

ÚVOD DO PSYCHOSOFIE – 1. časť

R. Steinerov základ pre holistickú psychológiu

Teoretické základy psychofonetiky

Autor: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

Psychosofia je názov pre prvú duchovne založenú psychológiu 20. storočia. Jej základy položil R. Steiner v roku 1910 v Berlíne. Zároveň predpovedal, že potrvá dlho, kým budú ľudia pripravení ju prakticky aplikovať. Nakoľko v tom čase existovala veľmi malá škála pre jej praktickú aplikáciu, základy psychosofie boli dané veľmi minimalisticky, vo forme semienka.

Steiner mal pravdu. Psychosofia sa prakticky nevyužívala, kým som ju o 73 rokov neskôr, v roku 1983, neobjavil v pivnici domu Rudolfa Steinera v centre Londýna v knihe, ktorá sa už nevydávala. V tom čase som bol študentom tradičnej antropozofickej reči a drámy v tomto londýnskom dome oproti Regent parku a zároveň študentom trans-personálnej metódy psychoterapie - psychosyntézy podľa Roberta Assagioliho. Okrem mojej super zaneprázdnenej hlavy sa tieto dva svety v 20. storočí stretli už len v diele Lievegoeda² (ktorý vytvoril formu biografickej práce založenú na vývojovej teórii Rudolfa Steinera). Stúpenci Rudolfa Steinera nedokázali počas jeho života ani neskôr preniknúť do jeho futuristickej vízie psychológie. Neboli na to vhodné podmienky.

Aké „duševné podmienky“ sú potrebné na to, aby ste mohli počať, pochopiť, rozvinúť a aplikovať psychosofiu ako novú formu modernej psychológie, psycho-somatického liečenia a psychoterapie, ktorú si Rudolf Steiner predstavoval?

Steiner o nich hovoril v roku 1919 v jednej zo svojich prednášok na medzinárodnej antropozofickej konferencii vo švajčiarskom Dornachu. Prednášky je teraz dostupné v knihe s názvom „Myšlienky pre novú Európu“. Uprostred tretej prednášky Steiner hovorí:

„Tie sily evolúcie ľudstva, ktoré doteraz nevedome viedli človeka tak, že bol schopný napredovať, sa vyčerpávajú a budú úplne vyčerpané približne v polovici storočia. Nové sily musia byť čerpané z hlbín duší; a človek musí pochopiť, že v hĺbke svojej duše je spojený s koreňmi duchovného života.“

Rudolf Steiner, „Myšlienky pre novú Európu“, Dornach, Švajčiarsko, 14. december 1919

Takže v 50-tych rokoch došlo k drastickému posunu vo vzťahu medzi ľudskými bytosťami a duchovným svetom. Všetko sa zmenilo, A dokonca aj tí, ktorí sú oddaní duchovnému učeniu Rudolfa Steinera, sa zdajú byť o tom neinformovaní. Psychosofia sa však môže stať kultúrnou realitou len vtedy, keď si ľudia budú tohto posunu vedomí.

V evolúcii ľudského vedomia sa tieto nové duševné podmienky začali prejavovať, ako Steiner predpovedal, v roku 1951, prelomovou publikáciou Carla Rogersa: „Terapia zameraná na človeka“. Tu bol položený základ toho, čo sa neskôr stalo súčasťou „humanistickej psychológie“. Postupne sa spustila celá lavína psychologických a psychoterapeutických impulzov: transpersonálnych, duchovných, šamanistických, feministických, environmentálnych, východo-západných, domorodých, hinduistických, budhistických a mystických. Väčšina z nich pôsobila na okraji hlavného prúdu akademickú psychológie, a pôsobia doteraz. Ale hnutie stúpencov Rudolfa Steinera bolo v tom štádiu príliš strnulé na to, aby sa otvorilo novým impulzom: Nová vlna sebauvedomenia, ktorá sa stala tak vplyvnou v 60. a 70. rokoch, ho obišla bez povšimnutia. V 80. a 90. rokoch už bolo hnutie Steinerových stúpencov izolovaná a ponechaná úplne na okraji prelomového psychologického vývoja našej doby. Psychosofia opäť nedostala žiadnu šancu vstúpiť do prúdu novej fázy evolúcie vedomia. Podľa mojich vedomostí je psychofonetika, základ metodologickej empatie, stále jedinou praktickou aplikáciou psychosofie Rudolfa Steinera.

Hlavný filozofický a psychodynamický princíp psychosofie sa zameriava na jedinečné postavenie ľudského „Ja“ v ľudskej duši. Toto je východiskový bod medzi tým, čo bolo ustanovené ako

„transpersonálna psychológia“ a psychosofiou. Vo svetle psychosofie je ľudské „Ja“ realitou. Je to duchovná bytosť. Pre dospelého človeka však nie je transpersonálna, ale veľmi osobná. „Ja“ v psychosofii sa chápe ako vnútorná štruktúra – vnútorná kostra – celej ľudskej psychiky. Transpersonálne je len u detí, pretože od narodenia až do dospelosti postupne „zostupuje“ do individuálneho tela. Po 21. roku života už duchovný rozmer bytia človeka nie je vonkajší vzhľadom na našu psychologickú realitu, ale vnútorný. Je integrálnou súčasťou našej psychologickéj dynamiky, ktorá sa zároveň nerodí z našej rastúcej osobnosti, ale do nej.

