

G.M. Timčák

Rozšírené praktické cvičenia z metód rozvoja osobnosti podľa P. Poppera



Slovenská asociácia jogy

Bratislava/Košice
2014

Autor: © G.M. Timčák 2000

- 1. vydanie 2000
- 2. vydanie 2014

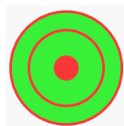
Všetky práva vyhradené.

Okrem zákonom povolených prípadov, žiadna časť tohto materiálu nesmie byť reprodukováná a šírená akoukoľvek formou a prostriedkami bez predošlého písomného súhlasu autorov. Súhlas však autori radi poskytnú na písomné požiadanie.

Vydavateľ: Slovenská asociácia jogy Bratislava
Tlač:



Poslanie: Poslaním tejto príručky je naučiť sa, ako v praxi rozvíjať svoju osobnosť ako súčasť výučby cvičiteľov jogy 3. triedy a učiteľstva EUY.



Cieľ: Príručka učí, ako sa krok po kroku učiť pracovať so svojou myslou tak, aby nám pomáhala pri budovaní úspešného a harmonického osobného aj cvičiteľského života.

Ciele nižšie popísaných cvičení

Prvý slovenský preklad knižky profesora P. Poppera „Kniha vnútorných ciest“ urobil I. Kozák ako príručku pre cvičiteľské kurzy jogy ešte v roku 1985. Profesor Popper písomne súhlasil, aby sa preklad používal pre tento účel. Medzičasom sa príručka rozšírila a tak v dnešnej forme je viac ako prekladom pôvodnej knižky – je príručkou pre našich frekventantov cvičiteľských kurzov 3. a vyššej triedy. Vďaka patrí aj všetkým, ktorí prispeli k zvýšeniu kvality tejto príručky.

Dnešný človek spoznáva toľko fenoménov okolitého prostredia – živej aj neživej prírody, že k výberu potrebných informácií sa vytvoril odbor – manažment informácií. Napriek tomu na spoznávanie seba mu zostáva akoby stále menej a menej času. Tým sa ale dostáva stále viac do kritických krízových a konfliktných situácií.

Ako P. Popper hovorí - jestvuje jedno prastaré remeslo: rozvíjanie sebazoznania človeka, vyrovnávanie narušenej rovnováhy psychiky, znovuosporiadanie jej porušených činností – môžeme ho nazývať aj liečením. Toto remeslo nemohli postrádať dávne kultúry, nemôže ju postrádať ani naša. Pestovali ho šamani a čarodejníci, vedmy i egyptskí hierofanti, vykladači snov, vyhánачi diabla, kňazi, filozofi, lekári, proroci i pustovníci. V Indii aj Babylone, v kirgizských stepiach aj v afrických džungliach, v juhoamerických chrámových mestách, púšťach, v európskych dedinách aj metropolách, vždy bolo nejaké tiché, tienisté miesto, stan, či izba, svätyňa, kláštor, či veštiareň, kde si dvaja ľudia zasadli, aby si prebrali svoje spoločné záležitosti: jeden pýtal pomoc, druhý sa pokúšal pomôcť. Prostriedky boli zdanlivo rozličné, ale v podstate – z rozličných aspektov, podľa charakteru každej kultúry – bolo povedané a dodnes sa ozýva to isté: to čo tak presne vyjadrilo motto delfskej veštiarne:

G n ó t h i s e a u t o n¹ - Spoznaj sám seba !

Od delfskej kňazky pýtali ľudia veštbu, boli zvedaví na svoju budúcnosť, svoj osud. A veštkyňa odpovedala: Spoznaj sám seba a budeš poznať svoju budúcnosť. Lebo svojim osudom si ty sám. Nad tebou nevládnú vonkajšie sily, bohovia sú v tebe a tvoj charakter, tvoja osobnosť formuje tvoju budúcnosť. Zmeň seba a zmení sa i tvoj osud. Prijmi seba a budeš vedieť prijať aj svoj osud. Toto je naozajstný zmysel „gnothi seauton“. Dnes toto nazývame psychoterapiou.

Naša kultúra je iná, náš jazyk, naše hľadiská a metódy sú iné, ale podstata je rovnaká. Naše prírodovedecké a sociologické znalosti nám osvetlili mnohé skryté pružiny, podmienky i príčiny zložitej organizovanosti ľudského chovania – ale subjektívne ľudské problémy zostali rovnaké. Kto som? Kde je moje miesto vo svete, v systéme medziľudských vzťahov? Prečo žijem neradostne, prečo sa tu necítim dobre, prečo neviem rozvinúť svoje schopnosti, prečo sa zapletám znova a znova do podobných konfliktov? Prečo ma nemajú radi tak a natoľko, ako by som si prial, prečo neviem mať rád, prečo mám toľko neúspechov, prečo mi toľko ubližujú? A vôbec, za čo vlastne stojím? Prečo sa toľko bojím a mám pocity viny? Prečo neviem žiť ako „iní ľudia“ – ktorí na pohľad tak

¹ Γνόθι Σεαυτόν

Ľahko kráčajú po cestách života vpred a medzi štyrmi očami kladú tú istú otázku alebo potajomky si ju kladú sebe.

Otázka tu už značí úspech. V každom prípade vedie ďalej ako sebaobdivovanie a obviňovanie okolia, „objektívnych okolností“. Toto je už cesta, ktorá niekam vedie. Chcel by som tu odcitovať tú scénu z drámy Archibalda Mackleisha „J.B.“, v ktorej „smoliar“ Sullivan spovedá „šťastlivca“ J.B., t.j. človeka zodpovedajúceho niekdajšiemu biblickému Jóbovi v modernej Amerike:

„Ako to, že nás dokážeš všetkých tak ľahko pretromfnúť?
Mám toľko rozumu ako ty. Pracujem tiež toľko. Do noci mi svieti svetlo.
Máš iba šťastie“ – vraví Sullivan.
„Pozri von – vravím – pozri von oknom! Čo vidíš?“
„Ulicu“ – odpovedá.
„Ulicu“ – vravím.
„Ulicu“ – vraví.
„Mám to ináč nazývať?“ – pýta sa ma.
„Ako ináč by si to mal nazvať?“ – pýtam sa ho a vravím:
„Cestou. Niekam vedie“.

„Pekné sú cesty“ – napísal Sándor Török. Zvlášť mnohoraké sú cesty sebapoznania, vlastného rozvoja, našej vlastnej psychickej údržby. Avšak rešpektovanie rozmanitosti ciest psychického rozvoja, vnútornej slobody človeka, sa chtiac-nehciac dostáva do rozporu s príliš patologizujúcim hľadiskom našich dní, ktoré príliš zúži pojem psychického zdravia a ľudský ideál vidí v akejsi totálnej adaptácii a bezkonfliktovosti: konflikty, ktoré kujú charakter; dočasné ťažkosti v živote človeka, boj so sebou, „neregulárne“ riešenia, nezriedka považuje za chorobu vyžadujúcu liečenie.

Poznáme skutočne chorobné poruchy duševného života, ktoré si bezpodmienečne vyžadujú psychoterapeutické, psychiatrické, dokonca medikamentózne ošetrovanie. Ale nepovažujme každý psychický problém, každú ťažkosť, neúspech, nevyriešenosť za chorobu, ktorú treba liečiť. Človek, bojujúci so sebou, nespokojný, zápasiaci so svojimi životnými situáciami, takýto človek môže byť psychicky celkom zdravý, ba čo viac! – jeho vnútorné zápasy pochádzajú práve z jeho zdravia, z uznania problémov, zo zmeny a z požiadavky na zmenu.

Ľudská kultúra vzišla zo snahy a námahy. Medzi kultúrotvorné snahy patrí aj zápas človeka so sebou, jeho trápenia na tej ceste vývoja, ktorú prechádza.

Zdá sa však, že nároky na pohodlie, vypestované našou technickou kultúrou, akoby pomaly prenikli i do ríše psychiky. Spohodlneli sme v okresávaní seba samých, zleniveli sme v pestovaní našich medziľudských vzťahov, vyhýbame sa riešeniu našich delikátnych či napätých situácií. Táto lenivosť sa neprejavuje iba v našom sklone ku kompromisom, skepticizmu, cynizmu, ale celkove, vo vyhýbaní sa psychickej námahe. Učiť sa je ťažko – a tak je nám omnoho milšia hypnopédia, sugestopédia, a vôbec, každá taká možnosť, ktorá láka tým, že sa k vedomostiam môžeme dostať bez námahy. Ale – naozaj ich získame? Je lepšie bez námahy, prehltnutím tabletky, rozptýliť našu nervozitu – ako tvrdou prácou prejsť cestu sebapoznania, aby sme vlastnými silami spoznali príčiny našich napätí a vlastnými silami ich prekonali. Ale – naozaj je to lepšie? Je omnoho jednoduchšie pýtať si radu od niekoho, ako vziať na seba zodpovednosť za rozhodnutie. Ale – rada, pochádzajúca zo zážitkového sveta druhého človeka, z jeho poradia hodnôt, vari takáto rada nie je nášmu „ja“ cudzia? Alebo sme ochotní zaplatiť radšej túto cenu, len aby sme mohli na niekoho naložiť naše vnútorné bremená? Jednoduchšie je sťažovať sa, ako vydrieť riešenie. A stále do nekonečna sa – mnohým a často opakujúc to isté – žalujeme a ťažkáme si. Je lepšie sa postaviť na stanovisko, že nech už nič so mnou urobia „mocnosti“ psychiky, ako krok za krokom si vyšliapať našu vlastnú, autentickú – čo aj poľnú, ale našu vlastnú – cestu. Ale – je to ozaj lepšie?

Tieto cvičenia sú písané pre tých zdravých ľudí, ktorí „uprostred cesty ľudského života“ – niektorí skôr, iní neskôr – stratili cestu vo „veľkom tmavom lese“ seba a svojho života; hľadajú na seba s naliehavou potrebou zmeny a vývinu, s vnútornou nespokojnosťou, a chceli by dospieť vlastnými silami k sebapoznaniu a vlastnému rozvoju. Hovoríme teda o možnostiach sebapoznania a sebarozvíjania a o ich hraniciach.

Nech to znie akokoľvek čudne: vnútorným predpokladom sebazoznania a možnosti zmeny je láskavé, milujúce prijatie nás samých. Odmietanie, negácia nemôže byť východným bodom žiadneho konštruktívneho spoznávania a konštruktívneho vývinu – plodí len deštrukciu a nespokojnosť. Zmeniť niečo na sebe môžeme iba v rámci akceptovania sa. Nie je to protirečenie?

Ak si pozorne budeme všimáť skutočný zmysel slov, musí nám byť jasné, že „prijatie“, „akceptovanie“ neznamená ani nekritičnosť, ani uspokojenie sa s tým, s čím sa nemožno uspokojiť. Akceptovanie sa značí pokojné a analyzujúce „branie na vedomie“, úctu ku skutočnostiam, nech sú už akokoľvek, možno práve také, ktoré chceme zmeniť. Akceptovanie sa teda vytvára poznanie a práve preto sa môže stať východným bodom ďalšieho postupu. Deformovanie, falošný odraz skutočnosti – aj keď je to naša vnútorná skutočnosť – apriórne odmietanie všetkého, čo nezodpovedá našim ilúziám, nepozornosť, predsudky, axiomatizované „princípy“ – toto všetko sú podstatné prekážky poznania a vnútornej evolúcie človeka.

Dnešný človek sa čoraz menej môže vyhnúť tejto nepohodnej a hrbolatej ceste sebazoznania. „Takíto sme, takýto som!“ – toto je jediná pevná pôda, z ktorej sa v záujme nášho rozvoja môžeme odraziť. Počas dlhého obdobia, kým výrazné vytvorenie individuálnej osobnosti, rozvoj subjektivity človeka bol len na počiatku, smer prežívania skutočnosti, to, ako treba zažiť udalosti vo svete, ako sa treba chovať, toto všetko bolo určované myšlienkovým svetom toho-ktorého kmeňa, národa, sociálnej skupiny, jeho ritualizovaným systémom morálnych pravidiel. „Prispôsob sa všeobecnému ideálu, ktorý ti povie, že aký je a ako žije dobrý Mohykán, správny Sparťan, atď.!“ – o tom bola vtedy reč.

Moderný človek sa počas tisícročného vývoja vyvinul v suverénnu osobnosť. Čoraz menej sa dokáže mechanicky, bez ohľadu na svoj charakter, vlastné vnútorné zákony, prispôbiť univerzálnym schémam. Barličky tejto vonkajšej riadenosti nášho života už temer nejestvujú. My sami si musíme vyhmatať naše vnútorné možnosti a vypracovať si taký „návod na použitie“, keď treba, tak aj „korekčný program“ pre seba, ktorý je v súzvuku s našimi vnútornými požiadavkami a zákonmi a s ktorými vieme radostne žiť vo svete. Čoraz viac sa blížime k stavu, ktorý József Attila tak presne vyjadril: „Môj vodca ma vedie zvnútra!“.

Bola jedna stará, stredoveká modlitba, ktorá znela približne takto:
„Nemyslite si, moji milí, že satan sa k nám blíži zvonka a my mu môžeme povedať: **a p a g e**, odstúp! Pretože diabol býva v nás a my proti nemu nemôžeme urobiť nič lepšie ako to, že ho pekne pevne objímeme“. V nábožensko-mystickom háve sa skrýva pravda, svedčiaca o veľkej znalosti života a človeka. Neskôr toto povedali aj iní, jednoduchšie a našim jazykom. Thomas Mann dramaticky opisuje požehnanie umierajúceho Jakuba. Najskôr požehná všetkých svojich synov, všetky kmene Izraela. Ale v požehnaní sú i prekliatí traja z pomedzi dvanástich. Chovanie Rubena, Léviho a Šimona, Jakub zavrhuje ale vo vnútri celkového prijatia. Preto znesú otcovskú kľiatbu, preto zostane celý ľud, lebo i v prekliatí sú požehnaní. Je to podobné tomu, ako i na našom dieťaťi môžeme toho mnoho okresať, vychovávať, môžeme bojovať proti tomu, čo sa nám nepáči – ale len v rámci jeho prijatia, jeho akceptovania. Vtedy dieťa všetko vydrží a aj sa zmení. Ale keď odmietneme s ním spolupatričnosť, ak ho vylúčime z našej lásky – potom ho zničíme. A takto je to aj s nami.

Helga v Millerovej dráme „Po páde“ takto hovorí Quentinovi:
„ dlho sa mi každú noc snívalo to isté, že sa mi narodilo dieťa; a ešte aj vo sne som videla, že to dieťa je mojím životom; a že je debilné. A plakala som, stokrát som utiekla, ale koľkokrát som sa vrátila, vždy malo rovnako strašnú tvár. Napokon som si pomyslela, že ak by som ho vedela pobožkať, lebo však niečo predsa len je v ňom čo je moje, že by som sa upokojila. Nahla som sa nad tú pokrivenú tvár, bola strašná Ale just zato som ho pobožkala.

- Ešte stále ťa straší?
- Niekedy áno. Ale teraz už má tú zásluhu, že.... je moje. Myslím, že človek si nakoniec musí vziať život do náručia“

Len tak môžeme nabráť odvahu k tomu, aby sme sa úprimne postavili sebe zoči-voči, keď vieme prijať, akceptovať sami seba so všetkými našimi boľavými, nevýhodnými, občas i odpornými vlastnosťami. Ale vnútri tejto – len vnútri tejto – akceptácie sa môžeme pokúsiť, aby sme sa – bez paniky a hystérie – pokúsili zmeniť. Bez akceptovania samých seba sa nemôžeme dostať ani k pohľadu vis a vis – radšej klameme sami seba. A človek ľahko klame sám seba, veď sa nemusí obávať odhalenia.

Mali by sme pestovať ťažké umenie prísnosti v miernosti: v pokojnom akceptovaní Seba, vyvíjať prísnu snahu, aby sme zmenili to, čo stojí za zmenu.

Po metodologickej stránke táto kniha vznikla nasledovne. Mnohí – potom čo sa dostali k potrebe vnútornej zmeny, a pritom nie sú chorí, odkázaní na psychoterapeutické ošetrovanie – sú nútení sa zastaviť pred otázkou „**Ako?**“. Kde a ako sa možno naučiť cvičenia sebapoznania a sebarozvoja? A sú vôbec takéto cvičenia?

Ten, kto sa podrobnejšie začne zaujímať o túto otázku, zistí, že počas stáročí, ba čo viac, tisícročí, vznikli veľké školy seba výchovy. Tieto školy vždy stavali na vypestovaní seba poznania a odtiaľto vykročili k uskutočneniu vnútorných zmien. Problém je však v tom, že tieto postupy – opierajúce sa občas o prekvapivo exaktnú metodiku – vypadli zo zorného poľa psychológie, robiacej si nárok na vedeckosť. Experimentálni psychológovia čoraz viac presúvali svoj záujem do smeru laboratórných pokusov, ktorých základným cieľom je pozorovanie objektívnych javov, a teda, nutne je zatlačená do pozadia každá taká koncepcia, ktorá stavia na introspekcii. A klinický psychológ či psychiater zase temer výhradne myslí len vo vzťahu psychoterapeut – pacient.

