več; ko se razvija, jih bo vse manj. Med učenjem meditacije bomo tako preskakovali med osredotočenostjo na dihanje, na zvoke, na opazovanje lastnih misli in podobno ter trenutki, ko bomo padli v tok misli (in recimo razreševali probleme, ki smo jih zaznali). Tako je meditacija tudi odlična vaja za urjenje zavestnih misli – za zmožnost, da se lotimo razmišljanja, ko imamo za to voljo in energijo, ter da se potegnemo ven iz teh misli, ko želimo oddih.

14.4 Zaključek

Samozavedanje je preprosto zavedanje o sebi. Poznavanje tega, kdo smo, kako razmišljamo, kako se odzivamo v raznih situacijah, kako preživljamo svoje dneve, kaj nam daje in kaj nam jemlje energijo, kakšna prepričanja imamo in kje smo jih zgradili ter tako naprej. Včasih bo že samo zavedanje dovolj, da se bodo sprožile pomembne spremembe, saj so lahko (v življenju pritiskov, stresa in tempa) številne stvari o nas preprosto skrite tudi pred nami samimi.

Moje osebno sporočilo pri tem pa je: vse, kar najdemo v sebi, je preprosto človeško. Od ničesar ni potrebno bežati, ničesar ni treba negirati oz. se tega bati. Svet je kompleksen in glede ogromno stvari imamo netočna ali tudi neustrezna prepričanja. Pot od kaotičnih do urejenih misli pa *ni okoli, temveč skozi*.

15 Psihoanaliza

Skozi življenje se neprestano učimo, te lekcije pa se nalagajo ena na drugo. Tako se ustvarijo prvotna prepričanja in npr. oblikuje naša lastna identiteta, na podlagi te se ravnamo v naslednjih izkušnjah in zbiramo nove lekcije ter gradimo nova prepričanja. Kaj pa, če je bila katera od teh lekcij napačna?

Nelagodni odzivi telesa, kaotične misli ali pa sprožitev nekega zahtevnega čustveno-miselnega cikla ima izhodišče v takšni napačno razumljeni situaciji. Psihoanaliza je, v poenostavljenem pogledu, način, da gremo nazaj do tega preteklega dogodka (ali ponavljajočih manjših dogodkov), si ga pogledamo še enkrat, si ustvarimo natančnejšo sliko o situaciji in ... *spremenimo svojo zgodovino*. Drugačna razlaga pomembnih preteklih dogodkov nam namreč lahko poda nov pogled na našo osebno identiteto.

15.1 Zakaj?

Zakaj, zakaj in zakaj? Ko želimo določen lasten odziv bolje razumeti, je to navadno tista serija vprašanj, ki si jo zastavljamo – in s tem potujemo v svojo preteklo zgodbo. Eno je ustvariti zavedanje o tem, kakšne so naše misli ob danem dogodku; te misli so tiste, ki nas vodijo v ravnanje po nekem vzorcu. Pokažejo nam sliko pogledov in prepričanj, ki nas pelje v dani tok. Vendar pa v tej točki iščemo korak dlje.

Vprašamo se lahko, zakaj imam takšne poglede? Kaj jih je ustvarilo? Če nas iztiri nek preprosti dogodek, kot da na primer ne dobimo povratnega sporočila ali klica od določene osebe, se lahko vprašamo: zakaj sem prišel ravno do te interpretacije? Za neodzivnost obstaja zelo veliko možnih vzrokov in razlag; torej, kaj me je vodilo ravno do te, ki mi sproža neprijetna čustva? Je to smiselna, logična reakcija, ali pa je mogoče pretirana in nepotrebna? Če je odgovor pri tej drugi možnosti, je verjetno to prava situacija, da gremo z mislimi še malo globlje v sebe.

15.2 Odmrznitev

Intenziven čustveni dogodek (ali serija dogodkov) se lahko zelo močno vtisne v nas in potem pomembno opredeli naše prihodnje reakcije. Ker se nezavedno spomin vedno vrača v pretekli dogodek oz. smo si tam pomembno določili svojo osebno identiteto (kdo sem, kako ravnam, kako se odzivam, kaj o meni mislijo drugi in podobno), je potrebno iti nazaj do tega dogodka in ga razčistiti.

