1. Put prema sebi: teorijski temelj i pedagoški okvir

1.1. Kako se mijenjamo?

Kad bismo detaljnije proučili knjige Erika Eriksona[1] i Roberta Kegana[2], koncept transformativnog učenja Jacka Mezirowa[3], ideju *mindseta rasta*[4] koju je popularizirala Carol Dweck i slične, vidjeli bismo da osobine i sposobnosti čovjeka uglavnom nisu statične kategorije, već razvojni kapaciteti koji se oblikuju trudom, refleksijom i podrškom. Jednostavnije rečeno, to znači da nije važno samo tko smo sada, već i što mi sami, s onim što jesmo, možemo činiti.

U ovoj knjizi polazimo od ideje da čovjek ima potencijal rasta, no on se može ostvariti ako se osposobi za prepoznavanje vlastitih unutarnjih obrazaca i razvije sposobnosti refleksije i učenja iz vlastitih iskustava. Jedan od načina na koji to može činiti ponuđen je u ovoj knjizi i oslanja se na alate koji smo za tu potrebu razvili. Uvažavajući mnoge druge pristupe i tehnike koje su razvili drugi autori, mi smo se opredijelili za filozofiju i praksu Enneagrama i Koncept unutarnjeg autorstva na koje smo razradu naše knjige diskretno oslonili. Dakako, u tekstu spominjemo i niz autora s područja psihologije i pedagogije koje je moguće konzultrati i samostalno, neovisno o našoj knjizi. Njihove ideje i teorije ni nismo dublje tumačili, no svakako ih preporučujmo za daljnje proučavanje čitateljima koji žele više, tj. za konkretnu problematiku imaju dublji interes.

element.hr

1 Erikson, E. H. 1950. Childhood and society. W. W. Norton & Company. New York.

2 Kegan, R. 1982. The evolving self: Problem and process in human development. MA: Harvard University Press. Cambridge.

3 Mezirow, J. 1991. Transformative dimensions of adult learning. CA: Jossey-Bass. San Francisco.

4 Dweck, C. S. 2006. Mindset: The new psychology of success. Random House. New York.

element.hr

element.hr

Enneagram koristimo kao alat za samorazumijevanje naših unutarnjih dinamika, odnosno načina na koje preživljavamo, volimo, branimo se, dokazujemo, približavamo drugima ili se od njih udaljavamo. U kontekstu pedagogije samorazvoja njegova je posebna vrijednost u tome što ne opisuje samo naša ponašanja, već i unutarnju logiku koja nas pokreće, oblikuje ono što očekujemo od sebe i drugih, a opisuje i načine na koj nesvjesno sabotira naše pokušaje postizanja ciljeva.

Koncept unutarnjeg autorstva odnosi se na razvoj naše sposobnosti da postanemo autori vlastitog identiteta, stavova i izbora. Naime, dobra vijest je da čovjek može biti autor svojih stavova i izbora umjesto da doživotno živi u zabludi kako je posve određen genetikom, odgojem, sudbinom ili spletom slučajnih okolnosti u kojima se zatekao, a u najtežim slučajevima i horoskopom. *Koncept unutarnjeg autorstva* pomaže nam razumjeti kako svatko od nas može svjesno oblikovati vlastite reakcije i sudjelovati u kreiranju smislenih odnosa, umjesto da ih prepušta vanjskim pritiscima ili neosviještenim automatizmima.

Tako knjiga ***Devet lica samorazvoja*** nije (ili nije samo) analiza osobnosti, nego i poziv na preuzimanje autorstva (dakle i odgovornosti) nad vlastitim mislima, osjećajima i postupcima i to na način koji odražava našu zrelost, a ne strah ili naviku.

