

## ZELENÁNÍ - KARIÉROVÉ PORADENSTVÍ VZHŮRU NOHAMA

Mgr. Kamila Bolfová, Mgr. Martin Nawrath

### Abstrakt:

Autoři přicházejí s několika impulsy k tomu, jak doplnit „metodické stálice“ kariérového poradenství a vzdělávání (*career management skills*) o nové oblasti pozornosti pro kariérového poradce i klienta v kontextu *green guidance*. Pokoušejí se definovat dovednosti pro 21. století, které by výraznou měrou mohly proměnit vztah člověka k sobě, ke své seberealizaci a k udržitelnějšímu a přirozenějšímu životu i světu práce. Jde o umění uvědomění a všímavosti, umění „ztratit se“ a umění aktivní naděje. Ve všech třech případech jde o umění založené na hlubší integraci složek celistvé osobnosti. K poznávací funkci racionality a verbalizovaného a písemného projevu, které současnému vzdělávání dominují, přidávají rozměr „těla“ ve smyslu pozornosti k emoční rovině poznávání a konání, vědomého uchopování našich intuitivních a imaginativních schopností a v neposlední řadě k jakémusi „návratu“ ke smyslům. Prvek těla a tělesnosti tak získává rozměr, který je zcela bezprostředně spojen s tím, kam dnešní společnost upírá svou pozornost, ke schopnosti lidstva odpovědět si na klíčové výzvy dnešní doby. V současné době aktuální pandemie, která nás klade před řadu otázek přirozeného lidského zdraví, ale jen zdánlivě v pozadí je i výzva klimatické krize. Ta má tak globální a komplexní rozměr, že vyžaduje paradigmatický posun globálního charakteru. Rozměr klimatické krize volá po integraci vědy, umění, politiky i občanské angažovanosti. Máme-li jako lidé této výzvě dostát, nezbyvá než se pokusit o takový posun i v celoživotním vzdělávání a pojetí tzv. kariéry, přesněji řečeno osobního poslání.

**Klíčová slova:** udržitelné přirozené poradenství, schopnosti a dovednosti 21. století, celoživotní vzdělávání

### Abstract:

The authors come up with some impetus to complement the "methodological constances" of career management skills with new areas of attention for both the career counselor and the client in the context of green guidance. They are trying to define skills for the 21st century, which could significantly change a person's relationship with themselves, with regard to their self-realization and to a more sustainable and natural life and world of work. It is an art of awareness and mindfulness, an art of "getting lost" and an art of active hope. In all three cases, it is an art based on a deeper integration of the components of the whole personality. To the cognitive function of rationality and verbalized and written expression that dominate contemporary education, they add a "body" dimension in terms of attention to the emotional level of cognition and action, a conscious perceiving of our intuitive and imaginative abilities, and "return" to the senses at the end. The element of body and corporeality thus acquires a dimension that is entirely directly linked to where today's society is focusing on humanity's ability to respond to today's key challenges. Currently, the current pandemic, which poses a number of questions of natural human health, but only seemingly in the background is the challenge of the climate crisis. It has

such a global and complex dimension that it requires a paradigmatic shift of a global nature. The dimension of the climate crisis calls for the integration of science, art, politics and civic engagement. If we, as people, are to meet this challenge, we can only try to make such a shift in lifelong learning and the concept of the so-called career, or more precisely everybody's mission.

**Keywords:** green guidance, sustainable guidance, 21<sup>st</sup> century capabilities and competencies, life-long learning

## Nazelenalé impulzy kariérového poradenství

Impulzy změn často pracují někde ve skrytosti a tiché, než se viditelně projeví. Zdá se, že podobně to je s přístupem *green guidance* v kariérovém poradenství. Proto je na místě viditelně poděkovat za ty prvotní impulzy. Je skvělé, že Česká republika drží krok se zahraničím a už více než pět let se někteří poradci (Kateřina Hašková, Alice Müllerová a další) snaží najít pro toto téma prostor. Díky tomu je české kariérové poradenství inspirováno zahraničními osobnostmi, jako jsou Peter Plant, Thomas Diener a další, kteří přináší poměrně nové úhly pohledu do kariérového poradenství. Tyto impulzy nakonec umožnily, že se v roce 2020 téma *green guidance* objevilo jako samostatné téma konference kariérového poradenství a byl o něj dostatečně velký zájem. Konferenční příspěvky se neplánovaně doplňovaly, propojovaly a odkrývaly rozsah tématu a možnosti, jak na průnik kariérového poradenství a vzdělávání s oblastí udržitelného života nahlížet.