Kaj se je zares zgodilo v tem dogodku? Kaj so bila moja dejanja in kaj dejanja druge osebe? Kaj je vplivalo na potek teka dogodka? Iz česa so izhajale izgovorjene besede in kaj so v resnici pomenile? Mogoče nam je nekdo podal določeno oznako zaradi stresa v življenju, zaradi slabega dneva ali jeze. Mogoče smo bili tarča manipulativne komunikacije. Boljše kot

bo ustvarjeno zavedanje te pretekle situacije, bolj ustrezna in bližje realnosti bo tudi vaša osebna samopodoba oz. prenovljena identiteta.

To je del procesa, ki nam omogoča doseči “odmrznitev” (iz poimenovanja v prvem zapisu v tem poglavju). Rezultat tega procesa je, da se bomo osvobodili teh preteklih izkušenj in se v prihodnje ravnali bolj trezno oz. bolj po naših željah – brez sile teh preteklih (nepojasnjenih) izkušenj, ki nas vleče v zapovedani vzorec.

15.3 Zaključek

Odmrznitvi sledi sprememba in nato zamrznitev novega želenega vzorca vedenja. To pa je tema prihodnjega zapisa.

16 Rešitev in vizualizacija

Za raziskovalce novega sveta je (bilo) vstopanje v neznane dežele nekaj normalnega. Vstopili so v divjino, v nepoznano okolja, spoznavali njegovo podobo in razsežnost ter zraven, korak po koraku in delček po delčku, risali zemljevid novega kraja. Potem so prišli kolonisti, postavili prvo infrastrukturo, utrdili poti, razvijali področje dalje ... vse do tega, da se je v tej deželi začelo življenje civilizacije.

Odpiranje novih navad pogosto vidim kot *mapiranje* novega sveta. Pri vsaki navadi in pri tem, kdo smo, zelo pomembno vlogo igra naša narativa oz. notranji govor. Če se vidimo kot discipliniranega ali nediscipliniranega, kot uspešnega ali neupešnega, kot jeznega ali veselega, ali drugo podobno, se temu prilagodi tudi naš notranji govor. Razumemo, kaj pomeni razmišljati kot nedisciplinirani človek. Za to imamo besede oz. izraze, za to imamo v mislih podobe in dogodke, poznamo citate in pesmi, ipd. Vendar pa: notranji govor je, preprosto, navada.

Vstop v novo navado pomeni, da rabimo nove besede, da potrebujemo v mislih nove podobe in dogodke, nove citate in pesmi ter drugo. Pomeni, da se učimo, kaj pomeni biti drugačen in delovati drugače. Na primer, kaj pomeni imeti vztrajnost in potrpežljivost – kako si moramo pri tem razložiti dogodke, kako se moramo za ta cilj spodbujati oz. na sploh in v širšem: kakšno narativo za to potrebujemo. Korakanje po tej poti je podobno temu, da na primer vzamete zobno krtačko ali pisalo v drugo roko ter se pričnete na novo učiti potez.

16.1 Sprememba in zamrznitev

Z oblikovanjem rešitve naslavljam ravno to potrebo po *zavestnem* oblikovanju odgovora na to, kaj pomeni delovati po spremenjenem načinu. Gre za kopico vprašanj, kopico odzivov na dogodke, na ljudi, kopico novih poti skozi naloge in situacije. Počasi, korak po koraku, se učimo, kaj pomeni misliti drugače, delati drugače in na koncu v vsem skupaj biti drugačen. Bodisi se učimo novih potez s pisalom bodisi novih reakcij na besede ljudi okoli nas; osnovni principi (in pot, ki je pred nami) ostajajo enaki.

Druga vsebina tega zapisa je vizualizacija. Medtem ko oblikovanje rešitve označuje spremembo, je vizualizacija orodje, ki ga lahko uporabimo za zamrznitev oz. za dokončanje procesa spremembe. Seveda ni edini način – enak učinek imajo neposredne izkušnje ali vsak način izvajanja dejanja po novem vzorcu – je pa način, s katerim se lahko mirno soočimo z novostmi ter se vanje usmerjamo zares postopno.

