

ЖАК МОЛЬМАН

# ОСНОВЫ АНТРОПОСОФСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



Основы антропософской психотерапии  
Часть вторая

Жак Мольман

# ОСНОВЫ АНТРОПОСОФСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Цикл лекций,  
прочитанный в Киеве на семинарах  
по антропософской психотерапии

Часть вторая

Перевод с немецкого  
Елены Колюховой

Запись и редакция  
Марины Муравенко



Киев  
«НАИРИ»  
2017

УДК 613  
М76

Рисунки и обложка: **Наталья Ещенко.**

Обработка схем: **Мария Коваленко.**

### **Мольман, Ж.**

М76 Основы антропософской психотерапии. : Цикл лекций. — Часть 2. / Пер. с нем. Е. Колюховой. Ред. М. Муравенко. — К. : НАИРИ, 2017. — 296 с.

ISBN 978-617-7314-17-1

ISBN 978-617-7314-19-5 (ч.2)

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-насыщенной форме, представить ее уверенно ориентирующей в потрясениях и свершениях современного мира.

Во второй части собраны лекции, прочитанные автором в Киеве в 2015 и 2016 гг.

**УДК 613**

ISBN 978-617-7314-17-1

ISBN 978-617-7314-19-5 (ч.2)

© Издательство «Наири», Киев, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Апрель–май 2015**

*Лекция первая, 26 апреля 2015*

Моральность и ее связь с преподаванием и воспитанием .... 8

*Лекция вторая, 27 апреля 2015, утро*

Работа с клиентом ..... 26

*Лекция третья, 27 апреля 2015, вечер*

Особенности диагностики детской травмы ..... 37

*Лекция четвертая, 28 апреля 2015, утро*

Действие травмы ..... 45

*Лекция пятая, 28 апреля 2015, вечер*

Где живут воспоминания? ..... 56

*Лекция шестая, 29 апреля 2015, утро*

Три формы ранней травматизации ..... 71

*Лекция седьмая, 29 апреля 2015, вечер*

Как я буду праздновать свой день рождения ..... 81

*Лекция восьмая, 30 апреля 2015, утро*

Травма второго семилетия ..... 88

*Лекция девятая, 30 апреля 2015, вечер*

Педагогические аспекты работы с травмой ..... 101

*Лекция десятая, 1 мая 2015, утро*

Терапия травмы второго семилетия ..... 110

*Лекция одиннадцатая, 1 мая 2015, день*

Метаморфозы душевной жизни ..... 123

*Лекция двенадцатая, 1 мая 2015, вечер*

Свобода третьего возраста ..... 134

*Лекция тринадцатая, 1 мая 2015, вечер*

Вопросы и ответы ..... 148

*Лекция четырнадцатая, 2 мая 2015, утро*

Вопросы и ответы. Важность обратного обзора ..... 159

## **Октябрь–ноябрь 2016**

*Лекция первая, 31 октября 2016, утро*

Ответственность и эгоизм ..... 179

*Лекция вторая, 31 октября 2016, день*

Авторитет за которым следуют с любовью ..... 192

*Лекция третья, 1 ноября 2016, утро*

Вы должны были знать! ..... 203

*Лекция четвертая, 1 ноября 2016, вечер*

Семь упражнений ..... 214

*Лекция пятая, 2 ноября 2016, утро*

Подробное рассмотрение семи упражнений ..... 224

*Лекция шестая, 2 ноября 2016, день*

Человек силой своего Я исцеляет свою душу ..... 235

*Лекция седьмая, 2 ноября 2016, вечер*

Нерожденность и бессмертие ..... 246

*Лекция восьмая, 3 ноября 2016, утро*

Почему психотерапевту важно знать историю ..... 253

*Лекция девятая, 3 ноября 2016, вечер*

Истина — Дух — Идеал ..... 263

*Лекция десятая, 4 ноября 2016, утро*

Психотерапия по отношению  
к душе ощущающей и душе рассудочной ..... 273

*Лекция одиннадцатая, 4 ноября 2016, вечер*

Психотерапия по отношению к душе сознательной ..... 283

Заключение ..... 287

Приложение ..... 291

Концепция и структура семинара

по антропософской психотерапии в Украине ..... 293

Апрель-май 2015

Методы психотерапии.  
Особенность работы  
антропософского психотерапевта.  
Действие травмы в биографии

Лекция первая  
26 апреля 2015 года

## **МОРАЛЬНОСТЬ И ЕЕ СВЯЗЬ С ПРЕПОДАВАНИЕМ И ВОСПИТАНИЕМ**

Сегодня вечером я хотел бы обсудить некоторые общие темы. И это имеет отношение к тому, что происходит во всем мире. Все знают, что мир переживает финансово-экономический кризис — в Западной Европе, в Южной и Северной Америке, в Азии; собственно, кризис повсеместно. Если внимательно рассмотреть его, то можно увидеть, что он не такой уж «финансово-экономический». Причина не в финансах и экономике — это кризис моральности.

