

# Psychofonetika – praktická aplikácia Psychosofie

## Psychofonetika

Psychofonetika ako moderná aplikácia Psychosofie má o niečo menej ako 30 rokov a patrí k mladým psychologickým školám. Pokúsme sa popísať, aký je jej príspevok a v čom môže osloviť súčasníka, hľadajúceho nové, živé uplatnenie duše-vedy, teda psychológie.

Psychofonetika je:

- **nástroj duševného rozvoja, založený na umeleckom vyjadrení verbálneho a neverbálneho spôsobu ľudskej komunikácie** – počíta s inteligenciou, pamäťou a potenciálom obnovy, ktorý nám prináša vedomie tela, gest a pohybov, ich vizualizácia a stvárnenie pomocou zvukov ľudskej reči.
- **psychoterapia, duševný rozvoj a umelecká terapia založená na využití spirituálnych zdrojov človeka** – Psychofonetika je inovatívnou aplikáciou, vychádzajúcou z prác Rudolfa Steinera (Filosofia slobody, Psychosofia), ktorý v nich predznačuje pojmy tela, duše, ducha, evolúcie vedomia, osudu človeka, vedomia múdrosti živého sveta, vedomia prahu – ako integrálnych prvkov teórie a praxe celostnej psychoterapie a umeleckej terapie.
- **druh terapie, založenej na liečivej sile zvuku** – na začiatku zrodu Psychofonetiky (a jej mena) stojí objav toho, čo je kľúčom k celej ľudskej pamäti a životným procesom človeka: zvukov ľudských hlások. Celá pamäť je obsiahnutá vo vibrujúcom životnom tele vo forme zvukových javov. Nástroje Psychofonetiky objavujú toto prepojenie medzi spontánne vyjadrenými gestami a zvukovými spojeniami, ktoré k nim patria.
- **vzdelávací proces rozvíjanie metodického empatie ako vnemového orgánu** – Psychofonetika tvrdí, že každý človek je schopný vedome a metodicky rozvíjať novú schopnosť empatického vnímania a vzťahu. Proces klinickej aplikácie empatie, podobne ako jej profesionálny výcvik, obsahuje metodický rozvoj empatie ako orgánu vnímania, čo je založené na empatii seba samého ako paralelného procesu k empatii voči druhému človeku.
- **prostriedok sprevádzania na ceste hlbokkej transformácie** – na základe aplikovania neverbálnej expresívnej komunikácie Psychofonetika tvrdí, že žiaduca účinnosť liečenia a transformácie je dosiahnuteľná v krátkodobom horizonte. Je to pre jej schopnosť vstúpiť hlboko do prežívanej ľudskej skúsenosti prostredníctvom telesnej pamäti, kde je kombinovaná efektívna krátkodobá intervencia poradenstva s hĺbkou a autenticitou, ktorá je bežne spájaná s psychoterapiou.
- **spôsob psycho-somatickej sebat terapie** – Psychofonetika zapája do činnosti „vnútorného lekára“, vnútorného v zmysle ľudskej konštitúcie. Sled aktivít vnútorného prieskumu, posilnenia a nájdania nových zdrojov otvára klientovi možnosti priamo sa stať vedomejším si vlastných limitujúcich prvkov ako aj skrytých síl, a tak mobilizovať vnútorné latentné schopnosti pre liečenie, rozvoj a transformáciu.

- **Nástroj seba-vedenia** – súcit, empatia a skutočné vodcovstvo začínajú najprv u seba samého. Zvládať najprv vlastnú vnútornú realitu, s vedomím odkiaľ a kam kráčame a možnosťou slobodne sa rozhodnúť, ktorú dimenziu seba samého prejavíme v každom jednotlivom medziľudskom vzťahu – to je nevyhnutná kompetencia na akejkoľvek úrovni ľudského konania. Psychofonetika prináša nové možnosti k zvládnutiu týchto seba-vodcovských kvalít.

## Prínosy psychofonetickej terapie

Psychofonetika je prístup k psychoterapii pracujúci s celou ľudskou bytosťou, na úrovni tela, duše a ducha. V poradenských sedeniach je výnimočná svojím dôrazom na usporiadanie konverzačnej a akčnej fázy. S pomocou jazyka skúseností, jazyka duše a jazyka tela vás zavedie hlboko do zabudnutých zážitkov, ktoré práve preto, že si ich nedokážete vyvolať do vedomia, majú moc vás prinútiť správať sa úplne v rozpore s vašimi úmyslami a vedomými zámermi.