16.2 Soočenje z odporom

Odpor je beseda, ki jo vedno tesno povezujemo s spremembami. Osebno odpor, ki ga opisujejo čtiva o sistemskih spremembah, vidim v odporu, ki ga kot posamezniki doživljamo v lastnem telesu. Ko se več let usmerjamo v določeno smer in se učimo, da je nek vzorec

ravnanja za nas pravi ali pa mogoče tudi edini, potem se to sporočilo razširi globoko po telesu. Pomeni, da nam bo telo, z nervozo, žalostjo, raznimi stresnimi reakcijami, dajalo signal, da gremo v napačno smer – drugačno od tiste, ki smo se jo učili.

Delo proti samemu sebi je naravni sestavni del procesa spremembe. Smiselno je seveda (le) takrat, ko smo prepoznali napako v preteklem načinu in si želimo novosti – razumemo, predvsem, zakaj si želimo iti skozi ta celoten proces. V izvajanju korakov pa telo počasi, korak po koraku, učimo novega načina ter navajamo na novo razmišljanje, nova dejanja ali ravnanja in na novo navado.

Vizualizacija je tehnika, s katero se v mislih postavimo v situacijo, na kateri delamo. V procesu sprememb bomo s tehniko vizualizacije želeli doživeti dano situacijo kolikor je možno pristno in resnično. Na primer postavimo se na oder pred gledalce; pred osebo, ki proti nam usmerja ostre besede; pred velik delovni ali osebni izziv, ki od nas zahteva veliko mero discipline; vendar pa tokrat izberemo našo novo smer – našo oblikovano rešitev. To bo sprožilo veliko telesnih odzivov, veliko misli, ki smo jih kopičili skozi pretekla leta, ko smo utrjevali naš predhodni vzorec. Z vztrajanjem pri naši rešitvi bodo te nasprotujoče misli počasi ugasnile, nove misli pa se vse bolj utrdile in zasidrale v podzavest. Vse do končnega rezultata, ki je ponotranjenje spremembe (ali sprememba lastne narave).

16.3 Zaključek

Faza oblikovanja rešitve je zavestni izziv, v katerem želimo najti ali sestaviti odgovore, načrtati nove poti, razviti (najbolje karseda pristna, lastna, avtentična) dejanja ter vzorce ravnanja in razmišljanja, ki jih želimo zase. Faza vizualizacije je energijsko naporen, čustveno in miselno intenziven proces, v katerem se soočimo z lastnim odporom, naš cilj pa je telo navaditi na spremenjeno delovanje. Rezultat celotnega procesa osebne spremembe, ki ga resnično in zares pripeljemo do končne točke, je spremenjena osebna narava – olajšan občutek ali občutek lahkotnosti, ko bomo naslednjič vstopili v dano situacijo.

17 Stanje ponotranjitve

S ponovno ilustracijo in analogijo smo tokrat na kolesarski dirki. Na razgibani etapi se je kolesarju uspelo ločiti od vodilne ekipe in je sam na čelu dirke, torej v vodstvu na etapi. Sam v ospredju prekolesari več 10 kilometrov, nato pa ga, tudi na presenečenje samega kolesarja, dohiti eden od tekmecev. V kolesarju se sproži neke vrste panični odziv; to se “po njegovo” ne bi smelo zgoditi. Njegove misli sprožijo alarm, telo pa začne pospešeno poganjati pedala.

V trenutku šoka ali presenečenja se v telo kolesarja sprostita adrenalin in kortizol. V prvem trenutku kolesar dobi veliko dozo dodatne energije in moči, kar mu omogoča hitro in odločno reakcijo, vendar pa temu potem sledi drugačna slika. Veliki dodatni dozi namreč sledi upad energije, stresni hormon kortizol pa dodatno mišice tudi zakrči.

Kakšno povezavo ima to s sporočilom o ponotranjitvi?

17.1 Psihološka priprava

V samem trenutku dogajanja lahko računamo le na naš avtopilotski odziv. Če kolesarjeva prepričanja velevajo, da se nekaj takšnega nikakor ne bi smelo zgoditi, potem ob tem dogodku nedvoumno prihaja določen šok. Psihološka priprava športnikov je usmerjena ravno v to, da svoje naravno delovanje misli spremenijo na način, da do takšnega odziva ne pride. Ne glede na razplet dogodkov pri sebi ne želijo panike, pač pa trezen odziv. Ne želijo načeti lastnih sposobnosti, temveč želijo na preizkušnji dati vse od sebe. Vrine kot je skromnost ali pa sposobnost sprejemanja dogodkov takšnih, kot se ustvarijo, poskušajo zato ponotranjiti – t. j. integrirati globoko v svoje razmišljanje.

