

# **Основы антропософской психотерапии. Часть первая**

**купити**

## Про книгу

Цю збірку лекцій можна вважати вступом до антропософської психотерапії - напрямку, в основі якого лежить цілісне вчення про людину, що ґрунтується на духовній науці, а відтак - образ здорової людської істоти. Автор цих лекцій, нідерландський біографічний консультант і психотерапевт, у минулому - класний вчитель валльдорфської школи, як ніхто інший зумів показати антропософську психотерапію в живій, образній і разом з тим актуально-насущній формі, показати її такою, що впевнено орієнтується в потрясіннях та звершеннях сучасного світу. В цій першій частині зібрани лекції, прочитані автором у Києві в 2014 р.

**ЖАК МОЛЬМАН**  
**ОСНОВЫ**  
**АНТРОПОСОФСКОЙ**  
**ПСИХОТЕРАПИИ**

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**



## Аннотация

*Этот сборник лекций может служить введением в антропософскую психотерапию - направление, в основе которого лежит целостное учение о человеке, данное в духовной науке, а стало быть -образ здорового человеческого существа.*

*Автор этих лекций, голландский биографический консультант и психотерапевт, в прошлом - классный учитель вальдорфской школы, как никто другой смог представить антропософскую психотерапию в живой, образной и вместе с тем актуально-насущной форме, представить ее уверенно ориентирующейся в потрясениях и свершениях современного мира.*

*В этой первой части собраны лекции, прочитанные автором в Киеве в 2014 г.*

© Наури, 2016

ISBN 978-617-7314-17-1

ISBN 978-617-7314-18-8 (ч.1)

## Май 2014

### **Лекция первая. 25 мая 2014 года. Что делает человека больным и что его оздоравливает?**

Мы в Голландии внимательно следили за тем, что происходило здесь у вас, в Киеве. Было очень много разной информации. Мы могли видеть то, что транслировалось по телевидению, и читать то, о чем писали газеты. На голландцев произвела сильное впечатление картинка по телевизору — огромное количество людей на Майдане, их невероятное единство.

И вот две недели назад мы посетили Львов и разговорились с людьми, которые участвовали в событиях на Майдане. Нас глубоко поразило то, о чем они рассказывали. Настолько, что мы воскликнули: «Мы, голландцы, не столь едины, как эти люди! У нас каждый занят своим делом».

Со многими людьми в нашей стране мы обсуждали ситуацию в Украине. И я могу вам сказать, что на них неизгладимое впечатление произвела самоотверженность, с которой украинцы могут бороться за то, во что они верят. Это очень большая сила. Эта сила, которая делает людей крепче. Сила, которая одного человека соединяет с другим. Все, что происходило там, конечно, было ужасно. И тем не менее люди на Майдане сумели объединиться. Если такое удается — это оздоравливающая сила. Иногда кажется, что на кого-то она может действовать разрушающе, сделать его больным. Но нет, эта сила притягивает индивидуальности друг к другу, оздоравливает их.

В этой силе живет великая тайна. Здесь уместен вопрос: что, собственно, делает человека больным? И что делает его здоровым? Сегодня я попытаюсь ответить на вопрос о том, что это за сила, которая делает человека здоровым.

Иногда выглядит так, что эта сила способна кого-то сделать и больным. А может, наоборот: это как раз сила привязанности к комфорту делает голландцев больными? Потому что у нас нет возможности для борьбы, которая бы нас объединила? Да, каждый борется за свой собственный комфорт — но это эгоистическая борьба, как раз она-то и делает человека больным. Потому что действует в обществе фрагментирующее, разделяющее. А в Киеве чувствуется, как она свела людей вместе.

Даже сейчас, по прошествии времени, у вас это ощущается: на улицах люди разговаривают друг с другом, спорят, везде витает это напряжение выборов... Это силы, которые приводят людей друг к другу. В Голландии же действуют силы, которые людей разводят. Это то, что мы называем довольствием, комфортом. В нем, собственно, теряешь что-то из своей человечности. А в том, что происходит в Украине, наоборот, теряется что-то из личного комфорта, из собственного богатства, теряется безопасность. Взамен ты приобретаешь нечто такое, что имеет отношение к человечности.