Ďalšia okolnosť, ktorá mimoriadne sťažuje spoznávanie jestvujúcich postupov seba výchovy a sebarozvoja je tá, že tieto metodiky – keďže psychológia, ako samostatná veda, má ledva storočnú minulosť – sú historicky nutne ukryté pod rôznymi ideologickými a svetonázorovými nánosmi. Táto často mystifikujúca, ba svetonázorovo mystická zahniezdenosť, hneď na začiatku odstraší odborníka s vedeckými požiadavkami od toho, aby vydoloval z ich hĺbín tie reálne znalosti, ktoré sa v priebehu vekov nakopili a možnostiach a metódach seba výchovy človeka.

Oprávnene vzniká nasledovná otázka: Týmito cestami vnútorného poznania a rozvoja, ktoré si vyžadujú veľké vnútorné úsilie, kráčali v minulosti najmä takí ľudia, ktorí žili v určitom podstatnom duchovnom záväzku, alebo v uzavretom náboženskom spoločenstve; možno že neboli oslobodení ani od určitej „posadlosti“, fanatizmu? Čo však môže nútiť súčasného, moderného, prírodovedcky mysliaceho človeka k takémuto úsiliu?

Na prvom mieste by som mohol spomenúť tú zvedavosť v dobrom zmysle slova, večný smäd po poznaní, ktorý neustále ženie človeka, ľudstvo vpred k osvojeniu si nových a nových možností, hraníc vedy a umenia. Táto túžba po poznaní sa už od tisícročí orientuje nielen na vonkajší, ale i na vnútorný svet človeka. *Kto som ja?*

Avšak rovnako dôležitou silou je i buričská nespokojnosť človeka so sebou samým, potreba rozvoja, možno že aj pocit nešťastia. Jeho túžba po harmónii so sebou i svetom. Čo by sme mohli povedať o ideálnom obraze ideálne vyrovnaného človeka, keby sme chceli nakresliť takýto obraz? Azda len toľko:

- Dokáže úmerne svojmu talentu a schopnostiam produkovať, plniť svoje úlohy v štúdiu, práci i v povolani.
- Dokáže sa dobre cítiť vo svete; dokáže sa tešiť zo života; dokáže mať pôžitok z možností ponúkaných životom: z jedla, práce, oddychu, lásky, kultúry.
- Dokáže nezničiť život druhých ľudí pri vytváraní svojej pohody, a svojich výkonov; aby sa toto všetko nedialo na úkor druhých; dokáže sa teda sociálne vyčleniť.

Je to veľa, alebo málo? V každom prípade málokto môže o sebe vyhlásiť, že takto žije. Ale pravdepodobne by sme chceli takto žiť. A toto nás môže odštartovať na rozličné dobrodružné cesty vo svete i v nás. Ale azda táto druhá možnosť je tá nebezpečnejšia džungľa. Najmä mládež – najmladší kráľovič ľudových rozprávok – je tým, kto sa vyberie na cestu, aby vybojoval svoj boj so sedemhlavým drakom, prešiel cez sklenený vrch a nakoniec našiel svoje šťastie.

Po prelistovaní tejto príručky by sa niekto mohol s oprávneným podozrením opýtať: Hovoríme o cvičeniach, ktoré rozvíjajú vnútorné sily človeka? Ale k tomu, aby sme tieto cvičenia dôsledne urobili, k tomu predsa potrebujeme značnú sebadisciplínu a vnútornú silu. Výsledok je zároveň svojím predpokladom?

Popperovi sa zdá, že klúčový problém dnes nie je ani tak v slabosti, ako skôr v rozptýlenosti duševných-psychických síl. Počas svojho psychického vývoja si človek vyvinul významné intelektuálne a emocionálne sily. Problém je však v tom, že často len s ťažkosťami nachádzame možnosti tvorivého využitia týchto síl. Naša vedomá aktivita sa neraz roztriedi do rôznych neúčinných, prázdnych činností. A zase sa tu musím odvolať na mladých, ktorých obrovské energetické rezervy práve preto znamenajú také veľké vnútorné tlaky, lebo hľadajú subjektívne najpríťažlivejšie možnosti účinnej aktivity, ošúchaným slovom povedané, sebarealizácie.

Preto môžeme byť svedkami toho, že sa voči seba poznaniu a seba výchove objavuje stále rastúci duševný hlad, najmä v mladších ročníkoch. V posledných desaťročiach sa zvlášť výrazne zosilnil proces, pri ktorého kolíske stál onoho času Schopenhauer, ktorý počas svojej radikálnej polemiky s nemeckou štátnou filozofiou,

otvoril bránu pre prijatie myšlienok náboženských filozofií d'alekého východu. Dnes sme vo svetovom meradle svedkami toho, ako - so západným sprostredkovaním a tomuto zodpovedajúcimi deformáciami – sa stávajú módnymi zenový budhizmus, transcendentálna meditácia, populárna joga, atď., alebo ako nastáva renesancia niektorých prvkov kresťansko-katolíckeho myšlienkového sveta. Na druhej strane však, čoraz väčší priestor si vybojováva i súčasné prírodovedné a spoločenskovedné myslenie. V tejto oblasti sme teda svedkami ostrého procesu polarizácie. Táto polarizácia prebieha nielen medzi jednotlivými ľuďmi, ale často nastáva i vo vnútri jednotlivého človeka. Jednotlivec sa usiluje uviesť do súladu, či do syntézy, svoj vedecký obraz sveta so svojím záujmom o transcendentno a poznačením transcendentnom. A toto pri tradíciách našej kultúry – ktoré navodzujú snahu o jednoznačnosť, definitívny spôsob myslenia – môže viesť ku vnútorným konfliktom.

Keď túto otázku skúmame hlbšie, ukazuje sa, že ľudia sú k týmto duchovným prúdom priťahovaní ani nie tak kvôli náboženskému citeniu, či mystickému záujmu, ale práve kvôli tej ich vlastnosti, že im hovoria niečo o prostriedkoch a možnostiach práce na sebe. Tieto výpovede sa však môžu zdeformovať, môžu zväčšovať neusporiadanosť psychiky, alebo v najlepšom prípade zdegenerovať do vonkajších manierov práve preto, že chcú presadiť do dnešnej európskej myšlienkovvej kultúry spôsob myslenia a na celkom iných hospodársko-kultúrnych základoch vzniknutý svetonázor, v ich pôvodnej podobe. Takýto anachronizmus môže vytvoriť iba zmätok hľadísk; takáto snaha je z hľadiska aktuálnej vývinovej cesty dnešného moderného človeka regresiou.

Naše odmietavé stanovisko však neznačí zavrhnutie duchovných hodnôt, vytvorených týmito myšlienkovými prúdmi. Situácia je tu podobná, ako v prípade prastarých liečebných metód. Akupunktúra, ayurvéda, joga, tieto všetky sú nositeľkami znalostí o človeku, od pradávna nazhromaždených a tieto znalosti je možné vbudovať do našej súčasnej kultúry a vedy. Ba čo viac – práve v prípade jogy – moderné výskumy biofeedbacku začínajú aj osvetľovať na pohľad nepochopiteľné, somaticko-vegetatívne mechanizmy sebakontroly. Avšak k tomu, aby sme preniesli hodnoty, najprv sa k nim musíme dostať! Treba z nich očistiť kedysi aktuálne ideologicko-filozofické nánosy – ktorých prejavom je aj štýl – a tak sa potom môžeme prepracovať k určitej, od pradávna pestovanej a vyvíjanej osobitej psychológii, ktorá sa v prvom rade koncentruje na metodiku sebazpoznania a seba výchovy.

Táto príručka vznikla z viacerých prameňov. Popper sa usiloval zhrnúť a zrozumiteľne sformulovať vliat' do formy cvičení mnohé výsledky modernej psychológie, ku ktorým sa dopracovala počas štúdia kognitívnych a afektívnych procesov, vývinu osobnosti a sociálnych kontaktov. K týmto výsledkom patria i praktické skúsenosti klinickej psychológie resp. rôznych psychoterapeutických metodík. Okrem toho však sa Popper pokúsil vylúpnuť metodickú podstatu všetkého, čo vytvorili rôzne kultúry, jenu známe duchovné smery a školy, nech už to bol budhizmus, joga, kresťanské ezoterika, antropozofia, či existencializmus. S touto „látkou“ nakladal síce opatrne, ale voľne, nebál sa odlúpnuť rôzne vonkajšie nátery, a to, čo takto zostalo, položil na váhy rácia vedeckej psychológie.

Takto sa vykryštalizovala séria sebaspoznávajúcich a sebarozvíjajúcich cvičení, ktorých časť takto odovzdal verejnosti. Usiloval sa zostaviť tieto cvičenia do takej štruktúry, ktorú možno metodicky prejsť, počnúc základmi a jednoduchým, na ktorú funkciu sa vzťahujúcim „tréningovým programom“, smerom ku komplexnosti, k formovaniu charakteru a osobnosti.

*Táto príručka je zbierkou **cvičení**. Spomedzi týchto cvičení si treba **vybrať** - podľa svojho názoru – ak z nich chceme mať aj iný úžitok, ako je všeobecná informovanosť. Tieto cvičenia je možno – podľa pravidiel uvedených na príslušnom mieste – obmieňať a možno z nich zostaviť aj dlhodobjší program. Netreba sa však zaplietť do simultánneho prevádzania všetkých cvičení, alebo ich impulzívne zamieňaniu. Podmienkou úspechu je metodicnosť a čas na ich prevádzanie.*

Nižšie popísané techniky a cvičenia nemôžu nahradzovať žiadnu psychoterapiu, ošetrovanie, medikamentóznú liečbu, ak je takáto potrebná. Môže však poskytnúť pomoc človeku, ktorý chce na sebe niečo meniť, v tom aby sa i v skutočnosti dostal bližšie k svojmu ideálu „ja“; aby lepšie znášal každodenné záťaž životu; aby sám seba a tým aj iných lepšie chápal.

I. Základné cvičenia.

Tieto cvičenia majú obecný mentálno-hygienický význam. Vhodné sú najmä na to, aby usporiadali citovo rozrušený duševný stav, ktorý sa prejavuje extrémnou emocionálnou labilitou, podráždenosťou, občasnou terapiou, rozpadom denného životného rytmu, habkaním, dekoncentrovanosťou. Zdôrazňujem však, že pomocou týchto cvičení možno dosiahnuť len vymiznutie príznakov, teda nezmišnú príčiny, ktoré tento duševný stav vyvolali. Príčiny, vyvolávajúce a udržiavajúce rozorvanosť, je možné eliminovať len hĺbkovou psychoterapiou alebo prejedním neskôr popísanej introspektívnej sebaopoznávacej cesty. Toto neraz vedie ku zmene celého životného štýlu. Maximálny výsledok týchto cvičení môže byť iba to, že zvýšia odolnosť človeka, jeho toleranciu voči každodenným ťažkostiam života. Preto sú vhodné najmä na odstránenie psychickej lability, vyvolanej vonkajšími životnými okolnosťami. Pritom však nemožno podceňovať ani ich všeobecný, osobnosť rozvíjajúci význam.

Základné cvičenia sú ďalej vhodné na udržiavanie duševnej rovnováhy a veľmi citlivo signalizujú, keď táto rovnováha je ohrozená.

Tieto základné, niekoľkominútové cvičenia sa dotýkajú piatich hlavných oblastí duševného života:

- Sústredenie myslenia;
- Rozvíjanie vôle;
- Sebaovládanie pri vyjadrovaní citov a vášní;
- Zameranosť na pozitíva;
- Nestrannosť úsudkov, resp. schopnosť zmeny stanoviska v prospech objektivity.

Cvičenia štruktúralne spolu súvisia, navzájom sa podporujú a kontrolujú. Preto nie je správne, keď si spomedzi nich niektoré vyberieme a len toto zvolené cvičíme. Dosiiahnutie zodpovedajúceho výsledku má dva predpoklady. Prvým je oddržiavanie predpísaných cyklických zmien. Druhým je dôsledná systematickosť počas dlhšieho obdobia. Rapsodické prevádzanie cvičení, ich občasná prevádzanie nemá žiaden význam. Nepravidelnosť, ako aj začatie a potom zanechanie cvičení, má z hľadiska našej psychickej stability negatívny vplyv. Preto pustiť sa do nich má len vtedy význam, keď aspoň počas šiestich mesiacov budeme tieto cvičenia, ktoré denne nezaberú viac ako päť minút, prevádzať. V tom čase však už určite budeme pociťovať ich intenzívny pozitívny vplyv. V skutočnosti by bolo želateľné, keby sa týchto päť základných cvičení stalo súčasťou nášho každodenného života a stalo sa práve tak sa opakujúcou činnosťou, ako telesná hygiena.

Prejavovanie sa účinku týchto základných cvičení nastáva – ako to sami zistíme – vo dvoch fázach. Tomuto zodpovedá ich podvojná funkcia, zmysel.

Prvá fáza.

Obdobie osvojenia si cvičení, kým sa dostaneme potiaľ, že ich dokážeme všetky previesť. Dĺžka tohto obdobia je v závislosti od našich schopností a psychickeho stavu, mimoriadne rozdielna, individuálna: osvojenie cvičení môže trvať niekoľko týždňov, ale i niekoľko mesiacov. V tomto v ý v o j o m štádiu, neúspech nemá žiaden význam. Z hľadiska vplyvu na duševno, je v tomto období podstatné úsilie, ktoré vynaložíme na cvičenia. Keby sa nám všetky cvičenia hneď podarili, nepotrebovali by sme ich. Zistíme tiež, že niektoré cvičenia vieme urobiť už po krátkom čase, iné však silne odolávajú nášmu úsiliu. Toto nám signalizuje, v ktorej oblasti nášho duševného života sú nedostatky. Napriek tomu však nesmieme uprednostňovať tieto problematické cvičenia. Napriek neúspechom musíme po uplynutí prepísanej doby prestať s pokusmi a pokojne prejsť na nasledujúce cvičenie. Keď sa potom po čase vráti cyklus neúspešného cvičenia, budeme už dosahovať lepšie výsledky.

Druhá fáza.

Systematické pokračovanie v naučených cvičeniach. V tomto období už vieme úspešne prevádzať každé cvičenie a každodenné niekoľkominútové prevádzanie cvičení sa stane zvykom. Základné cvičenia potom už majú kontrolnú funkciu. Môžu sa objaviť také životné situácie, záťaž, ktoré nás duševne vyčerpajú. Ak sa nám však cvičenia aj napriek tomu budú dariť, niet dôvodu k obavám ohľadne nášho psychickeho stavu. Môže sa

však prihodiť, že cvičenie, ktoré sa nám dlhšiu dobu darilo, sa prestane dariť. Toto je veľmi citlivý a včasný príznak toho, že sa náš psychický stav zhoršuje a že sme prekročili hranice našej psychickej zaťažiteľnosti. Zároveň nás informuje, že v ktorej oblasti nášho duševna nastal pokles výkonnosti. Toto je vážna výstraha: musíme zmeniť spôsob života; naše konflikty, problematické situácie už nemožno zopakovať bez toho, že by sme pri tom neohrozovali svoje duševné zdravie, treba preskúmať možnosti riešenia. Týmito cvičeniami teda dostávame do rúk možnosť priebežnej kontroly nášho psychického stavu.

Každé spomedzi týchto piatich cvičení prevádzajme **jeden týždeň**. Potom – bez ohľadu na úspešnosť či neúspešnosť – prejdime na nasledujúce cvičenie. Na šiesty týždeň sa zase vrátíme ku prvému cvičeniu – cyklus sa začína odznova. (Jestvuje i taký metodologický prístup, ktorý počas šiesteho týždňa prevádza každý deň jedno cvičenie a až potom, po dvoch dňoch prestávky, na siedmy týždeň sa vráti na začiatok cyklu. Každý si musí vyskúšať, ktorý postup mu najlepšie vyhovuje).

1. Sústreďenie myslenia.

Raz denne, za tichých pokojných okolností – podľa možnosti, keď sme sami a nemusíme sa obávať, že nás o chvíľu niekto vyruší – položíme pred seba jednoduchý predmet, napr. ceruzku, ihlu, okuliare, atď. V duchu – t.j. mlčky, ale v pre seba jasných vetách – si povieme všetky charakteristické znaky vybraného predmetu.

Príklad na úspešné cvičenie: „Ceruzka. Používa sa na písanie, kreslenie. Vo vnútri je mäkká grafitová tyčinka, pretože takáto ľahko zanechá stopy na papieri. Avšak, pretože grafit je krehký, musí byť umiestnený v puzdre mäkkého dreva. Mäkké drevo je potrebné preto, aby ju bolo možno ľahko strúhať. Obal z mäkkého dreva je opracovaný do hranatého tvaru, aby sa v ruke nekĺzal. Je nafarbený, nalakovaný a je na ňom vyznačený stupeň tvrdosti grafitu. Toto je nutné preto, aby sme, keďže každá práca si vyžaduje inú tvrdosť grafitu, vedeli kúpiť ceruzku potrebnej kvality“.

Príklad na neúspešné cvičenie: „Ceruzka. Veľmi mám rád ceruzky a perá, keď som bol študentom, mal som z nich celú zbierku. Všetky svoje peniaze som minul na ne. Otec sa za to veľmi hneval.... Vo vnútri je grafit. Čo to je vlastne grafit? Nepamätám sa, hoci v škole sme sa o ňom učili Je obalený mäkkým drevom. Mäkké drevo je vlastne smrek. Minulé leto som videl v lese spracovanie smrekov. Bolo to veľmi zaujímavé, ako ich povalili, odstránili konáre. Kmene potom stiahol do doliny pásový traktor atď.“

Podstatné na cvičení je teda, aby sme nedovolili našim myšlienkam blúdiť. Pokúsme sa cieľavedome uchopiť naše, ináč voľne sa rozbiehajúce asociácie.