Knjiga bi trebala čitatelju pomoći da bude introspektivan, ali i da upravlja procesom svojeg osobnog rasta vlastitim tempom. Naime, mi ne zagovaramo ideju unaprijed zadane, statične promjene koju bi netko trebao postići, a još manje ideju promjene koja bi bila univerzalna i općeprimjenjiva, tj. koja bi vodila napuštanju onoga što netko autentično jest. Naprotiv, ideja je pomoći čitatelju da postupno upoznaje i sve bolje razumije svoju jedinstvenu "osobnu jednadžbu" kako bi ju naučio koristiti kvalitetnije, tj. kako bi naučio njome upravljati kreativnije, smislenije i produktivnije. (Svatko može upoznati svoju jedinstvenu "osobnu jednadžbu" kako bi ju naučio koristiti kvalitetnije, smislenije i produktivnije.)

Razvoj svijesti o postojanju vlastite "osobne jednadžbe" koja velikim dijelom oblikuje čovjekova razmišljanja, osjećanja i ponašanja također predstavlja i osnovu za bolje razumijevanje drugih ljudi i njihovih "osobnih jednadžbi".

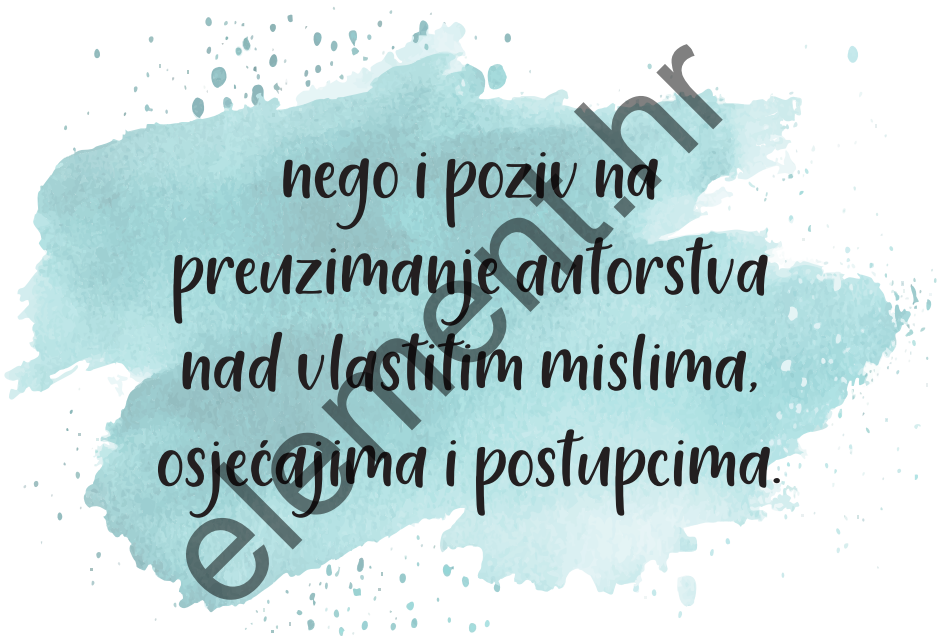
element.hr

Dudo je pročitao da je za svoj razvoj
svatko sam odgovoran, ali ne zna
je li to za njega dobra ili loša vijest.

element.hr

Knjiga Devet lica samorazvoja nije samo analiza osobnosti,

element.hr


nego i poziv na
preuzimanje autorstva
nad vlastitim mislima,
osjećajima i postupcima.

element.hr

Enneagram nam ovdje služi kao leća: kroz nju možemo jasnije sagledati sebe, ali i načine na koje nas drugi ljudi gledaju što ponekad može biti i neugodno otkriće jer ono što mi vidimo kao svoju najbolju stranu drugima može izgledati posve drukčije.

Upravo to otkrivanje razlika u doživljaju postaje temelj za dublje razumijevanje odnosa. A svi odnosi, htjeli mi to ili ne, počinju od jedne točke: od nas samih. Kad naučimo bolje čitati vlastitu ulogu, već smo zakoračili u proces osobnog rasta i boljih odnosa s drugima.