Итак, мы находимся в той точке, где можно спросить: что есть здоровое и что есть больное. В Голландии мы дошли до того, что здоровое называем больным и наоборот. И тут возникает вопрос: где в человеческой биографии найти то, что является здоровым?

Можно поразмышлять о том, что маленький ребенок в возрасте от 0 до 7 — это и есть образ совершенно здорового человека. С одной стороны, странно — ведь именно в это время ребенок часто болеет различными «детскими болезнями». И в то же время мы называем их «здоровыми болезнями». Это те

болезни, при помощи которых человек развивается. Вы все их знаете. Если посмотреть, каким ребенок был до болезни и каким стал после, можно заметить, что, переболев, он как-то даже окреп. И тут вопрос: не для того ли эти болезни существуют, чтобы ребенок стал здоровым? То есть это такие кризисы в жизни, благодаря которым человек становится здоровее. Если против детских болезней делать прививки — то останется ли человек здоровым? Может быть, он не сможет стать здоровым, потому что не был больным, не имел возможности поболеть? Это невероятно важные вопросы.

Что это, собственно, за силы, которые живут в этом балансе, между этим состоянием — здоровья и болезни? Их можно понять, только если видеть человека в целом.

Как я могу понять эту вашу силу, которая проявилаась, когда вы вместе были на Майдане? Откуда она? Она приходит из сердца? Или из желудка (как бывает, когда мы плотно поели)? А может, из головы — когда мы хорошо поразмыслили? Откуда происходит она? И могу ли я истоки этой силы найти в маленьком ребенке? Если я нашел эту силу в прообразе маленького ребенка, то как я могу взять ее на вооружение, уже будучи взрослым? Нужен ли мне все время кризис, чтобы стать здоровым? Или же здоровье возникает вследствие того, что я себя воспитываю? Может быть, мне тогда не нужно так много болезней и кризисов?

Но вернемся к маленькому ребенку. Примем, что это первоисточник здоровья. Когда я смотрю на ребенка — я вижу как бы прошлое, течение прошлого. Это может быть все что угодно. Кто-то говорит, что прошлое ребенка можно узнать из его наследственности. Мой сын принес с собой какое-то качество от отца, кое-что взял от матери. Еще некоторые хорошие черты взял от моих отца и матери и еще парочку качеств — не таких хороших! (смех) — от семьи жены... Так

можно объяснить прошлое ребенка. Исходя из наследственности, можно объяснить все что угодно. Это чистое прошлое. Можно рассказывать о белке, можно говорить о предрасположенности к каким-то болезням. Когда мы болеем, то спрашиваем врача: «Откуда эта болезнь?» И он говорит: «Это имеет отношение к наследственности. Где-то «там» тебе не повезло, болезнь уже жила в семье». Можно почувствовать, что здесь попытка все объяснить прошлым. И вполне можно это сделать. Но при этом как бы не существует никакого будущего. Я — это только прошлое. Я не ответственен за себя. Почему я болен? Это из-за моего отца. Почему у меня плохое зрение? Это наследственность. Таким образом, если все объяснять наследственностью, я не ответственен за свою жизнь.

Дальше я говорю врачу: «Хорошо, я болен, что мне делать?» Он назначает лекарство. Я спрашиваю: «Оно поможет?» Врач: «Оно действует, но оно тебе не поможет». Вы видите, насколько это узко, если смотреть на человека, исходя только из прошлого. Но человек, к счастью, имеет и будущее, и оно подступает к нему. Будущее связано с тем, что ко мне что-то подступает. Сегодня утром, когда я летел в самолете, нам дали теплый пирог. Если бы он не был свежим, я сегодня был бы болен и не стоял здесь. Кто бы меня сделал больным?

Будущее или прошлое? То есть что-то к нам подступает, и эта сила чего-то от нас хочет. Когда я был в Голландии, ко мне подступила сила, и это была сила вопроса. Вопрос был: ты поедешь в Киев? Мое прошлое сказали: ты не настолько мужественен, чтобы ехать сейчас в Киев... Мои родители всегда говорили: лучше останься дома, если это опасно. в мире слишком опасно... Но мир мне сказал: иди к нам, приезжай. Тут можно почувствовать, что я попал внутрь какой-то силы, она меня захватила, мне был задан вопрос: ты боишься? Старый. Как так хотел остаться дома. Но будущее подступило — и я

должен был сделать шаг. Я его могу сделать тогда, когда приходит вопрос из будущего. И где я чувствую эту борьбу между прошлым и будущим? Я ее чувствую в своем теле. В моем желудке, в моем сердце, в ногах. Жена спрашивает: «Почему ты такой беспокойный?» Я отвечаю: «Не знаю — оставаться дома или ехать?» — «А что о тебе скажут, если ты останешься?» — «Скажут, что я боюсь» — «А ты действительно человек, который боится?».