Už ste sa niekedy snažili pochopiť, ako a prečo sa vo vašom živote určité veci stále znova nedaria? Keď sa na to človek zameria, zvyčajne zistí, že za tým leží určitá zákonitosť, súvislosť, ktorú tuší, ale nebýva si jej plne vedomý. Ako to vzniklo? Prečo práve ja? Ako z toho von?

Psychofonetické poradenstvo pozostáva z dvoch fáz: konverzačnej a akčnej. Konverzačná fáza sa zameriava na nájdenie hlbších skutočností pod vonkajšími udalosťami, vedie klienta k objaveniu nových poznatkov a súvislostí a ďalej potom k tomu, aby formuloval ohľadom svojho problému prania. Už samo vaše pranie je prvým krokom k objasneniu problému a zásadne určuje celý priebeh sedenia. Od neho sa totiž odvíja celá druhá časť psychofonetického procesu nazývaná akčná fáza. Tu si vyberiete charakteristický moment z nedávnej doby, kedy sa podobný problém vo vašom živote vyskytol. Tento moment si sprítomníte, precítite v tele a v bezpečnom prostredí ho znova prežijete. Teraz však za plného vedomia a s pomocou spontánnych giest, zvukov ľudskej reči a vizualizácie. Pod vedením terapeuta / poradcu tak rozkryjete drámu tejto časti svojho životného príbehu, ktorý vám umožní pochopiť hlbšie príčiny vašich problémov, ich charakter, kontext a dynamiku.

Keď porozumiete tomu, ako váš problém vznikol, môžete podľa svojej voľby a fantázie vytvoriť nové udalosti, ktoré sa zapíšu do pamäte vášho tela rovnako reálne ako pôvodné príčiny. S tým rozdielom, že nové udalosti povedú k naplneniu a potvrdeniu vášho želania. Čo sa vám podarilo dosiahnuť počas tejto, skúšky, to môžete trénovať pred aj po každodennom, výkone. Takýto každodenný tréning slobodne zvoleného jednia môže priniesť do vášho života trvalé hlboké zmeny, na základe ktorých potom môžete objaviť nové voľby a robiť nové, skôr nemysliteľné rozhodnutia.

Spätná väzba účastníčky seminára:

Moc ďakujeme za úžasnú správu o štúdiu psychofonetiky, sme tomu veľmi radi a sme otvorené všetkému, čo nám spoločné stretávanie so zvukmi prinesú. :)  
Prajeme slniečkové, už na dvere klopajúcu jar a tešíme sa na ďalšie bližšie

správy. Prosím, ak budete mať chvíľku, pošlite nám už spomínané materiály z prebehnutých seminárov. Som si vedomá mojej netrpezlivosti, ospravedlňujem sa za ňu, ale ja som tak ohromne natešená na nové informácie o psychofonetike. Ako ste už napísala, cítim z nej jasné vedenie na mojej ceste.

Hedviga a Petra, Morava

## **Psychosofia**

Psychosofia rozvíja myšlienky Filosofie slobody (dielo R. Steinera z roku 1894) v oblasti psychológie a obsahuje podrobný popis štruktúry, dynamiky, hraníc a dejov, ktoré sa v duši odohrávajú. Poskytuje potrebné pojmy pre pochopenie zdravia, choroby a možnosťou rozvoja ľudskej duše. Predstavuje určitý vrchol podkladov poskytnutých Rudolfom Steinerom k pochopeniu človeka, medzi ktoré patria okrem iného aj Theosofia, O poznávanie vyšších svetov a Tajná veda v náčrte.

Prakticky aplikovaná metodika Psychosofie vedie človeka cestou sebapoznania ako slobodnú ľudskú bytosť, ktorá disponuje vlastným neobmedzeným potenciálom a duchovnými zdrojmi. Dôsledkom je premena jeho sociálneho, kultúrneho a praktického života. Aplikovaná Psychosofia učí, ako si vytvoriť vedomý odstup od svojich zážitkov a poskytuje nám tak možnosť stať sa sebe samým pozorovateľmi, ochrancami, sprievodcami a liečiteľmi. Prírodným dôsledkom je tiež zásadná premena medziľudských vzťahov v smere tolerancie a rešpektu.

