



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Príručka pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na www.opevs.eu.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Príručka pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2019

*Čo získate dosiahnutím cieľa nie je tak dôležité, ako to,
kým sa stanete počas cesty.*

Zig Ziglar

OBSAH

I. MODUL Sebapoznávanie alebo KTO SOM?	6
Lekcia I.1 Čím to je, že som práve taký aký som?	7
Lekcia I.2 Zdroje sebapoznávania	9
Lekcia I.3 Som taký, aký mám temperament	13
Lekcia I.4 Som taký, aké mám schopnosti	16
Lekcia I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty	18
Lekcia I.6 Som taký, aké si vyberám vzory	20
Lekcia I.7 Som taký, aké sú moje zvyky	22
Lekcia I.8 Som taký, aké sú moje záujmy	24
Lekcia I.9 Som tým, za koho sa pokladám	26
ZHRNUTIE MODULU	28



*„Veľkosť spočíva i v tom, čo nechceš, čo nemáš,
o čo nestojíš, čím nie si a čo nerobíš.“*

Karel Nešpor

MODUL I. SEBAPOZNÁVANIE alebo KTO SOM?

Poznať samých seba je veľmi dôležité pre úspech v živote, pre voľbu správneho povolania, ale aj výber vhodného životného partnera. V neposlednom rade, robíme si sami sebe spoločnosť 24 hodín denne a je dobré mať „za spoločníka“ niekoho, kto je nám dôverne známy, komu rozumieme a kto nás tak ľahko svojim správaním neprekvapí.

To, kým skutočne sme a do akej miery si to uvedomujeme, je základom našej budúcnosti. Naopak – čím menej sa poznáme, tým bude pre nás ťažšie využiť potenciál, ktorý sa v nás skrýva.

Možno máme tendenciu považovať seba za niečo tajomné, čo je potrebné skúmať a čo je možné len málo zvonku ovplyvniť. Je pravdou, že mnohé znaky alebo vlastnosti nám boli dané pri počatí – či sa narodíme ako muž alebo žena, akú farbu budú mať naše oči, aký bude náš temperament.

Avšak mnohé z toho, čo o našej osobnosti vypovedá, ovplyvňujeme my sami. To, ako sa správame k sebe, k druhým, ale aj k prírode – aj to hovorí o tom, kto sme.

Rozhodneš sa kradnúť, alebo klamať? OK, ale potom sa neurážaj, keď ťa druhí budú nazývať zlodejom alebo klamárom. Rozhodneš sa triediť odpad, či odpustiť krivdu, ktorá sa ti stala? Svojimi činmi sa stávaš ochrancom prírody a milosrdným človekom.

Kto teda si?

Budeme radi, ak Ti nasledujúce lekcie pomôžu nielen hľadať a pýtať sa, ale aj nachádzať svoje odpovede na otázku, kto skutočne som – a to nielen na povrchu, ale aj vo svojom vnútri.

Tak sa do toho pustíme!

LEKCIA I.1 Čím to je, že som práve taký, aký som?



Poznať sám seba, hoci to znie veľmi jednoducho, každý kto sa vydal na cestu sebapoznania vie, že je to dlhá, veľmi dlhá cesta.

Každý z nás je jedinečný, neopakovateľný. Naša individualita, jedinečnosť sa vyvíja na základe troch faktorov¹:

1. vrodené vlastnosti – tie sú nám dané geneticky a získali sme ich už pred naším narodením (napr. temperament, telesná konštitúcia, niektoré zdravotné obmedzenia a i.)

2. vplyv prostredia – najväčší vplyv má na nás naša rodina, naši priatelia, ľudia, s ktorými sme v intenzívnom kontakte, krajina, v ktorej žijeme, ako aj to, či vyrastáme v období vojny alebo mieru, aké sú „za našich čias“ spoločenské a kultúrne normy a podobne.

3. vlastné rozhodnutia a činy – v neposlednom rade na formovanie našej osobnosti vplývajú naše vlastné rozhodnutia, činy a ich následky, napr. aké životné ciele si stanovíme, akú silnú vôľu si vypestujeme, aké návyky si osvojíme, aké hodnoty vyznávame, ako dokážeme využiť príležitosti, ktoré sa nám ponúkajú, ako pristupujeme k prekážkam a podobne.

Ktoré vplyvy kedy prevládajú?

Vplyv génov je najviac viditeľný v období ranného detstva. Dedičnosť ovplyvňuje to, či sme sa narodili ako muž alebo žena, či máme oči modré, alebo hnedé, ale napríklad aj to, či máme povahu pokojnú, alebo výbušnú. Časom viac na váhu naberajú faktory nášho prostredia – zo začiatku hlavne vplyv rodičov a súrodencov, neskôr nadobúda na dôležitosť vplyv rovesníkov a výchovné pôsobenie školy. Postupne sa vekom čoraz viac vychováme sami na základe našich vlastných skúseností, presvedčení a rozhodnutí. Môže sa tak pokojne stať, že sa niekto stane napr. vynikajúcim lekárom, hoci je od prírody priemerne inteligentný a jeho horúci temperament mu často prekážal v udržiavaní pozornosti počas hodín štúdia, a navyše hodnota vzdelania v jeho rodine nebola nikdy príliš presadzovaná a jeho rodičia by boli radšej, keby sa vyučil za automechanika.



Na zamyslenie

Svoje vrodené vlastnosti veľmi nezmeníme. Vplyv prostredia môžeme zmeniť tiež len do určitej miery. Tretia skupina – naše rozhodnutia a činy sú však plne v našej moci.