2. Rozvíjanie vôle.

Okolo vôle vznikol v našom bežnom psychologickom zmýšľaní určitý mýtus, „mýtus o vôli“. O mnohých vnútorných problémoch sa tvrdí, že ich koreň je v slabosti vôle. Tak sa zdá, akoby sme vôľové funkcie človeka považovali za nedeterminované, akoby k jej rozvoju stačilo iba „pevné rozhodnutie“ a nič viac.

V skutočnosti je však vôľový život človeka systém funkcií, s mimoriadne zložitou štruktúrou, ktorý vôbec nie je nezávislý od usporiadanosti, koherencie osobnosti, od emocionálnej vyrovnanosti, od systému hodnôt, atď. – naopak, do značnej miery od takýchto

faktorov závisí. Rozvoj vôle je mysliteľný jedine v súčinnosti s vývojom celej osobnosti. Preto tzv. vôľové cvičenia organicky zapadnú medzi ostatné, samostatne ich nemožno prevádzkať. Základné cvičenie vyzerá teda takto:

Na začiatku týždňa sa pevne rozhodneme, že každý deň raz, vždy v rovnakom čase – napr. presne o tretej poobede – prevedieme určitú činnosť. Jedná sa o jednoduché veci: pootočíme si prsteň, zarecitujeme v sebe nejaké svoje obľúbené verše. Podstatné je, aby sme kvôli tomuto neprerušili už dlho vopred našu bežnú činnosť, teda aby sme nesedeli už o trištvrte na tri s očami upretými na hodiny. Cieľom je, že aj kým priebežne robíme to, čo treba robiť, aby nám aj napriek tomu prišlo na um naše rozhodnutie a aby sme ho aj uskutočnili.

Spočiatku to bude pravdepodobne toto cvičenie, ktoré nám spôsobí najviac ťažkostí. Spomenieme si na rozhodnutie desať minút pred treťou, ale kým sa znovu podívame na hodinky, už je temer štvrt' na štyri. Najdôležitejším prvkom cvičenia je práve na minútu dokonalá presnosť. Cvičenie je ťažšie, keď si nezvolíme okrúhly čas, ale napr. päť hodín trinásť minút.

(Ak sme veľmi zapálení pre vec, môžeme si zaznačiť počet našich úspechov a neúspechov. Takto potom, o päť týždňov, keď znova príde rad na toto cvičenie, môžeme vysledovať, či sa náš výkon zlepšil).

3. Sebaovládanie pri vyjadrovaní citov.

V prvom rade musíme rozptýliť jedno možné nedorozumenie. Cieľom tohto cvičenia nie je to, aby sme zredukovali intenzitu našich citových reakcií, alebo aby sme sa netešili, neroztrpčili, nerozčúlili sa. Naopak: musíme v sebe rozvíjať a pestovať úplného človeka, ktorý prežíva čo najširšiu škálu citov: rozhnevá sa, jasá, má smútok i extázu. Cieľom cvičenia je, aby sme vládli nad spontánnym, od našej vôle či nášho stavu nezávislým vonkajším vyjadrením našich citovo-emocionálnych stavov. Mali by sme dosiahnuť, aby – napriek tomu, že hlboko prežijeme tie city, ktoré v nás vzbudzuje svet, udalosti v našom okolí – spomedzi týchto citov nebolo pre okolitý svet viditeľné nič, resp. iba to, čo úmyselne chceme vyjadriť, čím chceme oznámiť niečo, čím chceme dosiahnuť účinok. Vyjadrenie citov nech sa teda stane prostriedkom úmyselnej komunikácie. Takto môžeme dosiahnuť, aby vonkajšie formy prejavu našich citov presne zodpovedali tomu, čo je v nás. Toto je veľmi dôležité z hľadiska našich harmonických vzťahov k prostrediu, z hľadiska nášho vzájomného posudzovania.

Každý deň niekoľkokrát nás stihne väčšia-menšia radosť, žiaľ, úspech, prehra, láskavosť a ublíženie. V tom týždni, keď je na rade cvičenie sebaovládania, musíme dbať na to, aby z citového účinku týchto udalostí, z reakcií, ktoré v nás prebiehajú, aby z týchto nič nebolo spontánne zistiteľné pre vonkajšieho pozorovateľa. (Okrem takého prípadu, ako je napr. poďakovanie alebo karhanie, keď chceme, aby náš partner vzal na vedomie našu náladu. Spočiatku je lepšie, keď v záujme cvičenia šetríme i s týmito prípadmi).

Zvlášť dôležité je, aby nezaujaté prostredie nezbadalo na nás našu mentálnu náladu. Napr. aby na pracovisku nebolo nápadné, že nás tlačia domáce problémy, alebo aby sme nezaťažovali našich blízkych nervozitou, pochádzajúcou z pracoviska.

Náš citový stav má viacero možností vonkajšieho prejavu. V prvom rade výraz tváre, naše chovanie a naše verbálne prejavy. Na tieto musíme teda dbať. Počas týždňa tohto cvičenia si vládnime nad mimikou, chovaním a rečou. Teda, nerobme grimasy, netrieskajme, nenadávaťme, ale sa ani bezuzdne nesmejme, netešme. A najmä, prestaňme so sťažnosťami,

podrobným vysvetľovaním príčiny našej veselosti, teda, so zbytočným táraním. Dnes je veľmi rozšírený zvyk, aby sme „dôverne“ referovali pred zodpovedajúcim obecnstvom o našich radoostiach či krivdách. Počas tohto týždňa prestaňme aj s týmto. Namiesto toho radšej pozorujme naše prostredie a svojim chovaním sa prispôsobme nálade druhých, dajme im možnosť, aby oni nám mohli hovoriť o svojich pozitívnych či negatívnych tenziách, o udalostiach, ktoré sa ich dotýkajú.

Prastará múdrosť² hovorí, že skôr, ako začneme hovoriť, stojí za to zvážiť, či to, čo chceme povedať:

- je pravdivé?
- je podstatné?
- či pochádza z dobrých pohnútok?

4. Zameranosť na pozitíva.

Počas týždňa tohto cvičenia musíme dávať pozor na tie nepríjemnosti, udalosti či správy, ktoré v nás vyvolali strach, nesúhlas, zlosť.

Teda, v prvom rade musíme skonštatovať naše negatívne pocity, nimi vyvolané nepriaznivé názory či úsudky.

Podstatou cvičenia je, že sa pokúsime pozrieť na udalosť či správu, ktorá vyvolala nesúhlasný, negatívny posudok, z nového hľadiska, pričom v nej hľadáme nejaký pozitívny obsah. Musíme si byť totiž vedomí, že väčšina udalostí nie je len dobrá alebo len zlá, ale že je zložitou spleteninou priaznivých a nepriaznivých vplyvov, možností a dôsledkov. Rozhodnutie, ktoré je pre nás nepriaznivé, môže byť priaznivé z hľadiska inej, dôležitejšej záležitosti. Udalosť, ktorá vyvolala chvíľkovú mrzutosť, môže mať neskôr dobré následky, alebo môže byť užitočná z iného hľadiska. Počas cvičenia musíme vyvinúť úsilie, aby sme myšlienkovou cestou našli aj pozitívne stránky udalostí, ktoré sú pre nás negatívne.

V záujme tohto sa často musíme vzdať nášho obvyklého hľadiska, predsudkov, sebeckých pohľadov, mechanicky nacvičeného systému posudzovania.

Počas cvičenia sa musíme vyhnúť jednému možnému nedorozumeniu: nie o tom je reč, že sa máme v záujme pozitívnosti klamať, vyhlasujúc zlé veci za priaznivé, či hodnotné; aby sme negatívne javy a udalosti v celej svojej úplnosti premaľovali na ružovo. Nie o tom rozprávame. Úloha spočíva práve v tom, že zatiaľ čo vidíme negatívny charakter danej udalosti či javu, v rámci tohto nahliadnutia sa pokúsme objaviť v nej aj nejakú hodnotu.

Zase sa jedná o veľmi jednoduché veci. Môžeme zbadat' aj to, že mačka, ktorá nám zhodila vázu, sa ladne pohybuje. Otvorenosť a miernosť pohľadu starého, škaredého, krpateho človeka. Krásu bublín, vznikajúcich na mlákach za prudkého dažďa, ktorý nás premáča až na kožu. Čaro zmätku mladého spolupracovníka, ktorý urobil nejakú chybu. Aj u človeka, ktorý je nám nepríjemný, môžeme uznať, že má vo svojich veciach taký poriadok, akého my nie sme schopní, atď.

² Je to v súhlase aj s 3 kategóriami ethosu.

5. Nepredpojatost' úsudku.

Pre naše myslenie, posudzovanie, je charakteristická určitá obvyklosť, nacvičenosť, používanie myšlienkových schém. Vidíme to denno-denne, keď sa stretávame s väčšími či menšími udalosťami sveta, s ľuďmi, zvieratami, rastlinami a nerastmi, keď počujeme správy a informácie. O veciach nám v prvom rade príde na um, čo sme sa o nich učili, počuli, aké máme s nimi skúsenosti. Od malička – prostredníctvom výchovy a školy – sme sa naučili systém hotových úsudkov, verbálnych formulácií, v ktorých sme už nakoniec uzavretí, ako v bubline. Preto len vo výnimočných prípadoch zažijeme veci, udalosti v ich čistej, nefalšovanej skutočnosti. Naše zážitky, mienky, sú vytvárané – často deformované – sitom názorov a predsudkov, postojov, ktorý tu už jestvuje.

V týždni cvičenia nepredpojatosti sa musíme snažiť, aby sme sa denne pozreli na tú ktorú vec s naivným začudovaním malého dieťaťa. Mali by sme sa pozrieť na samotnú vec v jej svojbytnosti, nezávisle na tom, čo o nej vieme alebo čo sme sa o nej učili. Podstatou cvičenia je, aby sme nič nepovažovali za evidentné, samo sebou sa rozumejúce, aby sme nič nerozškatuľkovali, ale aby sme používali vlastný rozum, vlastný pohľad na problémy. Jedným z predpokladov toho je, aby sme sa pokúsili abstrahovať od našej vlastnej osobnosti a aby sme daný jav pozorovali a hodnotili sám osebe, nezávisle na tom, či je pre nás príjemný alebo nepríjemný a aké pocity a asociácie v nás vzbudzuje.

Z tohto „detského začudovania“ pochádzajú mnohé objavy vedy. Po tisícročia považovali ľudia za evidentné, že predmety padajú nadol, až kým sa Newton nezačudoval nad týmto javom. Od nepamäti tisícky ľudí, keď žuli surové pšeničné zrná cítili po chvíli v ústach gumovitú hmotu, ale to, že je to lepok, ktorý sa dá využiť k príprave jedál objavili až o mnoho neskôr. Stovky bádateľov nahnevane vyhodili splesnivenú živnú pôdu, z ktorej vyhynula starostlivo pestovaná bakteriálna kultúra – až kým v tomto Flemming nezbadal problém a neobjavil antibiotiká. Podstatným prvkom objavenia gravitácie, lepku či antibiotík, bola nepredpojatost' úsudku.

Zo začiatku si pred seba vytyčujeme jednoduché úlohy. Napríklad si všimajme zápalku, dobre si ju obzrime, že aká je a skúsme si premyslieť, na čo všetko by ju bolo možné ešte použiť okrem zapalovania ohňa. Takto isto sa môžeme zaoberať aj s inými, jednoduchými predmetmi – keď odhliadneme od toho, čo už o nich bežne vieme. Náročnosť postupne zvyšujeme až potiaľ, kým sa dostaneme k nepredpojatému posudzovaniu človeka, ľudského konania.

Tieto cvičenia sú už trochu ťažšie. Pokúsme sa počúvať reč nejakého človeka tak, že dočasne v sebe potlačíme naše reflexie, súhlas či protest. Necháme na seba pôsobiť jeho hlas, výraz tváre, pohyby. Pokúsme sa ho duševne nehybne zrkadliť. Pravdepodobne nás prekvapí množstvo jemnej, doteraz skrytej informácie, ktoré takto získame. Najväčšou prekážkou pri poznávaní ľudí je, že naša pozornosť je rozdelená medzi naše a partnerove reakcie. Často už sledujeme, dokonca už viac-menej, iba seba. On k nám ešte hovorí, ale my už premýšľame na formulovaní protinázoru.

Veľmi dobrým tréningom v tomto smere je cvičenie vnútorného ticha (antar mauna³). Tu sa človek učí (1) pripútať a odpútať pozornosť k zmyslovým vnemom (precítíme všetky vnímateľné dotyky, chute, vône, zvuky, či obrazové vnemy, potom sa od nich uvoľníme). Potom (2) vnímame prichádzajúce myšlienky a učíme sa ich „nechať aj odísť“. Odísť bez

³ zo systému prípravných mentálnych cvičení popísaného Satyanandom (1977) .

toho, aby sme im venovali pozornosť inú ako registráciu ich príchodu a odchodu. Potom (3) vedome vytvárame nejakú myšlienku, nejaký čas ju rozvíjame a vedome sa z nej uvoľníme. Mimovoľným myšlienkam sa nevenujeme. Potom (4) necháme aby sa v nás mohli vynoriť spontánne myšlienky. Nejaký čas sa im venujeme, potom ich vedome uvoľníme. Nakoniec (5) nech sa v našej myšli⁴ objaví hocaká myšlienka (či pocit), okamžite sa z nej uvoľníme a udržíme si iba vedomie vnímavosti. Pestujeme teda schopnosť udržať svoj vnútorný mentálny /psychický priestor „čistý“. Každú fázu cvičíme 1 týždeň a dĺžka cvičenia je 5-15 minút.

Ako ďalšie cvičenie sa pokúsme aspoň raz denne – nepredpojata posúdiť chovanie nejakého človeka. Keď je k nám niekto zlomyseľný, zato voči druhým môže byť slušný. Pokúsme sa vžiť do jeho situácie, pochopiť pružiny, hýbuce jeho chovaním.

A tak isto: nechajme na seba pôsobiť západ slnka, kopec, strom, kvet, zviera. Keď počúvame hudbu, prechodne zabudnime na skladateľa, dirigenta, partitúry jednotlivých nástrojov a odovzdajme sa iba zvuku. Nechajme sebou plynúť zvuk bez toho, ako rieka plynie korytom.

Najväčšou prekážkou tohto cvičenia je egocentrizmus a predsudok⁵. Jeho výsledkom je samostatné myslenie a rozvoj empatickej pohotovosti.

Samohodnotiace otázky:



- Ktoré sú základné Popperove cvičenia disciplíny mysle?
- Čo je lepšia cesta sebarozvoja – hypnopedia, alebo vedomá snaha?

II. Prehlbovanie sebakontroly a poznania ľudí rozvíjaním pozornosti a pamäti.

V tejto kapitole bude vlastne reč o metódach rozvoja pozorovacej schopnosti a zapamätávania. Táto séria cvičení je užitočná pre každého, kto zisťuje, že jeho pozorovacia schopnosť je nepresná, reproduktívna pamäť labilná, zábudlivá alebo nedostatočne selektívna: nezachytí podstatné prvky, ale ulpieva na nepodstatných detailoch.

Psychické funkcie však tvoria jednotnú štruktúru. Preto zlepšenie pamäti, či pozorovacej schopnosti, nemá len bezprostredné účinky (napr. v práci), ale vyžaruje, teda, nepriamo rozvíja aj iné naše schopnosti. Presné pozorovanie, trvalá fixácia podstatných pozorovaných prvkov v pamäti a ich spoľahlivé vyvolanie, zvyšuje úroveň nášho uvedomovania sa. Vedomosť o sebe, presná registrácia našich citových reakcií, myšlienok, chovania, toto všetko prehlbuje naše sebazpoznanie a zvyšuje naše sebakontrolné funkcie. Postupne eliminuje tie deformácie, ktoré vyplývajú z našich obáv, márnomyseľnosti, fantazijných túžob, odmietaní. Čoraz menej budeme zamieňať seba s našim „ideálnym obrazom“: naučíme sa rozlišovať

⁴ Presnejšie v pracovnom priestore mysle

⁵ Predsudok môže byť aj napríklad – toto je pekné, toto nie je pekné; toto mám rád, toto nie, atď.



Aktivita 1: Spracujte tento test.

