



SEBEPOZNÁNÍ

Sebepoznání je něčím, co nám poskytuje odpovědi na řadu otázek, které si klademe: „Kdo vlastně jsem? Jaký jsem? Jak mne vnímá moje okolí? Co mohu dokázat? Jakou cestu si mám vybrat, abych uspěl a byl spokojený“?

Jsou to otázky staré jako lidstvo samo. Ne nadarmo byl prvním, co člověk vnímal při vstupu do nejslavnější věštírny antiky v Delfách, do kamene vytesaný nápis „Poznej sám sebe“. Již v antickém Řecku i dalších kolébkách evropské kultury se sebepoznání a tomu, co s ním souvisí, věnovala řada filozofů a jejich škol.

Jenomže uvědomit si, jaký jsem, jaké mám vlastnosti, v čem vlastně spočívají mé kvality, co bych na sobě chtěl změnit či co zdokonalit, čemu se vyhnout, čeho chci dosáhnout, kam vlastně se svým životem směřuji, jaká bude má profesní dráha to vůbec není snadná záležitost. Na samém počátku bývá představa o sobě samém dosti mlhavá. V prvním desetiletí se děti zajímají především o své okolí a vnější svět, především prostřednictvím her, učení a zájmů. Teprve s dospíváním mění mladý člověk své postoje k druhým lidem, ke svým činnostem, ale především se mění jeho postoj k sobě samému. Přestává řešit pouze to, co je venku, co ho obklopuje a obrací se k otázkám, které se týkají jeho. Zabývá se svým „já“ a jeho představa o sobě samém se postupně stává obsáhlejší, podrobnější, složitější, a také, jde-li vše tak, jak má, objektivnější. Sebepoznání představuje kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě, jak se lze dočíst v odborné literatuře.

Druhé motto v Delfách, kterými jsme začali, znělo „Ničeho příliš“. A toho se budeme držet, protože jsme vám slíbili, že váš Inspiromat nebude ani teoretický ani příliš odborný. Proto stejně jako v jeho dalších oddílech přinášíme náměty na aktivity, které můžete s žáky či studenty vyzkoušet. Třeba si při nich něco ujasní a dostanou odpovědi otázky, které si začínají klást. A třeba si při nich také vy ujasníte, kdo před vámi stojí, a o to užitečnějším poradcem budete.