## Zelená, ukotvená v Zemi, zelená, ukotvená v těle

Jak se tedy dá rozumět pojmu *green guidance*? A je tato oblast v rámci kariérového poradenství a vzdělávání stále „Popelkou“, nadstandardem, doplňkem, novinkou? Klademe si tyto otázky a jsme přesvědčeni, že „zelené“ poradenství jako téma i samotný pojem *green guidance* si hledá své místo a hlavně svůj obsah. Jsme přesvědčeni, že po větším ujasnění obsahu budeme schopni označit téma jednoznačnějšími pojmy. Pojem *green* jakoby nebyl tím, co se za jeho obsahem skrývá. Ale přiznáváme, že nás těší skrze hledání pojmů dospívat k tomu, co je vlastně obsahem a smyslem *green guidance* stejně jako nás skrze hledání obsahu „zeleného“ poradenství těší nacházet adekvátnější pojmenování. Budiž náš článek takovou cestou, na kterou vás zveme a která přináší i některá nová pojmenování. Pokud zkoumáme obsah pojmu *green guidance* a možnosti, jak s ním poradensky pracovat, jistě existuje mnoho rovin, ve kterých se můžeme pohybovat. Konference přinesla několik inspirativních příspěvků. Dvě možné roviny i možnosti, jak v rámci nich pracovat s klienty, srozumitelně popisuje i nedávno vyšlý článek Heleny Košťálové k tématu *green guidance*<sup>1</sup>.

Stručně řečeno je **první rovinou** a možností **dívat se na svět práce „zeleně“** a snažit se ho „ozelenit“ tím, že už od počátku vzdělávacího systému nejen v myslí, ale i v konání „pečujeme o přírodu“. Hledáme a vytváříme „udržitelné profese“. Hledáme jak profese, které už „zelené“ jsou

---

<sup>1</sup> Košťálová Helena: Kariérové poradenství na zeleno, článek na portále Řízení školy online, 12. 4. 2021

nebo jak by mohly být více přátelské k přírodě ty, které vznikají. Přes všechna pozitiva tohoto přístupu v něm stále zůstává základní princip zelené jako doplnění. Podobně, jako se ozelenila výchova na ekologickou, průmysl na udržitelný. Principem je něco přidat, dát navíc. Vytvořit další předmět, odvětví, něco nového si dát za úkol a tím zvýšit nároky na sebe i systém.

**Druhá rovina** a přístup je **přímo „ze zelené“ vycházet**. Zelená, tedy příroda, Země, naše tělo, to je naše východisko. Jsme otevřeni přírodě a skrze kontakt s ní a tedy kontakt s naším tělem docházíme více k sobě a sebepoznání, které je základem našeho celoživotního učení a schopnosti být a rozhodovat se v životě. Určitou paralelou rozdílů tohoto přístupu oproti tomu prvnímu může být rozdíl mezi tím, když jdou děti do lesa na ekologickou výchovu nebo se v lese prostě učí (ostatně boom lesních školek také o ledasčem vypovídá). Určitou inspirací, jak takové bytí v těle přírody může vypadat, ukazuje řada knih.<sup>2,3</sup>

Pokud se odvážíme **jít ještě dál** a propojit výše zmíněné pohledy (o to jsme se pokusili v kontextu konference „Kariérové poradenství a vzdělávání vzhůru nohama“ svým příspěvkem), přinášíme ještě další pohled, který možná „staví na hlavu“ běžné přístupy ke vzdělávání a poradenství. Dovolujeme si tedy klást společně další otázky, které se nevyhýbají tomu, co je neuchopitelné a neznámé.

**Otázka pro všechny kariérové poradkyně a poradce zní: „Je následující příběh Otakara Z. pravdivým příběhem?“**

### **Příběh Otakara Z.**

Muž jménem Otakar Z. se narodil do manželství, které od počátku zápasilo s finančními potížemi. Od počátku ale také žilo velkým snem postavit vlastní dům pro početnou rodinu. Otakar byl třetím synem v pořadí, po něm se narodila ještě jedna dcera. Oba starší bratři, ve snaze pomoci rodičům se zabezpečením rodiny, hledali co nejrychleji možnost být „v reálném světě“. Jeden vystudoval střední odbornou školu strojní a rychle se uchytil v dobré firmě, přinášel rodině několik let tolik chybějící finance na dostavbu věčně nedokončeného domu. Druhý bratr byl také velmi praktický a práce mu šla od malička od ruky. S otcem se mu vždy hladce spolupracovalo, hodně věcí se od něj naučil a mnoho toho na domě udělal spolu s ním. Nejvíce v době svého „učení“ na stavebním učilišti. Otakar jako třetí v pořadí měl o trochu méně pozornosti rodičů, o trochu více svobody pro své zájmy a podporu strýce, otcova bratra, který se u nich občas zastavil a nejvíce si s Otakarem rozuměl. Sestra byla miláčkem otce a pomocnicí matky ve všem, co matka v rodině obstarávala. Otakar se práce na domě spíše stranil. Ve svých dvanácti letech dostal nečekaně od strýčka kytaru a pozvánku, aby přišel mezi chlapy, jeho kamarády, co spolu hráli v kapele, protože strýc si všiml, jak „kluk vlaje“. Studoval víceleté gymnázium, které zvládal, ale škola byla pro něj utrpením a motivace pro učení tak nebyla nijak valná. Studium ale upřednostňoval před prací na domě. Otakar do rodiny jakoby nepatřil. Zručný nebyl, z toho, co se dělo kolem domu, ho těšilo jen zkoušet řídit jakékoliv vozidlo, které otec měl a používal. Poslouchal taky rád hudbu, ale

