

Vnitřní dynamika člověka

Nový rámec pro porozumění lidem a realizaci potenciálu v organizacích

Sandra Seagal & David Horne

Pegasus Communications, INC. Cambridge, 1997

Kapitola 3

Základní principy: Nové paradigma

..... U všech lidí se projevují mentální, emocionální a fyzické schopnosti; pro systém člověka jsou natolik základní a univerzální, že jsme je označili za *principy*.

Tři principy

Začněme s prozkoumáváním pěti typů dynamik osobnosti tím, že si nejprve popíšeme tři principy, které jsou pro všechny společné, a definujeme si pojmy „mentální“, „emocionální“ a „fyzický“.

Mentální princip

Důraz na: koncepty, struktury, nápady

Proces: lineární, logický, postupný

Funkce:

- Myšlení
- Vytváření představ
- Plánování
- Soustředění
- Zaměření
- Vytváření struktury
- Vnímání přehledu
- Určování hodnot, principů
- Zachování objektivity
- Formulování pojmů
- Analýza

Mentální princip se týká činností mysli. Projevuje se ve schopnostech člověka logicky myslet, zůstat nestranný, mít přehled, strategicky plánovat, stanovovat hodnoty a principy, udržet soustředěnost a vytvářet strukturu. Je prvním krokem každého smysluplného snažení.

Lidé s dobře rozvinutým mentálním principem řídí své jednání s odstupem, perspektivou, jasnou vizí a jasně definovanými hodnotami a principy, a přitom se zaměřením na dlouhodobý horizont. Lidé, jejichž mentální princip je poměrně nevyvinutý, jednají na základě méně jasného, více iracionálního a nesoustředěného myšlení, které se zakládá na omezeném či nepřehledném systému hodnot.

Emocionální princip

Důraz na: vztahy, organizaci

Proces: laterální (spíše prostřednictvím emocionální asociace než logické souvislosti)

Funkce:

- Cítění
- Propojování
- Komunikace
- Nacházení souvislostí
- Přizpůsobování svým osobním potřebám
- Soucítění
- Organizování
- Harmonizace
- Zpracovávání informací
- Vytváření představ

Emocionální princip je principem vztahu a souvislosti. Tato naše část si uvědomuje a cení světa pocitů uvnitř nás i druhých lidí. Zároveň tato část potřebuje a nabízí komunikaci a ví, jak spolupracovat a organizovat. Tvůrčí představivost, jež má přístup k vnitřnímu prožívání a uvádí věci do nových souvislostí, je také výrazem emocionálního principu.

Stejně jako v případě mentálního principu může být emocionální princip vyjadřován s různou mírou zralosti. Jedinec, u něhož je emocionální princip

dostatečně rozvinutý, si je svých pocitů vědom, aniž by byl jimi ovládán, přiměřeně tyto pocity projevuje, je komunikativní a empatický a s druhými vytváří pozitivní vztahy. Je si zároveň vědom sebe sama, umí si uspořádat život, je flexibilní, kreativní a dokáže najít rovnováhu mezi užíváním si rozmanitosti života a udržením pozornosti. Lidé, u nichž se emocionální princip projevuje s menší mírou zralosti, mají sklon méně si pocity uvědomovat a nedostatečně je projevovat, anebo jsou svými pocity ovládáni a objevuje se u nich chování charakteristické spíše emocionálními než přiměřenými reakcemi. Mohou se u nich také projevovat unáhleně kritické názory, špatné vztahy, chaos a nedostatek specificky zaměřené pozornosti.

Fyzický princip

Důraz na: jednání, úkony

Proces: systémový (prostřednictvím komplexního procesu shromažďování, propojování a vnímání souvislostí mezi příslušnými fakty)

Funkce:

- Konání
- Provádění
- Vytváření
- Upřesňování
- Důkladný popis
- Učinit funkčním
- Uplatnění
- Zajistit praktičnost
- Spolupráce
- Slučování
- Systematizace

Zatímco mentální princip spojujeme s myslí a myšlením a emocionální princip s pocity a navazováním vztahů, fyzický princip je propojen s tělem a vyjádřením toho, co je myšleno a pociťováno, formou jednání. Tento princip představuje pragmatickou část člověka vyjádřenou ve vytváření, konání a v realizaci. Pokud je dům *navržen* na mentální úrovni a jeho stavba *zorganizovaná* na úrovni emocionální, pak na fyzické úrovni se systematicky *staví*.

Lidé, u nichž je fyzický princip zdravě vyjádřen, mají silnou náklonnost ke kolektivnímu životu a snaze spolupracovat. Jsou spolehliví a výkonní a buď úkoly zcela dokončí, anebo dohlédnou na to, aby byly správně provedeny. V rámci jakéhokoli projektu se postarají o to, aby se vytvářením systémů pro uskutečnění originálních cílů plány přeměnily na efektivní kroky. Jsou také intenzivně naladěni na své instinkty a svět smyslů, ale nejsou jimi ovládáni. Protože mají vrozený smysl pro systémovou povahu věcí a vnímají, že všechno (včetně jich samotných) je zároveň celkem i součástí většího celku, běžně pociťují zodpovědnost za prosperitu jakéhokoli systému, s nímž jsou propojeni.

Lidé, u kterých je fyzický princip méně rozvinutý, se mohou jevit jako „neuzemnění“. Nedostatečně plní úkoly, postrádají praktičnost a smysl pro detail a realizace myšlenek jim může činit obtíže. Mohou mít také sklon být ovládáni smysly anebo bývají odpojeni od svých fyzických já, postrádají smyslovou zpětnou vazbu a neuvědomují si vlastní přirozené rytmy, procesy a instinkty. Nedoceňují plně systémovou propojenost věcí a událostí ve světě přírody i ve světě lidí a jejich přístup k úsilí není systematický.