Zhrnutie lekcie

Našu jedinečnosť vytvárajú:

1. *vrodené vlastnosti*
2. *vplyv prostredia*
3. *vlastné rozhodnutia a činy.*

Vrodené vlastnosti veľmi nezmeníme, vplyv prostredia vieme tiež ovplyvniť len do určitej miery, ale naše rozhodnutia a činy sú plne v našej moci.



LEKCIA I.2 Zdroje sebapoznávania



Pri našom sebapoznávaní nám môžu byť nápomocné rôzne zdroje. Medzi základné patria²:

- **sebareflexia** (zamýšľanie sa nad sebou samým, snaha porozumieť sebe samému)
- **spätná väzba od druhých ľudí** (prijímanie informácií od druhých ľudí o tom, ako vnímajú naše správanie a čo v nich naše správanie vyvoláva)
- **diagnostika** (využívanie rôznych testov, dotazníkov, vyšetrení, či techník zameraných na hodnotenie ľudského správania).

Sebareflexia – zamýšľanie sa nad sebou samým

Pri sebapoznávaní môžeme dostávať rôzne formy podpory z okolia, ale hlavným znakom je, že sa my sami poznávame. Zamýšľanie sa nad sebou samým je preto dôležitým zdrojom nášho sebapoznávania. Pri sebareflexii premýšľame o sebe, snažíme sa sami sebe porozumieť. Sebareflexia prebieha často v myšlienkach a vo vnútorných rozhovoroch so sebou samým, ale tiež aj v rozhovoroch s priateľmi, či profesionálnym poradcom. Niektorým ľuďom pomáha pri sebareflexii aj umenie – kresba, maľba, tanec, hudba a pod.

Sebareflexia môže byť orientovaná na to, čo sa v nás deje – ako fungujeme, čo prežívame a tiež na to, ako sa správame vo vzťahu k ľuďom okolo seba a nášmu okoliu.

Spätná väzba od druhých ľudí

Pri našom sebapoznávaní nám tiež pomáha spätná väzba od druhých ľudí. Pomocou nej sa dozvedáme informácie o sebe, ktoré môžeme porovnávať so svojím sebaobrazom. Treba si uvedomiť, že druhí ľudia nás posudzujú či charakterizujú iba podľa nášho správania a prejavov. Preto mienka druhých ľudí o nás je limitovaná hranicami našej otvorenosti voči druhým, skúsenosťami, osobnostnou zrelosťou, alebo rôznymi ďalšími faktormi medziľudskej interakcie. To isté platí aj v opačnom smere – ľudí môžeme posudzovať iba podľa toho, čo nám sami odhalia, ako sme osobnostne zrelí a pod.

Diagnostika

Pomocou diagnostických techník sme schopní dozvedieť sa o sebe rôzne veci. Existujú rokmi overené psychodiagnostické testy, ktoré dokážu zmerať našu inteligenciu, pozornosť, schopnosť odolávať stresu i pohotovo reagovať. Výsledky týchto diagnostických testov však treba brať len ako ukazovatele. Rovnako musíme zachovať aj kritický postoj k samotnému významu týchto výsledkov. Ak ich budeme brať veľmi vážne, môžu nás zmiast' a poslať nesprávnym smerom. Je známe, že napríklad význam inteligencie je nadhodnotený a že vysoké skóre v intelligenčnom teste nemusí mať vôbec vplyv na našu všeobecnú šikovnosť, alebo schopnosť byť úspešný v živote.

Pri sebaopoznávaní je možné používať aj *metódy porovnávanía sa s ostatnými*, čo nám na jednej strane pomáha získať objektívnejší pohľad na seba, na strane druhej nás môže porovnávanie pripraviť o vnútornú spokojnosť. Každý je iný a každý má svoje silné aj slabé stránky. Ak sa metóda porovnávanía s ostatnými stane našim hlavným zdrojom sebaopoznávanía, hrozí veľké riziko, že si budeme u druhých všímať hlavne tie stránky, ktorými vynikajú. Tak môžeme nadobudnúť presvedčenie, že sme horší, nešikovnejší, alebo škaredší ako ľudia okolo nás, čo nie je pravdou ani zmyslom sebaopoznávanía.

Pri sebaopoznávaní je potrebné brať do úvahy aj okolie, ktoré nás ovplyvňuje – vplyv druhých ľudí a ľudskú tendenciu napodobňovať a tiež kultúrne vplyvy, ktoré vytvárajú celkový spoločenský rámec nášho života a ovplyvňujú naše aktuálne správanie.



Na zamyslenie – Model Johariho okna

Teraz sa zamyslíme nad vzťahom poskytovania a prijímania spätnej väzby a reflexie vlastného správania. K tomuto zamysleniu nám môže byť veľmi nápomocné tzv. Johariho okno – schéma nazvaná podľa anglických psychológov Josepha Lufta a Harryho Inghama, ktorá zjednocuje náš pohľad na seba s pohľadom iných ľudí. Na tejto schéme si ukážeme ako nám môžu byť druhí ľudia nápomocní pri našom sebaopoznávaní.