Inými slovami, jednoducho povedané, ľudské „Ja“ nie je produktom ľudskej telesnej a biografickej dynamiky, ale zdrojom jeho vnútornej identity a reality.

Psychologické, vývojové a psychoterapeutické dôsledky tohto základu psychosofie je ťažké preceňovať. Potenciálne toto chápanie tvorí základ zmeny paradigmy vo vývoji psychológie 21. storočia. Táto revolúcia v základnom obraze ľudských bytostí sa sotva začala. Áno, v psychológii 20. a 21. storočia došlo už k mnohým teoretickým a praktickým posunom, ktoré zahŕňajú koncept duchovnej dimenzie človeka ako do teórie a praxe, najmä vo fenomenologickom, transpersonálnom a integrálnom prístupe k psychológii, liečeniu a rozvoju. Psychosofia však začína na inej úrovni. Ľudské „ja“ JE osobná, individuálna duchovná realita, fungujúca ako integrálny orgán ľudskej psychiky, schopná sebaobjavovania do svojej vlastnej podstaty a pôvodu. Duchovný svet existuje v osobnej forme, vynára sa z hĺbky individuálnej ľudskej duše a môže sám seba spoznať. Toto je stále nové.

Základ psychosofie bol položený v roku 1904 v článkoch, z ktorých vznikla prelomová publikácia *Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch*. Táto príručka osobného a duchovného rozvoja dodnes tvorí štruktúru každého skutočného prístupu k udržateľnému antropozofickému rozvoju. Úvodný odsek tejto publikácie označuje zmenu paradigmy, ktorá prichádzala:

„V každej ľudskej bytosti driemu schopnosti, pomocou ktorých môže pre seba získať poznanie vyšších svetov. Mystici, gnosticci, teozofi – všetci hovoria o svete duše a ducha, ktorý je pre nich rovnako skutočný ako svet, ktorý vidíme fyzickými očami a dotýkame sa ho fyzickými rukami. V každom okamihu si poslucháč môže povedať: to, o čom hovoria, sa aj ja môžem naučiť, ak v sebe rozvinem určité sily, ktoré vo mne dnes ešte driemu.

Rudolf Steiner, *Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch*, kapitola 1

Keď s touto mierou istoty hovorí syn roľníka a slúžky z Dolného Rakúska, **každá ľudská bytosť** skutočne znamená **každá**. To, čo bolo dovtedy skrytou tradíciou aristokratických a privilegovaných tajných spoločností, ktoré vládli ľudstvu, sa stalo potenciálne dostupným pre každého. Toto je vyhlásenie, ktoré mení epochu. Zvyšok knihy obsahuje praktické návody, dostupné po stáročia len pre malý počet vybraných kandidátov na duchovné zasvätenie. Steiner ich sprístupnil potencionálne každému.

Avšak podľa vyššie citovaného prorockého výroku z roku 1919 potrvá pol storočia, kým sa tento potenciál skutočne vynorí zo svojho embryonálneho štádia existencie v ľudskej duši a stane sa základom novej vedy o duši a potenciálne aj novej vedy o výchove a psychológii. Ak dnes hľadáte jeho začiatky v modernej akademickej oblasti, budete sklamaní. Milióny mladých študentov ich hľadajú v 21. mainstreamovom akademickom svete a nemôžu ich tam nájsť.

Existuje mnoho ďalších princípov psychosofie, o ktorých treba diskutovať, a mnoho ďalších jej aplikácií v mnohých oblastiach ľudskej kultúry a profesií. Ich krátky zoznam nájdete v poslednej časti tohto článku. Viac sa tejto téme budem venovať v pripravovanom cykle prednášok s názvom ANTHROPOSOPHIA v angličtine a slovenčine (o poskytnem ich na Slovensku, v Chorvátsku, Slovinsku, Južnej Afrike a dúfam, že aj v Taliansku).

To hlavné, čo implikuje prvý princíp psychosofie je, že medzi vedomím a dušou človeka na VŠETKÝCH úrovniach je potenciálne možná perspektíva (odstup). Je možná, pretože vo vnútri individuálnej duše (psyché) žije individuálne „Ja“, ktoré nepochádza z duše a z biografie, ale má svoju vlastnú existenciu. Vedomá seba-perspektíva je prakticky možná medzi týmito dvomi dimenziami ľudskej konštitúcie, duše a individuálneho ducha. To umožňuje potenciálne neobmedzené seba-skúmanie a osobnú zmenu. Toto je len potenciál, príslub. Ale taký je aj predchádzajúci príslub z roku 1904: „V každej ľudskej bytosti dnes žije potenciál na priame osobné poznanie duchovného sveta“. Na tomto základe psychosofia hovorí o budúcnosti ľudstva (mojimi slovami): „V každej ľudskej bytosti dnes žije potenciál pre priame a osobné poznanie každej úrovne duše a tela a budúci potenciál“. To je základ pre psychofonetiku, prvú praktickú aplikáciu psychosofie.