Každý z těchto tří principů a jejich rysy jsou u všech lidí aktivní, nicméně v proměnlivé míře a odlišných kombinacích. Hlavní rysy těchto tří rozměrů osobnosti lze shrnout následovně:

TŘI UNIVERZÁLNÍ PRINCIPY

MENTÁLNÍ: myšlení / objektivita / vize / přehled / struktura / hodnoty

EMOCIONÁLNÍ: cítění / subjektivita / vztah / komunikace / organizace / tvůrčí představivost

FYZICKÝ: vytváření / konání / realizace / smyslová zkušenost / praktičnost / systémová zkušenost

Obecně platí, že když je mentální, emocionální a fyzický princip rozvinutý a integrovaný, člověk podává dobrý výkon, je schopen jasně uvažovat, empaticky se vztahovat k druhým a praktickými kroky vyjadřovat své myšlení a cítění.

Pokud však jeden nebo více principů není dostatečně rozvinutý či integrovaný, výsledkem bývá funkční nerovnováha, nedostatek celistvosti a relativní neefektivnost v určitých oblastech života dotyčného člověka.

Tato nerovnováha není vůbec neobvyklá. Všichni máme sklon „upřednostňovat“ jeden nebo dva principy na úkor jiného / ostatních. Pro osobní růst a růst přesahující naši osobnost je obvykle třeba, aby každý z nás vědomě pracoval na rozvíjení a integrování „třetího“ principu (viz kapitola 12, „Vývojové kontinuum“). V některých případech však může být disharmonie natolik extrémní, že z člověka učiní dysfunkčního jedince, či dokonce emočně nebo fyzicky nemocného. Například, někteří lidé mohou být naprosto geniální, ale pokud není mentální princip dostatečně *integrovaný*, nemusejí být schopni se od emočního stresu prostředí, bolestí a potřeb druhých lidí odpoutat, čímž se u nich může rozvinout nějaká dysfunkce, případně i nemoc.

Všechny tři principy se dynamicky projevují uvnitř každého člověka, je tedy povzbuzující si uvědomit, že na podpoře jejich rozvoje a integrace můžeme vědomě pracovat a napomoci tak vlastnímu zdraví, duševní pohodě a efektivitě.

Jedeme na všechny válce?

Mentální, emocionální a fyzický princip jsou si nejen rovny ve smyslu významu a nezbytnosti pro zdraví a duševní pohodu jednotlivých lidí, ale musejí být i stejně aktivní a integrované v rámci organizací, týmů, rodin a komunit.

Pomáhá položit si otázku, například: „Jsou pro organizaci charakteristické znaky mentálního principu – jasná vize, pevné principy, schopnost plánování, atd.? Obsahuje znaky emocionálního principu – dobrou komunikaci a organizaci, zájem o lidi, podporu tvůrčího a osobního sebevyjádření? A vykazuje také znaky fyzického principu – má v pořádku své systémy řízení, je pragmatická, plní efektivně svá pověření a chápe sebe jako součást větších systémů (například komunity)?“ Odpovědi na tyto otázky mohou ukázat, na které oblasti je třeba se zaměřit.

Stejně užitečným cvičením je vyhodnocení fungování týmu či dokonce úspěšnosti samotné porady z pohledu těchto principů. V případě porady si můžeme položit například tuto otázku: „Je každý ze tří principů dostatečně zastoupen a je k němu aktivně přihlíženo?“ Řešení této otázky napomáhá zaručit ucelenost a co nejlepší kvalitu samotného procesu i jeho výsledků.

Mentální, emocionální a fyzická centrace

Zjistili jsme, že zatímco všem je nám vlastní mentální, emocionální a fyzický rozměr, zdá se, že „organizování“ jsme způsobem, v němž jeden z těchto tří principů v našem fungování převládá jako centrální. Někteří lidé jsou „vycentrováni“ mentálně (racionálně), někteří emocionálně (vztahově) a někteří fyzicky (prakticky).

Každý z těchto systémů je samozřejmě mnohem dynamičtější, než je obrázek schopen vyjádřit, každý je vytvářen vzájemným působením mentálních, emocionálních a fyzických energií s centrálně vystupujícím prvkem, který je u každého případu jiný. Význam centrování a jeho vztahu k ostatním stránkám osobnosti se vyjasní s tím, jak budeme zkoumat různé dynamiky osobnosti (které dávají vzniknout variacím na tato tři hlavní témata). V tuto chvíli si jen řekněme, že princip v našem středu (našem „centru“) určuje, *jakým* typickým způsobem zpracováváme informace. Obecně platí, že mentálně centrování lidé zpracovávají informace racionálním a laterálním způsobem. Emocionálně centrování lidé zpracovávají informace laterálně - tj. spíše prostřednictvím nepředvídatelné asociace (jejíž součástí jsou i pocity) než logickou souvislostí. A konečně fyzicky centrování lidé zpracovávají informace systémově – přirozeně inklinují k myšlení v rámci vzájemných propojení, která tvoří celé funkční systémy, ať už se jedná o systém velkého rozsahu (jako propojení prvků v systémech počasí), anebo o relativně malé systémy (například systémy související s řízením restaurace nebo systémy rozvodů elektřiny a potrubí v domě).

Mentálně centrováný, emocionálně centrováný a fyzicky centrováný představují nápadně odlišné způsoby bytí a fungování. Nejdůležitější však je na tomto místě zdůraznit, že ačkoli tyto obecné skupiny fungují velmi odlišně, jsou *stejně významné*. Není „lepší“ být tak či onak centrováný. Jak bychom měli poznat, u zástupců každého z těchto odlišných „způsobů bytí“ se obvykle objevují charakteristické vlastnosti, talenty a sklony k určitým funkcím. Kdokoli v jakékoli skupině však bude více méně inteligentní, laskavý a efektivní ve svém přínosu pro život podle stupně osobního vývoje. Ve skutečnosti platí, že jednotlivé skupiny jsou nejen stejně významné, ale o každé lze říci, že „potřebuje“ doplňující znaky těch druhých. Talenty každé skupiny doplňují talenty ostatních a vytvářejí dokonalejší celek.

Devět dynamik osobnosti

Identifikovali jsme devět „dynamik osobnosti“, devět základních vzorců fungování, každý je variací na jeden ze způsobů centrování. Jak ukazuje obrázek 3.8, existují tři způsoby mentálního centrování, tři způsoby emocionálního centrování a tři způsoby fyzického centrování, které tvoří celkem devět dynamik osobnosti.