Model Johariho okna³

	JA VIEM	JA NEVIEM
INÍ VEDIA	„ARÉNA“ - VEREJNÁ OBLASŤ	„SLEPÁ ŠKVRNA“ - SLEPÁ OBLASŤ
INÍ NEVEDIA	„FASÁDA“ - SKRYTÁ OBLASŤ	„NEZNÁMO“ - NEZNÁMA OBLASŤ

Dva stĺpce reprezentujú naše „JA“ a dva riadky predstavujú „iných ľudí“ – môžu to byť spolužiaci, priatelia, členovia rodiny, kolegovia a podobne.

Relatívna veľkosť jednotlivých „okien“ sa u každého človeka mení v závislosti na kvalite nášho vzťahu k druhým (vzájomná dôvera, blízkosť, otvorenosť atď.). Podávanie informácií o sebe znižuje našu skrytú oblasť a rozširuje verejnú. Tým, že nám iní ľudia dávajú spätnú väzbu, rozširujú naše poznanie nás samých a tým sa znižuje naša slepá oblasť. Pomocou týchto dvoch procesov – sebaodhalovania a spätnej väzby zároveň znižujeme aj našu neznámu oblasť.

„Aréna“ - Verejná oblasť

Táto oblasť nášho JA obsahuje skutočnosti, ktoré sú známe nám samým, ako aj druhým ľuďom. Zahŕňa informácie o našich vlastnostiach, názoroch, postojoch a správaní, ktoré poznáme (vieme o nich) a verejne ich prezentujeme, teda vedľa o nich aj iní ľudia. Veľkosť tejto oblasti narastá s rastúcou úrovňou vzájomnej dôvery a otvorenosti.

„Fasáda“ - Skrytá oblasť

Skrytá oblasť zahŕňa všetky poznatky o nás samých, ktoré z rôznych dôvodov nezverejňujeme a skrývame pred ostatnými ľuďmi. Väčšinou sa týkajú negatívnych aspektov nášho ja, o ktorých nie sme pripravení, či ochotní komunikovať s inými ľuďmi –napr. naše nenaplnené túžby, nerealizované sny, prežitie sklamaní, nespracované negatívne zážitky, slabosti, neistoty a pod. Veľká skrytá oblasť je pre nás záťažou, môžeme sa cítiť ohrození, že okolie odhalí naše slabosti. Redukovanie skrytej oblasti (jej postupné odhalovanie) je spojené s podstupením rizika a spoľahnutia sa na korektný prístup druhých ľudí, že nás nezrania, príjmu aj so slabosťami, neodsúdia.

„Slepá škvrna“ - Slepá oblasť

Slepá oblasť obsahuje informácie, ktoré sami o sebe z rôznych dôvodov nevieme, ale ostatní ľudia ich o nás vedia. Človek niekedy vidí sám seba skreslene, akoby mal v zornom poli na seba slepú škvrtu. Niektorí máme tendenciu sa preceňovať, iní zase podceňovať, niekedy nevnímame ani svoje správanie – napr. skákanie do reči pri rozhovore, mimovoľné škrabanie sa vo vlasoch a pod. Docieľiť presun informácií zo slepej oblasti do oblasti verejnej môžeme prostredníctvom získavania spätnej väzby od druhých ľudí.

„Neznámo“ - Neznáma oblasť

V neznámej oblasti sú ukryté tie aspekty nášho JA, o ktorých nevieme ani my, ani iní ľudia. Sú to informácie uložené hlboko v našom podvedomí, ktoré si zatiaľ nedokážeme uvedomiť a využiť ich vo svojom živote – môže ísť o *zážitky* z ranného detstva, *potlačené motívy a skúsenosti*, ktoré sme už dávno vytesnili, ale oni bez nášho vedomia ovplyvňujú naše správanie, ale tiež aj *vlastnosti a správanie*, ktoré sa ešte nikdy nemali možnosť prejaviť v reálnej životnej situácii.

Zhrnutie lekcie

Medzi základné zdroje sebapoznávania patria:

1. *sebareflexia*
2. *spätná väzba od druhých ľudí*
3. *diagnostika*.

Sebareflexia môže byť orientovaná na to, čo sa v nás deje – ako fungujeme, čo prežívame a tiež na to, ako sa správame vo vzťahu k druhým ľuďom a nášmu okoliu.

Pomocou spätnej väzby sa dozvedáme, ako nás druhí ľudia vnímajú a získané informácie môžeme porovnávať so svojím sebaobrazom.

Pomocou rôznych diagnostických techník sa môžeme o sebe dozvedieť napr. hodnotu nášho inteligenčného kvocientu, mieru našej otvorenosti voči druhým a i. Výsledky týchto testov však treba brať len ako ukazovatele.

LEKCIA I.3 Som taký, aký mám temperament



Naše vlastnosti predstavujú dlhodobejšie a stálejšie znaky našej osobnosti. Prejavujú sa v našom myslení, prežívaní a správaní. Niektoré vlastnosti nás sprevádzajú celý život, tie nazývame temperamentové – sú dedičné, čo znamená, že sme sa už s nimi narodili a nemôžeme ich veľmi zmeniť. Patrí tu⁴:

1. zameranosť našej osobnosti na vonkajší svet – extroverzia a jej protipól introverzia – zameranosť do vlastného vnútra;
2. tempo nášho myslenia, správania a rozhodovania (rýchlosť respektíve pomalosť);
3. intenzita našich emočných reakcií, teda ich sila, alebo slabosť;
4. premenlivosť prežívania, správania alebo myslenia, čiže naša pohotovosť k zmene.