Есть только один человек, который может дать ответ на эти вопросы. Это — Я. С антропософской точки зрения, то, что происходит в этом кругу, — это то, что происходит в человеческой душе (рис. 1).

Вот силы прошлого, вот силы будущего. И это все можно видеть в моем физическом теле. А вот это не прошлое и не будущее — это то, что сейчас. То, что происходит в теле — это «сейчас», и тот, кто должен принять решение — это Я. Этот круг и есть человеческая душа.

Итак, стоит человек на Майдане. Там происходит борьба между прошлым и будущим. Я ее чувствую сейчас в моем теле. И мне предстоит решить, что сейчас делать. Можно представить, что если Я не будет участвовать — тогда «решит» мое тело. Что я в это время чувствую — приятное или не очень?



Рисунок 1

Многие видели, как сердечно я сегодня приветствовал нашего переводчика. Чистая человеческая любовь исходила из моего сердца. А он посмотрел на меня и спросил: «Ты боялся приехать?» Вот насколько это чувствуется в теле. А понять это можно тогда, когда Я снова участвует. Если бы я начал немного лгать (мол, «нет, я не боюсь, я просто осторожен, я не могу оставить свою семью... Да я хотел, но меня не отпускали...») — то Я бы тоже здесь не присутствовало. Я не участвует, потому что оно чувствует: это неправда. Если где-то проскаакивает ложь, Я уходит очень далеко. Тогда в своем теле можно почувствовать эту борьбу. Человек бледнеет, краснеет или начинает суетиться. Вот переводчик и попытался мое Я вернуть обратно. Я мог бы сказать: «Ты сейчас конфронтirуешь со мной?!» Единственный, кто может встретить эту конфронтацию, — это Я.

Все это маленький ребенок делает спонтанно и здоровым образом. Маленький ребенок не умеет лгать. Для него всегда все истинно и правдиво. Для него будущее всегда радостно и весело. Если сказать ему: «Мы сейчас идем в лес», — он воскликнет: «Ура, в лес!» Ведь будущее всегда радостно! Но если сказать 16-летнему сыну, что мы идем в лес, он спросит: «Зачем? Ты один не можешь пойти?» Можно почувствовать, что его внутреннее отношение к будущему уже другое.

Маленький ребенок все время радуется тому, что есть здесь и сейчас. Прошлое ему представляется таким большим, как небо. Перед ним большое прекрасное будущее, и он переживает это сейчас! Как радость. И Я приглашается к участию. Как можно видеть, что маленький ребенок пытается сохранять эти четыре качества? Нам надо понять для себя эти качества — эти четыре возможности оставаться здоровыми: это значит, что мы остаемся открытыми в отношении будущего, мы можем связаться со всем своим прошлым, и можем радоваться, что мы здесь и сейчас, и наше Я полностью присутствует в этом. Тогда

мы можем считать у ребенка, прочитать эти четыре больших подарка. Как маленькому ребенку удается удержать в себе, сохранить все прошлое? Это происходит, если развивать у него привычки: мы всегда делаем что-то одним способом, потому что это так прекрасно и все время хочется это повторять.

Представьте себе семью с маленькими детьми, которых родители каждый день одинаково укладывают спать. Отец говорит: «Пробило семь часов, пора!» И дети радуются: «Ура, идем в постель!» Он берет лиру, а мама — лаванду, и вся семья просто танцует в спальне. И отец рассказывает историю — такую, какую еще никто никогда не рассказывал. Она такая чудесная, что дети сразу засыпают. Мама нежно обращается к мужу: «О, любимый, я тебя так люблю...»