Každý systém dynamiky osobnosti se od ostatních liší svým specifickým vzorcem interakcí mezi centrálním principem a ostatními rozměry osobnosti. Na obrázku 3.8 má jedno z písmen označujících mentální, emocionální či fyzické aspekty každé dynamiky osobnosti okolo sebe paprskovité čáry. Tyto čáry naznačují, že mezi touto stránkou osobnosti a centrálním principem **existuje** obzvláště významný vztah. Kvůli tomuto vztahu označujeme první dynamiku osobnosti v mentálně centrovaném sloupci jako „mentálně-mentální“, druhou „mentálně-emocionální“ a třetí „mentálně-fyzickou“. Podobně ve druhém sloupci máme „emocionálně-mentální“, „emocionálně-emocionální“, „emocionálně-fyzickou“; a ve třetím sloupci „fyzicky-mentální“, „fyzicky-emocionální“ a „fyzicky-fyzickou“. Jak se později podrobněji dozvíme, centrální princip do značné míry určuje, *jak* jedinec zpracovává informace a vedlejší princip řídí *jaký* druh informací má jedinec tendenci zpracovávat.

Pět převažujících dynamik osobnosti

Z devíti dynamik osobnosti představuje pět velkou většinu západní světové populace. Těchto pět – jeden způsob mentálního centrování (mentálně-fyzické), dva způsoby emocionálního centrování (emocionálně-mentální a emocionálně-fyzické) a dva způsoby fyzického centrování (fyzicky-mentální a fyzicky-emocionální) – je ústředním tématem této knihy.

Ačkoli jsme zjistili, že těchto pět dynamik osobnosti převažuje v západním světě, nezdá se, že by byly zastoupeny ve stejných počtech (obr.3.9). Odhadujeme, že 5% či méně populace v západních kulturách je mentálně-fyzických, přibližně 15% je fyzicky centrovaných (10% fyzicky-mentálně, 5% fyzicky-emocionálně) a zbývajících 80% je emocionálně centrovaných (přibližně 55% emocionálně-fyzicky a 25% emocionálně-mentálně)*.

*Tato čísla vycházejí z našich zkušeností se skupinami lidí především v prostředí velkých měst. Je možné, že v jiných prostředích by se mohla procenta do jisté míry lišit. Více fyzicky centrovaní lidé si mohou například vybírat život ve venkovských prostředích.

Tato přibližná procenta se trvale objevovala na našich seminářích v organizacích ve Spojených státech, Kanadě, Evropě a Izraeli a odpovídají procentům, jejichž výskyt jsme zjistili mezi studenty ve třídách a školách, ve kterých jsme v těchto zemích pracovali.

Podle naší zkušenosti se proto většina západní populace jeví být emocionálně centrovaná – buďto emocionálně-mentálně anebo emocionálně-fyzicky. Toto se nápadně liší od procent, která jsme zjistili na Dálném východě, kde se velká většina jedinců jeví být fyzicky centrovaná. Většina lidí, s nimiž jsme se setkali a kteří se hlásili k japonské národnosti, ať narození a vychováni v Japonsku či za jeho hranicemi, byla fyzicky-mentální; zatímco většina lidí, s nimiž jsme se setkali a byli čínské národnosti či se hlásili k čínskému kulturnímu dědictví, byla fyzicky-emocionální. Tato zjištění mají mimořádný význam. Východ a Západ mohou čerpat více z rozdílů v dynamice osobnosti než z rozdílů kulturních. Vytvořili jsme úspěšné programy pro mezikulturní komunikaci a spolupráci mezi Východem a Západem, které se zakládají na pochopení rozdílných procesů a potřeb těch, jenž jsou emocionálně centrovaní a těch, jenž jsou centrovaní fyzicky, spíše než na povrchnějších rozdílech jednotlivých kulturních projevů.

Centrální zpracovávání a vedlejší propojování

Emocionálně-mentální a Emocionálně-fyzické rozdíly

Jak jsme již uvedli dříve, centrální proces určuje, *jak* člověk zpracovává informace (lineárně, laterálně, systematicky). Vedlejší princip má silný vztah k tomu, *jaký* druh informací se zpracovává.

Použijme dvě emocionálně centrované skupiny, abychom si stručně přiblížili, jak taková interakce pravděpodobně funguje. Pro lidi v emocionálně-*mentální* skupině jsou emocionální systém a mysl úzce spojené. Způsob, *jakým* emocionálně-mentální lidé zpracovávají, je v zásadě emocionální; *co* zpracovávají je zejména mentální. Zpracovávají představy, nicméně relativně nelineárním, volně plynoucím způsobem. Emocionálně-mentální lidé obvykle milují brainstorming, při kterém vznikají nové nápady, jedna myšlenka aktivuje druhou a zúčastnění se nadšeně následují vedení inspirace. Spojení emocí s myslí lze také spatřovat v intenzitě, s níž

členové této skupiny obvykle své myšlenky vyjadřují a v energii, kterou vykazují při převádění myšlenek v činy.

Pro jedince v emocionálně-*fyzické* skupině má centrální emocionální princip blízké vztahy s *fyzickým* principem. Jak tito lidé zpracovávají informace je emocionální; co zejména zpracovávají, jsou zkušenosti fyzického světa. Disponují obrovskou škálou pocitů ve vztahu k formám – k lidem, na prvním místě, ale také k jídlu, umění, filmům, oblečení, vzhledu, atd.

Emocionálně-fyzičtí lidé zároveň prožívají mimořádně úzký vztah mezi svými emocemi a fyzickými těly. Nejen že jsou si obvykle velmi dobře vědomi svých pocitů, ale jsou také naladěni na reakce svých těl na tyto pocity. Často dokážou přesně vysvětlit, jak se v jednotlivých chvílích cítí a kde v těle se pocit projevuje nebo odráží. Kromě toho jsou jejich emocionálně-fyzické systémy extrémně citlivé na pocity druhých, takže, pokud se někdo bojí, je smutný nebo se necítí dobře (dokonce aniž by to otevřeně projevil), emocionálně-fyzičtí lidé o tom budou často vědět, protože pocity druhého člověka zaznamenají přímo ve vlastních tělech. Neprožívají jen emoce druhé osoby, ale vnímají také fyzickou reakci, jako je sevření žaludku, stažení v hrdle anebo celkový pocit fyzického nepohodlí. Tohle všechno je naprosto odlišné od skupiny emocionálně-*mentální*, která si téměř neuvědomuje okamžitý stav či pocity fyzického těla, a která obvykle neregistruje pocity či fyzické stavy druhých lidí.