<sup>2</sup> Bolfová Kamila, Kršňák Jan: Kdyby lidi byli stromy, Alferia, 2020

<sup>3</sup> Andreas Weber: Víc bláta! Děti potřebují přírodu, Malvern, 2015

v rodině nenacházel žádného spojence pro své názory. Strýcovu nabídku zkusit to s kytarou přijal sice váhavě, ale nakonec souhlasil. Otakar byl velmi nesmělý, neměl co chlapům vyprávět, o své schopnosti hrát na kytaru nebyl přesvědčen, ale nejupovídanější pianista v něm měl dobrého partáka pro své vtípky a postupně spolu začali místo hraní na kytaru diskutovat o všem možném. Na kytaru se Otakar nakonec nikdy hrát nenaučil, ale kontakt s kapelou ho otevíral novým horizontům a tématům života i důvěře ve vztahy a společné porozumění. S pianistou si vytvořil časem podobně jako se strýcem užší přátelský vztah, a když mu bylo devatenáct, dostal od strýce nabídku, aby jel s kapelou na turné do ciziny jako řidič jejich malé dodávky. Přestože měl řidičský průkaz krátce, měl za sebou i zkušenosti z řízení všeho možného, co otec při stavbě domu využíval, a tak strýc Otakara kapele navrhl, protože mu věřil a chtěl mu dát příležitost. Otakar byl natolik potěšen, že okamžitě souhlasil, i když cizinu neznal. Cesta pro něj byla náročná. Všichni ji přežili tak trochu s malými šrámy na laku, ale živí. Na turné se potkal s lidmi z mezinárodní hudební branže, kteří ho přijali a mezi kterými se cítil jako ryba ve vodě. Navázal několik kamarádských vztahů, protože se cítil daleko od rodiny a známého prostředí rodného města velmi svobodný. S dospělými muži „za zády“ se vrhal do navazování kontaktů, až ho chlapi nepoznávali. Když se vrátili domů, Otakar nejprve začal jaksi „uvadat“. Jen tak tak dodělal maturitu, pro pokračování na vysoké škole neměl motivaci. Život doma mu připadal nezajímavý a nejraději byl jen s chlapy z kapely, která mu připomínala svět, který poznal na výjezdu. To nějakou dobu trvalo. Otakar stál jakoby na místě a nevěděl co dál. Pod tlakem rodiny brigádničil v knižním skladu. Až do chvíle, kdy se na něj obrátil chlapík z cest, produkční několika kapel a sám hudebník a výtvarník, který spoluorganizoval jisté evropské turné a potřeboval získat kapely z dalších zemí. Kontakty, které Otakar navázal při předchozím výjezdu, vydaly svůj první plod. Otakar byl vtažen do projektu, jehož součástí bylo nové turné a příležitost pro celou kapelu. Postupně začal navazovat na zkušenosti z výjezdu, zkušenosti, které po letech v kapele a díky vztahu se strýcem a pianistou získal, a tak začal spoluorganizovat další turné a znovu se propojil s mezinárodním děním. Troufal si využívat kontakty, které si v cizině on i ostatní z kapely na výjezdu udělali a začal se spolu s pianistou pouštět do úplně nových aktivit nejen kolem hudby. Pianista vedle chlapce taky ožil a ožila i jeho hudební tvorba v kapele. Po roce spolupráce Otakara s pianistou a lidmi z mezinárodního projektu, po roce samo-vzdělávání, mnoha hodin debat se strýcem se v mnohém zorientoval. Začal přicházet s novými nápady, ale také byl nucen z některých snů ustoupit. Některé věci pokazil, některé napravil, občas vyjel s kapelou do ciziny. Postupně se začal uvědomovat, že cokoliv teď dělá, ho těší a je ochoten pro to ráno vstávat, učit se nové věci a že se mu mnohé podařilo dotáhnout do konce. Sny kapely, které byly zpočátku hlavně pianisty, se staly i jeho a vyrostly v nové záměry, které byly společné a přesahovaly aktivitu jedné kapely a pouze hudební obor. Otakar dospěl a ten kdysi zamlklý, stydlivý a „nešikovný“ kluk objevil přes svět hudby a tvořivosti co by ne-hudebník i svět a svoje aktuální místo v něm. Nebylo to zadarmo, ale Otakar si cestu k němu poctivě prošlapal.