К сожалению, так не происходит каждый вечер. Можно почувствовать, почему это сложно повторять ежедневно — потому что не выработана хорошая привычка. А существует, наоборот, такая привычка, что ребенок каждый вечер не идет в постель вовремя. Вырабатывается «неправильное» прошлое, которое все время повторяется.



Рисунок 2

Но, конечно, в каждой семье есть хорошие привычки. Подумайте сегодня на ночь, а какая в вашей семье была

хорошая привычка? Например, в моем детстве семья всегда воскресным утром собиралась за завтраком. Это был настоящий праздник. Эта привычка до сих пор во мне. Это та сила, с которой я сохраняю свое прошлое. Плохими привычками мы как бы отталкиваем наше прошлое. Хорошими — наоборот, заботимся о нем. Культура народа — это своеобразный набор привычек. Какие песни мы поем в день рождения, как приветствуем знакомых... Хорошие привычки позволяют оставаться связанным с прошлым. Маленький ребенок это очень любит. Если ему что-то понравилось, он обычно просит: давай завтра сделаем то же самое. И он будет находиться в радостном предвкушении повторения прошлого. Хорошие привычки — это самое прекрасное, что можно переживать из собственного прошлого. А если их не было — возникает досада.

Представьте, муж приносит жене каждую пятницу семь красных роз. Каждую пятницу!.. С одними и теми же словами! Жена вздыхает: «А, это снова ты.» Здесь привычка теряет жизнь, она становится безжизненной, закостеневшей.

Можно посмотреть по своей биографии — сколько хороших привычек мы потеряли. И каждый из нас может определить, какие привычки наполнены жизнью, а какие мертвы. Первые — радостные, вторые все время нас злят. Это можно чувствовать в собственном браке. Радуюсь ли я, когда мое прошлое в виде моего супруга приходит домой? Умение, способность жить своими привычками — это самое прекрасное, что мы можем взять из детства, если привычки живые. Это здоровая витальность, она исходит из жизни. А врач скажет: она исходит из печени. В немецком языке слово «печень» идентично слову «жизнь». Когда привычки умирают, что-то умирает в печени, а значит — в витальности, в душевном настроении. Это можно почувствовать в самом себе: у меня душевная проблема или органическая? Может, у меня нет живых привычек?

Если так — ищите новые, учитесь радоваться, как ребенок. Тогда снова станете здоровым. Как ребенок видит свое будущее? Почему он может так удивляться, с радостным удивлением идти навстречу миру: «О, дедушка пришел! Мой дед умеет все!» Это то, что приходит из счастливого будущего: я хочу быть таким, как дедушка. Ребенок смотрит в будущее и ищет, кем он может восхищаться! Ощущает радость: этому я хочу подражать! Быть таким же, как мой дед! Эту силу мы называем силой подражания. Попробуйте поискать это в себе: есть тот человек, которым вы восхищаетесь, которого вы любите за то, что он такой, как есть, и которому хочется подражать?

В Голландии я разговаривал с теми, кто видел Нельсона Манделу, когда он приезжал в Амстердам. Люди имели возможность его видеть и слышать. Они были в восхищении, каждый чувствовал это в своей душе: я хочу быть таким же, как он! Для ребенка это само собой разумеющееся — он смотрит повсюду и видит, чем можно восхищаться. Это качество мы не должны терять никогда.

Когда кем-то восхищаешься, сердце и легкие тоже задействованы в этом. Чувствуешь, что становишься энергичнее, приходит некая волевая сила, как будто в этот момент ты глубоко вдыхаешь жизнь. Эта сила связана с будущим. Ты чувствуешь, как это глубоко оздоравливающее действует в теле, если у тебя есть человек, которому хочется подражать. Так бывает по отношению к партнеру по браку в первые месяцы совместной жизни: муж — это чистое будущее. Но через несколько лет это уже безжизненное прошлое, и ты становишься несчастной, ищешь кого-то другого... И потом спрашиваешь у этого «другого»: «Ты меня сделаешь счастливой?» — «Да, дорогая! Я сделаю тебя счастливой навсегда!» Но проходит несколько лет — и это тоже становится

прошлым. Так происходит, потому что утрачивается способность восхищаться другим человеком. Это, собственно, силы из детства, и они сидят глубоко в теле. Орган, который с этим связан, — почки. Когда кого-то любишь и восхищаешься — это оздоравливающе действует на почки.