Alternativní terminologie

Vzhledem k tomu, že jsou rozdíly mezi dvěma emocionálně centrovanými skupinami tak nápadné a jasné, přidělili jsme jim alternativní označení, které vystihuje jejich hlavní odlišnosti. Kvůli propojení centrálního emocionálního systému s objektivním myšlením u emocionálně-mentálních lidí, hovoříme o této skupině jako o emocionálně-*objektivní*; a kvůli citlivosti emocionálně-fyzické skupiny na vnitřní osobní život o ní mluvíme jako o emocionálně-*subjektivní*. (viz obr. 3.10, str.55).

Opět musíme zdůraznit, že termíny „objektivní“ a „subjektivní“ nemají žádný hodnotící význam. Objektivita a subjektivita se navzájem doplňují a jsou stejně důležité. Zároveň rozlišování mezi dvěma emocionálně centrovanými skupinami používáním tohoto názvosloví neznamena, že emocionálně-objektivní lidé nejsou schopni subjektivního pozorování či reflexe, anebo že emocionálně-subjektivní lidé postrádají schopnost objektivního uvažování. Upozorňuje však na klíčový rozdíl mezi

těmito dvěma skupinami – zatímco emocionálně-*subjektivní* (emocionálně-fyzičtí) lidé reagují na životní zkušenosti prostřednictvím široké škály pocitů, v každém okamžiku a velmi osobně, pocity emocionálně-*objektivních* (emocionálně-mentálních) lidí jsou více propojeny s plány, zájmy a činnostmi. Hlavní zaměření emocionálně-objektivních lidí je proto externí; zaměření emocionálně-subjektivních lidí je více interní.

Například, pokud dva stejně vyzrálí lidé, jeden emocionálně-*objektivní* a druhý emocionálně-*subjektivní*, pracují společně na projektovém týmu, bude pozornost obou zaměřena na dosažení týmových cílů a kvalitu interpersonálního procesu. Emocionálně-objektivní člen týmu se však bude pozorností o něco více přiklánět k explicitnímu úkolu a na druhém místě u něj bude stát kvalita interpersonálního procesu, zatímco emocionálně-subjektivní účastník bude mít tendenci přikládat důležitost kvalitě vztahu mezi jednotlivými členy týmu o něco více než dokončení explicitního úkolu. Ačkoli se důraz liší jen mírně, každý jedinec přispěje k fungování celku stejně cennými talenty a sklony.

Fyzicky-mentální a fyzicky-emocionální odlišnosti

Abychom si dále přiblížili vztah mezi centrováním a sekundárním principem, uveďme si nyní rozdíly mezi dvěma fyzicky centrovanými dynamikami osobnosti: fyzicky-*mentální* a fyzicky-*emocionální*. Členové obou fyzicky centrovaných skupin uvažují systematicky a pragmaticky a shromažďují značné množství faktických údajů. Fyzicky-mentální lidé se však především zabývají systematickým propojováním *myšlenek a principů* za účelem vytvoření *logicky propojených struktur*, které budou sloužit daným *účelům* (aspekty mentálního principu). Oproti tomu fyzicky-mentální lidé se zabývají zpracováváním *dynamických propojení* (emocionální princip) mezi různými prvky souvisejícími s nějakou situací. Fyzicky-mentální lidé, kteří mají od fakt větší odstup, vytvářejí cestou k řešení diagramy a modely; fyzicky-emocionální lidé mají sklon se do fakt ponořit, dokud pomocí často zdlouhavého vnitřního procesu nevyvodí komplexní systematické pochopení situace či řešení problému.

Odlíšné sebe-organizační systémy

Jedním z nejvýznamnějších a nejvýraznějších přínosů Vnitřní dynamiky člověka je postřeh, že *každá dynamika osobnosti představuje odlišný sebe-organizační systém*. To znamená, že každá dynamika osobnosti není souborem náhodně získaných rysů,

ale spíše celkový systém fungování, který přirozeně vyjadřuje svůj specifický skrytý vzorec mentálně-emocionálně-fyzické „organizace“.

Poznat něčí dynamiku osobnosti proto znamená dozvědět se mnohé o základních procesech a cestách růstu dotyčného člověka. Obrázek 3.11 znázorňuje některé z projevů sebe-organizace pro každou dynamiku osobnosti, kterou jsme se dosud zabývali. V žádném případě se nejedná o kompletní obrázek. Dynamika osobnosti bude vždy „nedokončeným dílem“, nepřetržitě zkoumající nové oblasti fungování každého z těchto lidských systémů.

Jedinečnost

Musíme zdůraznit, že každý je v rámci každé dynamiky osobnosti jedinečný. Existuje tolik variací na tyto funkční vzorce, jako existuje na světě lidí. Nejdůležitější je si zapamatovat, že každý se nachází uvnitř procesu vývoje podle kontinua typického pro svou dynamiku osobnosti. Tento vývojový aspekt spolu s různým rozložením mentálních, emocionálních a fyzických energií je tím, co vytváří odlišnosti v *kvalitě* projevu každého člověka.

Kapitola 4

Pět stručných portrétů

Následujících pět „portrétů“ shrnuje hlavní charakteristiky pěti dynamik osobnosti, s nimiž se v západním světě nejčastěji setkáváme. Popis portrétů je prezentován v první osobě s cílem zprostředkovat pocit „hlasu“ mluvícího za každou skupinu a zachytit některé z životních zkušeností jednotlivých dynamik osobnosti.

Účelem těchto stručných popisů je sdělit celkový dojem z každé z pěti dynamik osobnosti a umožnit vám, abyste si učinili jejich vzájemné, okamžité obecné srovnání. Kapitoly 5 – 9 následně poskytují detailnější popisy každé dynamiky osobnosti.