Je užitočné zistiť, akí sme, aký máme temperament, aby sme dokázali predvídať, v akých situáciách ho dokážeme úspešne uplatniť a v akých situáciách nám bude naopak komplikovať život. Keď budeme poznať svoje tendencie a sklony, budeme môcť mierniť prejavy svojho temperamentu, vyvažovať ho, alebo ho otvorene komunikovať osobám, ktoré sú s nami v kontakte. Napr. môžeme slobodne povedať „Nedokážem sa tak rýchlo po hádke preladiť, potrebujem viac času.“

Aký mám temperament?

Už v Starovekom Grécku sa Hippokrates zaujímal otázkou temperamentu a rozdelil ho do štyroch skupín na *cholerický*, *flegmatický*, *sangvinický* a *melancholický*.

CHOLERICKÝ TEMPERAMENT – vyznačuje sa impulzívnosťou, spontánnosťou, výbušnosťou, otvorenosťou. To má niekedy za následok stratu kontroly nad svojimi emóciami, netrpezlivosť a nesústredenosť v komunikácii (zvlášť pri počúvaní), skákanie do reči, jednostranné presadzovanie svojho videnia sveta a problémov, pripravenosť ku konfliktom a niekedy aj ich priame podnecovanie. Po ventilácii negatívnych emócií alebo po hádke sa cholerický temperament vyznačuje schopnosťou rýchleho upokojenia, s tendenciou kooperácie a priateľského prístupu.

FLEGMATICKÝ TEMPERAMENT – vyznačuje sa pokojom, zameranosťou na vnútorný svet, malou zhovorčivosťou, pomalosťou, spoľahlivosťou, relatívne vysokou toleranciou na stres. Ľudia s prevažujúcim flegmatickým temperamentom do značnej miery kontrolujú svoje emócie, konfliktom sa vyhýbajú, nechcú sa do nich zapájať. Uprednostňujú stereotyp (hoci môže byť nevyhovujúci), zmenu vnímajú ako ohrozenie. Často sa v ich vnútri hromadia negatívne pocity a keď sa nechajú vtiahnuť do konfliktu, väčšinou ventilujú obsahly repertoár problémov z minulosti. Po konflikte sa vo väčšine prípadov neupokoja a ďalej sa hnevajú a uzatvárajú do seba.

MELANCHOLICKÝ TEMPERAMENT – vyznačuje sa veľkou citlivosťou na všetky podnety z vonkajšieho prostredia, intenzívnym vnútorným prežívaním, uzavretosťou, sociálnou plachosťou. To má niekedy za následok problém presadiť sa a povedať nie, vyhýbanie sa konfliktom, tendenciu prispôbovať sa v konfliktoch názorom a potrebám iných ľudí, nekomunikovanie o svojich problémoch a držanie ich v sebe. Na druhej strane, ľudia s prevažujúcim melancholickým temperamentom dokážu dobre pochopiť iného človeka a vcítiť sa do jeho situácie, nie sú zameraní na seba, skôr sú orientovaní na potreby iných ľudí, nezištne pomáhajú, v komunikácii sú zo všetkých temperamentových typov najlepšimi poslucháčmi – pozorní, empatickí, chápací.

SANGVINICKÝ TEMPERAMENT – vyznačuje sa aktivnosťou, dynamickosťou, otvorenosťou, tvorivosťou, komunikatívnosťou a zameranosťou na druhých ľudí. Ľudia s prevažujúcim sangvinickým temperamentom sú pohybové typy, ktoré nemajú radi dlhé sedenie, pasivitu, čakanie, do značnej miery kontrolujú svoje emócie, ale na druhej strane, ak je potreba, dokážu ich prejavíť aj navonok. Rýchlo sa rozhodujú a riešia komplikované životné situácie, niekedy na úkor optimálnej alternatívy. Zaujímajú ich mnohé veci a oblasti, začínajú mnoho vecí, ale často precenia svoje možnosti a nedokážu dodržať svoje sľuby. Konfliktom sa nevyhýbajú, často volia stratégiu kompromisu, hľadajú netradičné riešenia. Zmena ich neohrozuje, niekedy ju dokonca vyhľadávajú.

V reálnom živote je takmer nepravdepodobné, aby sa objavil človek, ktorý bude mať 100 % iba z jedného temperamentu. U väčšiny z nás môžeme vypozerovať všetky štyri temperamety, ktoré sú však nerovnomerne rozdelené. Zväčša prevláda jeden temperament a ostatné sú doplnkové.



Na zamyslenie

Z hľadiska sebapoznania je dôležité, aby človek mal predstavu o štruktúre svojho temperamentu, naučil sa čítať rôzne životné situácie, do ktorých sa dostáva a snažil sa uplatniť ten typ temperamentu, ktorý je pre danú situáciu optimálny.

Zhrnutie lekcie

Vlastnosti predstavujú dlhodobejšie a stálejšie znaky našej osobnosti. Temperamentové vlastnosti sú dedičné, patrí tu:

1. zameranosť našej osobnosti na vonkajší svet – *extroverzia* a jej protipól *introverzia* – zameranosť do vlastného vnútra;
2. *tempo nášho myslenia, správania a rozhodovania* (rýchlosť respektíve pomalosť);
3. *intenzita našich emočných reakcií*, teda ich sila, alebo slabosť;
4. *premenlivosť prežívania, správania alebo myslenia*, čiže naša pohotovosť k zmene.

Hippokrates rozdelil temperament do štyroch skupín na *cholerický, flegmatický, sangvinický a melancholický*.