### **Znáte podobný příběh od svých klientů, ze života, z rodiny, poznáváte se v něm taky trochu?**

To, co bychom vám rádi nabídli, je optikou příběhu pochopit některé „metodické stálice“ kariérového poradenství a propojit je se zeleným poradenstvím v našem pojetí.

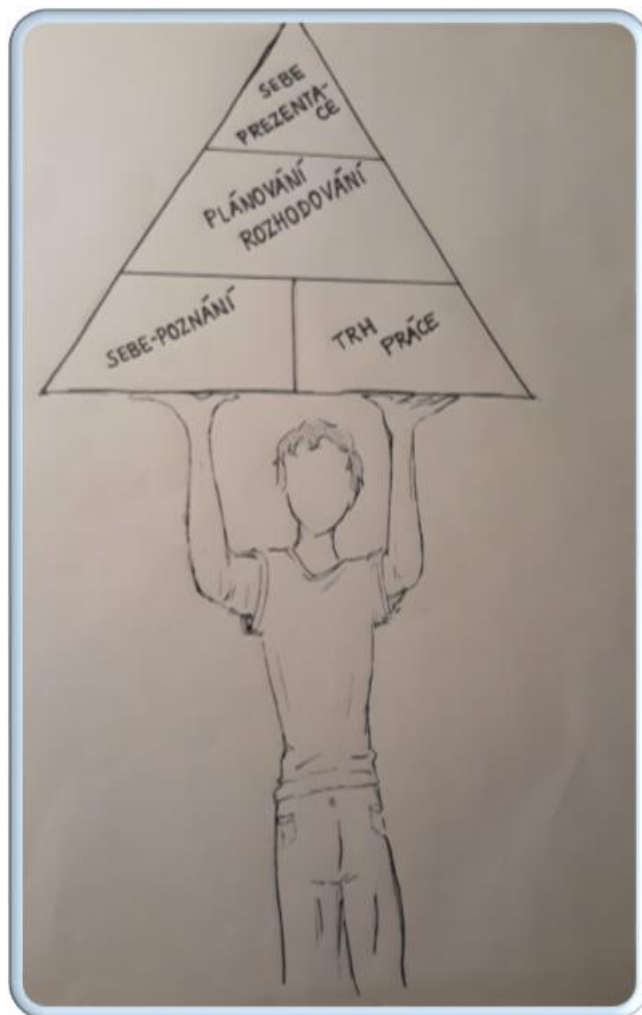
Další kvízová otázka pro poradce tedy zní: Dá se tvrdit, že Otakar řídil a řídí svoji kariéru? Že dobře znal sebe, své silné stránky a rozvíjel je? Že se orientoval na trhu práce a v možnostech vzdělávacího systému? Můžeme v jeho příběhu nalézt momenty stanovení si cíle a plánování kroků k jeho naplnění? Je Otakar člověk, který měl nějaký záměr a uměl jej i sebe prezentovat světu a poptávce trhu práce? Dosáhl svého záměru tímto způsobem?

### Cesty po spirále a místa nevědění

V příběhu Otakara Z. je kromě více nebo méně jasných plánů také mnoho momentů nevědění, bloudění, nejistoty, zranitelnosti, ztráty důvěry ve smysl institucionálního vzdělávání. Je tam mnoho intuitivního konání, neformálního a informálního vzdělávání, snění, mnoho míst, kde se rozhodování „děje“ mimo vůli a přání samotného Otakara. V příběhu vidíme přirozený lidský vývoj a zrání, věčný pohyb připomínající spirálu i zdánlivý klid „sezení na vejčích“ (kariérový pojem Thomase Dienera z knihy *Esencia práce*<sup>4</sup>). V příběhu se dají vidět i lidské kotrmelce, které vedou k posílení, nedokončené a nerealizované cíle, „náhody“, nečekané události, nepředvídatelně propletené lidské vztahy mající hluboký dopad na životní klíčové okamžiky. A taky zklamání, osamělost, které jsou prostorem pro zrod přirozené lidské spolupráce, pro laskavou podporu, roli humoru apod. V době pandemie jako bychom tohle žili nejvíc a učili se přiznat, že naše individuální i lidské cíle a plány jaksí nevycházejí a rozhodně si nemůžeme myslet, že bychom řídili svůj i náš svět.

