

Intuice – výjimečné nadání nebo něco, co se můžete naučit?

Většina z nás zažila momenty intenzivní kreativity, uvědomění a štěstí. Tyto okamžiky obvykle přicházely nečekaně a nebyly ovlivněny vůlí. Když budeme trénovat svou intuici, tyto okamžiky se nemusí objevit kdykoliv budeme chtít, budou ale určitě přicházet častěji. Některé podmínky mohou blokovat naši intuici. Mentální bloky – neustálé přemýšlení, které nezanechává vůbec žádný volný prostor. Pokud neexistuje volný prostor, nemůže se objevit nic nového. Emocionálně bolestivé zkušenosti (často, ale ne nutně, od raného dětství) mohou v určitých situacích vyvolat strach, víceméně podobný původnímu. Tento strach má za následek vzorce chování, kterých bychom se chtěli normálně zbavit, ale nemůžeme. V životě si vytváříme návyky, což jsou činnosti, které děláme znovu a znovu stejným způsobem, a proto je nakonec děláme nevědomě. Návyky nás mohou přesvědčit v tom, že změna není možná.

V každodenním životě se hluboká relaxace a jasné vědomí obecně považují za vzájemně se vylučující. Když se uvolníme, máme sklon být zasněni, a když se soustředíme, můžeme snadno cítit v našem těle napětí. Během tréninku naší intuice děláme to, co se zdá být zpočátku velmi náročné, děláme obě věci současně. V mnoha cvičeních a hrách intuitivní pedagogiky dostáváme alespoň dva pokyny, které se mohou zdát navzájem protichůdné. Např.: “Zaměřte se na nohy a rukama dělejte něco jiného.”, nebo: “Pohybuje se přirozeně plynule a také se vědomě vyhýbejte setkání s jinou osobou.” Nebo: “Hodte holi přesně tak, že ji uvolníte bez jakéhokoliv úsilí.” Těmito cvičeními vytváříme prostor pro něco nového a neočekávaného, rozvíjíme intuici.

V intuitivní pedagogice začínáme prací s tělem. Hraním intuitivních her tělo překonává staré návyky prostřednictvím intenzivních dvoustranných cvičení, která integrují levou a pravou stranu těla, ruce a nohy, levý a pravý mozek, hlasité a tiché, rychlé a pomalé, atd. Ze začátku se propojení zdá jako nemožné, ale po chvíli hraní se nemožné stává možným. Jedním z úžasných rysů tohoto typu cvičení je pocit intenzivní radosti, který často přichází. Tato radost umožňuje překonávat překážky a bloky, se kterými je za jiných okolností velmi obtížné se vyrovnat.

Hry probíhají ve skupině lidí. Je dobré vědět, že někdy potřebujeme pro práci na sobě druhé. Radostné hraní ve skupině otevírá mnoho dveří pro náš osobní rozvoj.

Kdo vyvinul intuitivní pedagogiku?

Intuitivní pedagogika je založena na životním díle Pära Ahlboma. Narodil se v roce 1932 ve Švédsku a v 60. letech se stal úspěšným mladým hudebním skladatelem. Brzy poté se Pär rozhodl přestat skládat hudbu, začal pracovat s dětmi a následně založil školu, kde vyvinul spíše nekonvenční metody výuky dětí. Nejprve začal trénovat dospělé “speciálním způsobem”. Prostřednictvím mnoha různých cvičení trénoval používání smyslů ve velmi vysoké míře. Takto vybaveni byli učitelé schopni pracovat způsobem, který přímo odpovídal potřebám a potenciálu dětí. Také školní budovy byly postaveny tak, aby byly v souladu s okolní přírodou. Při jejich stavbě byly použity přírodní materiály, které byly navrženy s péčí a s ohledem na tok vody a vzduchu v budovách a kolem nich, začleněním všech forem

a tvarů, které odpovídaly skalám, kopcům a stromům kolem nich. Mnoho věcí bylo vytvořeno ručně, aby byly v harmoničtějším a spolupracujícím vztahu s elementárními bytostmi v okolním prostředí.

V této škole spolu děti a učitelé pracovali v atmosféře svobody. Denní pohybová cvičení, vysoce ceněný význam hudby a umění, každoroční školní komunitní slavnosti s velkými inscenovanými hrami a vědomé využívání přírodních zdrojů byly některé z prvků práce Pära Ahlboma, která vyzařuje daleko za hranice Solviku (místa, kde stojí škola).