U väčšiny z nás môžeme vypozerovať všetky štyri temperamety, ktoré sú však nerovnomerne rozdelené, zväčša prevláda jeden temperament a ostatné sú doplnkové.



LEKCIA I.4 Som taký, aké mám schopnosti



Od vlastností, ktoré človek má, odlišujeme ľudské schopnosti. Každý človek má súbor určitých schopností, ktorých kombinácia tvorí našu jedinečnosť. Naše schopnosti sú predpokladom pre úspešné vykonávanie určitých činností.

Hoci majú schopnosti základ v genetike, z väčšej časti sú rozvíjané opakovanou činnosťou – tréningom.

Schopnosti, v ktorých sme dobrí, sú naše **silné stránky** a tie, v ktorých až tak dobrí nie sme, to sú naše **slabé stránky**.

Mnohé naše silné stránky sa dajú rozpoznať už v rannom detstve. Ak sú rodičia vnímaví, môžu svojim deťom výrazne v ich objavení i rozvíjaní pomôcť.

My už máme predsa len nejaký ten rok za sebou a je na nás, aby sme si svoje silné stránky začali uvedomovať sami. Pomôže nám to k tomu, aby sme v živote nepremárnili príliš mnoho času robením toho, čo nás vôbec nebaví alebo toho, v čom nie sme dosť dobrí.

A čo ak nemám žiadne schopnosti?

Je to veľmi nepravdepodobné! Každý máme nejaké schopnosti, v ktorých sme dobrí a ktorými vynikáme. Pocit, že „na nič nemáme“ máme skôr preto, že sa zameriavame na schopnosti, ktoré aktuálne „fičia“, napr. športové nadanie, spev a pod. Pokiaľ nie som najlepší vo veciach ktoré sú „in“, neznamená to, že nemám žiadne schopnosti, v ktorých som výnimočný.

Existujú štyri nápomocné otázky k objaveniu našich najsilnejších stránok⁵:

1. Čo ma najviac baví?

Odpoveď zahŕňa všetky činnosti, pri ktorých sa cítime veľmi dobre a z robenia ktorých máme najväčšie potešenie. Patria tu všetky činnosti, v rámci ktorých mentálne alebo fyzicky niečo tvoríme.

2. V čom som naozaj dobrý/á, čo mi naozaj ide?

Ak je ťažké na túto otázku odpovedať, môžeme poprosiť o spätnú väzbu aj svojich rodičov, kamarátov, niekoho, komu dôverujeme. Tiež sa môžeme istý čas pozorovať a zapisovať si všetko, čo sa nám podarí a činnosti, ktoré nám idú „v priemere“ lepšie ako druhým.

3. Čo mi prináša najväčšie vnútorné uspokojenie?

Ide o činnosti z prvých dvoch kategórií, pri ktorých prežívame hlboké vnútorné uspokojenie (bez ohľadu na to, či nás niekto ocení). Tieto naše silné stránky sú sýtené zvláštnym druhom vnútornej motivácie.

4. Čím môžem byť práve ja najviac užitočný/á svetu?

Táto otázka nám pomôže uľahčiť výber, pokiaľ patríme k tým šťastlivcom, čo majú mnoho záujmov, schopností a talentov. Najväčšie vnútorné naplnenie zažijeme vtedy, keď budeme robiť to, čo od nás svet najviac potrebuje.



Na zamyslenie

Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do uspokojivej úrovne.

Zhrnutie lekcie

Každý človek má súbor určitých schopností, ktorých kombinácia tvorí našu jedinečnosť. Hoci majú schopnosti základ v genetike, z väčšej časti sú rozvíjané opakovanou činnosťou – tréningom.

Schopnosti, v ktorých sme dobrí, sú naše *silné stránky* a tie, v ktorých až tak dobrí nie sme, to sú naše *slabé stránky*.

Pre plánovanie našej budúcnosti sú pre nás viac smerodajné naše silné stránky. Pre svoj všeobecný rozvoj je však dobré pracovať aj na svojich slabých stránkach a rozvinúť ich do uspokojivej úrovne.

LEKCIA I.5 Som taký, aké uznávam hodnoty



Všetky naše názory, rozhodnutia a činy sú určitým spôsobom ovplyvňované našimi hodnotami. Hodnoty v nás pôsobia ako vnútorný kompas, ktorý usmerňuje všetko naše konanie. Tieto hodnoty však nie sú vlastnosťami daných „vecí“, ale sú výsledkom toho, aký máme k daným veciam vzťah. Napríklad mäso má pre „všežravca“ úplne inú hodnotu ako pre vegetariána.

Rovnako, ak máme pocit, že si nás niekto neváži, neznamená to, že nemáme hodnotu, vypovedá to len o tom, do akej miery si druhý našu hodnotu uvedomuje.

Naše hodnoty sú obvykle navzájom pospájané a tvoria našu **hodnotový orientáciu**. Preto nemôžeme jednotlivé hodnoty vytrhávať a interpretovať samostatne, pretože ich zmysel závisí od ďalších hodnôt a od toho, akým spôsobom sú prepojené.

Hovorí sa, že ak poznáme hodnotový systém konkrétneho človeka, získavame nielen obraz o jeho osobnosti, ale na jeho základe vieme do veľkej miery predpovedať aj jeho správanie.