Человека всегда можно почувствовать — как у него с прошлым и с будущим. Если у него слишком много прошлого, то он по-настоящему не выдыхает. А если слишком много будущего — то он только вдыхает, идет постоянный вдох. Я однажды был у китайского врача. Он на меня как-то странно смотрел, и я подумал: наверное, все китайцы такие. Он положил руки на мой пульс, задавал вопросы, но по-китайски странно смотрел. Потом я понял, что он наблюдал за моим вдохом и выдохом. Он смотрел, что у меня происходит между легкими и сердцем. У него появилось впечатление, что я все время вдыхал будущее. Он спросил меня: «Что из своего прошлого ты хотел бы забыть?» Этот врач заметил, что я пытаюсь отстранить свое прошлое, слишком глубоко вдыхая свое будущее. Мы это можем видеть на примере человека, у которого дыхание поднимается слишком вверх, он слишком глубоко вдыхает, как бы не руководит процессом, он не в процессе. Редко встречаются такие люди, которые находятся уж очень глубоко в теле. Если возникает что-то интересное или какое-то напряжение, мы начинаем искать разрешение в будущем: быстрее и чаще дышим, голос становится странным, тонким. Есть только напряжение будущего — нет радости прошлого. И можно видеть, как это проявляется в теле, в легких.

Маленький ребенок это очень хорошо демонстрирует. Например, случилось что-то неприятное, напряженное. Что происходит с ребенком? Он начинает смеяться, стоит «на публике» и беспрерывно смеется. Это он смеется в будущее. Подальше от себя. А потом начинает плакать, «вплакиваться» в

себя. Сначала смеется от себя, потом плачет в себя. А когда начинает всхлипывать, снова ищет свое равновесие. Это все проявляется в дыхании. Проходит несколько минут — и он снова здесь.

Мы, взрослые, это утратили. Я не могу начать сначала смеяться, а потом плакать. Мне скажут: не притворяйся! Но мы должны попытаться вновь найти эту способность поиска равновесия. Какая сила есть в ребенке, чтобы находить этот баланс? И как мы можем сохранить эту силу? Как можно найти этот баланс между слишком далеким выдохом от себя и слишком глубоким вдохом в себя? В какой момент я нахожусь в середине, между вдохом и выдохом? К примеру, когда я в церкви. Если я настраиваюсь на что-то, что имеет религиозный характер. Бывает, много туристов шумной толпой подходят к храму, но когда заходят внутрь — затихают. Не так, как это бывает при ужасе, страхе. А с другим чувством, и это чувство — благоговение. В немецком языке страх и благоговение имеют общий корень. Это качество, при котором ты своими легкими — в середине. Ты не в глубине себя, но и не вне себя, как при страхе. Ты в середине. Это делает сила благоговения. Вы знаете моменты в своей жизни, когда проявлялось это качество? Не обязательно в церкви. К примеру, при взгляде на цветок. Вас очень впечатлил цветок, его прекрасные листья, соцветия. Когда вы полностью, всей душой воспринимаете, что есть этот цветок, его сущность, это и есть благоговение.

Но мимо скольких цветов мы каждый день проходим! И мимо скольких людей... Где находится эта сила благоговения? Я могу сколько угодно шутить с переводчиком, потому что есть сила благоговения перед личностью. Если бы этого не было, от шуток не было бы удовольствия. Это можно чувствовать в классе: есть ли у учителя это чувство по отношению к своим детям, восхищается ли он ими, как восхищаются прекрасным

созданием природы или произведением искусства? Может ли он так же любить их? Если это так, то дети будут по-настоящему любить своего учителя, и это будет оздоравливающее действовать на их организм, на их легкие. Рудольф Штайннер, каждый раз, когда заходил в класс к какому-либо учителю, интересовался у детей, любят ли они его. Потому что это — самое главное.

Мы, взрослые, должны снова найти в себе эту силу благоговения. Как правило, мы ее где-то потеряли. Но нужно попытаться найти ее и почувствовать ее оздоравливающее действие на легкие. Ты вдыхаешь мир в себя и выдыхаешь свой мир наружу...

Теперь обратимся к Я. Что это за сила у детей? Это — сила фантазии.