Psychosofia je znovuobjavený prístup k psychológii a psychoterapii založený Rudolfom Steinerom v Berlíne roku 1910 (GA 115). Ktorý v období, kedy boli formované základné tézy psychológie 20. storočia, tým položil základ pre psychológiu zahŕňajúce vedomosti a princípy duchovnej vedy, anthroposofie.

## **Psychosofia v živote jednotlivca**

Praktická aplikácia metodiky Psychosofie vedie jednotlivca na ceste sebapoznania ako samostatnej, slobodnej ľudskej bytosti s obrovským potenciálom vlastných, aj spirituálnych zdrojov vo svojom živote. Tie prinášajú dôsledky v oblasti jeho sociálneho, kultúrneho a praktického života. Aplikovaná psychosofia umožňuje vytvorenie vedomej perspektívy medzi osobným vedomím a vlastnými skúsenosťami, prináša možnosť stať sa pozorovateľom, opatrovateľom, sprievodcom a liečiteľom seba samého. To samé osebe je veľkým posunom oproti koncepcii súčasného vzťahu medzi ľuďmi v rámci medicínskych služieb v oblasti mentálneho a fyzického zdravia.

Metódy aplikovanej psychosofie umožňujú človeku stať sa aktívnym účastníkom v procese vlastného duševného zdravia a rozvoja, čo môže priniesť významné zmeny v oblasti verejného zdravotníctva a výdavkov s tým spojených. V tomto zmysle môžeme aplikovanú Psychosofiu považovať za formu participatívneho zdravotníctva, ktorá umožňuje človeku prevziať zodpovednosť a smerovanie vlastného života na základe priameho, presného a objektívneho pozorovania seba samého. Tým sa aplikovaná Psychosofia stáva cestou osvojovania si schopností seba-vedenia.

## **História aplikovanej Psychosofie**

Aplikovaná Psychosofia bola založená psychoterapeutom Yehudom Tagarom (Austrália/Južná Afrika) v rokoch 1984-1991 (Veľká Británia, Austrália), spočiatku ako súčasť výrazového umenia a neskôr od roku 1989 ako formy psychoterapie a psychického rozvoja. Aplikácia vo výrazovom umení sa stala známou ako Filofonetika; pre začlenenie hlások ľudskej reči do procesu tvorby charakteru postáv. Pre svoje nezvyčajne účinné nástroje pre oblasť duševného rozvoja sa čoskoro stala samostatným prístupom v poradenstve a terapii, bol vytvorený vzdelávací plán pre profesionálny výcvik, najprv pod názvom Filofonetické poradenstvo a od roku 2003 ako Psychofonetika.

V roku 1991 bol v Austrálii založený inštitút Persephone vo svojej prvej podobe a neskôr otvorené pobočky v Južnej Afrike (2002), Veľkej Británii (2007) a napokon i v strednej Európe (Praha, Bratislava 2012). Ich cieľom bol výskum, rozvoj a vzdelávanie Psychosofie, aplikovanej Psychosofie a Psychofonetiky.

V súčasnosti má Psychosofia svoje vzdelávacie inštitúcie a praktické aplikácie v Austrálii, Južnej Afrike, Veľkej Británii, Nemecku, Českej republike, Slovensku, Španielsku, Belgicku a Izraeli. Držitelia certifikátov a absolventi rozšíreného štúdia antroposofickej psychoterapie sú združení v IAPP – Medzinárodnej asociácii psychofonetických praktikantov, založenej v Kapskom meste v roku 2007. Priatelia a podporovatelia Psychosofie utvorili Spoločenstvo Psychosofie, ktorá bola založená v novembri 2010 v Berlíne, na počesť stého výročia Psychosofie.

V nasledujúcich rokoch sa Yehuda Tagar niekoľkokrát pokúšal založiť organizáciu v strednej Európe, vo februári 2012 padla prvýkrát zmienka o Akadémii Psychosofie v tomto regióne (PACE). Koncom roku 2012 bola v Prahe a Bratislave deklarovaná vôľa založiť takto ponímanú akadémiu. V rámci úvodných seminárov v Bratislave, Prahe a Budapešti bola akadémia PACE založená a registrovaná.

