

# TELO DUŠA A DUCH

## Tri „znenia zvonov“ ľudskej konštitúcie vo svetle antroposofie a psychofonetiky

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

*„Aké majstrovské dielo je človek! Aký vznešený je myslením, aký neobmedzený v schopnostiach, zovňajšku a pohybe, aký rýchly a obdivuhodný v konaní, aký anjel v chápaní, aký boh: najdrahší šperk sveta, vzor tvorstva.“*

Hamlet, William Shakespeare

*„Nič nepochádza z ničoho“*

Parmenides, Aristoteles, Lucretius, Shakespeare, Isaac Newton, Charles Darwin, Rudolf Steiner

Upozornenie: tento článok je teoretický, určený pre tých, ktorí sa zaujímajú o teoretické pozadie psychofonetiky.

Pochopenie základnej štruktúry ľudskej konštitúcie je ako mať mapu na cestu individuálneho života. Väčšina z nás cestuje bez mapy alebo si mapu kreslí počas cesty. Skôr či neskôr si však každý musí osvojiť nejaký základný prístup k štruktúre ľudskej konštitúcie ako základu svojho správania, volieb, vzťahov a rodičovstva, či už vedome, alebo nevedome. Samozrejme, môže existovať mnoho rôznych prístupov a teórií o ľudskej konštitúcii, jej pôvode a budúcom vývoji. Existuje však niekoľko základných univerzálnych pozorovaní ľudských javov, ktoré nemožno poprieť: na úplnej základnej úrovni máme telo, tzv. psychiku (dušu) a vedomie. A všetky fungujúce ľudske bytosti prinajmenšom vnímajú, myslia, cítia, chcú/konajú a majú k sebe vzťah. Na základe tohto pozorovania sa vyvíjali a ďalej vyvíjajú rôzne teórie a prístupy. Týmto sa chcem podeliť o antropozofický (Rudolf Steiner) prístup k základnej ľudskej konštitúcii<sup>2</sup>, ktorý je teoretickým základom pre psychofonetiku<sup>3</sup>.

Ako dlhoročný terapeut, kouč a učiteľ psychofonetiky pozorujem, že základné pochopenie tejto „mapy“ ľudskej konštitúcie je nevyhnutné na to, aby som bol pre svojich klientov a študentov efektívnym counselorom a lektorom.

Už od mladosti som hľadal presné pochopenie ľudskej konštitúcie. Usiloval som sa o jasnosť, reálnosť a praktickosť chápania, ktoré môže ľuďom umožniť efektívne sebariadanie a osobný rozvoj. Prvých 10 rokov tohto hľadania som to robil pre seba: pre moje prebudenie k vlastnej ľudskosti, ľudskosti ľudí okolo mňa, mojej rodiny, komunity, priateľov, vzťahu a rodičovstva. Počas druhej dekády tohto hľadania som svoje rastúce porozumenie využil v transformačnej divadelnej práci v Anglicku a Austrálii naďalej skúmajúc psychosofiu<sup>4</sup> Rudolfa Steinera. Študoval som psychológiu, pedagogiku, sociálne vedy, sociálnu prácu, humanitné vedy, literatúru, históriu a tradičnú antropozofiu na rôznych univerzitách a vysokých školách v Izraeli, Anglicku a Austrálii. Nič z toho však neuspokojilo moje hľadanie praktického pochopenia ľudskej duše. Začiatkom 90-tych rokov som si uvedomil terapeutický potenciál kombinácie môjho výskumu, zárodku psychozofie a experimentálnej drámy, ktorú som rozvíjal, v praktickej, efektívnej psychoterapii a psycho-rozvoji. To sa stalo základom psychofonetiky.

V tomto článku by som sa chcel zamerať na niektoré prvky teoretického základu psychofonetiky: psychológie tela, duše a ducha, antropozofického základu chápania ľudskej konštitúcie, základu psychozofie a psychofonetiky.

-----

Existuje mnoho spôsobov, ako opísať 3-dielnu ľudskú konštitúciu z antropozofického pohľadu. V tomto článku opíšem základnú 3-dielnu ľudskú bytosť ako „systém znejúcich zvonov“. Každá zo zložiek ľudskej konštitúcie „znie“ ako srdce zvonu vo vnútri tej ďalšej; každá zo zložiek ľudskej konštitúcie rezonuje so „zvonením“ každej ďalšej zložky ako zvon. Čoskoro to vysvetlím.