Medzi základné **cieľové hodnoty**, na ktorých ľuďom záleží, patria⁶:

bezpečie domova a štátu (ochrana)	svet krásna (krása prírody, umenia)
osobný rast (možnosť učiť sa, osobný rozvoj)	radosť (radostný, pokojný život)
rovnosť (rovnaká príležitosť pre všetkých)	sebaúcta (sebadôvera)
vzrušujúci život (aktívny, podnecujúci)	šťastie (spokojnosť)
múdrosť (zrelé porozumenie životu)	pohodlný život (život v dostatku)
sloboda (nezávislosť, vlastná voľba)	skutočné priateľstvo (úzky vzťah)
zmysel pre dokonalosť (trvalý prínos)	duchovné hodnoty (večný život)
zrelá láska (sexuálna a duchovná spriaznenosť)	svet v mieri (bez vojen a terorizmu)
vnútorná harmónia (bez vnútorného konfliktu)	láska k druhým (obetavosť, služba)
rodinné zabezpečenie (postarať sa o blízkych)	spoločenské uznanie (úcta, obdiv)

**Na zamyslenie**

Vo svojom živote sa musíme často rozhodovať medzi svojimi prioritami. Preto je dobré čas od času si uvedomiť, aké hodnoty sú pre nás dôležité, usporiadať si ich podľa priorít a podľa nich sa aj riadiť.

Zhrnutie lekcie

Všetky naše názory, rozhodnutia a činy sú určitým spôsobom ovplyvňované našimi hodnotami. Tieto hodnoty však nie sú vlastnosťami daných „vecí“, ale sú výsledkom toho, aký máme k daným veciam vzťah.

Naše hodnoty sú obvykle navzájom pospájané a tvoria našu *hodnotovú orientáciu*.

Vo svojom živote sa často musíme rozhodovať medzi svojimi prioritami. Preto je dobré čas od času si uvedomiť, aké hodnoty sú pre nás dôležité, usporiadať si ich podľa priorít a podľa nich sa aj riadiť.



LEKCIA I.6 Som taký, aké si vyberám vzory



Zamýšľali ste sa niekedy nad tým, do akej miery na nás vplývajú ľudia a prostredie, v ktorom žijeme? Akí by sme asi boli, keby sme žili v inej dobe, či v inej krajine? Aký by sme mali vzťah napríklad k jedlu, peniazom, domovu, keby sme vyrastali počas vojny?

Alebo akí by sme boli, keby sme sa narodili v inej rodine, chodili do inej školy, či dokonca len inej triedy?

Tieto a množstvo iných faktorov sa dá zhrnúť pod tzv. vplyvy prostredia. Čo nás ale ovplyvňuje najviac, sú ľudia, ktorí nás obklopujú.

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva silnejšie, ako si často krát pripúšťame. Dokonca žiadna kniha ani štúdium nás neovplyvňuje a nepretvára tak silno, ako ľudia z nášho okolia. Naši príbuzní, známi a priatelia nás ovplyvňujú oveľa silnejšie, ako si myslíme, a to bez toho, že by sme si to uvedomovali.

Vyskúšaj experiment

Postav sa na stôl. Potom popros slabšieho kamaráta, ktorý stojí pred stolom, aby si s tebou zmeral sily. Pokús sa ho vytiahnuť na stôl, zatiaľ čo on sa pokúsi stiahnuť Ťa dolu. Kto vyhrá?

Je to fyzikálny zákon, že je omnoho ľahšie niekoho stiahnuť dolu, ako vytiahnuť nahor. Nemôžeš vyhrať vytrvalosťou. Tomu druhému stačí iba to, aby „ostal visieť“ a čakal, kým sa tvoje sily vyčerpajú.

Myslíš si, že sú aj iné veci v živote, ktoré fungujú podobne? Ak áno, čo s tým môžeš urobiť?



Na zamyslenie

Ľudia radi dávajú rady druhým, preto ich v živote budeš ešte počuť mnoho. Ty sa však riaď radami tých, ktorí vo svojom živote dosiahli to, o čo sa usiluješ aj ty.

Zhrnutie lekcie

Od prvej minúty nášho života sa učíme väčšinu vecí napodobňovaním. Naše okolie na nás vplýva aj bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Čo nás ovplyvňuje najviac, sú ľudia, ktorí nás obklopujú – naši príbuzní, známi, priatelia. Dokonca žiadna kniha ani štúdium nás neovplyvňuje a nepretvára tak silno, ako ľudia z nášho okolia.

Do veľkej miery je našim rozhodnutím, akými ľuďmi sa necháme ovplyvňovať, s kým sa stretávame a koho si vyberáme za svoj vzor.



LEKCIA I.7 Som taký, aké sú moje zvyky



Zvyk je tendencia vykonávať nejakú činnosť určitým spôsobom. Napríklad máme zvyk triediť odpad, umývať si zuby po každom jedle, pozdraviť okoloidúcich a podobne. Každý z nás má svoje zvyky. Niekedy si to ani neuvedomujeme a ich vykonávanie berieme automaticky bez toho, aby sme sa nad tým zamýšľali. Jednoducho niektoré úkony robíme preto, že sme ich vždy tak robili.

Niektoré z týchto zvykov, alebo návykov pokladáme za užitočné a chceli by sme si ich ponechať. Iných by sme sa najradšej zbavili, to sú väčšinou naše zlozvyky. Ako je to s tebou? Máš nejaké nezvyčajné zvyky? A aké máš zlozvyky, ktoré by si radšej nemal/la?

