

KAZALO

Draga bralka, dragi bralec!	9
Uvod	15
Zaviralci človeškega razvoja	30
Diagnoza slovenske družbe	30
Svoboda in opolnomočenje	71
Zakaj svoboda in zakaj moč?	71
Družbena ali strukturna osvoboditev	75
Viri dominacije	80
Islam in svoboda	87
Viri opolnomočenja	92
Od medosebne k notranji osvoboditvi – osnovne psihološke potrebe	100
Osnovne duhovne potrebe	119
Notranja osvoboditev	130
Osvobajanje od dominacije telesa	138
Demokracija v vsakdanjem življenju	140
Od kolektivismu k individualizmu in še naprej	162
Zdravi temelji	172
Vrline in kreposti	182
Temelji razvojne paradigme	193
Odgovornost in ljubezen	202
Kultura odgovornosti	202
Odgovorna komunikacija	235
Reflektiranje	244
Psihološki razvoj	249
Hierarhija potreb	249
Razvoj mentalne kompleksnosti	255
Prepričanja in razvoj	259
Zavest	262

Razvoj moralnega presojanja	274
Razvoj ega	278
Imunost na spremembe	297
Sprememba	300
Psihološka zrelost	308
Modrost	318
Boljša družba	323
Zaupanje	325
Moralna odgovornost	330
Purgatorij	334
Lastnosti kultur	342
Spiralna dinamika	351
Dvotirni človeški razvoj	361
Od individualnega razvoja k družbenemu razvoju	368
Povezano znanje	370
Sreča, zadovoljstvo, blagostanje, dobro življenje	373
Na kratko o vplivih na kvaliteto osebnega življenja in kako jo zaznavamo	380
Vpliv prepričanj in vrednot na kvaliteto osebnega življenja	385
Čustva	389
Naučeni optimizem	391
Upanje	393
Optimalna stanja	394
Kontrola	404
Vnesimo srečo v svoje življenje	413
Deklaracija o blagostanju in razcvetu I.	414
Deklaracija o blagostanju in razcvetu II.	415
Avtentičnost	416
O zlu, iluzijah in ljubezni	421
Deklaracija o ljubezni	435
Nova paradigma	437
Viri	463

DRAGA BRALKA, DRAGI BRALEC!

Pred tabo je druga izdaja knjige Razvoj zavesti. Njeno poslanstvo je posredovati najboljše znanstveno utemeljeno znanje o človekovem razvoju običajnemu človeku. Gre za to, da si je človeštvo končno ustvarilo dovolj znanja o lastnem razvoju, in napočil je čas, da se tega znanja začne posluževati vsakdo. Najbolj pogost komentar bralcev prve izdaje je bil: "To znanje bi morali posredovati v šolah."

Vedno bolj kompleksne življenjske razmere naravnost zahtevajo razvoj zavesti. To znanje je treba predstaviti na razumljiv in berljiv način, kar je svojevrsten izziv.

Želja mene kot avtorja je, da bi z vsako novo izdajo ta knjiga postajala vse boljša, koristnejša in prijetnejša za branje. Veliko k temu lahko pripomorete tudi bralci. Tako je – z namenom nadaljnje optimizacije – ta knjiga odprtokodna.

S priročnim izrazom, ki ga poznamo predvsem iz sveta računalništva, želim sporočiti, da predloge lahko poda vsakdo, ki upošteva dva ključna standarda. Predlogi novih vsebin oziroma popravki morajo:

- izhajati iz znanstveno utemeljenih ali drugih kompetentnih virov;
- biti predstavljeni v ustrezno razumljivem jeziku.

Tako je torej mogoče predlagati nova spoznanja, perspektive in konceptualizacije. Poleg tega je mogoče predlagati tudi spremembe narativnosti in sloga. Vsakdo je spodbujen, da knjigo bere z mislijo na to, kaj bi bilo mogoče še spremeniti in izboljšati.