Některým čtenářům se již z těchto portrétů podaří svou dynamiku osobnosti přesně identifikovat. Doporučujeme však, abyste si každý přečetl i delší popisy v kapitolách 5 – 9, jenž vám pomohou docílit přesného ztotožnění a získat hlubší pochopení jednotlivých dynamik osobnosti, jejich vzájemných rozdílů a rolí, které

sehrávají uvnitř organizací. Právě toto hluboké pochopení nám umožňuje, že se dokážeme plně a vědomě vcítit do všech skupin a pracovat s nimi.

Až budete číst tyto „krátké příběhy“, nezapomeňte, že žádný příběh zcela nevystihuje popis každého člena jednotlivé skupiny dynamiky osobnosti. Každý jednatel ztělesňuje svou vlastní variaci na téma dynamiky osobnosti. Kromě toho, jak jsme uváděli v Kapitole 3, každý se nachází v procesu vývoje. Z toho důvodu, ačkoli jsme se v rámci příběhů snažili postihnout ty nejzákladnější a neměnitelné charakteristiky, nemusí nutně každé slovo příběhu zcela reprezentovat nějakého jedince. Pokud se vám však přibližně 80% z příběhu zdá pravdivých, pak jde pravděpodobně o popis vaší dynamiky osobnosti. Přečtením příběhů se pro některé čtenáře může výběr zúžit na možná dvě nebo tři skupiny a ti se mohou následně rozhodnout, že tyto dynamiky osobnosti prozkoumají v kapitolách 5 - 9 jako první.

Mentálně-fyzická dynamika osobnosti

Obecně

Nejvíce jsem naladěný na svět myšlenek, představ, konceptů a obecných přehledů. Snadno udržuji pozornost a dokážu tento talent probudit i u ostatních. Do projektů a interakcí často vnáším strukturu, objektivitu a přesnost. Protože se moje mysl nachází blíže středu mé osobnosti než mé emoce, mám všeobecně vyrovnanou náladu. Nepodléhám emocionálním či impulzivním projevům.

Nejblíže středu mé osobnosti stojí systém hodnot, podle kterého uspořádávám svůj život. Hodnoty, které dodržuji, neměním snadno. Proto, chcete-li mě více poznat, zeptejte se mě, čeho si vážím. Co mě nejvíce znepokojuje, je skutečnost, že lidé mnohem častěji jen teoreticky uznávají nějaké hodnoty místo toho, aby je v každodenním životě prakticky dodržovali. Já svými hodnotami „žiji“ neustále a pečlivě si vybírám vztahy a směr svého snažení, pro které se nakonec rozhodnu.

Přirozeně tíhnu k samotě, která podporuje mou schopnost důkladného myšlení a velmi pečlivé, precizní práce. Pomáhá mi také uvědomovat si mé pocity a hodnoty. Nejraději pracuji o samotě.

Tělo

Ačkoli se mé centrum nachází v mysli, jsem si dobře vědom svého fyzického těla, jeho potřeb a pocitů. Intenzivně prožívám jemné nuance smyslového světa. Ale protože mám sklon přijímat informace selektivně, nestává se mi, že by mě svět smyslů či emocí snadno pohltily. Ve všem, co dělám, si udržuji vyrovnaný, stabilní rytmus.

Komunikace

Komunikuji veskrze promyšleně, cíleně, objektivně a logicky. Protože srozumitelnost a přesnost jsou pro mne důležité, volím slova s úzkostlivou pečlivostí. Z tohoto důvodu má pro mne písemná komunikace určitou přitažlivost. Nevadí mi mlčet a necítím potřebu mluvit, když druzí sdělují, co potřebuje být řečeno.

Pokud však mluvím, obsah mého sdělení bude spíše abstraktní, faktický a informativní, než abych jím vyjadřoval svůj vnitřní svět. Míra, v jaké bude mé sdělení osobní a citově zabarvené, závisí na hloubce mých hodnot a úrovni osobního vědomí, kterého jsem dosáhl.

V typicky společenských situacích se málo kdy cítím zcela přirozeně. Nejraději mám setkání, jejichž smyslu si cením. Protože si pečlivě vybírám ty, jimž jsem ochoten se emocionálně otevřít, lidé si nejsou vždy vědomi toho, jak se cítím, anebo že mohu soucítit s pocity ostatních. Občas si někteří chybně vykládají mou přirozenou zdrženlivost a schopnost zachovat si odstup jako odtažitost a bezcitnost.

Funkce

Je pro mě přirozené daleko dohlédnout a dlouhodobě plánovat. Nestává se mi, že bych snadno ztrácel vizi o přehledu či hlavním smyslu jakéhokoli úsilí. Ve vztazích, skupinách či organizacích je pro mne důležité pomáhat stanovit, formulovat a udržet vůdčí vizi, hodnoty a principy. Úsilím, do nichž se zapojím, přispívám strukturou.

Protože nacházím zálibu v přesnosti, zaměření a pečlivém rozlišování, vítám velice detailní práci za předpokladu, že její smysl má pro mne význam.

Díky mé objektivitě, pevnosti a schopnosti uvědomovat si a formulovat základní faktory a principy se na mě lze v jakékoli situaci spolehnout.

Vývojový směr

Jeden z mých hlubokých cílů je obsáhnout veškeré rozkoly a pomoci vnést jednotu do rozštěpeného světa. V zájmu soucitu se snažím formulovat přesahující principy a hodnoty, k nimž se mohou všichni hlásit.

Emocionálně-objektivní dynamika osobnosti

Obecně

Jsem řešitelem problémů se zálibou vytvářet nové myšlenky a podporovat inovaci. Mám rád změnu a výzvy a jsem připravený na vhodné příležitosti. Jedním z mých hlavních úkolů je zažehnout oheň nových úsilí a zahájit přesun do neznámých teritorií.

Pozornost zaměřuji na okamžitou budoucnost, a tak ve vztahu k času vnímám určitou naléhavost. Mé vnitřní hodiny mi říkají, že zítřek skýtá nové výzvy a příležitosti. Každodenní úkoly raději vyřeším, než abych za sebou nechával nějaké „nedokončené záležitosti“. Vzhledem k této potřebě je pro mne obtížnější najít příjemnou rovnováhu mezi požadavky mého rodinného a pracovního života.