Špeciálne druhy zvykov

Niektoré naše zvyky sú podmienené kultúrne alebo historicky, hovoríme im tradície. Príkladom sú napríklad zvyklosti pri slávení Veľkonočných sviatkov, Vianoc, alebo Nového roka. Existuje aj zvláštna skupina zvykov, tzv. rituály (obrad). Sú to spoločenské, duchovné a osobné zvyky, ktoré majú navyše emočný rozmer. Pomáhajú nám naladiť sa na niečo (na niečo sa pripraviť), vyvolať nejaké emócie, alebo emócie odžiť. Napríklad krst, maturita, promócie, svadba, pohrebné rituály, ale aj večerná modlitba a iné.



Na zamyslenie

Len ťažko sa niečo v tvojom živote zmení, pokiaľ sa nezmeníš ty. Často činnosti vykonávame bez toho, aby sme si uvedomili, že ich môžeme robiť inak. Preto si nájdí čas a pozri sa svojim zvykom na zúbky. Pomenuj ich a zamysli sa, či ich môžeš zmeniť tak, aby ťa nebrzdili, ale aby ti pomáhali. Každý jeden zvyk si pozvi k sebe na koberček, ako riaditeľ neposlušného žiaka, s ktorým nie je spokojný a navrhní mu svoju predstavu, ako sa môže zmeniť. Zvyk za zvykom. náš život je celok, skladajúci sa z drobných zvykov. Rozmeň si ho na drobné a poskladaj si život podľa vlastných predstáv.

Zhrnutie lekcie

Zvyk je tendencia vykonávať nejakú činnosť určitým spôsobom.

Každý z nás má svoje zvyky. Niekedy si to ani neuvedomujeme a ich vykonávanie berieme automaticky bez toho, aby sme sa nad tým zamýšľali. Niektoré z týchto zvykov, či návykov pokladáme za užitočné a chceli by sme si ich ponechať. Iných by sme sa najradšej zbavili – to sú väčšinou naše zlozvyky.

Svoje zvyky vieme meniť a svoje zlozvyky vieme vymeniť za užitočné zvyky.

Medzi špeciálne druhy zvykov patria tradície a rituály.



LEKCIA I.8 Som taký, aké sú moje záujmy



Svoju osobnosť formujeme aj tým, akým spôsobom trávime voľný čas a aké máme záujmy. Voľný čas je časom, kedy nie sme viazaní svojimi pracovnými a inými osobnými povinnosťami. Môžeme ho tráviť podľa vlastného uváženia, chuti, záujmov.

Cez náš voľný čas naberáme psychickú a fyzickú energiu, môžeme sa seberealizovať, venovať rodine, priateľom. To, aký spôsob trávenia voľného času si volíme, závisí od viacerých faktorov, ako napríklad: náš temperament, náš zdravotný stav, podpora rodinného zázemia, naše finančné možnosti a pod. Ak máme dost „sedenia“ v škole, uprednostníme možno pobyt na čerstvom vzduchu, alebo športové vyžitie. Naopak ľudia vykonávajúci fyzicky náročnú prácu uprednostnia možno „pasívnejší odpočinok“, ako napríklad: oddych pri televízore, čítanie knihy, kreslenie, hranie spoločenských hier a podobne.

Niektorí ľudia nevedia oddeliť svoju prácu od voľného času a sú ochotní tráviť voľný čas v práci. Psychológovia však poukazujú na potrebu oddychu a striedania činností. Bez oddychu sa hromadí vyčerpanosť, stres a po čase klesá aj pracovný výkon. Naopak ľudia, ktorí si oddýchnu, dokážu sa viac sústrediť na prácu a sú výkonnejší.

Osobnosť versus záujmy

Voľný čas môžeme využiť aj na naše obohatenie a osobnostný rozvoj prostredníctvom rozvoja našich záujmov. Záujmy sú dobrovoľne realizovanou činnosťou v oblasti poznávania, vedy, techniky, kultúry, športu, zberateľstva a podobne. Zájmovú činnosť môžeme vykonávať v skupine, s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy (napríklad v tanečnom súbore, v športovom klube, v zájmových krúžkoch na škole alebo v centrách voľného času a podobne), alebo aj individuálnou formou.

Záujmy predstavujú tú časť osobnosti, ktorú možno najľahšie ovplyvňovať. V priebehu života sa tak naše záujmy menia a vyvíjajú. Záujmy možno zosilňovať, zoslabovať i vytvárať v dôsledku zámerného pôsobenia. Stačí napríklad perfektný pedagóg, aby z dramatického krúžku školy vzišiel rad mladých ľudí, pre ktorých záujem o divadlo zostane trvalou životnou charakteristikou.

Práve tak ľahké je vytvoriť – či už zámerne alebo mimovoľne – aj niečo, čo by sme mohli nazvať „antizájmom“, znechutením určitej činnosti. Stáva sa to hlavne vtedy, keď sme do nejakej činnosti nútení.



Na zamyslenie

Naše záujmy sú často tesne späté s našimi schopnosťami. Aj výskumy dokazujú, že ľudia rozvíjajú záujmy najmä v tých oblastiach, v ktorých sú úspešní.

Môže sa tak stať, že niektoré záujmy budeme vykonávať tak profesionálne, že sa stanú aj určitým zdrojom nášho príjmu, alebo osobného naplnenia či spoločenskej prestíže. Rovnako nám ich rozvíjanie môže pomôcť pri hľadaní práce.