Charakteristika (Ako sme ďaleko od svojho ideálu?)	Celkom ako ja	Ako ja	Aj áno Aj nie	Nie ako ja	Vôbec nie ako ja
1. Dobrý rozprávač					
2. Veľkomyseľný k priateľom					
3. Dobrý pod nátlakom					
4. Úspešný v spoločnosti					
5. Tímový hráč					
6. Opatrný na peniaze					
7. Štýlový v obliekaní					
8. Rozosmeje ľudí					
9. Stará sa o rodinu					
10. Obľúbený v práci					
11. Zručný					
12. Športovec					
13. Ambiciózny v zamestnaní					
14. Spoľahlivý v kríze					
15. Schopný odpočívať					
16. Punktičkár					
17. Elegantný a usporiadaný					
18. Príťažlivý pre opačné pohlavie					
19. Vie to s deťmi					
20. Vie to so starými ľuďmi					
21. V núdzi vždy nápomocný					
22. Rozumný v stravovaní a pohybe					
23. Ľahko nadväzuje kontakty					
24. Dobrý poslucháč					
25. Účinne sa rozhoduje					
26. Realistický v osobných problémoch					
27. Romantický					
28. Spokojný so životom					
29. Nestará sa o slabosti druhých					
30. Vyzná sa v súčasných problémoch					
31. Vie využívať voľný čas					
32. Je schopný a dôveruje si					
33. Úspešný v práci					
34. Dobre komunikuje					
35. Rýchlo sa adaptuje					
36. Technicky schopný					
37. Rešpektovaný kolegami					
38. Poplače si					
39. Vie požiadať o pomoc					
40. Telesne zdatný					
Suma:					

Hodnotenie testu:

Za každú odpoveď v danom stĺpci si prirad'te nasledujúce body:	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

Súčty: (20-25 a 55-60 sú prechodné typy)	60-80b. veľká priepasť medzi vašim skutočným a ideálnym ja, malá sebaúcta. Tvrdí na seba. Nedosiahnuteľné osobné záväzky.	0 – 20 máte sa priveľmi v úcte. Prílišná sebadôvera, a sebaklam môžu byť škodlivé. Asi vám chýba túžba po sebarozvoji. Zanedbávate reálne životné príležitosti.	25-55 Realistická predstava o sebe. Máte správnu dávku sebaúcty. S potrebnou dávkou námahy môžete dosiahnuť čo chcete. Sebauspokojenie ale by mohlo utlmiť váš rozvoj.
--	---	---	--

medzi „**takýto som**“ a „**takýto by som chcel byť**“⁶. Tento výsledok má dve stránky. Jednak nám označí tie oblasti, kde sa nám oplatí rozvíjať seba. Na druhej strane – práve preto – tento výsledok pred nás postaví zrkadlo, neraz nepríjemné, ktoré nám ukáže, ako inakší sme oproti našim predstavám. Tieto prvé kroky sebapoznania, introspekcie sú neraz najbolestnejšie, lebo priakro zraňujú našu márnivosť, ilúzie, ktoré sme si o sebe vytvorili. Nižšie je uvedený psychologický test na porovnanie vzdialenosti medzi realitou a našimi predstavami či cieľmi.

Nakoniec, prehĺbenie sebapoznania nás bude robiť čoraz lepšími znalcami ľudí. Všetci sme ľudia a objektívne spoznanie seba, nás postupne povedie k objektívnemu spoznaniu a pochopeniu druhých. Znalosť ľudí sa často mystifikuje, odvolávajúc sa pritom na nadanie, intuíciu, špeciálnu humánnu citlivosť, atď. Musíme však zdôrazniť, bez toho, že by sme chceli popierať fakt, že k dobrej znalosti ľudí – ako ku všetkému na svete – je potrebný určitý cit, či nadanie, že spoľahlivé spoznávanie druhých ľudí, sa dá do určitej miery naučiť. Práve natoľko, natoľko sa každý môže naučiť kresliť, alebo hrať na hudobnom nástroji. Samozrejme, pravdepodobne nie z každého bude umelec. K tomuto je už potrebné zvláštne nadanie. S pomocou cvičení na sebarozvíjanie však každý môže dosiahnuť takú úroveň nepredpojatej znalosti ľudí, ktoré ho uchráni od hrubých sklamaní, falošných úsudkov, od často omeškaných, dodatočných úvah „Ako som sa mohol natoľko zmýliť?“, „Prečo som nezbadal včas, keď bolo tisíc náznakov toho, že?“

Najväčšou prekážkou spoznania ľudí sú deficitné, alebo deformované znalosti o nás samých. Naše vnútorné stavy chtiac-nechtiac vždy prenesieme na vonkajší svet, náš vzťah k sebe samým determinuje aj náš vzťah k druhým. Kto je príliš prísny, neľútostný voči sebe – k druhým ľuďom bude taký istý. Kto sám sebe často klame – klame i svojmu okoliu. Kto pochopí seba – i druhých pochopí.

Príčinou tejto zákonitosti je to, že charakter nejakého človeka, jeho problematika, s ktorou sa dostaneme do styku, nevyhnutne, cestou asociácie, vynesie na povrch, dotkne sa našich vlastných problémov, zodpovedajúcich oblastí nášho života. Objektivita nášho úsudku, naše jasné videnie, závisí od toho, či sa pri našich analogických problémoch klameme, alebo či prijmeme skutočnú situáciu. Nejasnosti, nedorozumenia, ilúzie vo vzťahu k druhému človeku budeme mať vždy najmä tam, kde my sami sme neusporiadaní, klameme sa, deformujeme realitu. Preto nepredpojaté sebaopozorovanie implikuje zlepšenie nášho poznania iných ľudí.

Najväčšími prekážkami sebapoznania, a teda i poznania druhých, sú strach a márnomyseľnosť. Často neradi berieme na vedomie, že akí sme v skutočnosti. Len neradi akceptujeme city, myšlienky, činy, urážajúce naše ideály, morálku. Namiesto toho ich radšej falšujeme, alebo dodatočne vytvárame teórie, zámienky na ich zdôvodnenie. Rozčúlime sa, keď nás odhalia. Nechceme vidieť a vziať na vedomie, že čo všetko máme v našom „duševnom batohu“. Ale tento náš batoh nesieme, aj keď sa doň nepozrieme. Odmietania, falšovania, ilúzie implikujú len to, že v záujme chvíľkovej lepšej pohody a chvíľkovej spokojnosti so sebou, pustíme z rúk možnosť reálnej kalkulácie s našimi duševnými faktami, prípadne toho, že by sme na nich niečo zmenili. Namiesto toho – práve preto, že zostanú skryté – nám začnú vládnuť. Aj naše vzťahy k druhým ľuďom si budeme vyberať tak, aby uľahčovali naše sebaklamy. Budeme sa vyhýbať takým ľuďom, ktorí nám dávajú pravdivý obraz o nás a obviňovať ich zo zlovoľnosti. Máme radi tých, ktorí podporujú naše ilúzie, ktorí podporujú našu potrebu falošných zdaní. Na konci tohto procesu prichádza horké sklamanie v našich vzťahoch. Často znovu prežívame tragédiu kráľa Oidipa, ktorý nechcel vidieť čo mohol, čo mal vidieť v sebe a svojom okolí.

⁶ V modeli osobnosti podľa Freuda teda rozlíšime úroveň ega a superega

1. Kontrola a rozvoj spontánneho všimania.

a) Všímanie si predmetov

Bez toho, že by sme ho boli pozorovali, pokúsme sa, odvrátení, vyvolať až do najmenších detailov vizuálny obraz nejakého predmetu z nášho okolia (popolník, lampa, rastlina, atď.). Potom sa obráťme naspäť k predmetu, skontrolujeme a skorigujeme v nás vytvorený obraz.

b) Všímanie si skupín predmetov

Toto cvičenie prevádzame rovnako ako predošlé, ale teraz sa už pokúšame o vizualizáciu viacerých predmetov a ich uloženia. (Např. predmety ležiace na našom písacom stole, kvetinový záhon, atď.)

c) Všímanie si komplexných javov

Rozsah pozorovania sa ďalej rozširuje. Predstavme si celé zariadenie izby, v ktorej sme, fasádu nejakej budovy, obraz časti ulice, atď.

d) Všímanie si vonkajšieho zjavu človeka

Nenápadne, odvrátiac sa, alebo keď vyjdeme z miestnosti, pripomenieme si vizuálne aj slovné sformulujeme, že ako je oblečený človek, ktorý s nami pracuje v miestnosti, alebo len v našej spoločnosti. Aj pri tejto registrácii musíme ísť do detailov: košeľa, kravata, materiál obleku, jeho farba, vzor, jeho opasok, hodinky, remienok na hodinkách, ponožky, topánky, prípadne okuliare, odznak, atď. Potom, keď sa vrátíme, alebo si ho znova pozrieme, skontrolujeme svoje pozorovanie.

Počas cvičenia týchto štyroch cvičení spočiatku zbadáme prekvapujúce odchýlky medzi skutočnosťou a tým, čo sme si mysleli, že sme si všimli. V tejto súvislosti sa zamerajme hlavne na to, v čom bolo naše pozorovanie nepresné, či tam vznikajú „biele škvrny“ t.j., či sme uznali, že nevieme, alebo či naša predstavivosť falošne doplnila obraz? (Např. pamätáme si jednofarebnú bielu košeľu, hoci bola modro-pásikovaná. Namiesto hnedej ceruzky sme sa pamätali na žltú, atď.)

Spočiatku budeme častejšie falšovať obraz, čo zároveň značí, že sme k tomuto náchylní. Neskôr to bude čoraz častejšie tak, že defekty nášho pozorovania zostanú defektmi aj pri vizualizácii: už vieme to, čo nevieme. Nakoniec zistíme, že naše spontánne pozorovanie sa stane až do detailov presným, spoľahlivým. Vypestovali sme v sebe schopnosť aj vidieť, keď sa pozeráme.

Pri cvičeniach majme na pamäti:

➤ Reč je o spontánnom pozorovaní, teda neklamme sa tým, že objekty cvičení budeme predbežne pozorovať.

➤ Dodržme stavbu cvičení a ich následnosť. V jeden deň cvičme len jeden druh cvičenia.

➤ Cvičenia prevádzajme uvoľnene, v dobrej pohode, neúspechy nás nesmú skrušiť. Aj tu je podstatou snaha, úsilie.

➤ Zvlášť dbajme, aby sa cvičenia nestali nejakým poverčivým nutkaním.

Musíme udržať hravý charakter týchto cvičení. Nevadí, aj keď na ne kedy-tedy zabudneme.

Po ôsmich až desiatich dňoch, bezpodmienečne urobme prestávku a cvičenia nahradíme inými. Po čase sa k nim môžeme znova vrátiť. Presilovanie, tvrdohlavá snaha je z hľadiska úspechu skôr brzdou.

2. Rozvíjanie zámerného pozorovania a pamätania.

a) Vybavenie si v pamäti pozorovaných predmetov

Zastavme sa na niekoľko minút ráno, keď odchádzame z domu, pred predmetom, ktorý máme stále pri ceste. (Např. strom, firemná tabuľa, míľnik, socha, atď.) Dôkladne si ho prezrime. Večer pred spaním si v duchu vyvolajme obraz tohto predmetu. Podľa možnosti dbajme na to, aby sme nesfalšovali obraz, nedoplňali v duchu chýbajúce prvky. Na druhý deň si pred týmto predmetom pripomeňme jeho večerný obraz a porovnajme ho so skutočnosťou. Znova si ho dôkladne obzrime a skorigujme odchýlky. Večer sa v duchu znovu pokúsme o vyvolanie – teraz už presnejšieho obrazu.

b) Vybavenie si v pamäti ľudskej tváre

Pozorne si prehlídnime tvár nejakého človeka, s ktorým sa denne stretávame. Večer pred zaspaním si vyvolajme v mysli jeho výraz tváre. Podstatné je, aby sme cvičenie prevádzali vo dvoch fázach:

- Najprv rozložme celkový dojem o tvári na zložky. (Farba očí, ich umiestnenie, oblúk obočia, tvar nosa, úst, tvar brady, uší, farba vlasov, ich ohraničenie, atď.)
- Potom pozorujme celú tvár a pokúsme sa určiť, čo nám oznamuje celkový obraz, výraz tváre, o akých citoch, náladách, duševných stavoch nám podáva správu. Postupne budeme schopní zbadat' zmeny výrazu tváre vo vzťahu k okamžitému duševnému stavu.

c) Vybavenie si v pamäti ľudského pohybu

Cvičenie prevádzame rovnako ako predošlé, ale predmetom pozorovania je ľudské telo a jeho pohyb v rôznych typických situáciách. Cez deň si všimneme proporcie tela (tvar hlavy, klenutosť hrudníka, prípadné „bruško“, dĺžku rúk, nôh, tvar ruky, atď.).

Potom si vyberieme nejakú typickú situáciu. (Např. fúkanie nosa, jedenie, vzrušené vysvetľovanie, obliekanie si kabátu, zapal'ovanie cigarety, atď.)

Večer pred zaspaním si vyvolajme v mysli tento obraz pohybu: držanie tela, kl'ud alebo trhavosť gest, hladký alebo hranatý pohyb, chvenie sa rúk a pod.

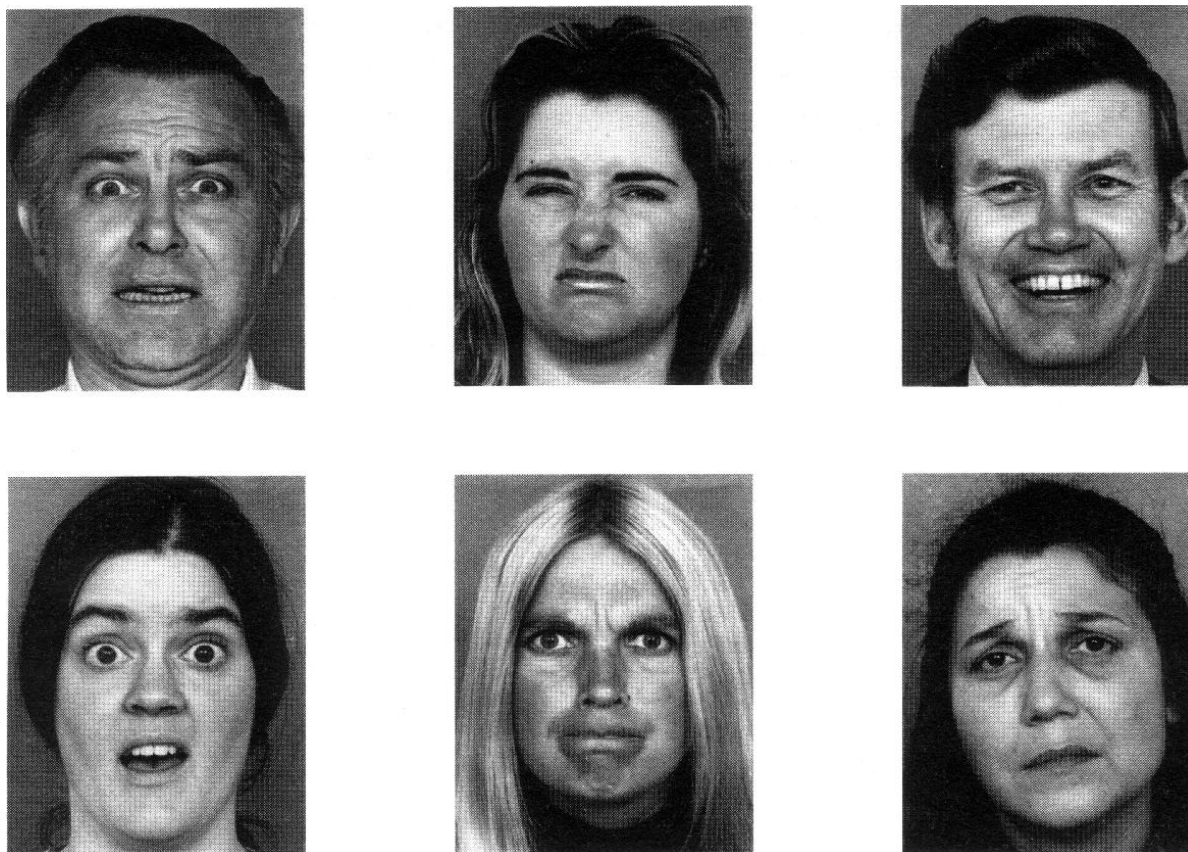
Nechajme na seba pôsobiť pohyby pozorovaného človeka. Uvedomme si jeho neverbálnu komunikáciu – např. ako postoje (pozri Timčák 2013 a Timčák 2012). Uvedomme si, že aké asociácie v nás vyvolávajú, aké nálady prezrádzajú (obr.1). Môžeme si takto všimnúť stále charakteristiky pohybov človeka a tiež tie jemné zmeny, vyjadrujúce jeho okamžitý duševný stav. Veľmi užitočné je vnímanie makro a mikro zmien mimických svalov, ktoré signalizujú emócie, ktoré prebiehajú v mysli toho druhého (pozri obr.1d). Po čase tieto môžeme vnímať aj u seba (nie vizuálne ale pocitovo).

d) Vybavenie si v pamäti ľudského hlasu

Pri tomto cvičení je podstatné, aby sme počas rozhovoru potlačili na pár minút naše vlastné reakcie, ba čo viac, aby sme si nevšíмали ani obsah toho, čo je nám hovorené. (Pri konvenčných rozhovoroch toto môžeme urobiť bez väčšej straty.) Počas týchto niekoľkých minút sa zamerajme iba na hlas hovoriaceho, jeho znenie, hudobné zložky hlasu (sila, tempo, melizmy, prízvuky, atď.). Odovzdajme sa tomuto vplyvu, nechajme, aby na nás pôsobila intonácia hlasu.

Počas večerného pripomenutia si hlasu sa v nás prebudí množstvo citov, odhalení o duševnom stave rozprávajúceho.