Začátkem roku 1998 učitel Thomas Pedroli začal zvat Pära, aby naučil rodiče, učitele a terapeutů umění intuice, nejprve v Holandsku a později v Německu. Jeho seminářů se účastnilo stále více účastníků z mnoha evropských zemí. V roce 2003 Thomas spolu s Pärem a dalšími třemi učiteli zahájili první ze čtyř tříletých školení v intuitivní pedagogice, počínaje 80 účastníky z různých evropských zemí. Jen za prvních dvanáct let se uskutečnily semináře intuitivní pedagogiky s Pärem ve 24 zemích na čtyřech kontinentech. Od roku 2016 převzala podstatnou část výuky nová generace vedoucích seminářů, vyškolená Pärem. Ačkoli i nyní v jeho vysokém věku pokračuje Pär v cestování do několika málo zemí a inspiruje mnoho lidí po celém světě.

Proč na internetu nenajdeme téměř nic o intuitivní pedagogice?

Může být udivující, že v našem věku digitálních technologií a volného přístupu k informacím je toho o intuitivní pedagogice na internetu tak málo. To však může být docela pochopitelné, protože je velmi obtížné popsat tato cvičení a výukové procesy. Mnoho her, cvičení a disciplín praktikovaných v intuitivní pedagogice lze nalézt také v jiných školeních. A přesto, když se podíváme blíže, zjistíme, že nejde jen o to, co se dělá, ale dokonce mnohem více o to, jak se to dělá. Můžeme najít hry důvěry v teambuildingu, hry naslepo v hrách raného dětství, vokální improvizaci v léčebných sezeních, trénink komunikace v koučování, tleskání v metodě Orffovy hudby, smyslový trénink v přírodní výuce a intuitivní malování v terapeutických sezeních. V intuitivní pedagogice se však toto všechno objevuje společně v holistickém kontextu, který dává smysl v nejhlubším významu. Můžeme udělat určité cvičení nebo hru “správně”, ale pokud chybí soudržnost, nedostaví se hluboký dopad, jaký známe z výsledků praxe intuitivní pedagogiky. V mnoha cvičeních je to právě tato soudržnost, která se objevuje po usilovném cvičení. A, jako vždy, je doprovázena tímto těžko popisovatelným zážitkem “flow” nebo “v proudu dění”.

V posledních několika desetiletích došlo k mnoha pokusům o psaní návodů k intuitivní pedagogice. Až dosud byla většina z nich tak neuspokojivá, že nikdo neuvažoval o jejich publikování. Možná nám moderní média brzy umožní najít interaktivní formu video-instruktaže kombinovanou s písemnými informacemi a kresbami, která dokáže intuitivní pedagogiku uspokojivě popsat. Může být také uklidňující, že i v době neomezeného přístupu ke všem druhům informací stále potřebujeme setkání se skutečným životem a s ostatními lidmi, abychom se ponořili do tohoto způsobu bytí a učení se.

Dalším důvodem, proč se na internetu objevuje jen velmi málo, když člověk hledá intuitivní pedagogiku, je toto: nikdy neexistovala oficiální organizace, žádná firma, žádná ochranná známka, žádné osvědčení, dokonce ani budova, která by spravovala intuitivní pedagogiku. A tak intuitivní

pedagogiku můžeme spíše popsat jako decentralizované hnutí než organizaci. Všechna školení, semináře a workshopy jsou organizovány samotnými účastníky. Ukázalo se, že tento nedostatek vnější struktury je nejlepší ochranou svobody učení, která je tak zásadní, pokud máme praktikovat autentickou intuitivní pedagogiku.

Další učitelé první generace – Merete Lövlie a Iris Johansson

Když začaly workshopy intuitivní pedagogiky, další dva učitelé pomohli formovat toto nové pedagogické paradigma udržitelnou cestou. **Merete Lövlie** přispěla intuitivním malováním. Inspirovala účastníky, aby v sobě objevili původní kreativitu, která dřímá v každém z nás, i když se může skrývat pod silnými vrstvami nedostatku sebevědomí. Vyvinula jedinečnou metodu výuky a podpořila kreativní růst mnoha lidí.

Iris Johansson je specialista na komunikaci, uznávaná po celém světě. Vytvořila tzv. “primární práci”, hlubkový způsob práce na myšlenkách a pocitech, které leží pod povrchem našeho vědomí. Účastníkům velmi pomohla lépe porozumět svým zkušenostem a lépe se z nich poučit. Abychom lépe porozuměli přístupu intuitivní pedagogiky, následuje několik inspirativních myšlenek Iris Johanssonové o obecných mylných představách a nedorozuměních.