Predlagane in sprejete korekcije se bodo vnesle v nadaljnjih izdajah. Vse predloge dopolnitev in izboljšav je mogoče poslati na elektronski naslov:

info@razvojzavesti.si

Razlogov, da sem se odločil za pisanje te knjige, je veliko. Naj jih omenim nekaj. Razvoj zavesti je bistveni del evolucijskega procesa. Ta proces se odvija na

relaciji od individualne, preko kulturne, družbene do univerzalne, torej vsečloveške ravni, pri čemer so te ravni soodvisne. Vsakdo naj bi se torej seznanil z njihovimi vsaj ključnimi razvojnimi značilnostmi. In koliko sedaj na splošno vemo o tako temeljnem procesu, ki se dotika samega bistva vsakogar od nas? Seveda bore malo ali skorajda nič. Razvoj zavesti ima veliko paradoksalnih in dvoumnih lastnosti. Ena od njih je ta, da poznejših ravni od lastne ne moremo razumeti. Tudi če nam stokrat povedo, da je tam preko bolje, se mi ne le oklepamo poznane, temveč vse pobude za napredek vehementno zavračamo. Družbeni razvoj pa naj bi po mnenju marsikoga, ki opazuje široko plejado družbenih odklonov, celo bolj škodil kot koristil ali nas vodil celo v pogubo.

Človeštvo je vir težav, v zadnjem času ogromnih, globalnih magnitud. Katastrofični scenariji sploh niso več tema znanstvene fantastike, temveč dnevnih novic. To pa ni posledica razvoja zavesti, temveč zaostajanja. Novost je, da ima danes vsakdo od osmih milijard ljudi precejšnjo moč delovanja – uničujočega ali konstruktivnega. Vsakdo lahko vrže plastenko v reko, s tovornjakom zapelje v množico, ali po drugi strani, razvije učinkovito tehnično rešitev. Tej moči bi morala slediti ustrezna odgovornost ne le vodij, temveč vsakogar, brez izjeme. Bolj dinamično bi se morali razvijati torej vsi. Včasih za to ni bilo posebnih možnosti, danes pa so. Z razvojem zavesti in bolj odgovornim življenjem in delovanjem bi lahko rešili naš planet oziroma to, kar se še rešiti da. Hkrati pa bi izboljšali delovanje družb, držav ter kvaliteto življenja vsakogar od nas – vse z eno potezo. Čas je, da razvoju tehnologije, na katero smo računali so sedaj, dodamo razvoj sebe.

Časi so prelomni. Težko je v polni meri razumeti, kako zelo prelomni. Globina sprememb, ob hkratni rasti kompleksnosti življenja, od nas naravnost zahteva neprestane prilagoditve na višjo raven obstoja. Zaostrovanje razmer vleče človeštvo, in z njim ves svet, v vrtinec negativne spirale, od koder bo povratek vedno težji.

V slovenski družbi in državi so razmere precej disfunkcionalne. Vse deluje, vendar daleč od optimuma. Na osebni in medosebni ravni živimo na osnovi starih, preživetih in neustreznih vzorcev. Veliko ljudi hodi v službo kot v zverinjak slabih odnosov. Koliko brezsmiselnega stresa in trpljenja doživljajo ljudje! Pri tem le malokdo ve, kakšni bi lahko bili novi, boljši vzorci, kako bi se lahko spremenili kot posamezniki, kako naši odnosi, naša kultura, in kaj naj bi naredili, da bi se celotna naša stvarnost izboljšala.

Ob naraščajočih težavah pa rešitev že obstaja. Imajo jo družboslovne in humanistične znanosti. Čeprav relativno mlade, so v zadnjem obdobju ustvarile fascinanten korpus znanj o človeškem razvoju. Torej znanja obstajajo, vendar za njih skorajda nihče ne ve, saj zaradi različnih razlogov, na žalost, ostajajo znotraj znanstvenih kuloarjev. Verjetno imajo tudi znanstveniki v svetu specializacije določene težave zaradi razpršenosti znanja. Pogovori z nekaterimi največjimi umi

sedanjega časa mi dajejo slutiti, da se z večjo, celostno sliko človeškega razvoja ne ukvarja še nihče oziroma je mogoče tudi ugledal ni še nihče. Še verjetneje – nihče si je ne drzne predstaviti, saj bi s tem tvegala nekaj strokovnega ugleda.