**A dostáváme se k další otázce. Je člověk počátkem a hybatelem vlastní kariéry? Je „manažerem“ vlastního (kariérového) života? Není postoj a pojem „řízení vlastní kariéry“ příliš úzký a antropocentrický? Kde jsou dovednosti pro naslouchání a dialog s přirozeností života?**

Přinášíme tedy pohled na Otakarův kariérový příběh a roli kariérového poradenství optikou, která vychází ještě z dalších premis. Premis, které vyrostly z naší mnohaleté poradenské a terapeutické praxe. Z příběhů dospělých klientů, kteří nás zavedli do oblastí, jež nemůžeme eliminovat, kterými se jako poradci jsme nuceni spolu s nimi znovu a znovu zabývat. Dostáváme se opakovaně do



<sup>4</sup> Diener Thomas: *Esencia práce*, EPOS, 2007

role průvodců v okamžicích, kdy úsilí řídit svoji kariéru jakoby nefunguje, kdy cíle volají po aktualizaci, kdy je sebepoznání jaksi neúplné nebo velmi relativní, kdy rozlišení silných a slabých stránek není vzhledem ke kontextu života zcela jasné, kdy znalost „trhu práce“ nepomáhá, kdy je podoba trhu práce i vzdělávacího systému limitem, který volá po překročení, kdy plánování po x-té zkrachuje, kdy člověk nemá sílu, ani odvalu vystavět cíle nové.

A tady se dotýkáme toho, co považujeme také za „zelené“. **Zelené, jako laskavé k přirozenosti života a jeho přirozeným a přírodním procesům. Zelené jako to, co překračuje antropocentrický pohled na člověka jako střed jeho usilování a konání. Dostáváme se do více řekněme *green* geocentrického pohledu, který počátek neklade do člověka, ale do propojení člověka s celkem, jehož jsme přirozenou součástí.** Zelené jako pokorné k sobě, ke schopnostem člověka. Zelené jako respektující, že pouze spolu-určujeme podobu, jak náš příběh bude pokračovat a jakou podobu bude mít svět, který tímto příběhem spolu-tvoříme. A tady vyrostla naše potřeba věnovat se v životě – ve vzdělávání, a tím i v kariérovém poradenství, dosud možná opomíjeným oblastem, které na první pohled s kariérou nemusí souviset.

**Jaké jsou tedy zdroje, se kterými s klientkami a klienty pracujeme, jaké jsou „zelené“ dovednosti / dovednosti 21. století, ke kterým nás přirozený proces života vybízí a s naší seberealizací mohou zásadně souviset?**

## UMĚNÍ SPOLU-BYTÍ

Pojďme se tedy podívat na to, co by „stálce kariérového poradenství“ jakým je koncept „*Career management skills*“ doplňovalo tak, aby poradenství k celoživotnímu vzdělávání bylo úplnější, „zelenější“, respektive celostnější v samém základu i nástrojích, aby respektovalo celoživotní perspektivu a přirozenost života. Nazvěme tato doplnění zatím pracovní jako „**Arts of inter-being**“/ „**Umění spolu-bytí**“. Použili jsme výraz *umění* / art, protože jsme přesvědčeni, že umění je kombinací darů, které jako lidské bytosti máme a máme za ně zodpovědnost a částečně vyžaduje celoživotní praxi – učení se dobrému nakládání s těmito dary. Pojem „*Inter-being*“/ *spolu-bytí* pochází od budhistického mnicha vietnamského původu **Thich Nhat Hanha** a hojně tento pojem používá i **Charles Eisenstein**, americký ekonom, ekolog, autor několika knih zabývajících se ekonomikou daru, základním nepodmíněným příjmem a povahou změny paradigmatu a „příběhu lidstva“.<sup>5</sup>

Pro začátek a nutnou míru stručnosti jsme ona umění rozčlenili do tří oblastí. **1. umění všímavosti, 2. umění ztratit se a 3. umění aktivní naděje**, přestože se částečně překrývají a paradoxně mohou stát i v opozici.

---

<sup>5</sup> Eisenstein Charles: Krásnější svět je možný, Maitreia, 2018





## UMĚNÍ VŠÍMAVOSTI

Máme-li touhu pohybovat se ve smysluplném povolání a být v souladu s přirozeností života, potřebujeme se dotknout porozumění tomu, co jsou přirozené životní procesy. Nikoliv pouze myslí, která ráda vše kontroluje a upravuje dle potřeb našeho ega, vědomí a racionality, ale celou bytostí, tzn. včetně našeho těla (smyslové vnímání), emocí a intuice. Díky naší praxi jsme došli k přesvědčení, že nestačí, aby lidé o svých profesních představách a potřebách jen přemýšleli a mluvili (racionálně verbální vyjadřování), ale aby je uměli prožívat a přinášet do vědomí holisticky, komplexně, tedy neverbálně, tělesně, imaginativně a se všemi rozpory a konflikty, které k představám a potřebám patří. Ukazuje se nám, že s klienty můžeme pracovat výrazně jinak, pokud jsou všímaví k tomu, co jimi hýbe, co se děje uvnitř nich jako v „nejbližší přírodě“ i co se děje