Dakako, bolje razumijevanje naših odnosa s drugima započinje boljim razumijevanjem vlastite uloge u tim odnosima, odnosno boljim razumijevanjem samoga sebe. Razumijevanje samoga sebe prvi je korak započinjanja procesa osobnoga rasta i unapređenja odnosa s drugima.

element.hr

Osnovne ideje koje ovdje zagovaramo, a koje ćemo nastaviti razvijati i u ostalim knjigama ove edicije, sažeto izgledaju ovako:

1. ***Ljudi se mogu mijenjati.***

   Samorazvoj nije nešto što bi bilo namijenjeno odabranim ili natprosječnim pojedincima, nego stvarna mogućnost svakog čovjeka – samo ako postoji volja čovjek upozna sebe, propita vlastite obrasce i odluči ih svjesno mijenjati.

2. ***Refleksija je glavni alat razvoja i iziskuje vrijeme.***

   Bez vremena za promišljanje i refleksiju, osobni se razvoj svodi na niz površnih pokušaja i ne vodi promjeni, a posebno ne trajnoj.

3. ***Razvoj ne isključuje ranjivost.***

   Uvid u vlastite obrane i slabosti može biti bolan, no ustrajanje u procesu njihova otkrivanja nije znak slabosti, nego početak zrelosti.

4. ***Identitet nije statičan.***

   Identitet se može oblikovati iskustvom, izborima i odnosima, a što je posebno važno, može se razvijati.

5. ***Samospoznaja prethodi transformaciji.***

   Čovjek ne može mijenjati ono čega nije svjestan što znači da je (samo) uvid prvi korak prema (samo)transformaciji.

6. ***Odnosi su ogledala razvoja.***

   Čovjek ne raste u izolaciji, nego mu trebaju odnosi s drugima u kojima može vidjeti svoje obrasce, kapacitete i granice.

element.hr

1.2. Čovjek nije rajčica pa da sazrijeva posve spontano

Širok je raspon pojmova koji odgovaraju na pitanje što sve ljudi smatraju radom na sebi. Netko misli da radi na sebi kad mijenja frizuru, drugi kad traži način kako se manje živcirati zbog sitnica, a treći kad upiše tečaj kuhanja. I nije posve netočno da svi oni, baveći se onim što im predstavlja zadovoljstvo ili donosi neki oblik ugode ili smirenja, uistinu i rade na sebi – na neki način.

Međutim, u nekom dubljem smislu rad na sebi iziskuje određenu vrstu angažmana i posvećenosti te zahtijeva određenu dosljednost i kontinuitet koji onda vode određenom obliku samorazvoja. Da bismo bili jasniji, objasnit ćemo oba pojma. Naime, često se samorazvoj i rad na sebi koriste kao sinonimi, no oni to nisu. Riječ je o povezanim, ali različitim dimenzijama osobnog rasta.

Samorazvoj je proces u kojem postupno razvijamo sposobnost za otkrivanje i reflektiranje vlastite unutarnje logike pod čime mislimo na svoje obrasce mišljenja, osjećanja i ponašanja jer, oni su temelj oblikovanja odnosa čovjeka prema sebi i drugima. Proces samorazvoja ne treba shvaćati univerzalno ni linearno, kao uniformiran i predvidiv put prema ostvarivanju verzije nekog boljeg sebe. Naprotiv, riječ je o postupnom i individualno različitom procesu sazrijevanja čovjeka za koji je većim dijelom odgovoran on sam. Nitko od nas neće učiniti zreliju varijantu ne učinimo li to mi sami.

Za razliku od raznih verzija samopomoći, koje često nude jednostavna, izvanjska rješenja za našu situaciju, probleme i život, mi smo uvjereni da stvaran samorazvoj počinje iznutra i uključuje našu spremnost na aktivan angažman, a to znači našu spremnost da upoznajemo i ”brusimo” svoje unutarnje obrasce koji određuju naše izbore, očekivanja i odnose s drugim ljudima.

element.hr

1. Ispravnost kao identitet

Možda si već primijetio da ti je u životu najvažniji osjećaj da radiš ono što je ispravno. Nije ti dovoljno da nešto bude obavljeno, mora biti obavljeno na pravi način. Vodiš se unutarnjim kompasom koji ti ne dopušta da olako prelaziš preko grešaka, nepravdi ili površnosti. Za tebe vrijednost ima ono što je dosljedno, pošteno i moralno.