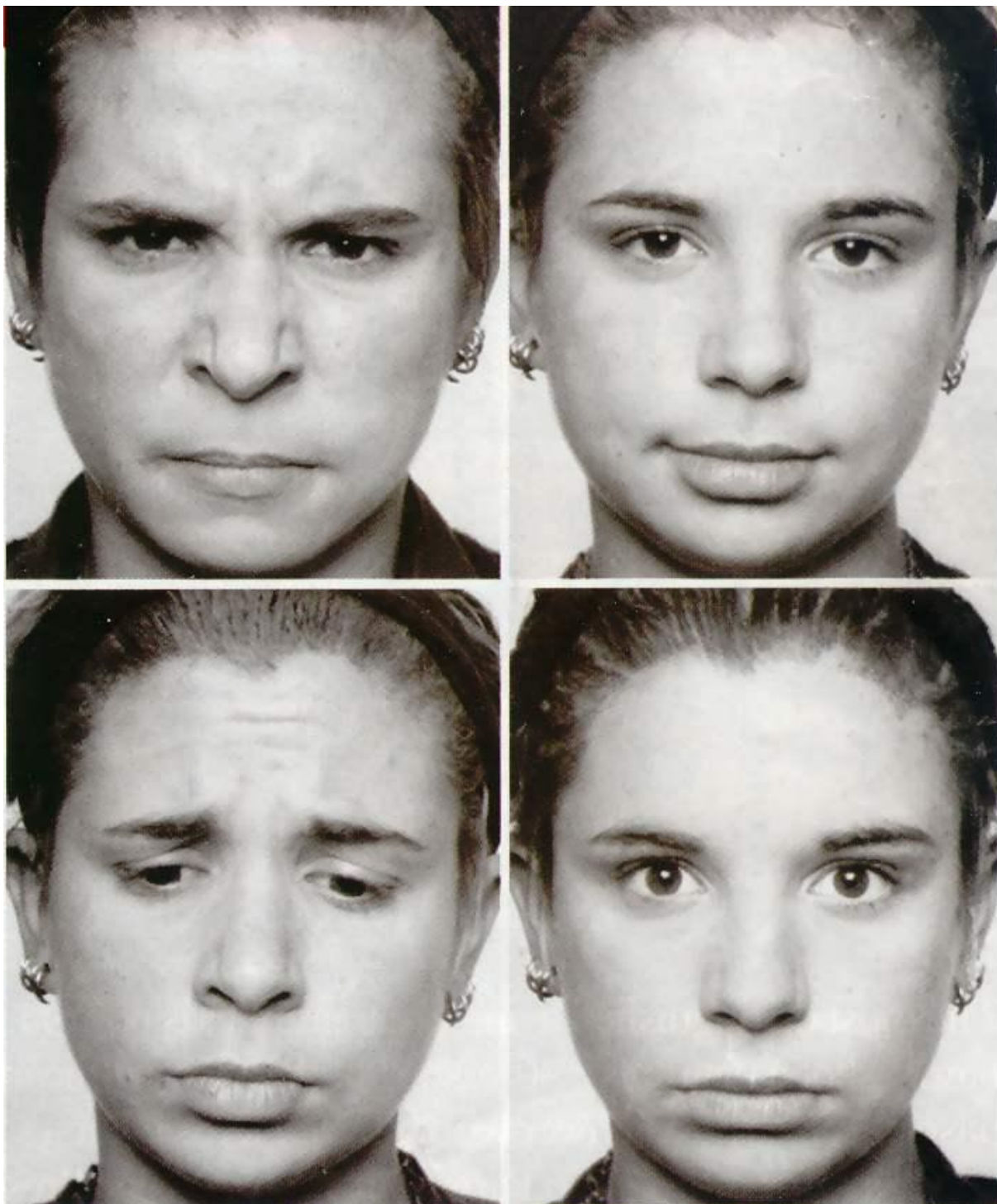
Táto séria cvičení sa napokon uzavrie s trojitým výsledkom. Jednak rozvíja našu pamäť, zvykneme si, že aj po dlhšom čase si presne vieme vyvolať pozorované. Ďalej, tým že vieme



Obr.1a. Mikro a makro mimika základných emócií.

rozoznať zmeny, získame čoraz viac informácií o mimovoľných „mikrosignáloch“ pozorovaného človeka, v ktorých sa vyjadruje jeho nálada, momentálne city, vášne. Napokon si nebadane zvykneme, že nie je potrebné osobitne si vyvolávať veci v pamäti, ale pozorovaný výraz tváre, pohyb, hlas nám bude ihneď poskytovať stále viac spontánných a okamžitých informácií.⁷

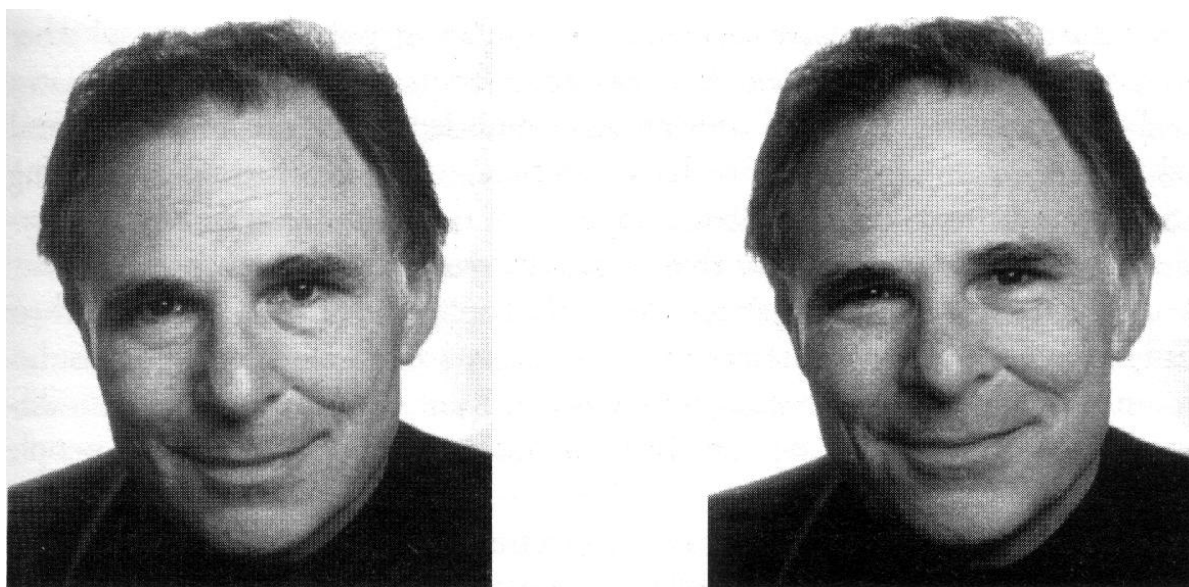
⁷ Pozri Goleman D. (editor) 2003: Destructive emotions, Bantam Books



Obr.1.b. Výrazy tváre. Popíšte aké emócie zrkadlia.



Obr.1.c. Radosť, hnev a odpor



Obr.1.d. Predstieraný a skutočný úsmev.

3. Pozorovanie a vybavenie si v mysli nášho vlastného chovania.

a) Vybavenie si v mysli výraz našej vlastnej tváre

Zvoľme si večer, za pokojných okolností, pre nás kritický okamih uplynulého dňa. Pokúsme sa predstaviť si náš vtedajší pravdepodobný výraz tváre. Potom si sadneme pred zrkadlo a skúsme zreprodukovat' našu vtedajšiu mimiku. Keď máme pocit, že sa nám to podarilo, preštudujme si výraz tváre, ako by patril nejakému inému človeku: čo vyjadruje? Zodpovedá jej výraz nášmu vtedajšiemu duševnému stavu? Chceli sme, aby toto všetko bolo na nás vidno?

Neraz zistíme nezrovnalosti. Zbadáme maniere nášho výrazu tváre, prípadne, že vyjadruje niečo iné, pôsobí na okolie ináč, ako sme mali v úmysle.

Zvlášť je zaujímavé, keď si pomocou dvoch zrkadiel preštudujeme aj profil. Spredu si dobre poznáme tvár. Mnohokrát sme ju videli v zrkadle, mali sme možnosť „utvoriť“ si náš výraz tváre. O našom profile však toho vieme málo. Profil je „nekontrolovaný“ a preto viacej prezrádza o našich spontánnych reakciách⁸.

Nakoniec sa občas môžeme pohrať aj s tým, že umele vyskúšame – en face i z profilu – výraz tváre zodpovedajúce rôznym duševným stavom. Preskúmame, či sú adekvátne našej nálade a či je želateľné, aby sa toto všetko dalo na nás vidieť. Napokon, tieto výrazy tváre porovnajme s tými, ktoré sme videli u iných ľudí – v rôznych situáciách. Zodpovedajú? Sú odlišné?

b) Vybavenie si v mysli svojho vlastného hlasu

Znova si zvolme niektoré kritické okamihy uplynulého dňa, keď sme sa zlostili, tešili, robili niekomu výčitky, hádali sa, pochválili, atď.

Večer, keď sme na pár minút sami, čo aj v kúpeľni, vyvolajme si v duchu situáciu a nahlas zopakujme, čo sme povedali, podľa možnosti tak isto, ako tie slová zazneli. Ako by sme sledovali melódiu, tak načúvajme. Čo sme vyjadrili? Toto sme chceli vyjadriť? Takto sme to chceli vyjadriť? A keď nie, ako by sa to dalo ináč, tak, aby to presne zodpovedalo našim úmyslom. (Môžeme použiť aj zrkadlo.)

Zvlášť si všimnime neadekvátne a neúprimné prvky. Keď sme urážali, hoci sme to nemali v úmysle, keď sme boli príliš servilní, poníženi, prejavovali sme neúprimnú radosť.

Najdôležitejšia otázka pri počutí nášho vlastného hlasu je: Aký účinok asi vyvolal v druhom človekovi. Takýto účinok sme chceli dosiahnuť?

c) Vybavenie si v mysli nášho vlastného chovania

Večer pred zaspaním v posteli si so zatvorenými očami premietnime späť, ale v obrazoch, situáciu, ktorá bola pre nás kritická či nepríjemná. Musí to byť ako pár minútový film: vidme sa, ako sa pohybujeme, sadneme, gestikulujeme, hore-dole sa prechádzame a pod. Súčasne však vidme i nášho partnera, počujme náš dialóg. Optimálne je, keď si toto všetko dokážeme premietnuť ako jeden celok. Ak to hneď nedokážeme, môžeme pracovať ako s „kamerou“: najprv „zaostríme“ na svoje chovanie, pričom partnerovo chovanie môže

⁸ Ak máme digitálny fotoaparát, či videokameru, môžeme použiť aj tieto pomôcky.

zostať rozmazané; potom môžeme zamerať pozornosť viacej na neho. Po čase sa však naučíme presnému, v každom detaile scény ostrému premietnutiu.

Dôležité je, aby sme počas týchto niekoľkých minút odsunuli do pozadia naše citové reakcie; scéna má byť „mlčky pozorovaná“. Bez odsudzovania, pocitu viny či pocitu satisfakcie konštatujem: „Takto sa to stalo, takýto som“.

Séria cvičení uvádzaná v tejto tretej kapitole sa môže zdať dosť komplikovaná. Keď si však pozorne prečítame a najmä ich aj prevedieme, ukáže sa, že ide o jednoduché, hravé veci. Predsa však, aby sme zabránili nakopeniu cvičení a habkaniu, uvádzame ako príklad jednu možnú variantu rozvrhu cvičení.

Rozvrh šesťtýždňového cyklu cvičení pozornosti a pamäti.

1. Pondelok Utorok Streda	Všímanie si predmetov
Štvrtok Piatok Sobota	Všímanie si skupín predmetov
Nedeľa	Prestávka
2. Pondelok Utorok Streda	Všímanie si komplexných javov
Štvrtok Piatok Sobota	Všímanie si vonkajšieho vzhľadu človeka
Nedeľa	Prestávka
3. Pondelok Utorok Streda	Vybavenie si pozorovaných predmetov v pamäti
Štvrtok Piatok Sobota	Vybavenie si ľudskej tváre v pamäti
Nedeľa	Prestávka
4. Pondelok Utorok Streda	Vybavenie si ľudského pohybu v pamäti
Štvrtok Piatok Sobota	Vybavenie si ľudského hlasu v pamäti
Nedeľa	Prestávka
5. Pondelok Utorok Streda	Vybavenie si výrazu vlastnej tváre v pamäti
Štvrtok Piatok Sobota	Vybavenie si svojho vlastného hlasu v pamäti
Nedeľa	Prestávka
6. Pondelok Utorok Streda Štvrtok Piatok Sobota	Vybavenie si nášho vlastného chovania v pamäti

III. Ošetrovanie dňa.

Jedným z najväčších negatív nášho dnešného spôsobu života je zhon. Charakteristickou črtou životného rytmu väčšiny z nás je, že toho máme vybaviť omnoho viac, než sa nám počas dňa nazbiera omnoho viacej úloh, než koľko dokážeme kľudne, pozorne, v dobrej pohode vybaviť. Habkanie, robenie polovičnej práce, tlak nesplnených úloh, konanie činnosti v kvalite nezodpovedajúcej našim požiadavkám, to sú všetko iritujúce faktory našich všedných dní.

Cez deň sme nervózni, na večer sme ukonaní a podráždení. Berieme uspávajúce a ukludňujúce prostriedky a na vyrovnanie sa zase dopujeme kávami, alebo inými povzbudzujúcimi prostriedkami. Večerný neklud a vyčerpanosť, zaťaženie restami, už vopred vrhajú tieň na nasledujúci deň.

Keby si niekto úprimne položil otázku: Koľko som sa tešil minulý týždeň? – došiel by často k odstrašujúcemu výsledku. Najväčšia kliatba uponáhľanosti je, že nás oberá o radosť, o mnohé, čo by samo osebe mohlo byť zdrojom radosť: povinnosti voči deťom, zvolená práca, povolanie, nákupy, vedenie domácnosti a pod.; toto sa zmení na neradosnú povinnosť. A pritom sú to samy osebe dobré veci. Obliekanie, kúpanie dieťaťa, sledovanie jeho vývoja, by mohlo byť dobrou zábavou; práca by mohla byť radosťou; tak isto obzeranie výkladov, nákupy; môže byť radosťou variť a jesť chutné jedlá. Ale keď dohromady je toho veľa, nezmešťa sa nám to do času, nemáme ani chvíľku oddychu, potom sa toto všetko môže stať bremenom. Stratí sa lesk našich každodenných záležitostí. A zatrpknutý, unavený človek šíri do svojho okolia, na členov rodiny, spolupracovníkov, priateľov, bezútešnosť a oni – boriac sa s podobnými problémami – odpovedajú rovnako nervozitou a nechotou.

Atmosféra nášho prostredia bude nepríjemná a navzájom v sebe budeme indukovať zlú náladu. Zvlášť citlivo preberajú náladu dospelých detí, ktoré sa tak môžu stať uľňukané a ničím nespokojné. Dieťa, - keďže reaguje na svet ešte najmä citovo - presne vycíti náš skutočný duševný stav a odpovedá na tento náš stav i vtedy, keď sa navonok vieme ukázať a prinútime sa k pokojnému chovaniu, ba aj úsmevu. V oblasti nálad detí nemožno oklamať. To ale už málokedy zbadáme, že neznesiteľné chovanie nášho dieťaťa – za čo ho potom karháme a trestáme – provokujeme, vyvolávame my sami, naším vlastným vnútorným nepokojom.

Náš život pozostáva z reťaze za sebou nasledujúcich dní. Ak sú všedné dni zlé – nakoniec je zlý i celý život. Jedným z najväčších tajomstiev dobrého, obsažného života je, že neslobodno zanechávať zvyšky. Každý deň, každú životnú situáciu, každú životnú etapu treba prežiť v celej úplnosti, bez zvyškov. Proste: Ak dieťa správne prežilo všetko, čo značí predškolský vek, potom sa netuži vrátiť zo školy späť do škôlky. Pri takomto plnom žití, bezo zvyškov, vysokoškolák nechce už byť gymnazistom, v štyridsiatke netuži byť dvadsaťročným, v šesťdesiatke nesníva: „Keby som mohol mať znova štyridsať“; a po dobre prežitom živote nie je prehánaním predpoklad, že človek, keď je už veľmi starý, ani nechce byť mladým a keď umiera, azda už ani tak veľmi nechce žiť.

Nostalgia za predošlými životnými etapami, životnými situáciami, je príznakom toho, že sme nesprávne žili, ponechali sme zvyšky, neprežili sme všetko, načo by sme boli mali nárok, či možnosť. Neskoro a najčastejšie už beznádejne, deprimovane by sme chceli dobehnúť zameškané.

Najväčšou pascou, sebaklamom nášho životného štýlu je kult „prechodných období a situácií“. Často sa upokojujeme, pokúšame oslobodiť od zlých pocitov tak, že danú životnú etapu vyhlásime za prechodnú. „Toto je prechodné obdobie, lebo maturujem, som zamilovaný, matku mám chorú, oženil som sa, sporím na byt, stavebný pozemok, som tehotná, dieťa je ešte v plienkach, večerne študujem, zomrel mi otec, rozpadá sa mi manželstvo, som chorý, dieťa mi neprijali na univerzitu, mením zamestnanie, atď.“ „Môj ozajstný život sa začne až potom!“

A nezbadáme, že celý náš život pozostáva z prechodných období, vždy sa niečo stane, na čo sa môžeme odvolávať pri seba ospravedlňovaní. Mali by sme hlboko precítiť, že prechodné obdobia nejestvujú, každý náš deň je tou najskutočnejšou čiastkou nášho života, že toto je náš život.