v přírodě vnější, tedy ve světě. Pokud klienti nejsou vnímaví k projevům vlastního těla, k vlastnímu cítění a prožívání, ke svým emocím a myšlenkám, velmi obtížně formulují své potřeby a velmi obtížně spolu-tvoří podobu svého života ve vazbě na svět vnější, přestože po tom většina lidí přicházejících k poradci či terapeutovi, upřímně touží. Velmi často klienti mluví o tom, co si myslí, že by bylo dobré, přebírají to, co se dělá, co by bylo výhodně, co chce trh práce atd., chtějí i jakési potvrzení a ujištění od poradce, zda je to ono, zda se nespletli, ale časem se ukazuje, že jsou si nejisti, že to nemají zvnitřněné a prožité, že toho jaksi nemají sílu „dosáhnout“, a tak hledají vnější ujištění či nástroje, jak to „udělat“. **Umění napojení se na sebe, na to, co mnou prochází, je předpokladem umění spolu-tvořit svůj život. Je to i o umění propojit se s druhými, v rámci skupiny, v respektu k Zemi a všemu živému. Klient je součástí ekosystému, který je hluboce provázaný sítí všemožných vztahů. Klade to současně velkou výzvu dotknout se právě těch částí, které jsou němé, necitlivé a necitící – tzn. části, které jsme odpojili od kontaktu díky nějakému traumatu, ať už osobnímu, rodovému či kulturnímu. Všímavost umožňuje zcitlivění k tomu, co se děje bez ohledu na to, zda je to příjemné či nepříjemné. Všichni jsme nějak znečitlivění, a proto odpojení. Umění dotknout se vlastních traumat, být v nich viděn/a a dostat podporu je přirozené. To otevírá prostor pro integraci traumatického a otevírá se přirozené regulaci v propojení s ostatními.**

Tam, v kontaktu s druhými (viz dále kolektivní praxe aktivní naděje) se může rodit etické „zelené“ toužení, snění, fascinace, myšlení, konání, tam se rodí kolektivní moudrost, která nevychází z individuálního strachu a omezení, kterého je schopna individuální mysl oddělená a nevědomá si propojení s ostatními. Pokud si jsme schopni všimnout a laskavě přijmout sebe, být všímaví i k druhým a světu tak, jak je, v aktuálních bolestech, rozporech vnitřních i vnějších, nedokonalostech, bez snahy ten stav popírat, schovávat to před sebou i před světem, pak se obvykle postupně otevírá sám od sebe prostor pro nová nečekaná uvědomění a svobodnější přirozenější rozhodování o konání či nekonání.

Pokud se tomu soustavně učím, mohu se přibližovat udržitelnému „zdravému“ konání a spolu-tvořit zdravější přirozenější svět kolem sebe.

### Dovednosti 21.století v oblasti všímavosti

**Umění sebe-uvědomění** můžeme nejjednodušeji praktikovat při dýchání, chůzi, tanci, plavání, běhu, meditaci, zpěvu, nejrůznějších tělesných cvičení nebo jakékoliv činnosti, např. jezení, pití kávy nebo čaje, česání, (dalo by se prominout) i kouření (pokud je opravdu vědomé), dotýkání se sebe i čehokoliv okolo sebe apod.

Uvědomění tak může být součástí naprosto základních a přirozených lidských činností, kde jsme v mysli i v těle.

Používáme slovo **uvědomění** nebo **všímavost** (dnes hlavně spojeno s konceptem *mindfulness* - vycházejícího z buddhistické praxe meditace vzhledu a laskavosti), je jasné, že jsou to dovednosti, které se budují mnoho let, vyžadují praxi. Praxe potom kultivuje mnoho dalších dovedností jako je předně **soucit se sebou i s druhými** (angl. *self-compassion a compassion*), umění **soustředění**, umění **uvolnění**, umění **stability / odolnosti (resilience)**, umění **otevřenosti** (angl. *equanimity*), tzn. neupřednostňování příjemného před nepříjemným, **umění vděčnosti** ap., které můžeme trénovat od útlého věku.