Tvoja snaga je u tome što drugi znaju da se na tebe mogu osloniti. Kada preuzmeš zadatak, dat ćeš sve od sebe da bude obavljen savjesno. Kada se zauzmeš za pravdu, tvoj glas daje težinu i sigurnost. Kada se pozoveš na pravila i principe, pokazuješ da postoje granice koje vrijedi poštovati.

No ta ista snaga može postati i tvoj teret. Ispravnost te može dovesti do pretjerane strogosti prema sebi i drugima. Može te navesti da vidiš više pogrešaka nego što ih doista ima. Može ti otežati opuštanje ili prihvaćanje da i dovoljno dobro ponekad ima veću vrijednost od besprijekornog.

Tvoje je životno gorivo želja da živiš pošteno, odgovorno i u skladu s vrijednostima, a to se lako pretvori u okove perfekcionizma, pretjerane odgovornosti ili kritičnosti.

Upravo zato tvoj put samorazvoja počinje u prepoznavanju mjere: kad te tvoja ispravnost gradi, a kad te sputava?

Ova poglavlja u radnoj bilježnici pomažu ti da se zaustaviš i pogledaš izbliza: što u tebi dolazi iz tvoje snage, a što iz tvojih unutarnjih pritisaka? Kada to uočiš, dobit ćeš priliku odlučiti što ćeš njegovati, a što otpustiti.

element.hr

Upoznaj svoj perfekcionizam...

i razmisli što ćeš s njim!

element.hr

Može li za tebe dovoljno dobro, a ne odlično,
biti doista dovoljno?

1.1. Perfekcionizam

1. Ulazna scena

Koliko puta si popravljao zadatak koji je već bio sasvim u redu? Ili si odgađao predaju rada jer još nije savršen? Perfekcionizam se često prikazuje kao trud, ali iza njega se skriva neumoljiv glas koji ti ne dopušta da budeš miran.

2. Ogledalo refleksije

- Kada si zadnji put odugovlačio završetak zadatka jer ti nije bio dovoljno dobar?
- Koje tri situacije u tvom životu najčešće pokreću perfekcionizam?
- Što bi se dogodilo kad bi u jednoj od tih situacija rekao: „Dovoljno je.“

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada tvoj perfekcionizam donosi nešto dobro?

_____

_____

_____

Sputavanje: Kada te perfekcionizam zakoči ili iscrpi?

_____

_____

_____

4. Uhvati svoj perfekcionizam za gušu

Što ti tvoj perfekcionizam govori? Kojom te rečenicom najviše guši?

Primjer: „Nikad ništa ne učinim dovoljno dobro.“

Tvoji primjeri:

_____

_____

element.hr

5. Kako to izgleda u očima drugih?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvom perfekcionizmu?

_____

_____

- U kojim te situacijama drugi najčešće doživljavaju kao perfekcionista?

_____

_____

6. Prvi korak samorazvoja

Što možeš učiniti da započneš put promjene?

Mali korak koji ćeš poduzeti je…

_____

_____

Što ćeš pratiti *(npr. koliko puta u danu pomisliš „nije dovoljno dobro" ili se kada vraćaš na već završeni zadatak)*?

_____

_____

Odluči po čemu ćeš znati da uspijevaš.

_____

_____

element.hr

Štef ne trpi improvizaciju i nemar.

element.hr

7. Tjedni eksperiment

Ovog tjedna izaberi jedan zadatak i završi ga na razini dovoljno dobro. Nemoj se vraćati radi dorade.

Što si primijetio?

_____

_____

Kako si se osjećao?