Zrýchlenie nášho životného rytmu, preplnenosť nášho denného života, predráždenosť zážitkami, správami, udalosťami, sú dôsledky životného štýlu, vytvoreného našou civilizáciou. Tento životný štýl priniesol mnohé hodnoty a je dôsledkom objektívneho hospodársko-kultúrneho vývoja. Nemá žiadny význam vyhlásiť objektívny smer spoločenského vývoja za nesprávny, škodlivý, odsúdeniahodný. Z takéhoto subjektivistického postoja plynie osamotenie, „odcudzenie“. Vývoj ľudstva je dnes práve tu a má práve takéto charakteristické vlastnosti. My, ktorí sme časťou ľudstva, sa nemôžeme postaviť bokom od rozvoja ľudskej spoločnosti. Napokon: musíme prežiť a dobre prežiť všetko, čo v životnom štýle priniesol búrlivý ekonomicko-vedecko-technický vývoj. Pozitívny postoj k nášmu svetu je prvou podmienkou psychického zdravia.

Popritom však musíme vidieť všetky negatíva a nebezpečenstvá, ktoré sprevádzajú tento vývoj. Musíme si všimnúť, ako sa nespracovateľnému prúdu udalostí a informácií často bránime povrchnosťou, necitlivosťou. Často veci iba zoberieme na vedomie, ale sa nad nimi nezamyslíme. Počujeme o tragédiách, ale sa nad nimi len prenesieme, vyhýbame sa tomu, aby sme uvoľnili, prežili adekvátne citové reakcie. Nemáme hierarchiu hodnôt, naše činnosti nezoradujeme podľa dôležitosti a preto nám, keďže všetko pociťujeme ako rovnako dôležité, unáša „bežiaci pás“ množstvo povinností. Sotva nájdeme možnosti uvoľnenia sa v našich preplnených dňoch. Možno to znie komicky, ale napr. čakanie v rade nemusí značiť iba mrzutosť. Čakanie môže byť aj pokojné obdobie, ktoré sme dostali do daru, počas ktorého si všeličo môžeme premyslieť, môžeme si vydýchnuť – pravda, len vtedy, ak to potrebujeme a sme schopní prežiť túto polhodinu z tohto hľadiska.

Pomaly sa teda ukáže podstata: Netreba obviňovať svet – „psy štekajú, ale karavána ide ďalej“ – ale radšej zmeniť seba. Klud, radosť našich všedných dní môžeme znovuzískať zvýšením našej psychickej zaťažiteľnosti, mobilizáciou našich nevyužitých rezerv, tým že volíme rozlišovať medzi dôležitými a menej dôležitými vecami.

S takýmto cieľom azda každý súhlasí. Skutočný problém je však skrytý inde. Životný štýl, na ktorý si tak často sťažujeme, v nejednom človeku nebadane vypestoval potrebu predráždenosti a rozrušenosti. Taký človek si sám vytvára životný štýl, na ktorý sa sťažuje. Ak nemá preplnený život záležitosťami, ktoré treba vybaviť, tak ho pociťuje ako prázdny. Ak sa mu objaví voľná hodinka, nevie, čo si so sebou počať. Bojí sa ticha, čo aj krátkodobej samoty.

Stalo sa to už preňho potrebou, aby sa vždy „niečo dialo“, aby tu bol vždy nejaký vzruch. Ak už nemôže nič iné urobiť, tak aspoň zapne rádio alebo televízor. Prečo sa bojíme ticha, vlastnej spoločnosti? Prečo revú na horách, pri vode rádiá? Prečo dovoľíme strácať sa z nášho života zvuky vôd, stromov, vetra?

Skôr, ako začneme so starostlivosťou o deň, musíme sa vyrovnáť v prvom rade s našou prílišnou požiadavkou na vzruchy a činnosť. Musíme zbadáť ten chaos, ktorý si sami vytvárame. Musíme sa spýtať sami seba, či pociťujeme občas potrebu ticha, samoty? Alebo sme si pre seba takou zlou spoločnosťou? Len keď sme si toto všetko ujasnili, len potom má význam pustiť sa do cvičení na ošetrovanie dňa.

1. Ráno. Ošetrovanie začiatku dňa.

Z hľadiska vyváženosti celého dňa má najškodlivejšie dôsledky ranný zhon, zmätené pobežovanie. Nálada začiatku dňa zanecháva svoju pečať na celom zvyšku dňa, ak človek nervózne a rozčúlene vybehol ráno z domu. K odštartovaniu dňa si musíme v prvom rade zabezpečiť čas, ešte aj za cenu, že ráno budeme vstávať o pol hodinu skôr. Táto „investícia“ sa nám bohato vráti. Zabezpečí, aby sme mali čas na pokojné prevedenie ranných činností – včítane raňajkovania posediačky, alebo krátkeho rozhovoru. Už to je významný výsledok, keď nikto nezačne deň s rozčuchanými nervami.

Cvičenie:

Každé ráno si zabezpečme desať kludných, nerušených minút. (Keď nám to bytové podmienky inak neumožňujú, tak aj v kúpeľni.)

Sadneme si a rad-radom premyslíme, čo všetko treba vykonať cez deň, ktorý je pred nami. Toto premyslenie rozvrhu nás pripraví na úlohy dňa a pomôže predísť habkaniu. Pritom zväzme nasledovné:

- Takto pravdepodobne uplynie môj deň. Zmestí sa doň všetko, čo som si naplánoval? Ak nie, čo je najmenej dôležité, čo môžem vynechať?
- Aké nepríjemné, trápne situácie ma čakajú? Sú nevyhnutné, alebo „sa im“ možno vyhnúť? Ak nie, ako sa budem správať? Mám pravdu? Ako sa pravdepodobne budú voči mne chovať? Ako budem reagovať? Toto je jediné možné chovanie?
- Aká radosť ma čaká? A keď nič také nenachádzame, spýtajme sa: čo by som robil najradšej? Dá sa to zaradiť?

Toto uvažovanie uzavrieme nakoniec nejakým, pre nás príjemným zážitkom. Povedzme si v sebe niekoľko nám milých veršov, pripomeňme si nejakú peknú spomienku, milý prejav

nášho dieťaťa, poznámku, či pohladenie partnera, ktorá nám urobila radosť, film, ktorý sa nám páčil, peknú krajinu, hudbu, atď. S týmto pekným zážitkom odchádzajme z domu.

Dôležitým prvkom cvičenia je postoj, ktorý nepovažuje očakávané udalosti dňa za nezmeniteľné, ako prírodné javy, ale uznáva, že ako mnoho závisí na vlastnej vôli, rozhodnutí.

Cvičením si pomaly privykneme na vytvorenie stupnice hodnôt. Naučíme sa rozlišovať medzi podstatnými a menej dôležitými činnosťami a budeme si vyžadovať právo prestať – v záujme nášho dobrého životného pocitu – s nedôležitými činnosťami. Ak si niekto myslí, že je to sebecko, tak sa mýli. V každom prípade je pre každú rodinu lepšia veselá matka či otec – aj za tú cenu, že je v byte trochu neporiadok alebo prach – ako vo vyleštenej šperkovnici bez nálady pobejúca vyčerpaná „obet“.

2a. Cez deň. Moment klľudu pred a po aktivite.

Predstavme si naše aktivity ako vety. Na počiatku každej vety je veľké písmeno, na jeho konci je bodka. Bez nich sa aktivity prelínajú a stávajú sa horšie vnímateľnými a manažovateľnými.

Preto sa pred každou novou aktivitou (alebo dielčou aktivitou) na chvíľu (hoci len niekoľko sekúnd) sklľudnime. Povedzme na dobu jedného nádychu a výdychu. Uvoľnime sa od všetkých myšlienok a pocitov. Doprajme si pocit uvoľnenosti a slobody. Potom začnime ďalšiu úlohu či jej časť.

Na konci aktivity napríklad – keď sme ukončili písanie prípisu, časť práce, povysávali sme jednu izbu atď., opäť sa sklľudnime. Uvedomme, že niečo sme práve dovŕšili a uvoľnime sa od procesu, ktorý prebiehal. Stačí chvíľka – povedzme nádych či výdych.

2b. Cez deň. Polhodina, ktorá patrí iba mne.

Toto je to minimum, ktoré každému patrí. Obdarujme sa touto, uvoľnenie značiacou polhodinkou, najlepšie po skončení pracovnej doby, skôr, ako by sme sa pustili do niečoho iného. Strávme tento čas tak, ako nám to najlepšie vyhovuje: prechádzajme sa, obzerajme výklady, sadnime si ku káve a obzerajme si ľudí na ulici, prehrabávajme sa v antikvariáte, prečítajme si v parku športové správy, atď. Podstatné je, aby sme mali jednu vlastnú celú polhodinku, podľa našej vôle.

Upozornenie: Kto tvrdí, že toto sa mu už nezmesť do jeho denného rozvrhu, klame sám seba. Ak si všetko poctivo premyslí, zistí, že omnoho viac času strávil zbytočným klebetením, táraním, atď.

3. Večerné poohliadnutie. Ošetrovanie konca dňa.

Toto je najdôležitejšie cvičenie! A súčasne je aj najťažšie. Keď si však naň zvykneme, stane sa nám prvoradou potrebou a temer aj samo nám zabezpečí psychickú rovnováhu. Večerné poohliadnutie je základným cvičením sebapoznania, sebakontroly a hlbokého pochopenia situácií.

Večer si pred zaspaním v posteli prejdeme v obrazoch vizuálne celý náš deň, počnúc ranným vstávaním, až po prítomný okamih. Poohliadnutie sa bezpodmienečne musí diať

v obrazoch, vizuálne, deň nám musí v duchu prebehnúť ako film⁹. Podstatou cvičenia je, aby sme sa stali pozorovateľmi udalostí dňa a v nich i seba. Vidíme sa, ako ideme po ulici, pracujeme, polemizujeme s niekým, atď. Dôležité je zachovanie postupností v čase. Základným postojom pri cvičení je odstup od svojho „ja“: hľadáme na seba medzi predmetmi a ľuďmi ako na cudzieho. Treba dovoliť, aby chovanie tohto človeka – a nim som ja – voľne pôsobilo na mňa. A tak isto aj chovanie tých, s ktorými som počas dňa prišiel do styku.

Takto, keď sa na pár minút vzdialime od seba a zvonka sledujeme udalosti, ktoré sa s nami udiali, môžeme získať ohromujúce množstvo skrytej informácie, poznania. Cvičenie nám dodá taký nadbytok informácií, ktoré nám zakrátko významne zvýši sebaopoznanie, poznanie druhých ľudí, reálne hodnotenie situácií, kontrolu nášho chovania, možnosti zmeny.

Pri prevádzaní večerného poohliadnutia narazíme na dve prekážky:

- Zatúlajú sa nám myšlienky, nastane rozklad časovej postupnosti udalostí, necháme sa uniesť vášňami, citmi, asociáciami, spomienkami. Kým sa zbadáme, už sme veľmi ďaleko od udalostí dňa.
- Počas večerného poohliadnutia zaspíme. Ešte nie sme ani v štvrtine dňa – a už je ráno. Zaspaniu sa môžeme vyhnúť, keď sa nebudeme púšťať do rozličných podrobností. Poohliadnutie skutočne musí pripomínať film, teda, musí prebiehať v primeranom rytme a v „strihoch“ zameraných na podstatné udalosti. Pri tej-ktorej dôležitejšej udalosti, scéne, môžeme pritom spomaliť, postáť, ak chceme, môžeme si ju podrobnejšie prezrieť.

Keď už dokážeme dobre previesť poohliadnutie, bez zaspania a zatúľania, môžeme prejsť – v záujme rozvíjania našich duševných síl – na sťažnenú formu cvičenia: premietneme si deň v obrátenom poradí, takisto „filmovo“, počnúc okamihom zaľahnutia a končiac ranným prebudením. Spätné prehliadanie uplynulého dňa – prehliadanie je potrebné ako Karintyho obrátené premietanie filmu života – mimoriadne zvyšuje naše koncentračné schopnosti.

Opakujeme: večerné prehliadanie je cvičenie, majúce význam i samo osebe, je to jeden z najdôležitejších prostriedkov našej psychickej seba údržby, ktorý spája v sebe priaznivé účinky viacerých menších cvičení.

Týmto končíme kapitolu o údržbe všedných dní. Podstatou povedaného bolo, že netreba obviňovať objektívne okolnosti, ale musíme uznať, že za náš životný štýl zodpovedáme my sami. Náš životný rytmus nás často núti ponáhľať sa. Ale – je veľký rozdiel, či utekáme kludne, alebo vzrušene. A toto závisí v prvom rade od nás.

Samohodnotiace otázky:



- Ako techniky prehlbovania sebaopoznanie poznáte?
- Čo je rozdiel medzi sebaopoznaním a sebarozvojom?
- Ktoré cvičenia na zlepšenie vnímania popisuje Popper?

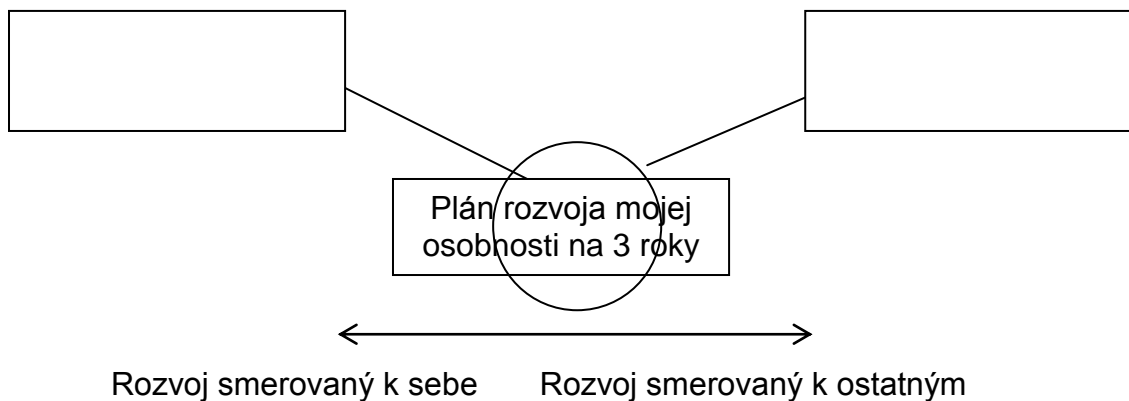
⁹ Ak tento „film“ premietame od prítomnosti do minulosti (ako je to uvedené nižšie), je to cvičenie zvané viparita paramarša



Aktivita 2:

Projekt rozvoja osobnosti

Tento projekt spracujte na nasledujúce 3 roky . Najprv si urobte mapu mysle o tom, čo chcete vo svojej osobnosti rozvíjať (spracujte teda výsledky svojich testov). Potom si definujte svoje ciele do tabuľky.



	Terajšia situácia	Kde by som chcel dospieť	Kedy by som tam chcel dospieť	Ako skontrolujem že som tam dospel?	Čo k tomu potrebujem, aby som sa tam dostal?
Aký som typ osobnosti?					
Silné stránky mojej osobnosti					
Užívanie svojich silných stránok					
Slabé stránky osobnosti, ktoré je potrebné vyvážiť					
Ako mám zvládnuté jamy?					
Ako mám zvládnuté nijamy?					
Aký mám učebný štýl ¹⁰ ?					
Akú mám komunikačnú zručnosť ¹¹ ?					

¹⁰ Som vizuálny, auditívny či kinestetický typ?

¹¹ Ako viem komunikovať s druhými? Viem harmonicky a efektívne komunikovať?

Je moja neverbálna ¹² komunikácia účinná?					
V čom by som chcel svoju osobnosť naozaj zlepšiť?					
Iné aspekty, ktoré považujete za dôležité v sebe rozvinúť					

Pozn. Pri riešení použite študijné materiály z odporúčanej literatúry.

IV. Koncentrácia.

Schopnosť sústrediť sa je kľúčová zručnosť života. Koncentrácia je trvalé sústredenie myslenia; nerušené a stále sa prehĺbujúce zameranie pozornosti na jeden, presne definovaný predmet – nech už je takýmto predmetom fyzický jav, alebo nejaký duševný obsah. Podstatou koncentrácie je objektivita, dočasné „vypnutie“ našich vlastných citov, subjektívnych reakcií, asociácií.

Prekvapuje, ako často sa u nás zamieňa koncentrácia s meditáciou. Koncentráciu totiž niektoré školy používajú ako predbežné cvičenie pre meditáciu – toto však nič nemení na fakte, že aktívna, o objektivitu sa snažiacia koncentrácia je „kontrapunktom“ duševne pasívnej a subjektívnej meditácie. Práve preto je vhodná na to, aby bola prípravným cvičením pre meditáciu.

Naše mentálno-hygienické cvičenia nemôžeme začať koncentráciou. Dobre prevedená, účinná koncentrácia si vyžaduje predbežný „tréning“. Naše doterajšie cvičenia – i keď ich možno cvičiť aj samostatne – je možné chápať i ako predbežné koncentračné cvičenia. Keď sme nimi neskôr dosiahli trvalé úspechy, potom sa už oplatí prejsť na skutočnú koncentráciu.