### **Základná štruktúra ľudskej konštitúcie: Telo, Duša a Duch**

**Ľudské telo** sa skladá z prvkov všetkých ostatných ríš prírody: ríše minerálov, rastlín a zvierat. My, ľudia, sme zložení zo všetkých troch prírodných „ríš“ a máme ešte niečo navyše: individuálne ľudské „ja“, individuálneho ducha.

**Ľudská duša:** Stretnutie ľudského tela a ľudského ducha vytvorilo to, čo nazývame ľudská duša, alebo psyché („Seele“ po nemecky, „Anima“ po latinsky, „Alma“ po španielsky, „Lelèk“ v maďarčine, „Nefesh“ v hebrejčine). Ľudská duša by sa dala nazvať: „celkovosť ľudskej skúsenosti“. Ľudská skúsenosť existuje súčasne na vedomej úrovni (bdenie), nevedomej úrovni (spánok) a polovedomej úrovni pocitov, emócií, spomienok, zvykov, vzorcov správania, vôľových impulzov, sympatií a antipatií (snívanie).

Ľudská skúsenosť je základom ľudského vedomia, ale sama o sebe nie je úplne vedomá. Človek si zážitok môže uvedomiť, čo si vyžaduje vedomé úsilie. Bez neho zážitok ovláda vedomie. Zážitok je vo svojej podstate subjektívny, no zároveň je pre svojho majiteľa realitou.

**Ľudský duch:** duch a vedomie sú synonymá. Len duch môže byť bdely a pri vedomí. V ľudskej konštitúcii je individuálny duch ľudským „ja“. Ľudské „ja“ uvádza do ľudskej konštitúcie duchovný svet rovnakým spôsobom, akým ľudské fyzické telo uvádza do ľudskej konštitúcie fyzický svet. Ľudské „ja“ je samo o sebe bdelé.

### **Zvonenie zvonov v sebe navzájom:**

**Ľudské telo „znie“ v ľudskej duši** ako vnemy, túžby, pripútanosti, zmyslové potešenie a bolesť, inštinktívne a reflexné konanie, automatické obranné reakcie, motivácia pre rôzne správanie a asociácie. Sú to udalosti v ľudskej duši, ktoré sú vyvolané a stimulované telom.

**V ľudskom duchu „znie“ ľudské telo** ako vnemy, ktoré sa stávajú mentálnymi obrazmi. Všetky zmysly vnímania sú „okná“, cez ktoré fyzický svet komunikuje s ľudským „ja“.

### **Ľudská duša „znie“ v ľudskom tele** cez celú škálu psychosomatických spojení:

*Proces myslenia* ovplyvňuje nervový systém, na ktorom je založený. Štruktúra, napätie, obsah a význam myšlienok využíva alebo zneužíva odolnosť a udržateľnosť nervov. „Nervové zrútenie“ je jedným z najnegatívnejších účinkov tohto spojenia.

*Citový/emocionálny proces* vytvára v tele úzkosť, vzrušenie, strach, frustráciu, úspech, zlyhanie, depresiu, hnev. Všetky tieto emócie pôsobia na telo priamo prostredníctvom nevedomého spojenia centrálného nervového systému a autonómneho nervového systému. Pôsobí priamo na rytmický systém srdca-plúca, na ktorom je založený. Ovplyvňuje srdcový tep, krvný tlak a dýchanie.

*Proces vôle/konania* ovplyvňuje metabolický systém, na ktorom je založený, zasahuje do spracovania potravy a zásobovania živinami, a so všetkým, čo s týmto systémom súvisí.

**Ľudská duša „znie“ v ľudskom duchu** prostredníctvom emócií, ktoré ovplyvňujú vnímanie, motiváciu a formovanie významu a reality.

**Ľudský duch - individuálne „ja“, „znie“ v ľudskom tele** prostredníctvom dynamiky tepla, červených krviniek a celého držania tela, na ktorom je založené ľudské „ja“. Hlavná polarita „ja“ v tele je: byť prítomný (byť inkarnovaný) alebo neprítomný (exkarnovaný), s viacerými dôsledkami.