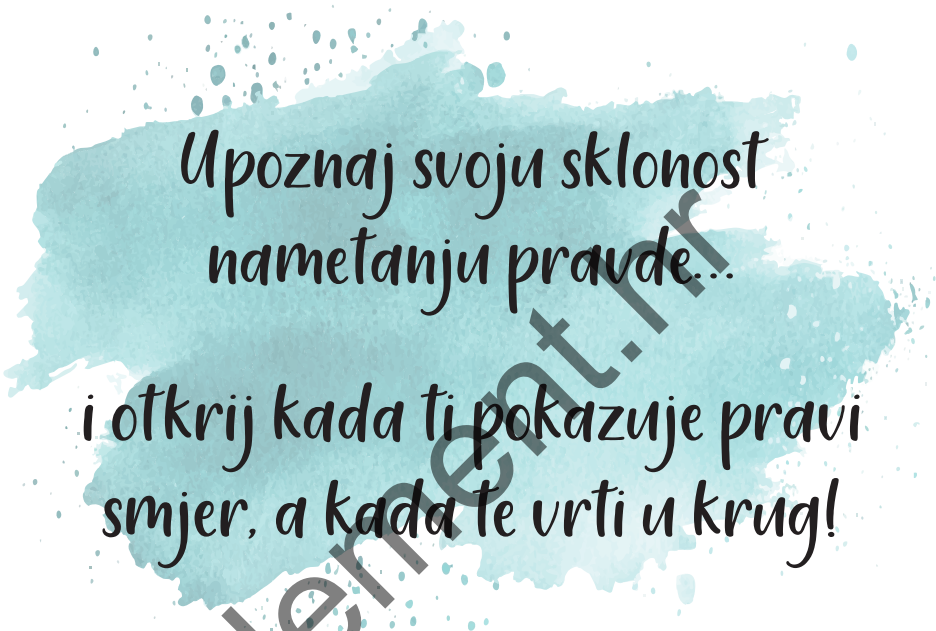
_____

_____

8. Tvoj zapis

Prostor za slobodne misli, rečenice, crteže, fotografije...

element.hr



element.hr

Kako znam što je uistinu ispravno, a što samo moja potreba za kontrolom?

1.2. Sklonost nametanju pravde

1. Ulazna scena

Koliko puta si osjetio da *znaš* što je ispravno i da to mora biti jedini put? Osjećaj pravednosti daje ti sigurnost i stabilnost, ali ponekad se pretvori u krutost i nesnošljivost. Ono što doživljavaš kao jasnu granicu između pravog i krivog može zapravo biti tvoja unutarnja potreba za kontrolom.

2. Ogledalo refleksije

- Kada sam zadnji put ustrajao na tome da imam pravo iako je to dovelo do sukoba?
- Kako reagiram kada drugi vide pravedno drukčije od mene?
- Koje su tri situacije u kojima moj osjećaj pravde najviše dolazi do izražaja?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada mi osjećaj pravednosti donosi dobro?

_____

_____

_____

Sputavanje: Kada me osjećaj pravednosti zakoči ili udalji od drugih?

_____

_____

_____

element.hr

4. Uhvati svoju sklonost nametanju pravde za gušu

Što ti naređuje? Kojom te rečenicom stalno pritišće?

Primjer: „To se mora napraviti kako treba.“

Tvoji primjeri:

_____

_____

5. Kako to izgleda u očima drugih?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvojoj pravdoljubivosti?

_____

_____

- U kojim te situacijama drugi najčešće doživljavaju kao osobu koja zna što je moralno ispravno?

_____

_____

6. Prvi korak samorazvoja

Što možeš učiniti da započneš put promjene?

Mali korak koji ćeš poduzeti je…

_____

_____

Što ćeš pratiti *(npr. koliko puta dnevno osjetiš da moraš dokazati da si u pravu, ili kada ne možeš prihvatiti tuđe viđenje kao jednako vrijedno)*?

_____

_____

element.hr

Odluči po čemu ćeš znati da uspijevaš.

_____

_____

7. Tjedni eksperiment

Ovog tjedna u jednoj raspravi pokušaj svjesno reći: „Možda je i tvoj način gledanja jednako vrijedan."

Što si primijetio?

_____

_____

Kako si se osjećao?

_____

_____

8. Tvoj zapis

Prostor za slobodne misli, rečenice, crteže, fotografije...

element.hr