Koncentračné cvičenia slúžia na zosilnenie usporiadanosti, koherencie celej našej osobnosti, na rozvoj sily nášho „ja“. Sústredenie našich síl vedomia, myslenia, sa utvorí také „kryštalizačné centrum“ schopnosti vedomého a vôľou ovládaného sústredenia síl, kľudový stav, ktorý sa postupne svojím vplyvom rozšíri i na iné oblasti psychiky, v prvom rade na náš citový život a životné ladenie. Koncentrácia vo všeobecnosti zvyšuje schopnosť odolávať duševným napätiam, zvyšuje zaťažiteľnosť psychiky, zahĺbanosť – a tak zvyšuje pracovnú schopnosť. Napomôže usporiadaniu, zkoherentneniu osobnosti, vytvoreniu rovnováhy citového života.

Spôsob prevedenia koncentračných cvičení však závisí od toho, s akými problémami zápasíme. Keďže základným problémom našej kultúry je rušnosť, predráždenosť, nervózne napätia – najviac sa rozšírili tzv. relaxačné cvičenia. Tieto metódy autogénneho tréningu

¹² Neverbálna komunikácia – neslovná komunikácia hlasom, reč tela

stavajú na technike uvoľnenia svalov také cvičenia, ktoré umožňujú pokles duševných napätí a vytvoria vnútorný pokoj. Problémom mnohých ľudí je však naopak enervovanosť¹³, ľahká unaviteľnosť, zaspatosť, akýsi „energetický odliv“. Jednostranné prevádzanie relaxačných cvičení sa teda tiež môže minúť účinkom. Pre takýchto ľudí sú potrebné práve naopak, cvičenia zvyšujúce tonus, hladinu aktivity. Na príslušnom mieste potom upozorníme, ako treba tieto cvičenia prevádzať tak, aby sa dosiahol želaný účinok.

Pri skúmaní problematiky koncentračných cvičení z iného hľadiska sa musíme vyrovnáť s faktom, že charakteristickou črtou nášho spôsobu života je často mrhanie, plytvanie našimi silami. Máme priveľa záväzkov, rešancií, množstvo „administratívnych“ povinností a toto má potom za následok, že si naberieme na seba viacej, než koľko dokážeme v prirodzenom rytme splniť – a tak sa nevyhnutne staneme povrchnými a často práve vtedy nevieme byť pozorní, keď by sme to (my, alebo iní) najviac potrebovali. Obrovské množstvo energie sa premrhá zbytočnými rozhovormi, klebetením, ponosovaním, spoločenskou, aj pre nás nudnou a únavnou konverzáciou.

Tu je snáď miesto na preskúmanie typu našej osobnosti. Snahy o modelovanie ľudskej osobnosti je tak staré ako ľudstvo samé. Na východe pracovali s modelom jin-jang, tamas-rádžas-sattva, Gréci užívali systém melancholik – choleric – flegmatik – sangvinik, Jung definoval dvojicu extrovert – introvert, ale existuje aj rad iných modelov. Timčák (2013), obr. 8a ukazuje model grécky. V tej istej publikácii sú uvedené testy na jednotlivé typy osobnosti, ich silné a slabé stránky. Ak sme testy uvedené na začiatku príručky urobili, teraz si tie testy zhodnotíme. Zhodnotíme čo pre nás z toho vyplýva. Urobme si plán osobnostného rozvoja naznačený nižšie.

Niektorí napísal že: „Hovoriť bez toho, že by sme naozaj mali čo povedať, piť bez toho, že by sme boli naozaj smädní, vyspať sa s niekým bez naozajstnej túžby – to sú tri rozhodujúce hriechy, ktoré dnešný Európan najčastejšie pácha“.

Takto sa nakoniec vytvorí ten „bežiaci pás“ nášho života, ktorý nás cez toto mrhanie silami doslova „prenesie“ cez celé dni a týždne; a z ktorého nevieme vystúpiť i keď sa proti nemu demonštratívne búrim. Koncentračné cvičenia dopomôžu aj k tomu, aby sme – tým, že sa vzchopíme – si vedeli i náš životný režim skoncentrovať na to najpodstatnejšie.

1. Úvodné cvičenia.

Koncentračné cvičenia si v prvom rade vyžadujú určitý čas a pokoj. Môžeme ich robiť v izbe, alebo i na tichom mieste v prírode; musíme však mať istotu, že aspoň pol hodinu nás nebude nikto vyrušovať. Cieľom uvedených cvičení je, aby znížili naše aktuálne napätia, vyvolali taký okamžitý stav pokoja, ktorý nám vôbec umožní začať prácu. Týmito cvičeniami už zároveň trénujeme aj koncentráciu. Nepostupujme ďalej dovedy, kým sa nám nedaria dobre. Koncentračné cvičenia nie je nevyhnutné cvičiť s nejakými rigidnými časovými periódami, je však výhodné, keď ich prevádzame aspoň raz týždenne.

a) Prvé cvičenie

Rozprestrieme na zem prikrývku a pohodlne si na ňu sadneme v „tureckom“ sede, so skríženými nohami¹⁴, alebo si sadneme na päty.

¹³ Apatia, nízka reaktivita

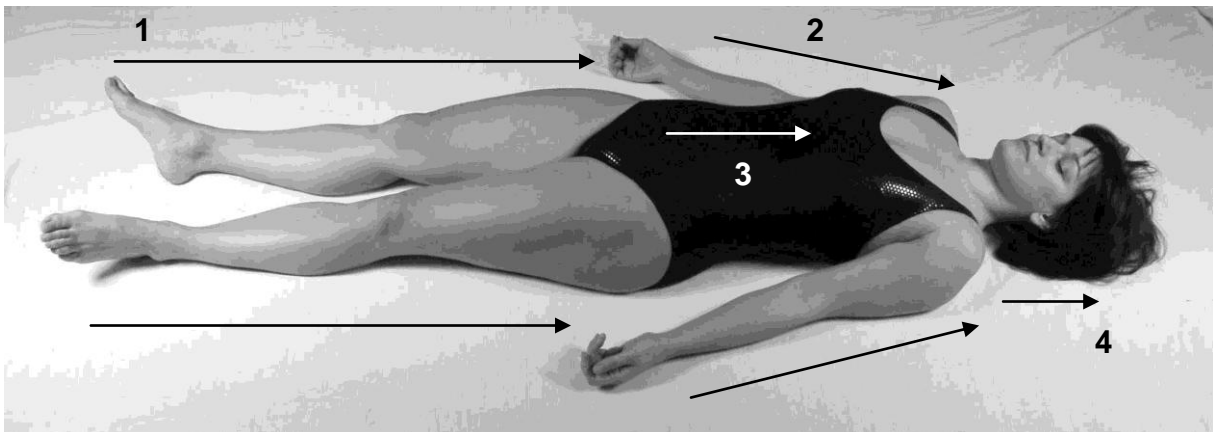
¹⁴ alebo do inej sedavej polohy (siddhásana, ardha padmásana, padmásana ai.).

Keď sa cítíme skôr napätí, vzrušení – umiestnime ruky položené jedna na druhú do lona a nechajme, aby sa naše telo uvoľneno, doslova vlastnou váhou zohlo, zhrbilo; takisto voľne nám poklesne dopredu hlava. Táto poloha tela človeka môže uvoľniť. Alternatívou je uvoľnenie v ľahu (pozri obr.2), kde postupne od palcov nôh smerom k hlave precitujeme časti tela a zároveň ich uvoľňujeme.

Keď sa cítíme unavení, ochabnutí – vyrovnajme chrbát a driek, hlavu si držíme vzpriamene a obe ruky si opríme o kolená. Táto poloha tela osviežuje.

Zavríme oči a hlboko, rovnomerne a rytmicky dýchajme. Naše dýchanie sa po chvíli spomalí.

Keď sa tak stalo, koncentrujme sa výhradne na nozdry a sledujme iba to, ako cez ne von a dnu prúdi vzduch. Sledujme takto 8 – 10 dýchacích cyklov.



Obr.2. Relaxácia v ľahu. Šípky ukazujú smer postupu uvoľňovania častí tela.

b) Druhé cvičenie

V tej istej polohe teraz sledujme, ako sa zapájajú naše ostatné časti tela do dýchania: ako prúdi vzduch hltanom, ako sa sťahuje a rozťahuje hrudný kôš, dvíha sa a klesá bránica, rytmicky sa vlní brušná stena. Ak už toto vieme dobre precítiť, pokúsme sa aj vizuálne si pripomenúť tento vlnivý pohyb nášho tela, snažme sa ho v duchu vidieť spolu s procesom dýchania. Koncentrujme sa na tento obraz počas 8 – 10 dýchacích cyklov.

c) Tretie cvičenie

Keď sa nám už prvé dve cvičenia daria, tak v tej istej fyzickej polohe sa koncentrujme na to, že tak, ako všetko na svete, aj nádych má začiatok, trvanie a koniec.

Predmetom našej koncentrácie je teda:

- Začiatok – priebeh – koniec nádychu;
- Začiatok – priebeh – koniec výdychu.

Počas 8 – 10 dýchacích cyklov sledujeme len toto.

2. Koncentračné cvičenia.

a) Koncentrácia na bod

Do prostriedku bieleho listu papiera nakreslíme dobre viditeľný čierny bod. Papier upevníme na dvere tak, aby sa bod nachádzal vo výške našich očí. Alternatívne postavme sviecu do svietnika a zapálme ju. Svetlo sviečky je tiež vhodný predmet koncentrácie, resp. spočinutia pozornosťou.

Pohodlne sa usadíme do tureckého sedu, ruky oprieme o kolená, chrbtica je vzpriamená a plynulo sa pozerajme – čo najmenej žmurkajúc očami – počas niekoľkých minút na tento čierny bod. Dobu cvičenia môžeme postupne zvyšovať. Pri cvičení dbajme, aby nám pohľad neblúdil a aby sme sa zamerali iba na bod (či vnútrajšok plameňa). Pokúsme sa „vyprázdniť si myseľ“, uvoľniť sa z asociácií, myšlienok, citov, aby nestrhli na seba našu pozornosť.

b) Koncentrácia na myslený bod

S rovným alebo zhrbeným chrbtom, v závislosti od nášho psychického stavu, so zavretými očami, koncentrujme na rovnaký, teraz už myslený bod, ako v predošlom cvičení. Cvičenie je dokonalé, keď si ten bod dokážeme úplne verne predstaviť, vidieť ho i so zavretými očami, ale vidieť iba tento bod, bez akýchkoľvek rozptyľujúcich myšlienok a citov.

Zistíme, že to vôbec nie je jednoduché dosiahnuť. Ak sa nám to podarilo, koncentrujme sa na tento obraz počas niekoľkých minút.

Obr.34. Příklad vhodnej sedavej polohy.

c) Koncentrácia na predmet

Fyzická poloha je rovnaká ako doteraz. Za predmet koncentrácie si zvolíme nejaký, nie veľmi zložitý jav: rastlinu, vázu, jednoduchú maľbu a pod. Zostaňme podľa možnosti nehybní. Pohľadom naraz obsiahnime celý predmet, teda pohľad nemá blúdiť po detailoch. Detaily musíme konštatovať v rámci nehybného pozorovania.

Tak, ako pri každom koncentračnom cvičení, aj u tohto cvičenia je predpokladom vnútorné „vyprázdnenie“ od spomienok, asociácií, citov. Naše vedomie nech je výhradne vyplnené len predmetom, na ktorý sa koncentrujeme.



d) Koncentrácia na predstavovaný predmet

Vo zvolenej koncentračnej polohe si teraz predstavíme nejaký jednoduchý predmet. Musíme si ho so zavretými očami úplne živo predstaviť, musíme si ho pre seba vizualizovať.

Celý obraz predmetu musí byť úplne jasný, so všetkými obrysami, detailmi, farbou povrchu, štruktúrou materiálu, so všetkými odtieňmi. Koncentrujme – citovo a myšlienково vyprázdení – výhradne na toto.

Zistíme, že úplný úspech dosiahneme až po mnohých pokusoch. (Niektoré školy dokážu doviesť koncentráciu na predmet do takej dokonalosti, dokážu vyvolať taký verný priestorový obraz predmetu – včítane jeho predstavovanej priestorovej blízkosti – že s určitosťou cítia: keby sa predklonili, dotkli by sa ho čelom, alebo dokonca, keď to v duchu urobia, cítia jemný úder, dotyk.) Pre naše účely nie je podstatné až takto rozvinúť takúto „empátiu“, postačí, keď dosiahneme jasný obraz predmetu počas koncentrácie.

Zistíme aj iný jav: keď toto cvičenie úspešne prevádzame, tak sa nám „vypne“ cit pre čas. Dodatočne s prekvapením uvidíme, koľko času uplynulo počas pohrúženia a to bez toho, že by sme to boli zbadali. Toto dočasné vypojenie pocitu času je jedným z najspôhlivejších indikátorov úspechu koncentrácie. (Samozrejme, tu je len reč o tom, že doba koncentrácie nebadane vzrástla, dodatočne skonštatujeme, že neuplynulo niekoľko minút, ale štvrt', pol hodiny.)

V. Meditácia.

Meditácia je formou duševného cvičenia, okolo ktorej možno pozorovať najviac nedorozumení a omylov vo verejnosti. Tu považujeme za dostačujúce, keď skorigujeme dve najčastejšie falošné interpretácie pojmu meditácia. Je omylom považovať meditáciu sui generis za nejakú mystickú, transcendentálne orientovanú činnosť. Nedá sa poprieť, že meditácia sa vyvinula v myšlienkových systémoch východných filozofií a neskôr hrala významnú úlohu aj v kresťanskej ezoterike, bola organickou súčasťou duševných tréningov, aplikovaných pri výchove mníchov. Toto však značí iba toľko, že bola vytvorená, zahalená do jazyka foriem danej kultúry a ideológie, taká technika, ktorá sa ukázala ako mimoriadne vhodná pre rozvíjanie vnútorných síl, na zosilnenie zahĺbenia, intímneho prežívania. Psychické obsahy sú historicko-spoločensky determinované. Psychologické a psychické dynamizmy, ich základné zákonitosti fungovania sú však rovnaké, nezávislé na tom, v ktorej historickej etape, s akými obsahmi vedomia žije človek. Tento fakt objektívne umožňuje, aby sme sa po očistení od historicko-ideologických nánosov, dostali k prakticky cennej podstate meditácie a postavili ju do služieb psychického rozvoja človeka, žijúceho v dnešnej dobe a dnešnej civilizácii. Z toho pravda vyplýva, že meditáciu možno nasmerovať i smerom k iracionalite – veď je to len prostriedok, ktorý možno použiť na dosiahnutie najrôznejších účinkov. Pre nás meditácia znamená možnosť hlbšieho poznania skutočnosti.

Druhá skupina mylných názorov si proste mylí meditáciu a koncentráciu. Považujú meditáciu za trvalé sústredenie myšlienok, keď používajú tento pojem – v zhode s bežným jazykom – ako synonymum pre ustarostené, na mieste prešľapujúce premýšľanie o niečom; považujú za možné meditovať o „niečom“. Na tomto mieste však musíme hneď skonštatovať, že podstatou meditácie je dočasné vytvorenie psychického stavu myšlienkovej bezpredmetnosti.

K pochopeniu meditácie musíme poukázať na históriu vývoja ľudského myslenia, ktoré po veľkých zastávkach magického, neskôr mytologického myslenia, dospelo k dnešnému naplneniu v racionálnom pojmovom myslení.¹⁵ Túto historickú cestu, nie síce totožne, ale analogicky, opakuje i vývin detského myslenia; ba čo viac, archaické zvyšky magického a mytologického myslenia sú i dnes prítomné v našom každodennom živote: v spánku, keď útlm časti sivej hmoty mozgovej kôry umožňuje, aby aktivizácia vývojovo starších formácií naplňovala naše sny magickými a mytologickými myšlienkovými formami; v iracionálnych vierach a v neposlednom rade v umení.

Musíme si položiť otázku: Dokáže naše racionálne myslenie na súčasnej úrovni svojho rozvoja obsiahnuť všetky oblasti psychiky? Samozrejme s rozvojom poznávacej schopnosti bude z nej chápať čoraz viac, dnes však ani zďaleka nemôžeme rozprávať o úplnosti. Nepredpojaté skúmanie však musí uznať, že čo sa týka nášho citového života, inštinktov, ba často i našich nápadov, ríše obrazov našej fantázie, naše racionálne myslenie sa

¹⁵ Tento proces Popper stručne načrtol vo svojej knihe „Szines pokol“ (Farebné peklo). Magvető, 1979, Budapest.

dostalo iba po úroveň spozorovania, konštatovania. Sme ešte ďaleko od úplného pochopenia a ešte ďalej od vôľového riadenia. Bdelosť nášho vedomia nie je teda rovnaká v rôznych oblastiach duševného života. Najbdelejší sme v oblasti intelektuálnej činnosti a zámerného konania. Organizovanie sa citov a vôľových funkcií prebieha na úrovni podobnej „snovému vedomiu“, viac-menej sa v našej skúsenosti len objavujú javy, udalosti, ktoré môžeme vziať na vedomie, ale zatiaľ sme len veľmi málo schopní ich regulovať (napr. sympatie a antipatie, obľuba, náklonnosť, opovrhovanie, odpor, atď.) Napokon, čo sa týka dynamizmu našich pudov, o týchto sa dozvedáme najčastejšie z následkov: nutkanie, túžob, ešte chýba možnosť bezprostrednej skúsenosti a poznania. Myslíme, že o tomto stave hovorí hĺbková psychológia, keď popisuje rozličné úrovne vedomia pomocou pojmov – vedomé, predvedomé, nevedomé, ba prípadne i pojmom kolektívneho nevedomia. Toto kolektívne nevedomie možno najlepšie prirovnáť k stavu vedomia v hlbokom bezsenom spánku.