**Ľudský duch „znie“ v ľudskej duši** cez individuálne „ja“, ktoré je stredom celej ľudskej duše. „Ja“ je tiež základnou identitou každého jednotlivca, jadrom všetkých vedomých činností a najtrvalejším dynamickým prvkom duše, ktorý pôsobí zvnútra duše ako silný psychologický faktor. Zároveň je „ja“ potenciálne oslobodené od emocionálnej dynamiky duše, pretože „ja“ nepochádza z duše. Má svoj vlastný duchovný zdroj, často zakalený rušivými silami osobnosti, ktoré môžu odrezáť „ja“ od jeho duchovného zdroja. Ale vnútorné spojenie medzi ľudským „ja“ a jeho duchovným zdrojom môže byť obnovené. Táto obnova je účelom integratívnej psychoterapie a psycho-rozvoja.

Jedinečné aktivity „Ja“ v duši sa v psychofonetike nazývajú „7 iniciatív“. Sú to tieto:

1. **„Ja“ dokáže uznať** akúkoľvek skúsenosť v duši, zastaviť čokoľvek, čím sa zaoberá, a zamerať sa na to.
2. **„Ja“ dokáže preskúmať** akúkoľvek skúsenosť, vzorec a dynamiku v duši s jasnosťou, ktorá je určená perspektívou, ktorú „ja“ dokáže vytvoriť v akomkoľvek danom časovom bode.
3. **„Ja“ si môže privlastniť** akúkoľvek skúsenosť duše, vzor a dynamiku ako svoju vlastnú zodpovednosť. Privlastnenie skúsenosti je zlomovým bodom v osobnom rozvoji človeka, kedykoľvek k nemu dôjde. V privlastnení skúsenosti (čo je často bolestivá vec) sa „ja“ rozrastá do objatia a strávenia skúsenosti. Toto vlastníctvo, ako každé iné vlastníctvo, dáva „ja“ slobodu konať na základe skúsenosti, dať jej vlastný význam, transformovať ju.
4. **„Ja“ môže dať zážitku význam.** Význam nie je daná skutočnosť. Je to niečo vytvorené ako odpoveď na vnímanie vnútorného alebo vonkajšieho javu. Je to koncepcia tohto javu, dáva javu jeho meno. Toto pomenovanie skúsenosti je formovanie individuálnej reality. Toto je bod slobody alebo zotročenia, choroby alebo uzdravenia, rola obete alebo majstra. Toto je potenciálne akt slobody a liečenia, pretože nový význam môže nahradiť starý význam vo vzťahu k rovnakej skúsenosti.
5. **„Ja“ môže morálne hodnotiť skúsenosti.** Môže uplatniť svoje súčasné svedomie v akomkoľvek danom okamihu na akúkoľvek skúsenosť, ktorú uzná, pozoruje a vlastní a dáva jej nový význam. Vo svetle daného významu možno zaujať morálny postoj. Toto sú chvíle, keď sa rozhodujeme, či je niečo dobré alebo zlé, správne alebo nesprávne, pravdivé alebo nepravdivé, krásne alebo škaredé. Na základe týchto úsudkov si vytvárame svoje názory, voľby a realitu. Takto sa vyvíja naše sebavedenie, naša autonómia, autenticnosť a autorita.
6. **„Ja“ môže urobiť nové rozhodnutia** o skúsenostiach, ktoré vyhodnotilo. Rozhodovanie je výsadou „ja“ ako vodcu duše. Lídri robia rozhodnutia a tí, čo rozhodujú, sa stávajú lídrami.
7. **„Ja“ môže konať podľa novej voľby.** „Ja“ je Konateľ v ríši duše. Akcia, na rozdiel od re-akcie, je založená na voľbe konať. V každej akcii, ktorá je iniciovaná vedomým „ja“, je prvok voľby. Po voľbe však nemusí nevyhnutne nasledovať akcia. „Ja“ je tvorca voľby aj konateľ, ale nie všetky voľby a rozhodnutia aj uskutočníme. Sila potrebná na to, aby

človek konal podľa svojich rozhodnutí, je väčšia ako sila potrebná na urobenie rozhodnutia. Obe tieto sily pochádzajú z „Ja“.