Dokážu obvykle soustředit svou mysl, ale mohu se zabývat několika myšlenkami i alternativami ke každé myšlence najednou. Protože mé emocionální a mentální systémy jsou úzce propojeny, je pro mě těžké rozlišit, zda „myslím své pocity“ anebo „cítím své myšlenky“. Identifikuji se spíše s tím, co dělám, než s tím, kdo jsem.

Tělo

Mé tělo funguje jako tichá „podpora“ mé osobnosti; z těla obvykle nezachytím mnoho signálů, ani si nejsem vědom, že vstřebávám emoce z lidí ve svém okolí. Má fyzická energie je proto obvykle stálá a dlouhé hodiny dokáží pracovat bez vědomé únavy. Často mě pokládají za „workoholika“ a může být potřeba mě upozornit, že mé tělo potřebuje odpočinek a péči.

Komunikace

Má komunikace v sobě odráží mou orientaci na pracovní činnost a události spíše než na subjektivní prožitky. Pravděpodobněji se s ostatními vrhnu na zpracovávání nových myšlenek, než abych se zabýval odhalováním svých

vnitřních pocitů. Rád komunikuji formou brainstormingu, při kterém své myšlenky často vyjadřuji intenzivně a s nadšením. Ostatní mohou toto chování někdy hodnotit jako příliš průbojné, ačkoli se ve skutečnosti snažím o kreativní výměnu názorů. Mám rád, když je komunikace smysluplná, přímá a spíše obecně sdělná než zahlcena detaily.

Ačkoli se při komunikaci obecně zaměřuji na práci či projekty, jsem ochoten se zapojit do obsáhlé komunikace se svou rodinou a několika dalšími lidmi, kteří v mém životě hrají „osobní“ roli. Tato komunikace často směřuje k podpoře společného úsilí či samostatného progresivního postupu.

Funkce

Jsem přirozený inovátor a zajímá mě vytvářet a formulovat nové myšlenky a posouvat záležitosti kupředu. Rád vytvářím základní modely a struktury, které usnadní řešení problémů a dokončení úkolů. Tyto vlastnosti mi dávají přirozenou podnikatelskou schopnost, ačkoli si uvědomuji potřebu pracovat se skupinami.

Často raději přenechám detaily ostatním, zatímco sám přecházím k novým iniciativám. Nové a neznámé je pro mne mnohem zajímavější než ověřené a platné. Díky svému důrazu na postup a nové myšlenky a touze spojovat cíle a záměry s lidmi často zastávám viditelnou vedoucí roli.

Vývojový směr

Jeden z mých hlubokých záměrů je vytvářet inovativní metody pro tvorbu myšlenek či principů, které prakticky a efektivně slouží lidstvu. Pokouším se také umožnit ostatním, individuálně i kolektivně, rozvíjet své schopnosti. S vědomím, že projevení jakékoli vize si žádá skupinové úsilí, se zapojuji do neustálé práce se skupinami a snažím se kultivovat skupinovou synergii za účelem budování něčeho nového a snášenlivosti, která prospěje lidstvu.

Emocionálně-subjektivní dynamika osobnosti

Obecně

Veškeré zkušenosti prožívám osobně. Na vše mám vlastní odpověď a chci být se vším a s každým osobně propojený. Disponuji širokou škálou pocitů, jsem vnímavý a zajímám se o pocity ostatních. Nejdůležitější jsou pro mne vztahy

s druhými. Neustále se zabývám udržováním harmonie mezi mnou a ostatními a mezi lidmi v mém okolí.

Jsem velmi intuitivní, ale někdy nemám dostatek sebedůvěry, abych podle své intuice jednal. Přicházím na to, že když jsou mé myšlenky a pocity v rozporu s intuicí, pak nejspolehlivějším signálem je právě má intuice.

Mám vztah k rozmanitosti a přitahuje mě bezpočet aktivit a zájmů, včetně hlubokého zájmu o lidi. Přitahují mě také různé formy, jimiž jsou vytvářeny věci; cením si jejich estetického obsahu, hodnot, které představují, zručnosti, která vedla k jejich zhotovení a jejich vlivu na ty, kteří je používají. Často se přistihnu, že mám-li dostatek času a materiál, cítím chuť k tvořivé činnosti.

Mou náklonnost k rozmanitosti podporuje skutečnost, že se dokážu věnovat mnoha věcem najednou a zároveň si udržet o všem přehled. Když se však zapojuji do příliš mnoha aktivit, čas od času se ocitnu ve stresu anebo bývám roztěkaný. Součástí mé celoživotní práce je učit se docenit „zlatou střední cestu“ – vyvážit extrémy uvnitř sebe a ve svých závazcích. Když se mi to podaří, zůstávám soustředěný a svobodný. Pomáhá mi mít čas pro sebe, který vyvažuje intenzitu mého nadšení pro druhé a umožňuje mi najít můj vlastní střed.

Tělo

Protože je můj emocionální a fyzický systém úzce propojen, mé tělo obvykle extrémně reaguje na mé pocity. Jak se emocionálně cítím, se odráží na mém fyzickém stavu a naopak. Mé tělo má sklon zadržovat emocionální traumata z minulosti, a pokud záležitosti zůstávají v nevědomí a nevyřešeny, může takové hromadění spotřebovávat mou energii a vést k fyzickým obtížím.

Mé tělo je posel, který neustále sbírá jemné signály z okolí, jenž se obvykle týkají emocionálního a fyzického stavu druhých. Proto je pro mne občas obtížné rozlišovat mezi mými vlastními emocemi a fyzickými vjemy a těmi, které patří druhým lidem. S takovou schopností rozlišovat mohu optimálně fungovat; bez ní mohu ztratit pocit sebe sama.

Protože jsem citlivý vůči proměnlivému světu emocí, uvědomuji si, že mám často nevyrovnanou energii a podléhám široké škále nálad. Abych si udržel stabilitu, potřebuji si pečlivě vybírat lidi, se kterými vytvářím vztahy a prostředí,

v nichž se vyskytují. Když více pochopím sebe sama a své potřeby, stanu se postupně vědomější a přesnější ve svém rozhodování.