Naše zážitky, pocity sa pokúšame, práve v snahe o pochopenie, zoradiť do logickej a časovej štruktúry. Zároveň však spoločnou skúsenosťou analytických psychoterapií je, že takýto prístup je často prekážkou naozajstného pochopenia. Je nápadné, že náš citový a zážitkový svet má aj subjektívnu emocionálnu usporiadanosť, ktorú chronológia a logika neraz sfaľšuje a zakrýva. Čo sa prihodilo kedysi dávno, môže bolieť tak, ako by sa to prihodilo dnes; neurotický dospelý môže ustrnúť na infantilnej úrovni a preto sa často chová neadekvátne; máme city a vášne, ktoré protirečia logike, atď. Rozličné techniky voľných asociácií, interpretácie chovania a snov sledovali práve odkrytie skutočného emocionálneho usporiadania zážitkov, umožniac tak zmenu.

Ibaže rozvrstvenie psychiky človeka, ktoré podáva psychoanalýza, môže byť z hľadiska uvedomelosti charakteristické prípadne iba pre dnešného človeka, ktorý ešte ani zďaleka neukončil svoj intelektuálny rozvoj – a teda môže spieť i k čoraz širšej kontrole rôznych oblastí fungovania svojej psychiky. Súčasná stupne bdelosti vedomia by boli prípadne aktuálnou epizódou vo vývoji.

Dospeli sme k druhej otázke: Ak je ľudské vedomie i dnes vo vývoji, ak sa i dnes mení, aký je smer tejto cesty? Môžu nasledovať za racionálnou úrovňou vedomia i ďalšie stupne vývinu? Je oprávnený program Józsefa Attilu: „Ja pokročím/ za túto dnešnú krčmu/ k rozumu/ i ďalej?“ Ak nie späť k magicko-mytologickým úrovňam vedomia, potom čo znamená toto „ďalej“? Z toho dnes pravdepodobne ešte nič nevidno, alebo len začína byť vidieť. V každom prípade možno chápať ako zárodok budúcich stavov vedomia umeleckú imagináciu, tvorbu obrazov či hudobnú inšpiráciu, znenie; intuíciu, často nepochopiteľnú a vedecky nevysvetliteľnú, kde-tu sa objavujúcu v dnes ešte podozrivej barine parapsychológie – ktorú z nedostatku lepšieho nazývame telepatiou. Vývoj vedy svedčí, že parapsychologické javy, kedysi považované za okultné – napr. hypnóza, „mimoriadne“ schopnosti jogínov – sa časom uložili do pokladnice vedeckých znalostí. Z mystického sa stala veda. Preto sa vedec nikdy nemôže postaviť na stanovisko, že popiera jestvovanie akokoľvek zriedkavého javu len preto, že ho zatiaľ nedokáže vysvetliť. Zmyslom výskumu je práve urobenie nepochopiteľného pochopiteľným. Cieľom meditácie je vniknúť aj do takých oblastí psychického života, ktoré dnes ešte nie sú bezprostredne uchopiteľné pre racionálne chápanie. Preto je jej podstatou dočasné vypnutie myšlienkovkej aktivity, jej prerušenie. Toto myšlienkové vyprázdnenie umožňuje, aby sme bezprostredne získali skúsenosť z nevedomej sféry nášho zážitkového sveta, bez logických a chronologických „sít“. Meditácia je teda jedným z najhlbšie pôsobiacich prostriedkov sebaopoznania.

Koncentráciu možno považovať za prípravu meditácie v tom zmysle, že rozmanitosť, rýchlu zmenu voľne plynúcich myšlienok, citov, asociácií, zúži na ponorenie sa do jedného obsahu. Meditácia však odloží nabok i tento obsah. Zavedie nás do takého duševného stavu, kedy nemáme pocity, city, myšlienky; psychicky sme úplne prázdni a čakáme, čo nám do tohto „vákua“ predifunduje. Psychický obsah, ktorý sa spontánne objavil počas meditácie, potom musíme myšlienkovy spracovať, musíme pochopiť, uložiť na miesto – prípadne práve pomocou koncentračných cvičení. V tomto prípade obsahom koncentrácie je to, čo v nás ožilo počas meditácie. Celkový postup je teda: základnými cvičeniami, a pomocou koncentrácie, vypestujeme našu schopnosť meditovať. Po tomto nasleduje meditácia, naše duševné vyprázdnenie. Ak pri tom máme nejaký zážitok, tento spracujeme počas ďalšej koncentrácie.

Meditáciu nemožno prevádzať bez pokojnej vytrvalej trpezlivosti, ktorá ostatne jediná zaručuje naozajstné poznanie. Meditácia je vlastne otázka, ktorú si kladieme sami sebe. Psychický obsah, ktorý sa vynára počas meditácie je „oznámenie nám o nás“. Objavenie sa tejto správy nemožno urýchľovať, ani násilím vynucovať. Preto meditácia znamená len vypracovanie jednej možnosti. Často sa môže stať, že počas meditácie sa nič nedeje. V takomto prípade po čase zrušíme svoj stav vyprázdnenosti a ďalej pokračujeme vo svojej každodennej činnosti. Toto nie je neúspech. Meditácia aj sama o sebe poskytuje veľmi mnoho pre vytvorenie vnútorného ticha a pokoja.

Cvičenie praktickej meditácie si môžete naštudovať aj z knihy P. Poppera: „Kniha vnútorných ciest“¹⁶ resp. z učebných materiálov cvičiteľského kurzu.

VI. Afirmácia a príbuzné techniky

Čo je afirmácia?

Afirmácia je technika vnútorného posilnenia našich rozhodnutí. Je to vlastne druh vizualizácie, pri ktorej buď si predstavujeme niečo, čo chceme, aby sa stalo (Projektívna afirmácia), alebo v predstave preberáme, čo je potrebné urobiť k tomu, aby želaný stav nastal (Analytická afirmácia).

Afirmácia a sebamotivácia

Afirmácia je asi tak stará technika ako ľudstvo samé a ako také bolo veľakrát znovu vynájdené (Coué-ho metóda, Yoganandove afirmácie, sankalpa v joge, metódy kotvenia v NLP či Silvova metóda). Pozostáva z vytvorenia pozitívnej, krátkej, jasnej vety, kde neužívame zápor, ktorá vyjadří to, čo chceme dosiahnuť. Vlastná afirmácia môže prebiehať rôzne, napr.:

- Umiestnime si túto vetu (a keď sme vizuálny typ aj obrázok či kresbu, ktorá vetu spodobňuje) na miesto, kde to budeme stále alebo často vidieť. Naše podvedomie to bude čítať toľkokrát, koľkokrát na ňu padne náš zrak.
- Pred zaspáním, alebo keď sme sa zobudili, alebo na začiatku a konci relaxácie si vetu zopakujeme 3x a nechajme, aby „vsiakla“ do nášho podvedomia.
- Vždy, keď si na vetu spomenieme mentálne si ju zopakujeme.
- Pred pripomenutím si vety si najprv predstavíme ako danú vec dosahujeme.
- K predchádzajúcemu spôsobu môžeme pridať aj čo najdokonalejší pocit sprevádzajúci naplnenie našej afirmácie. Snažme sa na chvíľu v sebe udržať pocit naplnenia nášho cieľa.

Týmto spôsobom v sebe mobilizujeme „skryté rezervy“. Tu je potrebné ale pripomenúť, že niekedy sa stane, že chceme niečo, čo v skutočnosti nie je pre nás dobré či vhodné. Preto je užitočné k afirmácii dodať, že to chceme iba ak je to naozaj vhodné pre nás¹⁷.

Sebamotivujúce konštatovania

Je to varieta afirmácie. Nižšie uvedieme niekoľko príkladov, ktoré možno použiť pre jednotlivcov alebo tímy.

Sebamotivujúce vety pre manažérov

Viem výborne delegovať úlohy a dosiahnuť, aby naši ľudia mali zážitky úspešnosti v cvičení. Je pre mňa vždy veľmi pozitívny zážitok, keď vidím ako sa moji ľudia vyvíjajú. Teším sa z výsledkov, ktoré dáva pozitívne myslenie. Stopercentná spokojnosť klientov mi stále dáva nesmierne uspokojenie.

Sebamotivujúce vety pre tímy

Stále zaobchádzame so svojimi klientmi ako keby to boli naši jediní klienti a výsledkom je, že ľudia sa k nám vracajú. Dáva nám do výborný pocit. Sme praví profesionáli vo svojich prístupoch k svojej práci a teší nás pocit úcty, ktoré tieto prístupy vyvolávajú.

¹⁶ Timčák G.M. (transl.) 2003: Popperove cvičenia disciplíny mysle, SAJ Bratislava

¹⁷ Napríklad: „Nech sa to stane, ak je to pre mňa to najlepšie“; „Staň sa to, čo je najlepšie“

Sme hrdí na verejný imidž našej organizácie.

Vždy ľahko aktualizujeme svoje záznamy, takže všetky informácie vieme rýchlo nájsť.

Sebamotivujúce vety pre jednotlivcov

Mám rád a vážim si svoju osobu a viem, že som cenným a schopným človekom.

Mám rád svoj život, svoju profesiu a moje vzťahy s druhými. Mám dobrý a vyvážený životný štýl.

Ukážem všetkým, že som človek, ktorý sa len tak ľahko nevzdáva.

Mal som veľa dobrých skúseností so sebamotivujúcimi vetami a krátkodobé ťažkosti riešim ľahko.

Témy pre podporu afirmáciou

PROBLÉMY

Zdravotné problémy

Vzťahové problémy

Zamestnanecké problémy

Existenčné problémy

VÍZIE

Želania pre budúcnosť

Plány pre budúcnosť

ROZVOJ OSOBNOSTI

Pretvorenie slabých na silné stránky

Vyvažovanie akcentov osobnosti

Rozvoj intuície...

"Sankalpa"

Technika sankalpy je pozitívne formulované predsavzatie smerované na riešenie nejakého problému, alebo úlohy, ktoré si človek v mysli premietne v relaxovanom stave. Môže to byť aj otázka, ktorú človek v relaxácii nechá vnoriť sa do mysle. Často sa potom vo sne, alebo ako náhly nápad objaví riešenie. Ako to už bolo spomenuté, sankalpu je potrebné formulovať bez užívania záporov).

Príklad:

Zvládnem skúšku ľahko.

Budem zdravo žiť.

Budem mať optimálnu váhu.

Lucid dreaming – bdelé snívanie

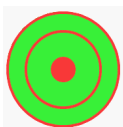
Lucid dreaming je technika práce zo snami. Ak sa nám opakujú silné nepríjemné sny, pomocou špeciálneho zariadenia sa zobudíme keď začneme snívať, a vedome sen pretvoríme v pozitívny. Postupne získavame schopnosť „prechádzať sa“ snami po zobudení sa a riešiť mentálne bloky kódované v snoch. Tým sa môžu odblokovať aj niektoré nevhodné stereotypy v našom živote.

Samohodnotiace otázky:



- Čo je koncentrácia?
- Čo je meditácia?
- Popíšte jednoduchú relaxáciu.
- Čo je afirmácia a kde je ju možné použiť?
- Aké typy afirmačných techník poznáte?

Doslov



Tým sme dospeli ku koncu príručky o rozvoji osobnosti pomocou Popperových a ďalších cvičení. Vyšli sme od popisu základných problémov osobnosti a potrieb jej rozvoja a rozvíjania elementárnych psychických funkcií, zaoberali sme sa ošetrovaním našich dní, pozorným postojom k nim, vedomou reguláciou našich citov a dospeli sme ku koncentrácii a meditácii. Tým sme vlastne pokryli základy oblasti vedomej a podvedomej práce na sebe, ktorú potrebuje mať ošetrované aj učiteľ jogy.

Literatúra:



- Atwater F.H. 1988: The Monroe Institute's HemiSync process, The Monroe Institute, 8pp.
- Berg W.P., Mulder B. 1976: Psychological research on the effects of the Transcendental meditation on a number of personality variables, Gedrag: Tidschrift voor Psychologie 4, pp. 20-218
- Berne E. 1984: Games people play (v maďarčine Emberi Játszmák) Háttér, Budapest
- Bernstein A.J., Rozen S.C. 1996: Dynosaúří mozky, Victoria PC, Praha
- Brockert S., Braunová G. 1997: Testy emocionálnej inteligencie, Ikar, Bratislava
- Buzan T. 1995: The mind map book, BBC Books, London
- Capponi V., Novák T. 1994: Asertivně do života, Grada, Praha
- Cawood D. 1985: Assertiveness for managers, Self-Counsel Series, Vancouver
- Cialdini R. 1998: Wywieranie wpływu na ludzi, GWP Gdańsk,
- Costley D.L., Todd R. 1987: Human relations in organizations, West PC, St Paul,
- Csikszentmihályi M. 1991: Flow – the psychology of optimal experience, Harper; Hungarian edition, Akadémiai Kiadó Budapest 1997
- Day L. 1995: Praktická intuícia, Práh, Praha
- De Bono E. 1990: Lateral thinking, Penguin Books, London
- Dojčár M. 2001: Jóga a kresťanstvo na ceste k dialógu, Konferencia SAJ Košice
- Drapela, J.: Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997
- Goleman D. 1999: Práce s emoční inteligencí, Colmumbus, Praha
- Goleman D. 2003: Destructive emotions, Bloomsbury
- Grof S. 1992: Za hranicemi mozku, Gemma, Praha
- Heller R. 1998: Motivating people, Dorling Kindersley, London
- Hirai T. 1974: Psychophysiology of Zen, Japan PC, Autumn Press, Tokyo
- Hurná S., Orbánová I., Timčák G.M. 1999: Komunikačné zručnosti, ICV CTT TU Košice, 53pp
- Chakraborty S.K. 1985: Humam response in organizations, Vivekananda Nidhi
- Jablonská J, Timčák G.M. 2001: Soft skills, MATCUM, VŠB Ostrava
- Jablonská J., Timčák G.M. 2001: Sociálne a komunikačné zručnosti, TRUE, CCT, ICV, TU Košice
- Kassay F. 1990: Aj učiť sa treba učiť, Smena, Bratislava
- Kinder M. 1997: Mastering your moods/W harmonii z emocjami, , Medium Warszawa
- Kozák I.(Transl.): Kniha vnútorných ciest, Manuskript 1985
- Míček L.: Duševní hygiena, Avicenum, Praha, 1986
- Morris D. : Bodytalk - Řeč tela, Železný, Praha, 1994
- Nakonečný M. 1998: Psychologie osobnosti, Academia, Praha
- Newberg A., D'Aquili E. (2002): Why God won't go away, Balantine Books, N. York Novacká L.,
- O'Connor J., Seymour J.: Introducing neuro-linguistic programming, Mandala, London, 1990
- Pease A. 1993: Reč tela, Erudis, Bratislava
- Pease A., Garner A. 1989: Talk language, Simon and Schuster, London
- Plamínek J. 1994: Řešení konfliktu a umění rozhodovat, Argo, Praha
- Pogády J., Nociar A.: Osobnosť a choroba, VEDA, Bratislava, 1986
- Popper P. 2001: Van ott valaki? (Je tam niekto?), Saxum, Budapest
- Popper P.: A belső utak könyve (Kniha vnútorných ciest), 2. vydanie, Medicina Budapest, 1986

- Reddy D. 1994: Can God improve my balance sheet? Affiliated East-West Press, N. Delhi.
- Salamonová S. 1993: Neverbálna komunikácia a posturálne prejavy, Čs. psychológia, vol.37, No.4, str. 351-356
- Satyananda S.S.: Meditations, BSY, Monghyr, 1977
- Sedláček I. et al.: CD nahrávky: Do ticha noci, Probuzení, Barby listí, Uspávanky, Brainsy Žilina, 1996
- Sengerová G., Hoffmann W. 1997: Testy osobnosti, Ikar Bratislava
- Thiel E. 1997: Komunikacja niewerbalna, Astru, Wroclaw
- Timčák G.M. 1998: Notes on the concepts of personal excellence, Proc. Internat. Workshops of the TEMPUS DECENT project, pp. 73-77
- Timčák G.M. 2012: Manažérska komunikácia, FBERG TU Košice
- Timčák G.M. 2013: Metódy rozvoja osobnosti. FNERG TU Košice
- Timčák G.M. et al: 2002: Manažérske zručnosti a rozvoj ľudských zdrojov, Modul 3, APEL: ICV TU Košice
- Timčák G.M., Dugáček D., Polášek M. 2003: Ásany – telesné polohy jogy, SAJ Bratislava
- Timčák G.M. 1986-1990: Joga 1-4, TJ Joga Olomouc
- Timčák G.M. Sedláček I. 2000: The Heart (relaxácia so slovom a hudbou), Savita Music
- Trompenaars F. 1993: Riding the waves of culture., The Economist books, London
- Wage J.L. 1997: Řeč těla jako účinný nástroj prodeje, Management Press, Praha
- Zohar D., Marshall, I. 2000: SQ – The spiritual intelligence, Bloomsbury PC, London