Když pracujeme na rozvoji naší osobnosti, díváme se na naše přesvědčení a nahrazujeme myšlenky, které pro nás již nejsou užitečné. Ačkoli nejsou založeny na skutečnosti, **existuje mnoho myšlenek, kterým většina lidí věří, že jsou pravdivé, například:**

- **Učení musí být těžké a nepříjemné, pokud má vést k úspěchu.** Celé generace byly nuceny tomu věřit. Moderní psychologie a výzkum mozku nám ukazují něco velmi odlišného – čím jsme uvolněnější, tím efektivnější jsou procesy učení. Strach (z následku) je neefektivní učitel. Důvěra je daleko udržitelnější způsob učení.
- **Abychom dosáhli cíle, musíme být ochotni potlačit naše osobní pocity.** Pokud něco potlačíme, dříve nebo později se to obrátí proti nám. Naše osobní pocity jsou motivátory našeho vývoje.
- **Cesta k úspěchu je přímá a lineární, musí být dobře naplánovaná od začátku do konce.** Nespočet lidí, kteří jsou úspěšní, nám ukázalo, že to není pravda. Jednotlivci musí být k úspěchu přitahováni, nikoli k němu tlačeni. Pokud jednoduše následujeme tah, jdeme po daleko rozmanitější cestě. Tato cesta může být plná překvapení, která nejsme schopni předem naplánovat. Mít cíl je něco jiného než mít podrobný plán. Musíme být otevření a flexibilní, abychom mohli čelit všem druhům problémů.
- **Hraní je pro děti. Dospělí si hrají, pouze pokud nemají nic lepšího na práci.** My lidé jsme hravé bytosti, a dokud si budeme hrát, dokážeme si udržet své lidství. Když my, jako lidé, ztratíme naši hravost, často se chováme spíše jako zvířata, nebo dokonce hůř, můžeme začít projevovat určité kvality robotů: svým způsobem “perfektní”, ale bez pocitů tepla a morálky. V režimu hraní již nejsme otroky našich zvířecích instinktů ani našeho jednostranného intelektu – můžeme vytvářet věci věčné radosti.

Jak vypadá seminář intuitivní pedagogiky?

Co člověk potřebuje pro seminář intuitivní pedagogiky?

- Skupinu lidí (12 – 80), kteří se sejdou dobrovolně
- Facilitátora, který je vyškolený nejméně ve dvou různých oblastech, jako je hraní a komunikace, hraní a malování, nebo dva a více facilitátorů zaměřených na jednu oblast praxe. Hry a tělesná cvičení jsou středobodem intuitivní pedagogiky a zaberou většinu času semináře.
- Dostatek prostoru pro pohyb
- Dostatek času (např. tři až šest dní)

Proč je zdůrazněna dobrovolná účast? V mnoha školách, na školeních a v pracovních prostředích mají lidé často zadání a pokyny, které jsou povinni dodržovat. V tréninku intuice tento druh nastavení jednoduše nefunguje. Pouze pokud se zapojujeme ze svobodné vůle, jsme schopni iniciovat změnu.

Práci zaměřenou na tělo je žádoucí doplnit alespoň jednou další disciplínou. Doposud byla tělesně zaměřená práce kombinována s následujícími cvičeními: malba, zpěv, hlasová cvičení (metoda Werbeck), divadlo, umění a komunikace. Díky kombinaci a interakci obou disciplín se mohou obě vyvíjet snadněji.

Mít dostatek času je zásadní požadavek. Procesy růstu a učení jsou dokončovány v noci, když spíme, stejně jako o přestávkách, když nemyslíme na to, co se učíme, nebo se tím zabýváme. Mít odpovídající přestávky je pro tento druh práce neocenitelné. Možná je to těžko představitelné, ale přestávky jsou stejně důležité jako jednotlivé lekce. S tímto na paměti nevytváříme program s nepřetržitým programem a pětiminutovými přestávkami, ale místo toho vytváříme více času na “výdech” s delšími přestávkami, aby bylo možné strávit to, co jsme zažili. Seminář trvající více než jeden den je nutný právě proto, že potřebujeme čas strávený v našem nočním spánku, abychom dosáhli intuitivního učení.

Jaké jsou výsledky školení intuice?

Nyní, po 21 letech intuitivní pedagogiky, může vyvstat otázka: “Jaké jsou výsledky nebo dlouhodobé účinky tréninku intuice?”

