

Zrod vnútornej autority

Ako sa stať sám sebe liečiteľom, učiteľom a vodcom s psychofonetikou

„My sme tí, na ktorých sme čakali.“

Potenciál byť sám sebe vodcom, učiteľom a liečiteľom dnes žije v každom z nás a čaká na svoj zrod do reality. Sme tehotní, v očakávaní narodenia tejto schopnosti, najmenej ostatných 60 rokov. Tak ako pri každom pôrode, aj tu je potrebné vedomé úsilie a zručná podpora: dula, alebo pôrodná asistentka. A ako každý pôrod, aj tento, pokiaľ sa neudeje včas, môže prejsť do nebezpečnej existenčnej krízy. Psychofonetika je forma zručnej pôrodnej asistencie pri zrode vnútorného vodcu, liečiteľa a učiteľa v každom z nás.

Stál som tam so ženou po tridsiatke, plnou života, nádeje, sily, optimizmu a odhodlania vyjadriť a naplniť svoj životný potenciál. Mala za sebou slušnú kariéru, ktorú opustila, pretože v nej nemohla dostatočne uplatňovať kreativitu. Pred sebou mala tri pracovné ponuky, zaujímavé po finančnej aj kariérnej stránke, ale pri žiadnej z nich necítila, že je to jej skutočná úloha v tomto živote. Bola na životnej križovatke. Prišla za mnou, aby som jej pomohol nájsť jej skutočné poslanie. To bolo jej pranie.

Vstúpili sme do psychofonetického procesu voľby povolania, ktorý je založený na troch otázkach o poslaní: 1) Akú činnosť miluješ? 2) Čo vieš, že musíš urobiť? 3) Čo ťa volá do služby? Klientka našla zmysluplné odpovede na prvú a tretiu otázku, avšak druhú, ktorá ju zasiahla najsilnejšie, nedokázala zodpovedať. Dotkla sa mocného zablokovaného potenciálu, zásadného pre jej ďalší rozvoj. Žena vedela len jedno: „Chcem nájsť to, čo je pre mňa to pravé!“

Použil som sekvenciu, ktorú voláme „vytvorenie nového zdroja“: - „Spomeň si na chvíľu, kedy si sa cítila úplne bezradná, nevediac, čo máš urobiť, vstúp naplno do tejto skúsenosti, vyjadri ju fyzickým gestom, vystúp z toho a pozri sa na prázdnu stoličku, kde si pred chvíľou sedela. Čo vidíš?“ - „Bezradnú ženu hľadajúcu vedenie, ktoré neprichádza.“ - „Čo od teba potrebuje?“ - „Dôveru, podporu, starostlivosť, vedenie, prebrať zodpovednosť.“ - „Staň sa tou postavou, tou, ktorá jej vie dať dôveru, podporu a vedenie.“ Dokázala vidieť tú postavu, ale nedokázala sa ňou stať. Niečo jej stálo v ceste. – „Čo je to?“ – „Strach“. Bojí sa prevziať si svoju plnú moc. Povzbudil som ju pozrieť sa na strach, ktorý jej bránil stať sa samej sebe zdrojom vedenia. To dokázala urobiť. Prvýkrát sa bez strachu pozrela na vlastný strach. Aby sa mohla stať sama sebe vnútornou vodkyňou, tou, ktorá vie, musela najprv čeliť strachu z poznania. Pozrela na svoj strach a pred mojimi očami sa menila z ustráchanej na tú, ktorá sa pozerá na svoj strach. Obaja sme vedeli, že pre dnešok sme sa dostali, kam sa dalo. Strach z vlastnej sily je jej prah. Na druhej strane prahu žije jej mocné ja, ktoré vie. To, že čelila vlastnému strachu, sa stalo jej novým vnútorným zdrojom.

Som na sedení so štyridsiatnikom, vzdelaným profesionálom, sebavedomým, schopným a skúseným. Nič z toho však nevníma ako vyjadrenie jeho pravého ja. Cíti sa odpojený od svojho skutočného zdroja bytia a praje si znovu sa s ním spojiť. Skúšal všetko možné: nevšímať si a potláčať tento pocit, nasledovať duchovných

učiteľov, užívať rozličné psychotropné byliny. Nič z toho však nefungovalo, nič neprinieslo odpoveď na otázku: Načo som tu?, nič z toho ho nezmenilo. „Musí to vyjsť zo mňa“ uzavrel s presvedčením zrodeným zo skutočného sebapoznania. S tým mu dokážem pomôcť. Navrhmem mu vstúpiť do danej otázky a vyjadriť frustráciu, ktorú zažíva, keď si ju kladie. To frustrované, zápasiace ja, ktoré zažíva túto prázdnotu JE potencionálny nový zdroj. V duševnom utrpení sa nachádza potenciál vyššieho stavu bytia. Bolesť, frustrácia, pocit odpojenia od autentického zdroja, to všetko je prejav vyššej bytosti, ktorá hľadá spôsob, ako sa prostredníctvom neho narodiť.