Как экономика пришла к современному положению: в банках менеджмент построен так, что у одних капитал изымается, а другим отдается? В Голландии есть журналист, который два года работал в финансовом центре Лондона и общался с вершителями мировых финансов (он пообещал этим лицам полную анонимность). Они разговаривали о финансовом кризисе 2008 года — о том времени, когда в Америке обрушился банк *Lehman Brothers*. В Голландии Национальный банк тоже был тогда на грани обрушения. Его спасли с помощью правительства, а это деньги наши — деньги налогоплательщиков. На самом деле все это продолжается и сейчас, ничего не изменилось. Нам по-прежнему



угрожает финансово-экономический кризис. Почему же ничего не меняется? Потому что не меняется моральность. Еще никто в мире не исследовал, что такое моральность и как она связана с преподаванием и воспитанием. Рудольф Штайнер был первым, кто произнес некие довольно ясные вещи об этом. Он говорил о том, что мышление, чувства и действия человека должны быть в равновесии, в гармонии. Иными словами, то, что я мыслю, не должно противоречить тому, что я чувствую. И то, что я думаю и чувствую, не должно противоречить тому, что я делаю. Именно тогда, когда эти три силы действуют вместе, и возникает моральность. Посмотрим на мир: почему в нем нет моральности? Человек думает одно, а чувствует совсем другое. И совершенно третьи вещи делает.

В этом высоком финансовом мире работают математики. Это люди, которые могут невероятно ясно мыслить. Есть даже основания думать, что там не только математики, но и люди с некоторыми признаками синдрома Аспергера (особая форма аутизма. — *Ред.*). Можно видеть, что они полностью «в голове». Они делают самые неожиданные, самые умные транзакции. Того, как они действуют, не понимает никто. Это те, кто придумывает в нашем мире финансово-экономические модели. Но они совершенно не чувствуют, что эти модели означают для мира. «Математики» сами не занимаются продажами на финансовом рынке — это уже другая профессия. Таким образом, можно видеть, что человеческое — там, где речь идет о финансах — как бы разорвано: мышление сверхумное, поступки — предельно аморальны. А «чувствующая середина» отсутствует.

Рассказывая о моральности, Рудольф Штайнер говорил о том, что это качество возникает только во взрослом

возрасте, примерно с 21-го года. Маленький ребенок не может быть осознанно моральным. Он, если можно так выразиться, «неосознанно моральный». Но взрослый человек обладать моральностью уже должен. Рудольф Штайнер поставил большой знак вопроса: что для этого необходимо, что необходимо в первую очередь для пробуждения моральности? И ответил: это — формирование здоровых суждений. Умение формировать собственное здоровое суждение — та почва, на которой может развиваться моральность у взрослого человека. И тут можно почувствовать, в чем состоит суть душевных заболеваний. Они появляются там, где способность формирования суждения нарушена. У всех, кто обращается за помощью к психологу, имеется эта проблема. Например, в суждениях человека «Я ни к чему не пригоден, и все люди ни к чему не пригодны!» или «Я — хорош! Я ко всему пригоден! — Это мир несовершенен, во всем виноваты люди», конечно же, можно почувствовать нездоровье. И они несут большой вред нашей моральности (рис. 1).