Psihološka pripravljenost ni potrebna le za šport(nike), pač pa enako za druge aktivnosti in tudi v izzivih v osebnem življenju (takrat ji verjetno ne bomo rekli “psihološka pripravljenost”, vendar pa poteka po enakih mehanizmih). Pripravljene misli so urejene misli; imajo odgovorjena vprašanja, razrešene dvome in nejasnosti, vse to pa je doseženo ne le na zavedni, temveč tudi na podzavestni ravni.

17.2 Proceduralno učenje

Ponotranjitev lahko predstavim še z naslednjo dvojico izrazov. Ta dvojica je *razjasnjevalno učenje* (angl. claritive learning) in *proceduralno učenje* (angl. procedural learning).

Razjasnjevalno učenje verjetno vsi dobro poznamo. Gre za učenje, s katerim želimo razumeti določen pojem oz. si ga želimo ustrezno pojasniti. Pridobivamo znanje in nekega vira in odgovarjamo na (lastna) vprašanja in zanimanja glede dane tematike. Proceduralno učenje je razmišljanje. Gre za to, da (npr. po prvi obliki učenja in pridobljenem znanju ali zavedanju) želimo spremeniti svoje misli. Pa vas na tem mestu vprašam: kakšno je vaše mnenje o razmišljanju? Koliko časa si vzamete za razmišljanje in predelovanje osebnih vprašanj? Se

znanja le naučite ali tudi dopustite, da vas spremeni? Navsezadnje ... je namen znanja izboljšanje naših življenj.

Ko pridobimo razjasnjevalno znanje, potem *vemo*. Ko pridobimo proceduralno znanje, smo *naredili osebno spremembo*.

17.3 Zaključek

Naše notranje razmišljanje je navada. Naš notranji govor (t. i. narativa) je navada in tudi za naše zaznavanje tega, kdo smo, velja enako. Navade nastanejo in navade se tudi lahko spremenijo. Dejstvo, ki je pomembno, je, da imamo *moč nad našimi mislimi*.

Želim vas spodbuditi k razmišljanju o lastnih potencialih, ki je drugačno od pogostih vzorcev v družbi, ki jih sam poznam. Razsvetljenje, v vsakem od svojih valov prisotnosti, nam želi odpreti razmišljanje in nas osvoboditi v razmišljanju o tem, kaj je možno in kaj smo lahko. Eden izmed teh valov je razvoj pozitivne psihologije in še posebej ideje psihološke avtentičnosti. Vredno je slediti osebni rasti in razvoju, osebni izpolnitvi (karkoli že to za vas pomeni), eden temeljnih dogodkov na tej poti pa so tudi osebne spremembe.

IV. Četrti del – FIN.

18 Osebna rast kot stalni spremljevalec

Menim, da lahko mirno trdim eno stvar. V svetu, v družbi, v kateri že dolgo govorimo o krizi vrednot, o slabi politični, poslovni in drugih subkulturah, o množici težavnih odnosov lahko nedvoumno ugotovimo, da osebna zrelost ter uglasena prepričanja in pogledi na ljudi okoli nas nista rezultata, ki bi bila samoumevna oz. mi bi prišla sama od sebe. Urejene osebne misli, razčiščeni osebni dogodki in posledično zavedno ravnanje do drugih je nekaj, kar je rezultat dela in vlaganja. Osebna rast in razvoj, kot skupek vseh teh vsebin, je zato *nujna navada, ki nam manjka v naših življenjih*.

18.1 Lestvica osebnih prioritet

Tisoč dejanj ali eno pravo? To je ena vodilnih misli, ki ponuja argument za razvoj osebnega zavedanja. V angleškem jeziku z izrazom *distractability* izpostavljajo, da smo trenutno kot družba svojevrstni mojstri v odvrčanju pozornosti od bistev; da se zamotimo oz. smo dovzetni za motnje, ki nam jih ponujajo mediji, zabave in drugi viri.