Когда малыш вместо куклы играет с каким-то бытовым предметом, соседи говорят: «Бедный ребенок, почему у тебя нет хороших игрушек?!» А он показывает: «Вот мой самолет, он летает!» Ребенок полностью в этом, его Я живет в этой фантазии. Потом он опускает «самолет» в воду, и его «подводная лодка» встречается с большими и маленькими рыбами. Его Я все это переживает на самом деле, как истину. И дело здесь не в самой игрушке — все это имеет отношение к фантазии и к Я. У человека Я связано с силой фантазии. Тот, кто потерял фантазию, теряет игру и, собственно, теряет Я.

Когда последний раз вы по-настоящему фантазировали? Можно попробовать рассказывать ребенку истории — это хорошее упражнение для взрослых. Возьмите книгу, в которой просто пустые страницы. Вечер, пора спать. Дети спрашивают: «Мама, ты расскажешь нам историю из своей волшебной книги?» Они знают, что в книге на самом деле некий тайный шрифт, невидимые буквы, но если по-настоящему лечь спать и заснуть, эти буквы оживут. Прочитать их может только мама. А

когда мы станем взрослыми, мы тоже сможем. И вот мама открывает книгу: «Жил-был король...» Начинается история, в которой что-то из пережитого за день возвращается к детям в виде образов. Кто в этом взгляде назад по-настоящему любопытен, так это — наше Я. Я не интересуется рутиной, оно не интересуется тем, что мы сами тут пережили. Оно интересуется таким взглядом назад, с помощью которого может понять само себя. Мама заканчивает историю каждый вечер одной и той же фразой: «Они жили долго и счастливо». Потому что это правда: Я живет долго и счастливо. Физическое тело умирает, а Я живет. Ребенок спрашивает: можно посмотреть? Мама открывает книгу с тайным шрифтом, и ребенок говорит: «Да, я тоже это вижу!» Так работает сила фантазии, и действует она оздоравливающе. После такой истории ребенок засыпает. А теперь представьте себе, что он перед сном посмотрит телевизор или в наушниках послушает рок-музыку, или полистает какой-то журнал.

Итак, Я живет в фантазии, и эта сила оздоравливает. Если мы хотим эту витальность в себе оживить, можно попробовать рисовать — карандашами, акварельными красками, чем душе угодно. Можно, принимая душ, стать настоящим итальянским певцом, исполняя арии из всех известных опер. Публика просто счастлива, она кричит «бис!», и вы часами можете находиться в душе — так вы любите свою публику! Это — сила фантазии. Какой орган наиболее глубоко с ней связан? Это наше сердце.

Ребенок развивается спонтанно — через привычки, благоговение, фантазию и подражание. Наша задача как взрослых — суметь сохранить эти силы. Если мы заботимся о своих привычках, наше прошлое остается витальным и наша печень остается здоровой. Если мы ищем то, чем можем восхищаться, мы любим будущее, и — хотите верьте, хотите нет — это оздоровит наши почки. Если мы заботимся каждый день о

силе благоговения в нас, мы воздействуем оздоравливающе на легкие. Когда взрослый практикует фантазию, и его Я с любопытством участвует в этом — радуется его сердце. И эти четыре органа — печень, легкие, почки и сердце — Рудольф Штайнер называет органами, которые образуют белок в нашем теле. Если они здоровы и действуют сообща, организм постоянно занят формированием этого белка. Здоровье приходит не от медикаментов, не от врача. Оно не приходит из будущего или из прошлого. Оно приходит из человеческой души, а человеческая душа существует здоровым образом, когда эти четыре силы действуют вместе. Как у ребенка. Отсюда эти слова: «Вы должны стать как дети».

Это то, что я хотел сегодня рассказать, и это отправная точка нашего семинара. Желаю всем радости и здоровья — как у ребенка!