Pravidelné fyzické cvičení a čas pro sebe jsou pro můj pocit duševní i fyzické pohody nezbytné, protože mi umožňují uvolnit nahromaděné napětí vznikající z emočního či fyzického stresu.

Komunikace

Pomocí komunikace se snažím vybudovat opravdové osobní vztahy s druhými, v nichž se odehrává vzájemná výměna pocitů i informací. Rozhodující samozřejmě je, abych si své pocity a myšlenky předával s vybranými lidmi, neboť pomocí takového dialogu si pročištěji své myšlení, identifikuji přesně své pocity a chápu význam svých subjektivních zkušeností. Když prostřednictvím takového dialogu dojdou k ujasnění si věcí, často vnímám pocit dokončení a úlevu v těle a jsem schopen podniknout náležité kroky. Stejným způsobem dokážu pomoci druhým získat vhled, pochopení a uvolnění. Své zkušenosti dokáži také pochopit prostřednictvím vnitřního dialogu v tichosti vlastního rozjímání.

Funkce

Mám přirozenou schopnost propojovat. Jednou z mých funkcí je porozumět povaze lidí a toto pochopení využít ke zlepšení komunikace a pro podporu harmonie. Jsem dobrý organizátor. Má záliba ve vyhledávání a vytváření nových vztahů se může kreativně projevit formou odborných vhledů, uměleckých vyjádření či inovativních podnikatelských metod a také ve vztahu k lidem.

Nechám-li se vést svým přirozeným talentem, postarám se o to, aby byl svět pocitů pochopen, doceněn a brán v úvahu.

Vývojový směr

Jedním z mých nejhlubších záměrů je vnést světlo pochopení do problematiky týkající se stavu člověka. Protože své osobní zkušenosti beru vážně, učím se je z hloubky pochopit a objevit širší význam, který v sobě skrývají. V tichosti vlastního rozjímání docházím k pochopení svých zkušeností, a tak dokážu nabídnout vhledy, anebo učinit smysluplné kroky, které jsou ostatním ku prospěchu.

Mám vizionářskou schopnost, která mi umožňuje být inspirativním komunikátorem a efektivním „prorokem“.

Fyzicky-emocionální dynamika osobnosti

Obecně

Jsem filozofem přirozených systémů a zajímá mě konkrétní práce. Myšlenky a plány chci převádět do praktických výsledků, které uspokojí potřebu anebo vyřeší problém. Vynikám hlavně v taktické realizaci práce. Detaily považuji za důležité, a pokud je to třeba pro dokončení práce, budu vykonávat i monotónní úkoly.

Mám vrozený smysl pro kontinuitu a respekt k minulosti – hlavní je pro mne historický kontext. Přirozeně uvažuji z hlediska celých systémů a veškerých propojení, která uvnitř těchto systémů existují. Život prožívám organicky a jsem velmi dobře naladěný na všechny lidi, věci a situace, které vytvářejí nějaké prostředí. Protože mám sklon uvažovat z hlediska propojených systémů, hluboce mě ovlivňuje skupinový život. Komunita pro mě představuje důležitou hodnotu. Chápu záměr týmů a dobře uvnitř nich pracuji. Já nejsem důležitý – důležitý je celek.

V jakékoli situaci vnímám okolo sebe spousty informací, včetně fyzických detailů prostředí a přítomných lidí. Vnímám jakékoli vyřčené slovo, včetně dvojsmyslnosti a paradoxu. Veškeré tyto informace vstřebávám bez předchozího výběru či jejich třídění. Jsem jako obrovská databanka, přijímám a ukládám informace. Mám obvykle výbornou věcnou paměť, i když mně občas může trvat vybavit si, co jsem vstřebal.

Díky tomuto organickému a komplexnímu zpracování informací mně může občas poměrně dlouho trvat, než se naučím něco nového. Za předpokladu, že mám k dispozici potřebný čas, novou informaci si osvojím podrobně a uceleně. Jakmile se jednou něco naučím, jen výjimečně to zapomenu.

Tělo

Rytmus mého těla je celkově vyrovnaný a stálý. Většinou si svých tělesných signálů nejsem vědom, ale když si je uvědomím, cením si přesné informace, kterou mi o mně a mém prostředí přinášejí. Díky orientaci na skupinu občas

ztrácím kontakt se svými potřebami a cíli. Když si je uvědomuji, proud mé energie je mnohem větší.

Protože mé tělo vstřebává a zaznamenává takové množství dat, potřebuji poměrně dost času pro sebe, abych zpracoval veškeré sebrané informace, abych se naladil na vlastní emocionální reakce a negativní vstupní informace uvolnil. Abych si uchoval rovnováhu a zdraví, je pro mne důležité pravidelně obnovovat spojení s přírodním prostředím a znovu se sladit s pomalejšími rytmy přírody.

Protože mám sklon se s nemocemi pouze smířit a přetrpět je, druzí nemusejí vědět, když mi není dobře anebo mám bolesti.

Komunikace

Mé slovní reakce přicházejí většinou pomalu, protože mám tolik dat, které do nich musím zakomponovat. Často si „vlastního zpracovávání“ nebývám vědom. Rád mluvím o tom, co dělám, nikoli o tom, kdo jsem. Než abych o svých činnostech mluvil, raději je prostě vykonám! Mým přirozeným sklonem je přijmout to, „co je“ a přejít k činu.

Uvědomovat si více sám sebe jako jednotlivce, vynořit se z „celku“ a vybudovat si vlastní identitu pro mne představuje výzvu. Potřebuji se proto někdy oddělit od lidí a o samotě čekat, až zaslechnu svůj jasný hlas. Když jsem mezi ostatními, musím si někdy dodat odvalu, abych s tímto hlasem mluvil.

Funkce

Mou funkcí je při myšlení a konání respektovat „celek“. V rámci jakéhokoli úkolu absorbuji a syntetizuji obrovské množství dat, abych vytvořil komplexní systémové plány. Takto zajišťuji, že práce postupuje v souladu s počáteční vizí a že se využívají veškeré detaily potřebné pro realizaci plánů. Je pro mě důležité, abych měl k dispozici čas, který si tento celkový postup vyžaduje.