Kaj nam pomeni bistvo v življenju? Čemu želimo posvečati naš čas? Kaj so naše osebne prioritete – kje na tej lestvici je osebna psihologija ali pa odlike, kot so osebna mirnost, *prava* samozavest, samozaupanje in drugo; kje na lestvici je kakovost odnosa z ljudmi okoli nas, bodisi v osebnem bodisi v profesionalnem življenju; kje na tej lestvici je vprašanje, čemu namenjamo ves svoj čas preživet za delo oz. kaj je namen, poslanstvo mojega dela? Odgovori na takšna vprašanja so odgovori na to, zakaj imamo takšno skupno kulturo, zakaj se soočamo s krizo vrednot in zakaj se z osebno rastjo ukvarjamo v premajhni meri.

Menim, da živimo v svetu, ko se raje kot z iskanjem pravih, boljših odgovorov na ta vprašanja raje zamotimo z neko drugo dejavnostjo. Raje kot z razmišljanja se lotimo zabave, potovanja; česar koli, kar nam bo misli odneslo stran od zavedanja, da nam določeni odgovori preprosto manjkajo.

18.2 Kaj stoji na poti?

Kakšen je status osebne rasti? Kakšen je status aktivnosti razmišljanja o osebnih tematikah? Je na poti strah? Ali imamo res premalo časa za to, da bi razmišljali, za kaj porabljamo svoj čas?

Osebna rast kot zapravljanje časa. Celotno ukvarjanje z osebno rastjo je pogosto razumljeno kot zapravljanje časa. Takšno dožemanje lahko najverjetneje povežemo s tem, da ustvarja neotipljive, manj ekzaktne rezultate; seveda pa so produkti te dejavnosti zelo pomembni. Kaj se uvršča vanje? Na to odgovarja kopica predhodnih zapisov na tem blogu.

Ukvarjanje s mislimi in čustvi kot, malodane, norost. Kaj pa druge zelo ostre družbene oznake? Poglobljanje v čustva pomeni zbujanje močnih čustev. Razčiščevanje misli pomeni

ukvarjanje z deli razmišljanja in življenja, ki so za nas (v danem trenutku) kaotični. Zakaj imamo o tem negativno mnenje? Gre pač za preprosto, naravno človečnost; nekaj, kar je del vsakega izmed nas.

Strah? “Ljudje smo pripravljeni narediti vse, še tako absurdnega, da e izognemo soočenju z lastno dušo” (Carl Gustav Jung). Soočanje s samim seboj prinaša številna spoznanja o sebi; tudi kakšna precej zahtevna. Vendar pa ta obstajajo ravno zato, ker se jih izogibamo. Zavedanje je namreč zanje zelo učinkovito zdravilo.

18.3 Zaključek

Kje na lestvici prioritet pa je zate osebna rast?

19 S čim hranimo naše misli?

Česar ne ozavestimo, to kopiramo. Bistvo avtentičnosti (lahko tudi rečemo ideje razsvetljenega življenja) je zavedanje in oblikovanje lastnih odločitev, načinov po dejanski lastni presoji. Zato se pri razvijanju avtentičnosti sprehodimo skozi pretekle izkušnje, da jih lahko z bolj odraslo glavo še enkrat premislimo. Zato želimo bolje spoznati nezavedni del nas samih. Nasprotje tega je avtopilot; v tem pa so zbrani vsi vzorci razmišljanja in vedenja, ki smo jih prevzeli nezavedno. In če se o nekem ravnanju, neki naši lastnosti nikoli nismo spraševali in odločali, potem smo jo preprosto od nekoga kopirali in zanjo ne moremo reci, da je avtentična.

19.1 Filmi, glasba, mediji, ...

V filmih in serijah, ki jih gledamo, glasbi, ki jo poslušamo, v medijih in na družbenih omrežjih, na oglasih, ... Vseprisotni lahko opazimo polno globoko zakoreninjenih vzorcev. Vzorcev, ki nam utrjujejo ali na nek način hranijo naše avtopilotske odzive, če se boste začeli ukvarjati z osebnimi tematikami, pa jih boste kaj kmalu začeli prepoznavati.

Na primer vedenja upadanja v odločitve drugih in želje po usmerjanju življenja drugih po svojih lastnih prepričanjih; normaliziranje ljubosumnega vedenja, ki ima (vsaj v mojem mišljenju) zelo malo ali pa nič skupnega z ljubeznijo in veliko skupnega z obsesijo; prikazovanje dominance nad drugimi in odločanja zgolj po svoji volji kot osebne moči ter prikazovanje upoštevanja drugih in težnje po sledenju pravičnosti kot osebne šibkosti; označevanje čustvenih stisk z različnimi oznakami in podpiranje predsodkov ter zavračanja in izločanja posameznikov v družbenih interakcijah; in tako naprej.