## **Лекция вторая. 26 мая 2014 года. Утро. Могу ли я сформировать правильное представление?**

*В духе пребывал зачаток моего тела.*

*И дух запечатлел моему телу*

*Чувственные глаза,*

*Чтобы я через них видел*

*Телесный свет.*

*И дух запечатлел моему телу*

*Разум и ощущение,*

*И чувство и волю,*

*Чтобы я через них воспринимал тела*

*И воздействовал на них.*

*В духе пребывал зачаток моего тела.*

*В моем теле пребывает зачаток духа,*

*И я хочу присоединить к моему духу*

*Сверхчувственные очи,*

*Чтобы я через них узрел свет духов.*

*И я хочу запечатлеть моему духу*

*Мудрость, и силу, и любовь,*

*Чтобы через меня действовали духи,*

*И я стану сознающим себя орудием*

*Их деяний.*

*В моем теле пребывает зачаток духа.*

В нашем изречении можно ощутить два движения. Первое — от духа к телу, второе — от тела к духу. И когда длительное время работаешь с этим изречением, начинаешь понимать, что это за два направления. Если ты находишься только в духовном, то теряешь физический мир. А находясь только в физическом

мире, теряешь духовность. И это оказывает воздействие на душу.

Психолог, глядя на человека, должен спросить себя: находится тот «слишком» в физическом или «слишком» в духовном. И это первый вопрос для работы в малых группах. Вы будете работать по 4-5 человек, и мы попробуем найти ответы на все возникающие вопросы.

### **Задание для малых групп**

1. Как это выглядит в душе, когда человек слишком сильно в духе и наоборот?

Сегодня утром, когда я проснулся, то был слишком сильно в духе, и моя жена могла это явственно увидеть в моей душе. А вечером я стал «слишком телом». И это тоже видно. Когда к вам приходит пациент, это должно быть первым вопросом, который нужно исследовать. То есть — у человека слишком сильная «привязка» к духовному или к телесному.

2. Какими инструментами я обладаю как психолог? Какие инструменты есть у меня, чтобы это увидеть? Врач может измерить давление или температуру, сделать анализ крови. Но что делает психолог? Как я могу исследовать душу? Первый вопрос: как я это вижу?

Сейчас мы сделаем следующий шаг. Вчера вечером я нарисовал на доске как бы модель человеческой души. Попробуйте теперь вы на чистом листе изобразить этот рисунок, не подглядывая в свои записи. (*Все рисуют.*)

...Я вижу много разных вариантов человеческих душ. А как быть с теми, кто вчера не присутствовал? Что переживает в душе человек, который не участвовал в событии? Вот один из вас признается, что испытывает что-то похожее на стыд. Другой говорит, что ему любопытно. Так часто происходит в жизни —

когда ты чувствуешь, что что-то пропустил. Если вы посмотрите на свою биографию, то можете припомнить, что иногда в каких-то вещах стыдились, иногда испытывали любопытство.

Если испытываешь любопытство — душа открывается, хочет знать, что же там было. А если стыдишься, то как бы не хочется ничего об этом знать. Какое суждение имеет человек, который стыдится?

*Ответ:* Я ощущаю состояние неполноценности.

*Вопрос:* А что делает человек, который стыдится своего прошлого?

*Ответ:* Закрываетя.

Да, стыд закрывает человеческую душу. Я так стыжусь своего поступка, что не могу о нем рассказать. «Я вчера не был — и стыжусь этого». Даже внешность такого человека говорит об этом: его взгляд повернут «в себя».

Если проявляется любопытство, душа человека будто раскрывается и взгляд у него открыт. «Я не был вчера — и мне интересно!»

И где это возникает в биографии? Это качество возникает по наследству? Или как следствие воспитания? Итак, возникает третий вопрос для малых групп.

3. В каких случаях я стыжусь? Это тема для исследования (это пока еще не психотерапевтическая работа). Когда я стыжусь? Что я чувствую при этом в своей душе? И что я чувствую, когда вступаю в отношения с другими людьми? То же необходимо проделать и с любопытством. Что это означает для души, когда человек способен быть любопытным, ко всему относится с любопытством? И что значит, когда человек постоянно стыдится?

*Вопрос:* Тем, кто вчера был на лекции: какое настроение вы принесли вечером домой?

*Ответы:*

- Приподнятое, прилив сил...
- Витальность.
- Интерес, вопрос.

*Вопрос:* Если бы вчера я рассказывал о голландском яблочном пироге — у вас было бы такое же настроение? Наверное, до дома вы это впечатление не донесли бы. Если бы я рассказывал о пироге — о чем бы вы думали, скорее всего?

*Ответы:*

- Когда это закончится?
- Зачем нужна такая лекция?
- О вкусе этого пирога.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.



**купити**