Svou práci si dokáži dobře zorganizovat, čímž jsem pro sebe sama i pro druhé spolehlivým. Obecně dodržuji tento postup: 1) Dosáhnout shody ohledně projektu, který se má zrealizovat; 2) ponořit se do dat; 3) vytvořit podrobné taktické plány; 4) plány uskutečnit.

Dělám, co je třeba.

Vývojový směr

Jedním z mých hlubokých záměrů je zajistit, že jsou pomocí podrobného, systémového plánování a praktického, konkrétního jednání realizovány vize sloužící celku. Dalším hlubokým záměrem je vytvářet jednotu z různorodosti udržováním vazeb mezi všemi členy skupiny v duchu komunity.

Fyzicky-mentální dynamika osobnosti

Obecně

Jsem praktický, zaměřuji se na detaily, důkladný a přesný. Jsem také přirozený strategický plánovač a filozof systémů. Skoro na vše, co dělám, mám nějakou strategii. Mám sklon znovu a znovu sestavovat data, dokud se neobjeví navzájem propojené vzory či systémy.

Na začátku jakéhokoli úkolu potřebuji jasně pochopit cíl a základní kontext – kam chceme dojít a proč, kde jsme nyní, a odkud musíme vyjít (budoucnost, přítomnost, minulost). Toto pochopení dává základy budoucímu plánování. Jak postupuji, vytvářím diagramy, modely, mapy, tabulky a grafy, které používám jako nástroje k vytváření struktur a usnadnění vlastního myšlení, učení a komunikace s druhými.

Hluboce mě zajímá, jak věci fungují, mechanicky i systematicky, a jak to udělat, aby věci fungovaly dobře. Jsem rád, když mé snahy vedou ke vzniku operačních systémů, které jsou efektivní a mohou být aplikovány na další situace. Logické myšlení a prostorová inteligence představují hlavní přednosti.

Svou práci si dokáži dobře zorganizovat, vlastnost, díky které jsem pro sebe sama i pro druhé spolehlivým. Obecně dodržuji tento postup: 1) Dojít ke shodě ohledně cíle, kterého se má dosáhnout; 2) shromáždit a zpracovat náležité údaje; 3) vytvořit podrobné strategické a taktické plány; 4) zrealizovat tyto plány za účelem dosažení původního cíle. Tento proces se podobá tomu, kterým se řídí fyzicky-emocionální lidé, ale je strukturovanější, zakládá se na více selektivních údajích a je méně podrobný.

Tělo

Pociťuji dva vnitřní rytmy, rychlý rytmus v hlavě a pomalejší rytmus v těle. Rozpory mezi těmito rytmy pro mě mohou znamenat problém. Když komunikuji s druhými, má moje mysl sklon pohybovat se nejvyšší rychlostí, proto si jen málo kdy najdu příležitosti vstoupit do svého hlubšího, pomalejšího rytmu. Tato nerovnováha u mě může vyvolat stres. Pravidelná fyzická aktivita, relaxační cvičení a čas o samotě k rozjímání mi pomáhají obnovit spojení se svým hlubším rytmem. Dělá mi také dobře trávit čas v přírodě, kdy se opět sladím s jejími klidnějšími, organickými rytmy. Návrat k mému hlubšímu rytmu mi umožňuje zpracovávat značné množství údajů, které vstřebávám, uvědomovat si svůj emoční stav, uvolňovat uskladené negativní informace a registrovat stresové signály vysílané tělem, jenž pro mne nemusejí být patrné, když funguji ve svém „rychlém“ režimu.

Protože se obvykle soustředím na to, co dělám, spíše než na to, jak se cítí moje tělo, pokládají mne za člověka vysoce odolného vůči bolesti a obtížím.

Komunikace

Protože se neustále zaměřuji na krok, jenž se má podniknout, chci si cíl jakékoli komunikace stanovit na začátku. Vzhledem k tomu, že jsem orientovaný na skupinu a zároveň pragmatický, obvykle se ptám: „Co je potřeba udělat? Pro koho to je? Jaké plány můžeme vytvořit? Jak to provedeme?“

Množství údajů, které potřebuji, závisí na důležitosti komunikace. Pokud smysl komunikace vyhodnotím jako důležitý, jsem ochoten přijmout velké množství informací a věnovat čas jejich zpracování. Toto zpracování mi pomáhá vidět mikro i makro úroveň uvnitř jakékoli situace a pochopit vztahy mezi částmi. Protože však moje mysl uvažuje a pamatuje si v mezích klíčových bodů, oceňuji strukturovanou a stručnou komunikaci za předpokladu, že obsahuje dostatečné množství relevantních podrobností.

Líbí se mi písemná komunikace, neboť nabízí hodnověrnost, přesnost a strukturu a poskytuje mi čas obsah plně vstřebat, než na něj zareaguji.

Funkce

Mou funkcí je zajistit, že dohodnutá vize a cíle jsou naplněny. Plním tuto funkci vytvářením a schvalováním strategických plánů, jenž obsahují dostatek

podrobností, aby zajistily efektivní, praktické a konkrétní kroky. Jednou z mých vrozených potřeb a schopností je vytvářet plány, které jsou natolik komplexní, že počítají se všemi důležitými údaji a možnými výsledky; další je dosahovat maximální efektivnosti a výkonnosti.

Můj metodický a celkový postup si může vyžadovat čas. Mám-li co nejvíce přispět, je třeba tuto skutečnost respektovat.

Dělám, co je potřeba.

Vývojový směr

Jedním z mých hlubokých záměrů je formulovat a realizovat plány a činnosti, které odrážejí soucitný zájem o blaho lidstva a které reagují na společnou potřebu. Dalším je podporovat a udržovat kvalitní vztahy při vykonávání úkolů.

Úsilí o sebepoznání je znakem vyspělé osobnosti a vlastností osvíceného vůdce. Sebedůvěra je nejpevnějším základem, na němž lze utvářet něčí život.

Za stavů neklidu a změny není nic důležitějšího než jistý pocit sebe sama. Sebe-pochopení zároveň poskytuje základ pro pochopení druhých – je obtížné uvědomovat si potřeby, motivace a procesy druhých, aniž bychom si byli nejprve vědomi svých vlastních.