Gre se za veliko slabih vzorcev, ki so tako pogosti in vseprisotni, da jih začnemo normalizirati in tudi sami kopirati. Vzorcev, s katerimi se je težko (ali kar nemogoče) neprestano boriti, temveč jih je potrebno (če želimo zase kakovostno osebno življenje) začeti umikati; na nas pač delujejo na nezavedni ravni z *oblikovanjem avtopilotskih reakcij*.

Emeli Sandé, Clown

*I guess it's funnier from where you're standing
'Cause from over here I missed the joke
Clear the way for my crash landing
I've done it again
Another number for your notes*

Opazimo mogoče glasbo čustveno in družbeno bolj inteligentnih avtorjev? Zgornji zapis je iz pesmi *Clown* avtorice *Emeli Sandé*. "Verjetno je s tvojega mesta bolj smešno, ker od tukaj ne

razumem šale. Pripravite prostor za moj ponovni ponesrečen pristanek; za nov zapisek v vaše beležke.” Najbrž med nami obstaja več interpretacij, ampak gre za doživet opis posmehovanja, morebiti norčevanja ene osebe usmerjenega proti drugi osebi. Oseba z nizko samopodobo bi verjetno našla kritike v sebi oz. proti sebi; oseba z nižjim družbenim zavedanjem bi verjetno udarila nazaj in to norčevanje dodobra oblatila. Avtorica v pesmi preprosto pove, da takšnega odziva ne razume, saj iz njene perspektive v situaciji ne vidi nič smešnega. Izkaže visoko *pravo* samozavest in ji posmeh ne pomeni dokaza o lastni šibkosti; hkrati izkaže empatijo in pokaže, da ne more blatiti dejanj drugega, saj jih preprosto ne pozna in ne razume. Žal tovrstna inteligenca ni pogosta oz. je v mainstreamovski glasbi verjetno redkost.

19.2 Zaključek

S čim hranimo naše misli? je zato pomembno vprašanje. Avtentičnost, še enkrat, pomeni oblikovati življenje po lastni volji. T. j. v skladu z lastnimi pogledi, presojami, lastnimi vrednotami, željami in podobno. Grajenje takšne avtentičnosti je naloga, ki zahteva energijo in čas, vse skupaj pa postane toliko bolj zahtevno, stresno ali kar nemogoče, če se ob tem prepuščamo vplivu vzorcev, ki si jih zase v resnici ne bi želeli. Ali povedano drugače, vse je veliko lažje, če pri tem izbiramo prave stvari, prave filme in glasbo, prave vzornike, pravo delovno okolje in tako naprej.

20 Le Joie De Vivre

Vesetje do življenja. Ideja pozitivne psihologije je doseganje trajnega in stabilnega osebnega zadovoljstva v življenju. Obstaja sicer ena oblika, ko je to razumljeno napačno in sicer, da pozitivna psihologija pomeni osredotočanje (zgolj ali izključno) na pozitivne plati življenja. Uresničeno na primer skozi zapisovanje stvari v življenju, za katere smo hvaležni, ali udejanjanje takšnega razmišljanja skozi druge podobne navade, nas (lahko) vodi do tega, da se izogibamo žalosti, jezi in drugim težjim čustvom in občutkom. Ti so seveda normalen in vedno prisoten del življenja, ignoriranje in izogibanje pa vodi le v toliko slabšo ali kar izgubljeno sposobnost soočanja s temi platmi življenja.

Kakšna pa je drugačna razlaga pozitivne psihologije?

20.1 Ohranjanje rdeče niti

Izzivi so nekaj drugega, ko gre za lastne izbire. Če se ukvarjamo s stvarmi, ki niso zares naša izbira, se bomo borili z dvomi oz. razmišljanji, ali je to res prav, smiselno, dobro in podobno; če se ukvarjamo s tem, kar je naša izbira, se bomo borili z dejanskimi izzivi na poti uresničevanja le-tega. Če si želite boljših odnosov, potem delajte na odnosih. Če si želite smisla pri delu, potem se lotite prav tega. Če te želje obstajajo v vas, potem so resnične, smiselne in prave. Zадajte si jih, razumite jih in poiščite odgovore ter poti.

