

Основы антропософской психотерапии

Жак Мольман

ОСНОВЫ АНТРОПОСОФСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Цикл лекций,
прочитанный в Киеве на семинарах
по антропософской психотерапии

Часть первая

Запись и редакция
Марины Муравенко



Киев
Наири
2016

УДК 615.851:141.333](042.3)
ББК 53.57+86.42
М76

Обложка: **Наталья Ещенко.**

Мольман, Ж.

М76 Основы антропософской психотерапии. : Цикл лекций. Часть 1. — К. : НАИРИ, 2016. — 160 с.

ISBN 978-617-7314-17-1

ISBN 978-617-7314-18-8 (ч.1)

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 ориентирующейся в потрясениях и свершениях современного мира.

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

УДК 615.851:141.333](042.3)

ББК 53.57+86.42

ISBN 978-617-7314-17-1
ISBN 978-617-7314-18-8 (ч.1)

© Наири, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Май 2014

Лекция первая, 25 мая 2014

Что делает человека больным и что его оздоравливает? 7

Лекция вторая, 26 мая 2014, утро

Могу ли я сформировать правильное представление? 22

Лекция третья, 26 мая 2014, день

Целительная сила изменения представлений 38

Лекция четвертая, 27 мая 2014

Серебряная нить между днем и ночью.

Третье семилетие 50

Лекция пятая, 28 мая 2014

Целитель в человеке живет

во встрече дыхания и крови 63

Лекция шестая, 29 мая 2014

Тайна поколений 77

Лекция седьмая, 30 мая 2014

Антропософская психотерапия — это понимание души ... 86

Лекция восьмая, 31 мая 2014, утро

Свобода 99

Лекция девятая, 31 мая 2014, круг после обеда

Чередование формы и движения 110

Лекция десятая, 1 июня 2014, круг, реплики

Хочешь понять себя — смотри в мир,

хочешь понять мир — смотри в себя 114

Ноябрь 2014

Лекция первая, 3 ноября 2014

Что значит жить между светом и тьмой 121

Лекция вторая, 4 ноября 2014

Социальная жизнь и душевные болезни 132

Лекция третья, 5 ноября 2014, утро

Особенности антропософской психотерапии
в разных странах 143

Лекция четвертая, 5 ноября 2014, день

Значение ночи 155

Лекция пятая, 6 ноября 2014, утро

Вера, надежда и любовь.
Теософия, антропософия и человековедение 165

Лекция шестая, 6 ноября 2014, день

Вопросы по предыдущим лекциям
и результаты работы в группах 175

Лекция седьмая, 7 ноября 2014, утро

Ангелы ночи 189

Лекция восьмая, 7 ноября 2014, день

Вопросы по предыдущим лекциям
и результаты работы в группах 201

Лекция девятая, 8 ноября 2014

Что такое антропософская психотерапия 216

Приложения 227

**Концепция и структура Семинара
по антропософской психотерапии в Украине** 234

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 та 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 удастся — это оздоравливающая сила. Иногда кажется, что на кого-то она

может подействовать 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 фрагментирующе, разделяюще. 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 довольством, 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 проявилась, 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 бодем, 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 сказало: 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 Жак 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 участво-



Рисунок 1

вать — тогда «решит» мое тело. Что я в это время чувствую — приятное или не очень?

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 острожен, 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 проскакивает 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 конфронтируешь 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, прочитав 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. Выбатывается «неправильное» прошлое, которое все время повторяется.

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 при-



Рисунок 2

ветствуем 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, закорстевшей.

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, де-

душка 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 оздоравливающе 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 челове-

ком. 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 оздоравливающе действовать на их организм, на их легкие. Рудольф Штайнер, 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 воздействие 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 рутинной, 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.

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