

„My jsme ti, na které jsme čekali“

Kateřina Komorádová

„Psychofonetika je metoda, jak uvidět svou duši. Nikdo nás to neučil, ale jestliže chceme dělat změny a růst, musíme se nejprve podívat na místo, kde právě jsme! Psychofonetika je reálná metoda, která pracuje s tím, co skutečně vidí. A dokáže vidět všechno, jak naši duši, tak všechny naše stíny,“ říká její zakladatel Yehuda Tagar.

Psychofonetika je přístup k psychoterapii pracující s celou lidskou bytostí, kterou chápe jako jednotu těla, duše a ducha. Jde o moderní praktickou aplikaci Psychosofie Rudolfa Steinera.

Přesto rozhovor o psychofonetice začal poněkud netradičně: odkazem na květnový seminář, kterého jsem se zúčastnila. A který opět ukázal, jak hluboko v odkrývání sebe sama je možné zajít.

O probíhajících změnách na celoplanetární úrovni dnes už netřeba diskutovat. Země prochází evolučním procesem – stejně jako lidé. Na jarním semináři jste zmínil, že „lidé jsou tou evolucí“, která se ale musí stát „vědomě“.

Podle mě se princip evoluce týká primárně naší mysli. Ať darwinismus se svou materialistickou teorií „náhody a velkého třesku, který nemá žádný význam a ze kterého se začaly vyvíjet jednotlivé živočišné druhy“, nebo později Freud a jeho vliv nevědomí, respektive sexuality na formování člověka nebo „dětinské“ a velmi zjednodušené výklady bible o stvoření světa... Ani jedno podle mě neodpovídá skutečnosti; ta je někde uprostřed všech těchto extrémů.

Podle mě je evoluce v nás, v lidech - v našem vědomí. Jako když se z malého dítěte stává dospělý; fyzickému tělu to trvá zhruba jednadvacet let. „Dozrát“ ale musí také duše. A to se děje: evoluce, které v této době čelíme, představuje iniciaci, která byla dána lidskému druhu! Do této doby to totiž byli vždycky šamani, guruové, učitelé, zřeci, kněží nebo astrologové, kteří nám říkali, kam máme jít, co máme dělat nebo naopak nedělat... Domnívám se, že tohle je ale už u konce. My jsme ti lidé, na které jsme čekali. Ale nejsme první, v historii už takoví lidé byli. Lidé, kteří se postavili a řekli: „Já vím. Protože ... to prostě vím.“ Giordano Bruno, Galileo Galilei, Goethe...

Dozrát musí i naše duše. Do této doby to totiž byli šamani, guruové, kněží nebo astrologové, kteří nám říkali, kam máme jít, co máme dělat nebo naopak nedělat.

Evoluce se stává skutečnou evolucí tehdy, když, pokud použiji příklad rodičů a dítěte, rodiče ustoupí a řeknou: „A teď se postav na vlastní nohy a jdi - po svých. My tě podpoříme zezadu, abys nepadnul, ale jít musíš sám.“ To je ta iniciace.

A zároveň svoboda. Svoboda ale vyžaduje určitou zralost, především co se odpovědnosti týká.

Přesně tak. Jakmile tuto iniciaci přijmeme, objevuje se svoboda. To ale neznamená chaos nebo si dělat, co chceme. Skutečná svoboda znamená přísnou disciplínu. A disciplína znamená brát sami sebe vážně. Protože v tom okamžiku nám už nikdo neříká, co máme dělat; stáváme se svými vlastními vůdci. Disciplínu ve svobodě velmi dobře znají umělci, vědci... každý, kdo vytváří něco, co „sjednocuje“. Na první pohled to vypadá, že je to chaotické. Ale není. Existuje tam určité vedení, nikoliv zvenku, ale zevnitř. I to je evoluce: **vědomá** a **svobodná**. Ovšem bez záruky na cokoliv.

Mohl byste tu disciplínu ve svobodě přiblížit?

Jako když Michelangelo tvořil Pietu; devětkrát ji zničil. Proč? Pokaždé, když se ho v tom někdo pokoušel zastavit, volal „*Tohle není NIC proti tomu, co vidím...!*“ „*Ale je to mnohem víc, než co vidíme my!*“ dostávalo se mu odpovědí. (*směje se*) Prostě se podíval na kvádr - a viděl v něm *Pietu*. Nebo *Davidu*. A pak udělal všechno pro to, co bylo v tu chvíli nutné udělat. To je absolutní disciplína v absolutní svobodě. Disciplína, že se rozhodneme sloužit svému závazku vůči vlastní pravdě. Že se rozhodneme sloužit něčemu většímu. Tak, jak to udělal Michelangelo, J.S. Bach nebo Albert Einstein.

Jak tohle všechno souvisí s psychofonetikou, oborem, kterému se víc než třicet let věnujete?

V psychofonetice neexistuje žádná „náhoda“, všechno je naprosto svobodné a zároveň přesně vedené pravdou uvnitř. *Leadership, služba a láska* jsou hlavními kritérii práce psychofonetiky. Terapeut slouží nejvyšší pravdě: pomoci klientovi přivést na svět klientův **vlastní** potenciál. Terapeuti jsou vlastně takovými „porodními asistentkami“ božského potenciálu v každém člověku. Pomáhají mu porodit se do dalšího stupně na stupnici osobního rozvoje. A jak to tak bývá, součástí každého porodu je určitá bolest...