Zhrnutie lekcie

Svoju osobnosť formujeme aj tým, akým spôsobom trávime voľný čas a aké máme záujmy. Záujmy sú dobrovoľne realizovanou činnosťou v oblasti poznávania, vedy, techniky, kultúry, športu, zberateľstva a pod. Záujmovú činnosť môžeme vykonávať v skupine, alebo individuálnou formou.

Záujmy predstavujú tú časť osobnosti, ktorú možno najľahšie ovplyvňovať. V priebehu života sa tak naše záujmy menia a vyvíjajú.

Môže sa stať, že niektoré záujmy budeme vykonávať tak profesionálne, že sa stanú aj určitým zdrojom nášho príjmu, alebo osobného naplnenia či spoločenskej prestíže.

LEKCIA I.9 Som tým, za koho sa pokladám



Na otázku Kto som? si môžeš odpovedať: „Som mladý človek“, čím priznávaš to, že patríš ku skupine mladých ľudí. Alebo „som dcéra/syn svojich rodičov“, „som Slovák/Slovenka“ a podobne. Nebude asi pre nikoho prekvapením, že tých identít má každý viacero. V jednotlivých situáciách uprednostňujeme určité identity pred druhými. Napríklad v škole bude moja identita študenta prevyšovať nad mojou národnou identitou. Naopak, počas pobytu v zahraničí, môže moja národná identita vystúpiť do popredia.

Naša identita je vlastne uvedomenie si samých seba vo svete (ja ako súčasť tohto sveta) a zároveň uvedomenie si vlastnej jedinečnosti (som síce súčasťou tohto sveta, ale som jedinečný). Ako jedinečná osobnosť mám svoje meno, istým spôsobom sa obliekam, správam, komunikujem a pod.

Každý z nás je unikát

Kombinácia našich vlastností, schopností, záujmov, hodnôt, zvykov, skúseností a tiež vplyvov prostredia robí z každého z nás jedinečnú bytosť. Prítomné a prirodzené rozdiely medzi ľuďmi spočívajú práve v tejto našej jedinečnosti. Rovnako ako v maliarstve aj pri ľuďoch platí, že najväčšiu cenu má originál. Preto nesmúťme, že nie sme ako tí druhí. Nenarodili sme sa preto, aby sme boli všetci rovnakí, ani aby sme všetci kráčali iba jednou cestou rovnakým spôsobom.

Buďme si vedomí svojej jedinečnosti a dajme svojmu životu poslanie, naplnením ktorého prispejeme k tomu, aby svet, do ktorého sme sa narodili, bol krajším a lepším miestom pre život.



Na zamyslenie

„Byť samými sebou vo svete, ktorý sa neustále snaží urobiť z nás niečo, čím nie sme, je obrovský úspech.“

Ralph Waldo Emerson

Zhrnutie lekcie

Každý z nás má viacero identít, pričom v jednotlivých situáciách uprednostňujeme určité identity pred druhými. Naša identita je vlastne uvedomenie si samých seba vo svete – ja ako súčasť tohto sveta a zároveň uvedomenie si vlastnej jedinečnosti – som síce súčasťou tohto sveta, ale som jedinečný.

Je to práve kombinácia našich vlastností, schopností, záujmov, hodnôt, zvykov, skúseností a tiež vplyvov prostredia, ktorá robí z každého z nás jedinečnú bytosť.

Buďme si vedomí svojej jedinečnosti a prispějme k tomu, aby svet, do ktorého sme sa narodili, bol krajším a lepším miestom pre život.



MODUL I. ZHRNUTIE

Jeden kariérny poradca používal nasledovné prirovnanie⁷:

„Predstavte si, že skôr ako ste prišli na svet, stála vaša duša pred veľkým Stvoriteľom a dobrovoľne sa ponúkla k službe. Potom ste spoločne vybrali vhodné poslanie a dary (vlastnosti, schopnosti, talent...), ktoré Vám po narodení budú dané.

Vaša zverená úloha, vaše poslanie, nie je rozkazom pre nepremýšľajúceho otroka, ale spoločne vybranou úlohou. Stvoriteľ povedal: „Príal by som si, ...“ a vaše srdce zvolalo: „To je ono!“, pretože ste cítili, že je to pravé.

Lenže potom sme prišli na svet a v priebehu svojho zrodzenia sme úplne zabudli, prečo sme boli na svet vyslaní... A od tej doby je náš život o neustálom hľadaní. Hľadaní, ktoré bude trvať tak dlho, pokiaľ sa nám pamäť opäť nevráti.“

(Z knihy Jaké barvy je tvůj padák od Richarda N. Bollesa)

Vydali sme sa na cestu sebazpoznávania, ktorá bude trvať po celý náš život. Táto cesta bude plná našich každodenných rozhodnutí, ktoré nás budú formovať. Prajme si, aby sme na konci nášho života boli spokojní sami so sebou a so životom, ktorý sme žili.



POZNÁMKY

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ¹ JEŘÁBKOVÁ, S.; SRBOVÁ, K. Poznáváme svou osobnost. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-06-7
- ^{2,3} GABURA, J.; GABURA, P. Sociálna komunikácia. Bratislava: oz Sociálna práca, 2004. ISBN 80-968927-7-0
- ^{4,5} JEŘÁBKOVÁ, S.; SRBOVÁ, K. Poznáváme svou osobnost. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-06-7
- ⁶ NEUMAN, J.; WAGENKNECHT, M. Hry do kapsy VIII. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-984-4
- ⁷ BOLLES R. N. Jaké barvy je tvůj padák? Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-604-2



© PERSONA 2019