### UMĚNÍ ZTRATIT SE

Druhou oblastí jsme nazvali souhrnným pojmem „umění ztratit se“. Lidé přicházejí k poradci ve fázi, kdy už nějak „ztraceni“ jsou a vlastně se chtějí co nejrychleji z takového stavu dostat. Role poradenství je někdy i o tom, dovolit si jít ještě kousek dál a ztratit se – zbavit se představy, co by se mělo v jejich životě v okamžicích ztráty dít. Nejčastěji je to ze strachu vycházející představa, že na základě jednoho dvou rozhovorů, konzultace, poradenství, získání nových informací ap. naleznou ztracenou půdu pod nohama a budu vědět, kde jsem a kdo jsem. Může se to povést, ale mnohem častěji se to v naší praxi nestává. Často se děje spíše to, že právě této představy je třeba se vzdát a ztratit se ještě zásadněji. Poradce potom doprovází klientku / klienta v tom, aby se dokázali vzdát scénáře, co by se mělo dít a jak rychle, aby se zase našli. Stejně tak je někdy třeba zbavit se scénáře, že nám někdo řekne, kde jsme a kde je zaručeně dobrý cíl, ke kterému bychom se mohli vydat. Není to jednoduché „ustát“ ani pro klienty, ani pro poradce. Umění ztratit se ale platí pro oba. Umění poradce ztratit se, nepostupovat žádným standardním postupem, metodou



či nástrojem a nechat cestu vyvstat jedinečným způsobem „tady a teď“, je velká dovednost. Pokud ji nebude mít osvojenou ani poradce, je menší šance, aby poradenství bylo „zelené“, tzn. přirozené a aby si cestu klientka či klient spolu-vytvořil.

Umění ztratit se je uměním dovolit si v životě nevědět, respektovat, že ne vždy máme hned odpověď a řešení na otázky, které si klademe my i svět kolem nás. To nás vede k tomu se na určitý čas (někdy dlouhý) umět zastavit a respektovat např. svůj vnitřní čas, určitou míru neznáma, umění obrátit se do svého vnitřního světa – tzn. i umění být v klidu, tichu, nechat věci vyvstávat samy, umět pracovat s imaginací, vnitřním dialogem apod. provádět tzv. „vnitřní práci“. Patří sem i umění spojit se se světem, který nás přesahuje, s posvátnem v našem životě – umět vést jakýkoliv dialog s „náhodami“ i nehodami, nečekanými událostmi, opakujícími se událostmi, situacemi, které se staly bez jasné kauzální příčiny apod. a dát jim prostor pro poodhalení. Umět ztratit se je někdy i o umění ztratit běžný stav vědomí.

### Dovednosti pro 21. století v oblasti umění ztratit se

**Umění ztratit se svému přesvědčení, kdo jsem.** Umění ztratit se svému přesvědčení je o umění dívat se na sebe znovu a znovu – aktualizovat to, kdo jsem, ale nejen v kontextu své mysli, ale i v prožitku reálného vystavení se novým situacím a prostředím. Zbavit se „nálepků“ např. „jsem nesporthovec“, „pečující žena“, „spolehlivý chlap“, „nebaví mě detaily“, „nejdou mi jazyky“ ap., kterou někdy s sebou klienti přinášejí, ať už si ji dali sami nebo ji přijali od druhých. Někdy stačí **vyjet do zahraničí, vystavit se skupině nových neznámých lidí** nebo **jít do spolupráce s druhou (neznámou) osobou**, abychom objevovali svoji identitu v novém kontextu.

**Umění ztratit se vymyšlenému scénáři, co by se mělo dít** – umění ztratit se je předpokladem, abychom se vyvíjeli a v životě nacházeli nové obzory, „aktualizovali“ svůj život, improvizovali, měli odvahu zkoumat okamžiky prázdnoty, ztráty půdy pod nohama, i beznaděje, bolesti, vyrušení, kotrmelců, nečekaných událostí, ale i ticha – všude tam se často mohou objevit zají-mavé směrovky a poznání pro náš jedinečný život. Předpokladem je si tyto okamžiky dovolit, neutíkat od nich, udělat jim prostor a nechat impulsy vyvstat, resp. nechat se přepadnout impulsem, inspirací, dovolit si trochu i „bláznit“, kombinovat nesourodé, odstoupit od sebe, pohrát si se sebou, s impulsem, s tím, co nás zaujme, láká, upoutá pozornost apod. V českém prostředí máme skvělou osobnost **Ivana Vyskočila**, zakladatele **tzv. umění dialogického jed-nání**, které se vyučuje na katedře autorské tvorby a pedagogiky DAMU od cca 70. let 20. století doteď. Je to jeden ze způsobů, jak trénovat umění tolik důležité pro kariérové hledání – umění (slovy Ivana Vyskočila) „vycházet ze sebe“ a „přicházet k sobě“ i „jít do sebe“. Je to o „nalézání, především toho vlastního, osobitého, aby od samého počátku neměla vrch většinou dominantní tendence imitovat, napodobovat, přijímat a produkovat takové i onaké hotovosti, standardy.“<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Vyskočil Ivan, portál věnovaný konceptu dialogického jednání.  
<https://www.ivanvyskocil.cz/html/dialogicke.html>