Sam izhajam iz stališča, da ljudje to znanje nujno potrebujemo. Škodi nam lahko le ignoranca in zavrt človeški razvoj. Tako sem se odločil poglobljeno spoznati ta razvoj od individualne do univerzalne ravni. Stopil sem na ramena nekaterih velikanov znanosti in se potrudil povezati njihovo znanje v smiselno celoto. Pri tem sem v bil primoran obseg predstavljenega znanja na določeni točki zakoličiti, saj je praktično brezmejno.

Pri študiju te teme sem imel več privilegijev. Prvi je bil predhodno dolgoletno življenje in delo v medkulturnem okolju, ki mi je dalo neprecenljive izkušnje. Naslednji je bil izkušnja razsvetljenja, ki bi se pravilneje imenovala uvid. Po tej izkušnji se mi je zdelo, da vem, kako poteka človeški razvoj. Na srečo sem premogel dovolj skromnosti za priznanje nekompetentnosti svojega razumevanja. Tako sem se odločil za doktorski študij. Naslednji privilegij je bila izjemna svoboda in možnost popolnega osredotočenja na študij. Študij v srednjih letih je relativno enostaven, saj je takrat znanje že mogoče povezovati z obilico izkušenj. To je naslednji velik privilegij. V procesu študija sem spoznal, da se posamezne teorije, ravno zaradi svoje kompetentnosti, lepo ujemajo. Razumevanje, ki mi ga je dal uvid, mi je omogočalo ta znanja zlagati kot dele sestavljanke v enotno meta teorijo. Pri tem seveda ni šlo brez veliko premisleka, konceptualiziranja, pa tudi novih uvidov.

To, da je celotno znanje o človeškem razvoju, ki ga je ustvarila znanost, mogoče sestaviti v eno, enovito meta teorijo, je eno največjih spoznanj. Seveda, saj gre pri razvoju zavesti človeka za enega najbolj temeljnih, naravnih in univerzalnih procesov, kar jih obstaja v tem vesolju! Lahko trdimo, da gre za integralni del človeške evolucije, ki se odvija z vedno bolj intenzivno dinamiko. Pri tem se približujemo temu, kar imenujemo božje. Razvojnočloveška teorija se v tem kontekstu približuje oznaki humanistična teorija vsega. Prav zanimivo, da smo to temo tako dolgo zanemarjali in večina jo še vedno!

"Teorija vsega" zveni izjemno ambiciozno, zato se tej besedni zvezi izogibam. Gotovo pa razvojno znanje lahko integriramo v meta teorijo, ki jo je treba predstaviti čim bolj jasno. To pa ni enostavno, ravno zaradi povezanosti vsake od teorij z vsemi ostalimi. Zaradi tega to delo postane podobno opisovanju rubikove kocke. Kje začeti? Kaj povedati prej in kaj potem? Kako povezovati teorije? Bi bilo mogoče oblikovati model? To je bil velik izziv in možnosti za nadaljnje delo in izboljšave je gotovo še veliko.

Sedaj je torej prvič v zgodovini mogoče vsakemu posamezniku ponuditi resnično kompetentno in natančno znanje za osebni razvoj, skorajda nekakšna razvojna navodila za uporabo – sebe. Seznanitev z njim in njegova uporaba

bi lahko bila ključni dejavnik pri povečevanju dinamike razvoja. Z razvojem zavesti se naše življenje in delovanje skorajda čudežno izboljšujeta. Zaupanje v to obljubo bi v teh časih zmede in negotovosti lahko ponudilo novo veliko mero upanja in optimizma. Potrebujemo novo razvojno vizijo. Čas je, da ne razmišljamo le, kako bomo razvili stvari zunaj nas, kar naj bi spremenilo nas, temveč naj bi k temu dodali kultiviranje lastnega razvoja. Spremenjeni mi bomo spreminjali svet okrog nas.