Zakaj? Vprašanje se pogosto povezuje z nekakšno abstraktno spiritualnostjo, vendar pa je spiritualna inteligenca in tudi samo vprašanje nekaj zelo konkretnega. Zakaj izvajam neko dejavnost? Zakaj imam postavljene dane cilje? Zakaj k neki tematiki pristopam ravno na ta način? Spiritualna inteligenca pomeni sposobnost odgovarjanja na tovrstna vprašanja. V prizmi osebne izkušnje pa to pomeni poznavanje smisla, razčiščene dvome, mirne in čiste misli glede aktivnosti, ki nam polnijo dneve, osebno mirnost, osebno zadovoljstvo; in skupno gledano korakanje proti samoizpolnitvi.

Samoizpolnitev je rdeča nit avtentičnega življenja. Rdeča nit te miselnosti, ki jo predstavlja izraz *joie de vivre* ali veselje do življenja; in osnovni gradnik zadovoljstva, ki je zares lahko trajno in stabilno. Ne glede na zahtevnost izzivov se gre za izzive, ki so naši osebni, ki smo jih izbrali sami, in – najpomembneje – vemo, zakaj želimo iti čeznje.

20.2 Internalizirana regulacija

Dodajam še en izraz, ki veliko pove o vsebini osebnega zadovoljstva. Internalizirana regulacija pomeni sprejemanje odločitev in usmerjanje svojega ravnanja po lastnih kriterijih.

Kaj se nam zdi prav in kaj narobe? V bistvu ni potrebno iti veliko dlje od tega osnovnega vprašanja, da razumemo, kaj pomeni internalizacija regulacije (internalizacija pri tem označuje usmerjenost navznoter, druga beseda za regulacijo pa je uravnavanje [vedenja, izbir]). Vsebinsko, ki jo to naslavlja, so osebne vrednote, osebna prepričanja in drugi pogledi. Je

to tisto, na kar se naslonimo, ko sprejemamo naše odločitve, ali pa v teh odločitvah prevaga zunanji pritisk; torej to, kar delajo drugi, kako razmišljajo in kako komentirajo ali bi komentirali naše odločitve (temu nasprotju pravimo eksternalizirana regulacija).

Velja kratek poudarek. Smo namreč pri osebnih odločitvah – teh, ki so naše lastne. Če smo npr. v poziciji odločevalca za večjo skupino ljudi, je seveda jasno, da se te odločitve tičejo vseh nas in je potrebno upoštevati vse druge.

Mnenja drugih govorijo (le) o njih. V resnici vsak komentar, vsaka beseda, ki jo nekdo izreče, govori o tej osebi. Bodisi gre za jasno izraženo osebno mnenje bodisi za neposredno kritiko ali hvalo našega vedenja, kar nekdo pove ali stori govori o tem, kakšno je osebno dojemanje te osebe. Za dojemanjem (ali percepcijo; ki je po definiciji *osebna interpretacija* dogodkov) se skriva ali pa tudi odkriva predvsem to, o čem ta oseba razmišlja, s čim se ukvarja, v kakšnem okolju živi ali kakšno miselnost pri sebi gradi. In, kot sporoča vodilna misel v odstavku, mnenja drugih, četudi kritična do nas, govorijo predvsem in prioritarno o ljudeh, ki jih izrečejo.

20.3 Zaključek

Zapis zaključuje nabor zapisov pod poglavjem z naslovom “Posameznik”. Celoten sklop je namenjen sporočilu o avtentičnem življenju ali pa kar o ideji razsvetljenega življenja. Na to vsebino pogleda z nekaterih vidikov, ki sem jih izbral (ali ki jih sam razumem) kot ključne.

Pomembno je zavedanje, da imamo *možnosti v življenju odprte*. Avtentičnost nas uči, da se lahko vrnemo nazaj k originalu (avtentično pomeni pristno, prvinsko, originalno), k temu, kar smo bili pred določeno (slabšo) lekcijo in se opredelimo ponovno. Še enkrat pa ponavljam drugo od osrednjih sporočil: z razumevanjem avtentičnosti lahko naredimo razliko med tem, da “*smo, kar se nam je zgodilo, oz. da smo, kar sami želimo biti*”.