Prakticky to znamená, že každý aspekt seba samého možno úplne preskúmať a zviditeľniť si. Ak začnete chápať túto možnosť, pochopíte, že keď sa tento potenciál stane bežnou realitou, každý aspekt medicíny, psychológie a vzdelávania sa zmení. Ľudská kultúra, ako ju poznáme, sa zmení.

A tá zmena sa už začala. V psychofonetike metodicky trénujeme ľudí, aby si boli schopní vytvoriť jasnú perspektívu medzi ich skúsenosťami na každej úrovni ich života a ich „Ja“. Vidíme ako sú ľudia schopní tejto novej perspektívy v psychofonetickej terapeutickej praxi aj vo vzdelávaní. Ľudia sa stávajú pred našimi očami a na ich veľké prekvapenie prieskumníkmi, výskumníkmi, učiteľmi, vodcami a liečiteľmi samých seba.

Psychosofia, ak je pochopená a prakticky aplikovaná, predstavuje nový začiatok vo vývoji modernej psychológie: každý sa môže stať vlastným koučom, poradcom, psychológom, psychoterapeutom, psychosomatickým terapeutom, vzťahovým terapeutom a do určitej miery aj vlastným psychiatrom.

Na záver chcem spomenúť krátky zoznam ďalších psychofonetických princípov, ktoré, ak sú pochopené a prakticky aplikované, dramenia profesiu koučingu, poradenskej psychoterapie, psychosomatického liečenia a participatívnej medicíny. Hlbšie ich rozoberiem v ďalších článkoch na túto tému:

- V duši neexistuje jeden prúd času, ani dva, ani tri, ale štyri. Pochopenie tohto otvára pozoruhodné možnosti, inak nepredstaviteľné.
- Všetky spomienky prúdia v ľudskej duši súčasne, všetky v rovnakom čase a väčšinou bez toho, aby sme si ich boli vedomí.
- Všetky spomienky sa dajú vyliečiť.
- Budúcnosť pôsobí do duše rovnako ako minulosť.
- Duša je organizmus s centrom, perifériou a životnými funkciami, ako každý iný organizmus. Má dve hranice: 1) vonkajšiu – medzi dušou a telom a vnútornú – medzi dušou a individuálnym duchom.
- Ľudská duša je metabolický systém pre osobnú skúsenosť. Strávené skúsenosti vás vyživujú a robia vás silnými; zle strávený zážitok vás intoxikuje. Praktická psychosofia je proces „opätovného trávenia“ absorbovanej, zle strávenej duševnej skúsenosti.
- Všetky spomienky môžu byť vystavené vedomiu ako nové skúsenosti; na základe toho môžu byť znovu spracované a znovu strávené.
- Ľudské „Ja“ je skvelým spracovateľom všetkých skúseností; na to je nevyhnutné priame stretnutie „Ja“ so skúsenosťou.
- Priame stretnutie medzi ľudským „Ja“ a absorbovanou skúsenosťou je možné.
- Ľudská astralita je organizmus sám o sebe, ktorý žije súčasne v dvoch dimenziách: 1) v 4. dimenzii, vo vnútri času, vo vnútri Životného Tela (Chi); 2) v 5. dimenzii, mimo čas, vo vnútri organizmu duše, potenciálne vo vedomí. Ľudské „Ja“ môže vedome cestovať medzi týmito 2 dimenziami astrality.
- Transformácia astrálneho tela môže nastať iba vedome. Iba vedomé „Ja“ to dokáže. Stáva sa základom pre vyššie vedomie: predstavivosť, inšpiráciu a intuíciu. Toto je príprava na budúci vývoj ľudstva. Deje sa teraz.

Praktickej aplikácii psychosofie som zasvätil svoj život.

Pokračovanie nabudúce.

Yehuda L.K. Tagar

¹Yehuda Tagar je medzinárodný austrálsko-juhoafricko-britsko-stredoeurópsky counselor, psychoterapeut, konzultant organizácií a tréner so sídlom na Slovensku. Je autorom psychofonetiky, prvej metódy aplikovanej psychozofie (základ antropozofickej psychoterapie Rudolfa Steinera), metodickej empatie, humanizácie pracoviska a participatívnej terapie; riaditeľ Psychophonetics Institute International, hlavný lektor Školy empatie, ktorá školí profesionálnych poradcov, psychoterapeutov a psychofonetických konzultantov na Slovensku, v Českej republike, Chorvátsku, Švajčiarsku a Južnej Afrike. <https://linktr.ee/yehudatagar>

²*Phases - The Spiritual Rhythms in Adult Life*, Bernardus Cornelis Johannes Lievegoed (1905 - 1992) bol holandský lekár, psychiatier a spisovateľ. Najviac sa preslávil tým, že založil teóriu organizačného rozvoja.