## **Pôvod Psychosofie**

Psychosofia je myšlienkový smer v psychológii, ktorý založil Rudolf Steiner v Berlíne v roku 1910. Na pozadí formovania psychológie na úsvite 20. storočia tým bol položený základ pre formovanie novej psychológie na princípoch duchovnej vedy – Antroposofie.

Psychosofia je tiež rozvinutím téz Filosofie slobody (dielo R. Steinera, 1894) v oblasti psychológie, a poskytuje detailný popis štruktúry, dynamiky, ohraničenia a operácií s pojmami zdravia, choroby a potenciálneho rozvoja ľudskej duše v termínoch antroposofie. Završuje základy učenia Rudolfa Steinera vo vzťahu k povahe človeka, pričom vychádza z jeho základných diel; vrátane Filosofie slobody, Teozofie, Poznávania vyšších svetov, Tajnej náuky a jeho ďalších príspevkov v oblasti vzdelávania a vývinu človeka.

Psychosofia dopĺňa tézy Filozofie slobody v porozumení človeku, jeho vedomiu a spôsobom poznávania reality, v úsilí o pravdu, poznanie a slobodu v oblasti ľudskej duše. Z týchto dôvodov môže byť považovaná za príspevok v oblasti psychológie slobody.

Sp tn  väzba  castn cky seminára:

Musím povedať, že som bola zo seminára naozaj nadšen , odchádzala som domov pln  dojmov, stále si v mysli prehr vala jednotliv  momenty z priebehu seminára a cítila som v sebe radosť z pocitu, že to je presne to "ono", čo som hľadala. Už nejak  dobu jazd m po najrôznejších seminároch, niektor  sa do mňa hlboko vtla ia, po iných zostane len nejasn  stopa. Psychofonetika patrí do prvej kategórie. Chcela by som povedať, že komunikácia s telom a hľadanie vnútri seba samého je moja veľk  téma posledn ch pár mesiacov, stále viac som za inala cítiť a uvedomovať si, že ten najmocnejší nástroj, ktor  máme, sme my sami - naše srdce, duša a telo, ktor  je veľmi m dрым radcom, kľ u om ku všetkému, čo je pre nás správne a čo sa v nás odohráva, len sa naučiť s n m začať spolupracovať, hovoriť jeho rečou, cítiť ho, vnímať ho a na  vať jeho šepotu, niekedy dokonca kriku, ktor  ale, hoci je aj sebahlasitejší, málokedy vypo ujeme, lebo nevieme, ako ho dešifrovať. Psychofonetika ma teda okamžite, čo som si vypočula prvých p r Yehudov ch viet, oslovila, pretože prináša práve tento slovník a návod, ako sa naučiť hovoriť rečou tela. Som naozaj veľmi rada za tento projekt, ktor  rozbiehate v Prahe, a cítim veľk  vďačnosť za to, že sa n m tak touto cestou otvára príležitosť štúdia niečoho, čo podľa môjho názoru konečne m  hlbok  zmysel. V priebehu svojich št di  na vysokej škole, predovšetkým potom v posledn ch ročníkoch, som pociťovala čoraz väčšiu netrpezlivosť a tiež určit  dezil ziu, pretože som v preberanej látke videla stále menší zmysel budúceho uplatnenia. Premýšľala som, že by som pokračovala psychológiou, ale aj t  bola pomerne dost' vzdialen  tomu, čo som hľadala a cítila ako potrebn . Že sa v mojom živote objavila ponuka štúdia psychofonetiky, beriem ako znamenie, ktor  ma nap ňa pocitom radosti a vzrušenia, prívalom energie - čo prichádza vždy s t m, čo je pre mňa "to prav ". Preto sa na št dium už moc teším, teším sa na všetko nov , čo mi prinesie, čo v priebehu seminárov prežijem a čo sa dozviem,  im by som svoje dojmy z kurzu uzavrela, lebo už od zážitkov z minulosti plynule prechádzam k očakávaniu v budúcnosti. :)

Petra, Mikulov na Moravě