

# Psychofonetika – nič ľudské nie je cudzie

Krátky príbeh o tom, ako Psychofonetika z horúcej Južnej Afriky na zasnežené Slovensko prišla; a čo to vlastne znamená...

Začiatkom decembra nás v stovežatej Prahe privítal čerstvo napadajúci sneh. Práve sa začínal úvodný kurz u nás doposiaľ neznámej Psychofonetiky, čerstvého vánku na poli psychológie, poradenstva a terapie... pár metrov od Václaváku. V historickej budove a sídle Akadémie sociálnych umení Tabor, vstupuje do miestnosti šibalsky sa usmievajúci muž, momentálne žijúci v Južnej Afrike, predtým v Izraeli a Austrálii, s bulharskými a ukrajinskými koreňmi, aby nás za tri hodiny previedol vývojom psychológie od ranného 20. storočia po súčasnosť. Volá sa Yehuda Tagar a počas nasledujúcich dní nám v rámci prednášok a zážitkových sedení predstaví ním rozvinutý koncept psychologického prístupu, ktorý je už aplikovaný v mnohých krajinách sveta. Pokrýva oblasti individuálnej a skupinovej práce na sebe a terapie, riešenia konfliktov, závislostí, traum zneužívania, rodičovského a profesného poradenstva, výberu povolania či osobnostnej transformácie umierajúcich.

Skúšame, ako je možné samostatne objaviť oblasť (pranie), ktorá má byť predmetom osobnostnej transformácie a práce na sebe. Nový rozmer dostáva aj otázka vzťahu poradca – klient, nakoľko v Psychofonetike je to práve klient, ktorý má možnosť prostredníctvom špecifických nástrojov získať objektívnu perspektívu/vhľad do vlastných prežitých skúseností.

Ako sa to deje? Ak platí, že spoznanie problému je polovica terapie, ako potom vyzerá tá druhá časť? Rozhovor tvorí prvú časť sedenia. Je to nástroj na základnú anamnestickú orientáciu a na určenie ďalších krokov. V ďalšom postupe je už verbálna komunikácia výrazne rozšírená o prácu s vycit'ovaním, sústredeným zmyslovým, telesným prežívaním, gestami a ďalšími výrazovými prostriedkami; a napokon hľadaním a prežívaním zvukových kvalít hlások. Využíva sa práve fakt, že múdrosť tela a rúk čerpá z iných úrovní vedomia než kognitívna pamäť. Týmto prostriedkami sám klient nachádza vlastné porozumenie, hlbokú katarziu, akceptovanie a liečenie duševných obsahov, ktoré inak ostávajú často aj roky neošetrené a nevčlenené do vlastnej duševnej integrity.

Yehuda Tagar k tomu vyvinul sady nástrojov, určené pre prácu s rôznymi kvalitami duševných javov. Spomeňme niektoré: Prieskum v oblasti zážitkov, Posilnenie duševných mechanizmov, Získanie nových zdrojov pre vnútornú prácu, Prekonávanie reaktívnosti, Práca s projekciami, Psychosomatika, Práca so zážitkami prahu (dvojník, tieň...) a iné.

Počas niekoľkých dní sme mohli pozorovať, ako pôsobíme v rôznych duševných nastaveniach: vieme vnímať, pozorovať, cítiť, hovoriť (nielen rečou), reagovať. Každé naše - aj telesné gesto je vyjadrením niektorej modality duše. Niečo chce naše telo vyjadriť. Telo je tu vnímané v širšom zmysle; ako základný prijímateľ, nositeľ, reflektor, komunikátor a transformátor zažívanej skúsenosti. Pokiaľ nie sú skúsenosťou nadobudnuté duševné obsahy a obrazy integrované človekom, môžu si žiť „svoj vlastný život“, čo je potom krok na ceste k fyzickému alebo duševnému ochoreniu.

Jednou zo základných techník sedenia, vedeného na základoch psychofonetiky, je metóda, vedúca klienta k porozumeniu a orientácii vo vnútornom prežívaní. Tej predchádza

formulovanie spomínaného základného prania, ktoré súvisí s oblasťou vlastnej práce na sebe a ktoré potom pôsobí, ako sprievodca, zámer, smerovanie alebo aj cieľ následných aktivít:

- 1) Klient si vyberie moment, súvisiaci s práním, ktorý v prežívaní zosilní, znovu-prežije (napr. element nejakého vnútorného konfliktu), ten môže vyjadriť prostredníctvom gesta alebo pohybu, čím zviditeľní vnútorný charakter konkrétneho duševného javu.
- 2) Potom klient poodstúpi - aj fyzicky z daného miesta stvárnenia a tým je mu umožnené vnímať, uvidieť formu ako odtlačok, ktorá je objektivizovaná mimo jeho aktuálne prežívanie. Umožní mu však vnímať skúsenosť z pozície objektívneho pozorovateľa a nájsť pre ňu výrazový prostriedok, napríklad vo forme zvuku. Poradca nevstupuje do procesu so žiadnou vlastnou interpretáciou.
- 3.) Nájdením charakteristického zvuku, danej hlásky sa začína terapeutický proces, ktorý môže viesť až k porozumeniu, uzmiereniu sa so skúmaným zážitkom, osobnej premene až napokon k jeho plnej integrácii do prežívania človeka.

Na pražskom úvodnom kurze sme si uvedomili neobyčajnú pohyblivosť a tvorivosť, s ktorou nám Yehuda Tagar predstavil niektoré zásady psychofonetickej práce, ktorú rozvíja už takmer 30 rokov. Sám ju nazýva úvodom do Psychológie slobody. Skutočne sa môžeme cítiť slobodnejšími, pokiaľ vieme, že sme vlastníkami mnohých ciest k sebe samému. To vzbudzuje skutočný záujem a nadšenie.

### **O niekoľko dní na Slovensku:**

Lúčime sa. Dohodli sme sa, že od februára začíname v Bratislave úvodný kurz a ročné vzdelávanie, ktoré pripraví prvých slovenských psychofonetických poradcov. Zakladáme Akadémiu psychozofie v strednej Európe, v ktorej je Psychofonetika jednou z praktických aplikácií.

Marián Czére