Na vaší práci je zajímavé, že při ní využíváte různé psychoterapeutické přístupy, které mají něco společného: expresivitu a vyjádření. Připomíná to divadelní představení. Tam jste s psychofonetikou vlastně také začal... (psychofonetika původně sloužila k pozorování interaktivní dynamiky těla, duše a vědomí a Yehuda Tagar ji ve svých počátcích používal při režirování experimentálního divadla)

Ano, práce, kterou dělám, je vlastně tak trochu divadelní představení. "A co dnes dávají? *Život sám*." Psychofonetika je metoda, jak uvidět svou duši. Nikdo nás to neučil, ale jestliže chceme dělat změny, růst, musíme se nejprve podívat na místo, kde právě jsme! Není to žádná ideologie. Ideologie se snaží změnit něco, co pořádně nevidí. Psychofonetika je reálná metoda, která pracuje s tím, co skutečně vidí. A dokáže vidět všechno, jak naši duši, tak všechny naše stíny.

Jestliže chceme dělat změny, růst, musíme se nejprve podívat na místo, kde právě jsme!

(odmlčí se) Je důležité vidět vlastní stíny. Ale to není všechno; ještě tu existuje náš božský potenciál. Jako když se podíváte na strom: kořeny také nejsou vidět, jsou v temnotě země, přesto z nich celý strom vyrůstá. A čím hlouběji kořeny sahají, tím výš může strom vyrůst. Psychofonetika je druh umění. A také vedení sebe sama.
(leadership)

Jakou roli v procesu růstu hraje vůle?

Pokaždé, když jednáme ze své vlastní vůle, ji posilujeme; věříme sami sobě. Pokaždé, když jednáme proti své vlastní vůli, ji oslabujeme, a tím oslabujeme důvěru v sebe sama....

V tu chvíli mi v mysli vytane jedno cvičení ze semináře: „Vzpomeňte si na situaci, kdy jste jednali ze své vlastní vůle, pro něco jste se rozhodli a pak to udělali...“ povzbuzoval nás tehdy Yehuda. „Cítíte dobře ten pocit? Fajn. Tak ho teď vyjádřete tělem. Postavte se a udělejte gesto! ... A teď se rozhlédněte po ostatních. Co vidíte?“ Celá místnost byla ztělesněním lidské rozhodnosti a odvahy, naše hrdě se tyčící narovnaná těla, často se zvednutýma pažema odrážela vnitřní sílu a lidskou vůli.

„A teď si vzpomeňte na situaci, ve které jste se stáhli a svou vůli potlačili... Jaké to bylo? Dokážete to vyjádřit gestem?“ vede nás teď do ne zcela pohodlných míst naší duše Yehuda. Pohled na hroucená těla, tu sedící, tu schoulená, tu ležící na zemi nebyl příliš radostný.

„Slabost ale není nic špatného. Je vždycky příležitostí k růstu,“ říká Yehuda. „A jakmile máme záměr růst, můžeme učinit rozhodnutí a potřebné kroky. Tomu všemu ale musí předcházet, že se podíváme na naše výchozí místo. Kde teď skutečně jsme.“

Poodstoupení a náhled na sebe sama je velkou součástí psychofonetického procesu...

Ano a skládá se ze čtyř kroků: **Procítit**, jak se daná situace projevuje v mém těle. **Vyjádřit** tento pocit **spontánním gestem**. Každý má tuto spontánnost v sobě, nikoho ji nemusíme učit, je to součástí naší přirozenosti. Terapeuti pracující s psychofonetikou své klienty jenom povzbuzují, aby si toto gesto provedli. Pak přichází faktické **poodstoupení** a **porozumění** tomu, co vidím, když se na „sebe“ dívám. Toto je důležitý okamžik, ve kterém nejde o posuzování a kritiku sebe sama, ale o soucit. A další možností je **vyjádřit** sebe sama **pomocí zvuku**, pomocí určité hlásky.

Tohle je zajímavé. Vědy totiž spojují počátek Vesmíru s takzvaným prvotním zvukem. Tedy že všechno je vibrace.

Ve svém těle máme uložené všechny vzpomínky. A my je můžeme pomocí hlásek prozkoumat a také vyvolat. Někdy mohou tyto vzpomínky sahat až do našeho prenatálního období... Pomocí hlásek můžeme uvolnit, co už nepotřebujeme, a také přivolat a získat, co potřebujeme. Je to magické! (*vzpomínám na Yehudův „zpěv hlásek“ během květnového semináře a dávám mu za pravdu. Až mě samotnou překvapilo, jak silně mé tělo tehdy reagovalo.*)

„Ano, ale důležité je si uvědomit, že to nebyl můj zpěv, co ve vašem těle takto silně reagovalo, ale hlásky ve vašem těle. Byly to vaše vlastní vibrace. Kdyby ve vás nebyly, tak s těmi mými nebudete rezonovat,“ vysvětluje princip rezonance i v této situaci Yehuda.

Mám pocit, že jsme se teď tak trochu dotkli jádra psychofonetiky. A současně jsme pořád na samém okraji.

Česká země je mi velmi blízká. A tak mám velkou radost, že od září mohu v Praze otevřít už potřetí ročník studia psychofonetiky. Tuto metodu mohou ke své práci využít všichni terapeuté, poradci, ale i koučové a všichni, kdo pracují s vedením druhých.

Rozhovor vzniknul na základě vlastních prožitků a zápisků během práce Yehudy Tagara a z následného rozhovoru.