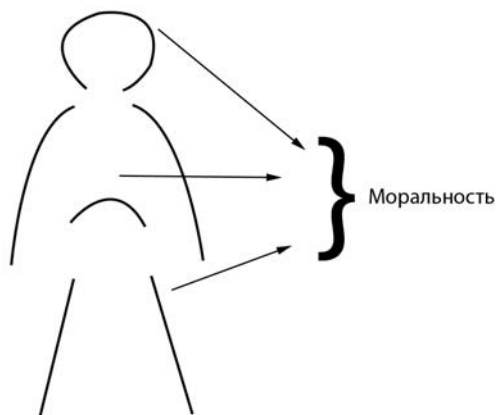


Рисунок 1

Сегодня утром у меня была короткая беседа с Евгением. Темой стал поиск ответа на вопрос: почему люди выбрасывают окурки себе под ноги? Это происходит и в Украине, и в Голландии. Покурил, раз — и выбросил. Можно сказать, что это такая маленькая душевная болезнь: «Все, я выкурил, мне это не надо, я могу это бросить...» А кто потом уберет? Это что-то совсем не моральное. Тут можно пронаблюдать: сначала мысль «я закончил курить», затем чувство «мне уже не нужна эта сигарета» и — действие. Чувствуете что-то неморальное?

А можно иначе: держать в кармане коробочку, класть в нее окурки, приносить домой и выбрасывать в мусор. Это намного «моральнее». Можно почувствовать, что это имеет отношение к суждению. Итак, здоровое формирование суждений — почва для формирования моральности. Рудольф Штайнер описал, что такое для первых трех семилетий здоровое формирование суждений. И мы с вами сегодня, как первооткрыватели, занимаемся вопросом: как возможно оздоровить моральность следующих поколений? Как позаботиться о том, чтобы формирование суждений в первые три семилетия стало здоровым?

Сегодня в мире есть новое слово. Новооткрытая болезнь. И — само собой — эту новую болезнь открыли американцы. В переводе с английского она называется «всемирная болезнь безразличия». Например, идет война в Южной Африке — ну и что? Происходят ужасные события в арабском мире — и что? Мне и без этого хватает в жизни проблем. Преподавание, обучение в мире становится все хуже; ученые открыли, что игры с гаджетами развивают близорукость — подумаешь! Это безразличие связано с тем, что человек не имеет правильного суждения. Поэтому его формирование так важно в нашем преподавании и воспитании.

Формирование суждений происходит как бы в три этапа. Оно не является линейным. Начинается оно в первом семилетии, но совершенно таинственным образом. Самое важное, что должно в это время происходить, — ребенок играет, исходя из своей фантазии. Мы с вами много говорили об этом. Что такое фантазия в первом семилетии? К примеру, ребенку дарят деревянные блоки и он может с их помощью, с помощью стульев, стола создать целый мир. Из стола он делает замок, стул превращается в мост. А вот космический корабль... Таким образом, ребенок из того, что его окружает, создает собственный мир. Эта созидательная сила — сила Я. Нет никакой другой силы в первом семилетии, которая работает через фантазию так сильно, как сила Я. Это огромная созидательная сила, и она живет в фантазии, она действует очень глубоко в теле: она входит через нервно-чувственную систему в голову, проходит через систему сердца и легких и действует вплоть до системы обмена веществ и конечностей. Столь глубоко погружается созидательная сила фантазии. Это возможно только благодаря тому, что Я умеет преобразовать окружающий мир в свой собственный.

Рудольф Штайнер говорил об этой силе фантазии и о Я нечто очень удивительное — то, что мы должны, обязаны знать. Он говорил, что сила фантазии не идет вот так прямо в биографии — она исчезает в период после Рубикона (рис. 2) и возникает снова в четвертом семилетии. Это будто река, которая исчезает под землей, а потом снова выходит наружу. Здесь эта сила фантазии возникает уже как волевая сила, помогающая человеку найти свое место в мире. Но если ребенок никогда не имел возможности играть, исходя из своей фантазии, то в четвертом семилетии ничего не про-

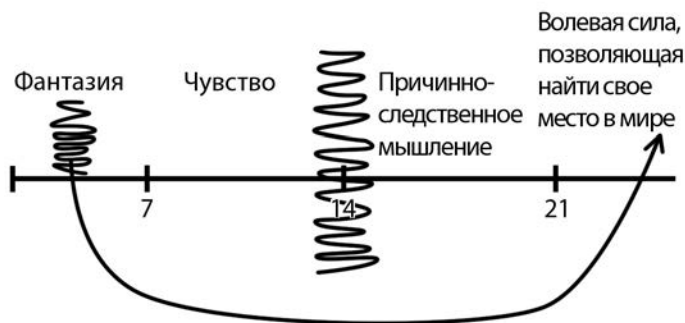


Рисунок 2

изойдет. Тогда это будет «чистая голова», и человек не сможет внести моральность в свою волевою силу. Поэтому вальдорфские детские сады настолько важны. Речь идет не о том, что дети там просто мило друг с другом играют, а о том, чтобы силы фантазии, силы Я глубоко проникли в физическое тело. Можно почувствовать, как во всем мире эта творческая сила фантазии находится под угрозой. В Голландии в детских садах дети уже играют совершенно иначе, без фантазии; тогда их Я не входит как творческая сила в конечности, и во взрослом возрасте им будет не хватать волевых сил.