In kaj bo za človeštvo naslednji korak? Najprej se moramo odnaučiti veliko stvari, ki so se nam zdele pomembne in smo jih počeli do sedaj. Mnogo od njih je napačnih in uničujočih. Zakaj bi slabo živeli, neučinkovito delovali in nesmiselno trpeli? Do sedaj smo živeli v neskladju z realnostjo. Za spremembo naj bi spoznali in ponotranjili veliko novih konceptov in praks. Pri postavljanju življenja na nove temelje naj bi bili kar ambiciozni. V bistvu bi moralo priti do popolne rekonstrukcije realnosti. V tem smislu bi se ta knjiga lahko pojmovala za manifest nove realnosti, nove paradigme.

Razvoj zavesti je bil do sedaj prepuščen stihiji, v prihodnje pa bi lahko bil voden – za vse, ki bi to hoteli. Spremembe bi lahko posredovali od zgoraj, skozi programe človeškega razvoja pod okriljem katere od svetovnih ali mednarodnih organizacij, kot so Združeni narodi in Evropska unija ali od državnih vodstev, predvsem pa tudi od spodaj, od vsakogar od nas.

Tu pridemo do pomembnega in seveda očitnega spoznanja, da je vsakdo od nas lahko vir razvoja ljudi okrog sebe, predvsem svojih najbližjih. Svoj lasten razvoj moramo vzeti resno, mogoče niti ne toliko zaradi sebe, temveč njih. S tem, ko bomo izboljšali sebe, bomo izboljšali svoje življenje, vplivali bomo na svoje bližnje, s sovplivom na kulturno klimo pa tudi na življenje v naši družbi. S pravilnejšim delovanjem bomo učinkovitejši in uspešnejši ob sočasnem ugodnejšem vplivu na naš planet.

Knjiga je torej napisana tako, da se znanje gradi postopoma. Tako se nekatere teme pojavljajo večkrat, vendar vsakič v novem kontekstu. To omogoča utrjevanje razumevanja.

V knjigi skorajda ni opisovanja primerov, da se ne bi preveč razvlekla, ob hkratnem upanju, da bo kljub vsemu dovolj zanimiva in razumljiva. Navedeni pa so avtorji virov, za tiste, ki bi radi podrobneje spoznali njihova dela. Na spletu je mogoče najti zanimiva predavanja nekaterih od njih, v knjižnicah in knjigarnah pa knjige. Na nekaj mestih so omenjeni razni indeksi in kategorizacije. Predstavljeni v knjigi bi vzeli preveč prostora, zato jih je dobro resnično preveriti na spletu.

Uporabljeno izrazje je precej natančno v izogib banaliziranju. Le nekaj zahtevnejših in abstraktnejših znanstvenih izrazov je nadomeščenih z bolj poljudnimi. Postopno seznanjanje z izrazi omogoča razumevanje težjih poglavij, predvsem v drugi polovici knjige.

Gotovo je bolje brati počasneje, dobro razumeti napisano in o vsebinah sproti kontemplirati, kot pa v želji, da bi knjigo čim prej odložili in hiteli brez pravega poglobljanja. Pri tem je prav verjetno, da boš prebrano sproti tudi pozabil(a). Ko pa ti bo življenje prinašalo nove izkušnje, jih boš vseeno razumel(a) v novem kontekstu, saj ti bo to znanje ostalo nekje v podzavesti.

Kljub poudarjanju enakopravnosti pri nanašanju na osebo uporabljam v glavnem le moški spol, in sicer zaradi navajenosti našega bralstva in enostavnosti.

Želja mene kot avtorja je, da bi ta knjiga tebi in tvojim bližnjim vsaj malo izboljšala življenje. Še bolj vesel bi bil, če bi ti omogočila določen miselni preboj, uvid, spoznanje ali kar psihološki razvoj in dvig zavesti, s čimer boš pomagal graditi boljši svet in boljše življenje. S temi željami te vabim k branju. Sam sem pri pisanju knjige izjemno užival, upam, da boš užival(a) tudi ti, ko jo boš bral(a). Vznemirljiv razvoj zavesti ti želim!

David Cigoj