Táto možnosť je pre neho nová, tak, ako pre väčšinu ľudí. Má chuť to vyskúšať. Požiadam ho, aby si spomenul na chvíľu, kedy sa cítil naozaj odpojený a stratený v živote. Toto je pocit, ktorý dobre pozná a okamžite sa dokáže naňho naladiť. Dokáže to cítiť celým telom a vyjadriť v mocnom spontánnom geste.

Vystúpi z gesta, otočí sa, pozrie sa na prázdnu stoličku, na ktorej predtým sedel a prostredníctvom predstavivosti je schopný uvidieť na nej seba v geste, ktoré pred chvíľou urobil. Hovorí, že sa vidí pod obrovským balvanom, ktorý ho drtí. Požiadam ho, aby sa stal tým balvanom. V tejto pozícii zistí, že balvan sú všetci a všetko, čo ho zvonka tlačí, aby bol tým, čo sa od neho očakáva: rodičia, učitelia, spoločenské tlaky. Vystúpi z pozície, otočí sa a vidí, čo ho celé roky ovládalo a určovalo: vonkajšie očakávania a tlaky. „Čím viac nechám tie tlaky vstupovať do mňa, tým ťažší je balvan. Nikdy predtým nebol v takej pozícii, aby mohol pozorovať tlaky a zároveň toho, koho drtia. Na tomto mieste pocíti vlnu súcitu k tej časti seba, ktorá ešte nikdy nedostala priestor nájsť vlastnú pravdu a prejaviť sa. Teraz jasne vidí, že sám kolaboroval s vonkajšími tlakmi a stal sa ich reprezentantom vnútri svojej duše. Za toto prevezme zodpovednosť. Teraz vie, že on bol sám sebe tým najväčším útláčateľom.

Kým je teraz, pozerajúc na seba drveného vonkajšími tlakmi, nikoho neobviňujúc, preberajúc za seba zodpovednosť? Je novým zdrojom, ktorý tu nikdy predtým nebol. To JA, ktoré trpelo, bolo frustrované a zaseknuté, je nový zdroj. Urobí symbolické súcitné gesto vyjadrujúce starostlivosť a ochranu. Balvan sa okamžite scvrkne až úplne mizne. Nie je viac potrebné bojovať s vonkajšími tlakmi. Miznú vo chvíli, keď súcitne, s múdrosťou a silou konať preberie zodpovednosť sám za seba. Našiel svoj zdroj tým, že sa ním stal. Toto bol preňho nový začiatok.

Týmito krátkymi opismi dvoch nedávnych psychofonetických sedení som sa pokúsil ukázať, že potenciál vnútorného vodcovstva dnes existuje v každom z nás. Ak sa narodí, dokáže nahradiť všetky hlasy vonkajších autorít, učení, vedení a liečení hlasom vnútornej autority, učiteľa, vodcu a liečiteľa. Avšak nedozrieva len plynutím času. Musí sa vedome narodiť.

Nová vlna ciest osobného rozvoja 21. storočia sa vzdďaľuje od terapie psycho-patológie a smeruje k premene všetkých životných výziev na príležitosti pre osobný rast. Poradenstvo a terapiu orientovanú na problém dnes všade nahrádza koučing a výcvik v oblasti osobného rozvoja. Postupne sa presúvame od *psycho-terapie* k *psycho-rozvoju*. Psychofonetika je v prvej línii tohto presunu. Je to forma vedomej a metodickej „pôrodnej asistencie“ pri zrode vnútorného vodcu, učiteľa a liečiteľa. Toto volám „Vedomá evolúcia“.

Úlohou nás, psychofonetických koučov a counsellorov je premeniť to, čo naši klienti pociťujú ako stratu, zlyhanie, neschopnosť či slabosť na príležitosť pre osobný rast.

Ľudia nestratili schopnosť konať na základe vnútornej autority. Nikdy predtým ju totiž nemali. Dieťa, vedené dospelými a postupne zrejúce k samostatnosti, to nie je nič nepatričné. V určitom období je správne a zdravé byť pod niečim vedením a kontrolou. Takto je to vo vývine dieťaťa a takto je to aj vo vývine ľudstva ako celku: dospievame.

Po tisícky rokov ľudí viedli a ovládali vonkajšie autority. Do roku 1918 boli všetky krajiny Európy až na pár výnimiek pod vládou nezvolených monarchov s absolútnou mocou. Toto postupne kolabovalo v priebehu 20. storočia a dnes už je diktátorstvo v Európe výnimkou. Táto revolúcia pokračuje neustálym vývinom v oblasti rodovej rovnosti, zrovnoprávňovania etnických menšín, práv LGBT osôb, pracujúcich, detí a legislatívy na ochranu životného prostredia. Samozrejme dochádza k spätným úderom a regresívnym tendenciám za účelom návratu k autoritáriánskym režimom, to treba očakávať. Prehrali síce vojnu, ale tu a tam ešte vyhrajú nejakú bitku.

Nástup internej autonómie a autority jednotlivca sa však nedá zastaviť. A každý krok tohto oslobodzujúceho úsilia sa deje cez vedomú prácu, prekročovanie osobných prahov a vďaka objavovaniu novej duchovnej autority vnútri našej duše.

Yehuda