Рассмотрим второе семилетие. Здесь еще нет собственного суждения. Оно пока спит в игре. Вот космический корабль, вот замок, это мост — и все это без суждений... А теперь представьте, что отец говорит: «Это никакой не корабль, это — губка». Тогда в ребенке мы что-то ломаем. Тогда это спящее суждение вдруг пробуждается и ребенок больше не может играть. Да, это

не космический корабль, это — губка. А это стол, и никакой не замок... Суждение пробуждается, хотя в этом возрасте оно должно еще спать. «Тюльпаны грустные, они плачут», — говорит ребенок. «Нет, — отвечает папа, — им нужно просто подлить воды». Но это совсем другая сила. Склонившиеся тюльпаны и — «надо подлить воды»! Маленький ребенок еще чувствует вместе с этими тюльпанами, он чувствует полностью, что делает цветок, он может вести с ним разговор, чтобы тот немножко выпрямился. Много тюльпанов приезжает из Голландии, можно спросить их: «Вам грустно, потому что вы тоскуете по родине?», — и они снова обрадуются... Так можно с ребенком общаться. Когда находишься в фантазии, можно почувствовать, что в ней есть оздоравливающая сила. Но — спящая.

Или еще пример. Дедушка заходит в комнату. Трое внуков сидят на ковре и играют в рыбак. Ковер — это берег, и они «с берега» «ловят рыбу». Дедушка спрашивает: «Что вы делаете?» — «Мы ловим рыбу». «Ну тогда мне нужно быть внимательнее, я же не умею плавать», — вторит им дедушка. «Что ты, дед, мы же играем!» Фантазия — это для детей. Если дед по-настоящему наденет плавки и начнет «плавать» по комнате, дети подумают, что он сошел с ума, и спросят, почему он размахивает руками. Итак, фантазия существует для Я ребенка.

Что происходит с ребенком во втором семилетии? Сегодня утром я был на книжной ярмарке в Киеве, участвовал в презентации книги о нашем курсе «Здоровое развитие». Я рассказывал собравшимся родителям о том, что есть здоровое развитие, в частности — во втором семилетии. Как глубоко дети связаны с нами каждой мышцей, каждой клеткой, каждым нервом. Ребе-

нок движется вместе с нами всем своим существом. Нет никакой разницы между ребенком этого возраста и нашей душой. И сегодня на этой ярмарке я рассказал маленькую историю об одной маме из Голландии. Но это могла быть мама и из Украины, и из любой другой страны. У нее был мальчик семи лет, и он очень хотел получить к своему дню рождения игрушечного медведя. Однако у мамы не было денег на дорогой подарок, и она купила старую куртку, чтобы сшить из нее медвежонка. Она работала дома над этим подарком, когда сын был в школе. Но у нее были еще две маленьких дочери, и они видели, как мама все время что-то шьет. «Что ты делаешь?» — спросили девочки. Мать подумала, что не может сказать им правду, ведь это должно быть тайной, дочери могут выдать ее... И тогда она сказала им, что шьет рукавицы для отца (у которого тоже скоро должен был быть день рождения). Она попросила девочек ничего не рассказывать папе. Что они ответили? «Конечно, мы тебя не выдадим, но если папа все-таки спросит, мы скажем, что ты шьешь медведя!» (Смех.) Настолько глубоко дети связаны с нашей душой. И мы этому должны доверять. Это невероятно сильная связь.

Представьте себе, сколько глупых вопросов задаем мы детям. «Какой бутерброд ты хочешь — с вареньем или с сыром?» Сегодня это кажется нормальным вопросом. Но для души ребенка он глупый. «Ты должна знать, чего я хочу: — ты же моя мама (или отец). Ты должна знать, какой бутерброд мне нужен, хочу я сыр или варенье!» — так говорит душа ребенка. Еще один глупый вопрос: «Что тебе подарить на день рождения?» — «Почему я должен об этом знать? Ты — моя мама. Но раз ты об этом меня спрашиваешь, то я

спрошу об этом своих друзей: что они получили на свой день рождения? А-а, им подарили айпад, тогда я тоже хочу айпад — ведь у каждого должен быть айпад...» Так, или примерно так, рассуждают дети. Как же иначе — конечно же, айпад!