Thomas Pedrolí: “Abych byl upřímný, nikdy nebyl proveden systematický výzkum na základě této otázky. Z tohoto důvodu mohu jen říci o svých vlastních osobních pozorováních a závěrech. Ve svém pozorování jsem určil tři kroky nebo úrovně, kterými účastníci procházejí při praktikování intuitivní pedagogiky. Kroky jsou pro jednotlivé účastníky samozřejmě velmi individuální, a stejně tak čas strávený na jednom nebo druhém se může velmi lišit. Dokonce i pořadí, ve kterém jsou kroky zažity, se může lišit. Obecně však trénink potřebuje jeden až tři roky, aby mohly být zažity všechny tři kroky.”

První krok

Nejprve se prostě “setkáme” a děláme mnoho pohybů, koordinačních cvičení a hraní. Většina účastníků přichází do stavu hluboké relaxace, kterou zřídka kdy zažívají v každodenním životě. To souvisí s prostředím, které postrádá hodnocení a kvantifikaci. Většina z nás žila od raného dětství

prostředí plném hodnocení a očekávání, které nás nutí usilovat o stále více a o dosažení lepších výsledků. Negativní stránkou takového prostředí je ztráta kreativity a kontaktu s naší vnitřní motivací. Pro většinu z nás je velmi radostnou zkušeností, když znovu objevíme naši vlastní tvořivost. Je to jako znovu najít své vlastní vnitřní dítě. K navázání a prohloubení vztahu k našemu vnitřnímu dítěti potřebujeme dostatek času stráveného hrami a cvičeními.

Druhý krok

Druhá vrstva sestává z pocitů a emocí, které vznikají během her a které umožňují přístup k obsažené moudrosti. S postupující praxí přichází vedle prožívané radosti také kontakt s našimi vlastními blokádami a všemi možnými věcmi, které nám brání jednat a chovat se v našem životě tak, jak bychom chtěli. K vyřešení těchto blokád (každý má své vlastní specifické) musíme vytvořit nové synapse, abychom překonali staré reflexy. To je možné, ale vyžaduje to svobodnou vůli a trvalou praxi. Na této úrovni může být užitečná individuální pomoc, která je poskytována během seminářů.

Třetí krok

Konečně začínáme postupně jasněji rozumět mnoha vztahům mezi námi, naší minulostí, současným prostředím a naší budoucností. Zde můžeme pracovat na “klíčích” k tomu, jak čelit obtížným a neočekávaným situacím. Tyto “klíče” leží uvnitř každého z nás a nemají nic společného s “metodami” nebo “nástroji”, které bychom mohli použít za jiných okolností. Teprve tehdy jsme procvičili naši intuici. Intuice zde znamená, že neexistuje rozpor mezi naším myšlením a naším jednáním a že konkrétní jednání nebo reakce přesně odpovídá tomu, co má v danou chvíli nejlepší smysl. Obojí se děje vědomě. Myšlení a jednání mají jasný a smysluplný vztah. Intuitivní pedagogika je trénink pro celou lidskou bytost – neomezuje se primárně na věci, pomocí nichž bychom se mohli jednoduše adaptovat na vnější svět (např. jako v profesionálním životě).

Závěr

V průběhu let jsem viděl mnoho jednotlivců praktikujících intuitivní pedagogiku, kteří se rozvíjeli ve větším souladu se svými životy. Našli smysl ve své aktuální situaci, nebo pokud to nebylo možné, začali okolnosti svého života měnit. Změny se mnohokrát zdály “málo vzrušující”, ve skutečnosti ale byly hluboké a udržitelné. Štěstí neznamená, že “obloha je vždy slunečná a bez mráčku”. Štěstí znamená, že jsme schopni se vypořádat se sluncem i deštěm tvořivým, inteligentním a radostným způsobem, a poté podniknout další krok. Pokud jsme schopni integrovat tyto polaridy do aktivní celistvosti, s milostí a lehkostí, pak “toto” je intuice.

O autorovi:

Thomas Pedrolí se narodil v roce 1957 v Nizozemsku. Poté, co studoval jako učitel Waldorfu, se v roce 1980 setkal s Pärem Ahlbomem. Thomas pracoval jako učitel hudby a třídní učitel na Waldorfských školách v Německu a Nizozemsku.

Inicioval intuitivní pedagogiku s Pärem v roce 2003 a učil s ním na více než 50-ti seminářích intuitivní pedagogiky. Od roku 2015 pracuje na volné noze jako hráč na lyry, vedoucí seminářů a intuitivní kouč v mnoha evropských zemích, v Japonsku a Číně. V roce 2018 vydal knihu “Rozhovory s Iris Johansson”.