### **Vnútorne rozdelenie 3 hlavných zložiek ľudskej konštitúcie:**

**Ľudská duša** sa skladá z troch odlišných orgánov: duša vnímavá (cítiaca), duša osobná (rozumová), duša vedomá (duchovná).

*Vnímová duša* spája vedomie s telom a vonkajším svetom. Prijíma neustále zmyslové dojmy (v bdelom stave) a prenáša ich do vnútorného života duše, kde sa stávajú vnútornými zážitkami, bez času. Vnímová duša je sídlom túžob, sexuality, príťažlivosti, odporu, sympatie a antipatie. Je tiež základom pre dimenziu lásky Eros.

*Osobná duša*, v anglických prekladoch niekedy nazývaná „duša rozumová“ alebo „duša intelektuálna“, bola pôvodne nazývaná „duša porozumenia a cítenia“<sup>5</sup>. Je centrom osobného života, a preto ju v psychofonetike nazývame „osobná duša“. Toto je orgán pre pocity, emócie, názory, reflexiu, intelekt, postoje, preferencie, životný štýl a vedenie každodenného života.

*Duchovná duša* (alebo duša vedomá) je časť duše, ktorá presahuje osobnosť: „Pravda je pravdou bez ohľadu na to, čo k nej cítite“. Toto je vyhlásenie duše vedomia. Sídlí tu snaha o pravdu, o objektívny pohľad na veci, aj na seba, schopnosť pochopiť princípy, logiku, zákony, celkový obraz. Toto je základ pre všetky vedecké, filozofické, racionálne a matematické snahy a poznatky. Tu sa tiež zvažujú a rozhodujú etické dilemy. Prostredníctvom duše vedomej môže realita duchovného sveta hovoriť k duši, takým istým spôsobom, akým realita fyzického sveta hovorí k duši prostredníctvom duše vnímavej.

**Ľudský duch**, individuálne ľudské „Ja“ sa skladá z troch zložiek: Manas, Bódhi, Atman (v sanskrite). Viac o tom napíšem v inom článku. V budúcich článkoch sa tiež budem zaoberať formovaním ľudskej pamäte a jej možným liečením, hranicami duše, ako vonkajšími – medzi telom a dušou, tak aj vnútornými – medzi dušou a duchom, a tiež vnútornou dynamikou myslenia a detailmi vnímania.

V tomto článku som sa pokúsil zhrnúť a definovať rôzne zložky ľudskej konštitúcie vo svetle antropozofie a psychozofie Rudolfa Steinera spôsobom, ktorý môže pomôcť pochopiť (nie nahradiť) pôvodný opis v jeho základnom spise. Dúfam, že pre tých čitateľov, ktorí sa zaujímajú o vedecké/teoretické základy psychofonetiky, môže byť tento článok užitočný.

Antropozofia, filozofia a forma ‚duchovnej antropozofie‘, ktorej autorom bol rakúsky filozof a pedagóg Rudolf Steiner, 1861-1925

<sup>2</sup> Steiner, R: Steiner, R: Theosofia (1904), Kapitola 1  
[https://wn.rsarchive.org/Books/GA009/English/AP1971/GA009\\_c01.html](https://wn.rsarchive.org/Books/GA009/English/AP1971/GA009_c01.html)

<sup>3</sup> Psychofonetika - metóda koučingu, counselingu, psychoterapie, psychosomatickej terapie a organizačného rozvoja, ktorú vytvoril a vyučuje Yehuda Tagar na Psychophonetics Institute International. v niekoľkých krajinách, na Slovensku na Škole Empatie. <https://linktr.ee/yehudatagar>

<sup>4</sup> Psychosofia, koncepcia budúcej psychológie, psychoterapie a psycho-somatického liečenia Rudolfa Steinera, ktorá vychádza z antropozofie, Berlín 1910. Od 80. rokov minulého storočia ju ďalej rozvíja Yehuda Tagar, autor psychofonetiky, prvej praktickej aplikácie Psychosofie Rudolfa Steinera.  
<https://rsarchive.org/Lectures/GA115/English/AP1971/19101101p01.html>

<sup>5</sup> V nemčine sa volá: „Verstehen und Gemütsseele“.