По этому поводу — еще одна история. Как-то ко мне на прием приходят отец и мать и спрашивают моего совета, какой подарок купить ребенку на день рождения. Сейчас вы убедитесь, как проста профессия психолога. (Смех.) Что я им ответил? «Вы же отец и мать, вы должны сами знать, что подарить своему ребенку! В чем проблема?» Я предложил родителям, чтобы они каждый вечер думали о своем сыне. Чтобы они в подробностях представляли себе: как ходит ребенок, как выглядят его пальцы, как он ставит ноги... И многие другие мелкие детали. А перед сном задавали бы себе вопрос: каким должен быть правильный подарок? Родители выполняли это упражнение три недели: каждый вечер разговаривали друг с другом о сыне и каждую ночь задавали вопрос духовному миру о лучшем подарке. И вдруг однажды им стало ясно, каким должен быть подарок. Оба — и отец, и мать — были в этом уверены. Это должна быть... овца. Не собака, не кошка, а именно овца. Тем не менее они решили: «Нет, мы не будем покупать овцу, этот Жак Мольман не всегда прав!» И они купили ребенку моторчик для его лодки. Вечером накануне дня рождения они так красиво его упаковали!.. Дети были уже в постели, когда во двор заехала машина с небольшим прицепом для животных. В прицепе сидел маленький ягненок. Выяснилось, что мама-овца отказалась от него. Хозяин ягненка спросил у родителей, не могли ли бы они позаботиться о детеныше. Надо ли говорить, что утром



родители подарили ягненка своему сыну?! Можете себе представить, как был рад ребенок. Он от всего сердца закричал: «О, я всегда мечтал о таком ягненке! Наконец-то у меня будет свой собственный ягненок!» Правда, удивительно? Прошло время, ягненок вырос, он продолжает жить в семье. Дети теперь играют с ним в футбол (родители выложили видео в Интернет), и это просто прекрасно, я никогда в жизни не видел такую овцу-футболиста. Настолько глубоко родители и дети связаны друг с другом! Нужно только находить для этого время — чтобы жить с ребенком.

Дети во втором семилетии живут в нашей душе. Они живут таким образом, что все время спрашивают: «Ты меня знаешь?» И если мы дарим им настоящий, правильный подарок на день рождения, они чувствуют: мы их знаем. Если же мы их спрашиваем, что им подарить, то как будто признаемся, что не знаем их. Всю ответственность за подарок мы перекладываем на ребенка. Когда родители дарят много подарков, но не тех, что нужны детям, — это не есть настоящее познание детской души.

Итак, в первом семилетии развивается волевая сила, и сила фантазии проникает вплоть до мышц. Во втором семилетии развивается сила чувства, и она входит в сердце и легкие. На уровне чувств грезит суждение, оно как бы полуспит, не пробуждено. В первом семилетии суждение спит в фантазии, во втором грезит, «сновидит» в чувствах.

Когда я работал в вальдорфской школе в Голландии, у меня был коллега, который выходил на перемене на школьный двор и, если видел, что двое детей ссорятся или дерутся, подходил к ним и поднимал обоих на свои плечи. При этом он все время кричал (на гол-

ландском): «Хо-оп-ла!» Он танцевал с детьми на руках, пока они не начинали смеяться, а потом спускал их на землю — бегите, играйте...

Теперь в голландских школах по-другому. Дерутся двое детей. Их вызывает учитель, и его первый вопрос: «Кто начал, кто виноват?» Детей сразу как бы отделяют от их души. Вопрос «кто начал?» вносит в ситуацию прошлое, а вот метод «хо-оп-ла» вносит будущее. С детьми начинают вести бесконечные разговоры, пока кто-то из них не скажет: «Да, я виноват». И потом этот ребенок должен сказать ужасное слово: «извините», «сорри». Дети, как взрослые, должны подать друг другу руки: «сорри». Но ведь в этом слове только внешняя сторона, оно не имеет никакого значения. Это глупость. Вопрос «кто начал?» — глупость. Почему обязательно надо знать, кто начал? А-а, вы ссоритесь — ну тогда вы можете друг с другом и поиграть! Вот в этом правда. Ребенок живет в нашей душе.