## UMĚNÍ AKTIVNÍ NADĚJE

Poslední oblastí umění spolu-bytí, která má nejvíce kolektivní charakter a která vychází z premisy kolektivní inteligence / ko-inteligence, je **praxe aktivní naděje**. Tento pojem jsme si vypůjčili od ekofilosofky Joanny Macy a lékaře Chrise Johnstone a jejich stejnojmenné knihy<sup>7</sup>. Macy a Johnstone vychází z premisy našeho propojení se s druhými lidmi i živými bytostmi kolem nás. Zdůrazňují, že naděje není o stavu mysli, ale jedná se o aktivní naději, tedy o praxi, postoj, který se dá kultivovat spolu s ostatními, učit se jí. Předpokladem je změna naší identifikace, v rámci níž odhodíme příběh boje o nadvládu, moc, vítězství a namísto toho se posuneme k plnění naší role v rámci širokého „týmu“ života na Zemi. Propojené vědomí tady pramení z rozšiřování našeho vlastního soukromého zájmu, kdy jsme vedeni záměrem jednat pro blaho veškerého života.

### Dovednosti 21. století v oblasti aktivní naděje

Aktivní naděje, tak jak ji představuje Joanna Macy a Chris Johnstone je tedy praxe, která se může stát součástí celoživotního vzdělávání. Následující dovednosti považují za nedílnou součást této praxe aktivní naděje: **umění vyslyšet** v rámci celku **své vnitřní volání** a rozhodnout se na něj reagovat, **umění** v konverzaci **zachytit inspirující vizi**, **dovednost umožnit postupné vznikání věcí**, **umění podporovat sebe navzájem**, vzájemně se posilovat a **impro-vizovat v dobách krize a nejistoty (schopnost kolektivního zvládnutí nejistoty – kolektivní resilience)**, **umění budovat si kolem sebe podporu**, **umění udržet si energii a nadšení**, v neposlední řadě **umět být posílen/a nejistotou jako prostorem pro nové a neznámé**.

Podobné dovednosti se ukazují jako přirozeně se objevující v mnoha déle trvajících podpůrných skupinách, což se ukázalo i při sestavení podpůrných profesních skupin v rámci Komunitního a rodinného centra Paleček, Praha (zvláštní cena v rámci Národní ceny kariérového poradenství Kamile Bolfové z roku 2018).

**Ostatně vraťme se na závěr znovu k příběhu Otakara a reflektujme, co z výše uvedených umění a dovedností aktivní naděje se přirozeně objevilo v prostoru hudební kapely, které se Otakar stal součástí.**

Pokud tedy nechceme řešit v zeleném poradenství jen následky a symptomy ne-přirozeného antropocentrického chování člověka, následky toho, že předpokládáme, že jsme hybatelem svých životů, že můžeme řídit naše životy jen podle lidské optiky a našich individuálních přání a potřeb, potom se nám otevírá prostor i pro nové oblasti. Oblasti, ve kterých si sami jako poradci i svým klientům i klientkám dovolíme vzdát se závislosti na potřebě „řídit“ jako jediné premisy. Potom můžeme přizvat obrazně „k tanci“ i další výše zmíněné dovednosti a umění, prozatím nazvané jako „umění spolu-bytí“ – potom se můžeme zaposlouchat do hudby přirozeného běhu života a přírodních procesů a potom s nimi spolu-tvořit, a dávat jim jedinečný lidský otisk ve spolupráci s druhými, s nevypočitatelnými událostmi a v souladu s přirozeným pohybem života.

K tomu jako poradci – doprovázející i doprovázení potřebujeme především pokoru – pravdivé sebepoznání (definice Terezie z Avilly), které nebude ani umenšováním sebe sama, znevažováním

<sup>7</sup> Joanna Macy, Chris Johnstone: Aktivní naděje, Alferia, 2020

a podceňováním svých darů, schopností a umění, ani nebude nabubřelým vyvyšováním sebe jako jediného tvůrce a hybatele svého života.



Doporučení literatura:

Richard Bache: Živá třída, Carpe Momentum, 2015

Hillman James: Klíč k duši, Portál, 2000

Kratochvíl Zdeněk: Výchova, zřejmost a vědomí, Herrman a synové, 1995

Mindell Arnold: Earth Base Psychology, Lao Tse Press, 2007

Citujte ako:

Bolfová, K., Nawrath, M. (2021). Zelenání - kariérové poradenství vzhůru nohama. In: *Kariérové poradenstvo v teórii a praxi* [online], 2021 (20), str. 96-106. Dostupné na internete: <https://www.euroguidance.sk/>. ISSN 1338-8231