Да, это слишком часто происходит — то, что ребенка во втором семилетии отделяют от души взрослого. Всеми этими тренингами, когда взрослого выставляют как образец, а ребенка — подобием этого образца.

Очень важно понять, насколько глубоко дети связаны с нашими чувствами. Например, в класс ко мне, учителю, входит коллега. Я искренне радуюсь, говорю: «Привет, как дела?» Дети тут же начинают радоваться, улыбаться. Входит другой коллега, но ему я не рад, я его терпеть не могу. Тем не менее улыбаюсь и говорю: «Привет, как дела?» И дети сразу чувствуют фальшь. У них внутри возникает суждение: это неправда. Дети чувствуют своим сердцем и легкими. Они чувствуют, правдивы ли наши чувства, истинны ли они. Если по-

смотреть на сердце и легкие ребенка, можно увидеть это вплоть до состояния органов. Сердце радуется, раскрывается или сжимается, легкие раскрываются или сжимаются. Врачи знают, сколько проблем с сердцем и легкими бывает у подростков, и это не имеет никакого отношения к курению. Это имеет отношение к тому, может ли душа радоваться миру. Дети глубоко связаны с нами и чувствуют, радуемся ли мы людям, миру.

Вы можете быть уверены, что вся история с украинским Майданом живет в сердце детей. Вплоть до мышц сердца, вплоть до мышц легких. Важно, что дети чувствуют, что там есть надежда. Они должны чувствовать, что в нас живет надежда на наше будущее. И это воздействует на жизнь чувств ребенка.

Перейдем к третьему семилетию. Рудольф Штайнер говорил, что только здесь начинается сознательное формирование суждений. В первом семилетии они живут в спящей воле, во втором — в спящем чувстве. И только с 14 лет суждения начинают пробуждаться. Любое пробужденное формирование суждений происходит от мышления. Первая форма мышления, которая пробуждается у подростка, — причинно-следственная. Мы называем это каузальным мышлением, то есть причинно-следственным. Почему губка лежит на полу? Ответ: я дал ей упасть. Это каузальное мышление.

Мы исследуем историю: что делали римляне, и как это было подготовлено греками, как это было подготовлено египтянами? Это все — каузальное мышление. Я могу мыслить о мышлении. Как ты мыслишь, как я мыслю? Почему это падает на пол? Один скажет: это сила гравитации, другой скажет: у Жака паралич. Мы часто спрашиваем — почему? Почему ты это делаешь? Почему ты переводишь? Почему ты не мужчина, а я не

женщина? Почему?.. Почему?.. Это всегда причина и следствие. Но это всегда прошлое. Первый шаг в мышлении — это прошлое.

Маленькая девочка спрашивает: «Почему я всегда должна помогать маме?» Это — прошлое. Отец: «Потому что ты девочка»...

Тем не менее, это первый шаг мышления. Затем второй шаг. Не почему, а для чего? Для чего ты девушка? Для чего ты переводишь доклад? Для чего мы здесь вместе? Вы замечаете, что здесь вступает будущее: что возникнет, что придет? Для чего Майдан? Каково развитие Майдана? Что возможно? Это совсем другой вопрос, чем «почему Майдан произошел?». Здесь ты ищешь цель. И это называется целеполагающим мышлением. Для чего у меня грипп? Не почему у меня рак, а для чего? Какое развитие у меня возможно? Что произошло или произойдет благодаря болезни? Когда приходит болезнь, мы чаще задаем вопрос «почему» и редко — «для чего»? Нужно ли свою болезнь как можно скорее устранить или ее нужно постараться понять? Для дальнейшего развития. Какое возможно развитие — это вопрос «для чего?».

И это второй шаг, который нужно делать с молодыми людьми. В вальдорфском преподавании в 9–11 классах это всегда должен быть поиск — для чего? — на всех предметах.

И третий шаг заключается в том, что молодой человек спрашивает себя — имеет ли его мышление какое-то воздействие на мир. Я мыслю. Например, я думаю, что люди — как обезьяны. «Мы — усовершенствованный вид обезьян. Украинцы, голландцы, африканцы, все — обезьяны...» Если я так думаю о людях, то какое воздействие это оказывает на мир? Или, к при-

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