

# Здоровое развитие

У квітні 2013 року в Києві пройшов перший інтенсив семінару з антропософської психотерапії, присвячений здоровому розвитку дитини. В основі ранкових лекцій Жака Мольмана був різдвяний курс Рудольфа Штайнера для учителів, прочитаний в Дорнаху з 23 грудня 1921 по 7 січня 1922 року та відомий під назвою «Здоровий розвиток тілесно-фізичного як основа вільного прояву душевно-духовного». Цей цикл лекцій буде корисний як для учителів та вихователів, які можуть допомогти уникнути розвитку хвороби завдяки правильному підходу до виховання, так і для психотерапевтів, які змушені працювати з наслідками нездорового виховання.

ЖАК МОЛЬМАН

# ЗДОРОВОЕ РАЗВИТИЕ



Жак Мольман

# ЗДОРОВОЕ РАЗВИТИЕ

Цикл лекций, прочитанный в Киеве  
на семинаре  
по антропософской психотерапии  
с 14 по 21 апреля 2013

Третье издание

Перевод с немецкого  
Елены Колюховой

Запись и редакция  
Марины Муравенко



Киев  
НАИРИ

УДК 613  
М76

Рисунки и обложка **Натальи Ещенко**.

**Мольман Ж.**

М76      Здоровое развитие: цикл лекций, прочитанный в Киеве на семинаре по антропософской психотерапии с 14 по 21 апреля 2013. / Пер. с нем. Е. Коллюховой. Запись и ред. М. Муравенко. — 3-е изд. — К. : НАИРИ, 2018. — 160 с.

ISBN 978-966-8838-90-3

В апреле 2013 года в Киеве прошел первый интенсив семинара по антропософской психотерапии, темой которого было здоровое развитие ребенка.

В основе утренних лекций Жака Мольмана лежал рождественский курс Рудольфа Штайнера для учителей, прочитанный в Дорнахе с 23 декабря 1921 по 7 января 1922 года и известный под названием «Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного».

Этот цикл лекций будет полезен как учителям и воспитателям, которые могут не допустить развития болезни правильным подходом к воспитанию, так и психотерапевтам, которые вынуждены работать с последствиями нездорового воспитания.

**УДК 613**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Лекция 1, 14.04.2013, 19:00</b> Здоровье и болезнь .....	7
<b>Лекция 2, 15.04.2013, 9:00</b> Ребенок до семи лет .....	14
<b>Лекция 3, 15.04.2013, 14:00</b> Воспоминания о возрасте до 7 лет .....	23
<b>Лекция 4, 16.04.2013, 9:00</b> Ребенок после 7 лет.....	33
<b>Лекция 5, 16.04.2013, 10:30</b> Воспоминания в психотерапии .....	45
<b>Лекция 6, 17.04.2013, 9:00</b> Возраст Рубикона .....	56
<b>Лекция 7, 17.04.2013, 10:30</b> Взрослые Рубиконы .....	67
<b>Лекция 8, 18.04.2013, 9:00</b> Ребенок от 10 до 14 лет. Воспоминание и забывание .....	75

<b>Лекция 9, 19.04.2013, 9:00</b>	
Третье семилетие .....	87
<b>Лекция 10, 19.04.2013, 10:30</b>	
Земная зрелость. Курение и сексуальность. Юноши и девушки .....	96
<b>Лекция 11, 19.04.2013, 14:00</b>	
Связи в биографии. Второе и пятое семилетия .....	109
<b>Лекция 12, 20.04.2013, 9:00</b>	
Педагогическая задача соединения духовно-душевного с физически-телесным. ....	117
<b>Лекция 13, 20.04.2013, 14:00</b>	
Отражения телесного в душевно-душевно в биографии. Юноши и девушки .....	131
<b>Лекция 14, 20.04.2013, 16:00</b>	
Отражения в биографии.....	139
<b>Лекция 15, 21.04.2013, 9:00</b>	
Тайна дня и ночи.....	148

Лекция первая  
14 апреля 2013  
**ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ**

Ребенок все умеет сам, наша задача его пробудить. Ребенок несет те качества, которых у родителей еще нет. Вопрос воспитания — это в итоге вопрос самовоспитания взрослого.

Мы живем в такое время, когда все происходит не в русле развития здорового человека... Врачи и педагоги пытаются понять не здорового человека, а больного. Они не выясняют, чего именно не хватает ребенку.

В мире существует масса болезней, которые невозможно объять. И все время присоединяются новые. Новые болезни у детей, у стариков... Врачу нужно работать 24 часа в сутки, чтобы все это понять. Никто из нас не является настолько продвинутым, чтобы познать, охватить все болезни. Но у нас достаточно интеллекта, чтобы понять здоровое. «Здоровый человек» — не значит «не больной». «Здоровый» означает, что он может сам себя вылечить. Если в нас есть что-то, что может вылечить нас самих, — это здоровое состояние. Нас лечит не врач, не психолог, не медикаменты. *Формула проста: человек может себя лечить — значит, он здоров, не может — болен. И мы должны побудить его к тому, чтобы он научился лечить себя.*

Человек сам делает себя больным. Бывает так, что болезнь ему нужна. Мы должны в определенном



смысле радоваться, когда больны, так как в процессе исцеления можем сделать себя лучше. Когда у ребенка температура — это здоровье, с ее помощью он исцеляет себя. Но современная медицина называет температуру болезнью. Мы дошли до того, что считаем, будто человек должен жить без болезней — то есть, без развития.

На самом деле болезней нельзя избежать полностью. Вообще, по сути, самое большое исцеление — когда мы умираем.

Когда врач решает, чем болен человек, у него есть всего два варианта: либо эта болезнь телесная, либо душевная. Дух никогда не может быть больным. Каждый терапевт и психолог сначала должен понять именно это. Если мы это усвоим, нам станет понятно, что мы должны делать.

Итак, что делает человека больным? Сначала мы должны рассмотреть дух. В каждом из нас действуют духовные силы — то, что мы называем Я. Этот дух действует в теле. Но тело со своей стороны тоже действует на дух. И если дух слишком глубоко погружается в тело — оно становится больным; наоборот, если телесные силы слишком «вмешиваются» в дух, тогда больной становится душа. Мы должны очень точно рассматривать человека: он болен телесно, когда его дух не может достаточно хорошо действовать в теле; и он болен душевно, если его телесные силы слишком вмешиваются в духовное. Один поток сил идет к телу, второй — выходит из тела. Именно это мы будем изучать, чтобы понять, что такое психотерапия и как нам работать с пациентом. Для того чтобы лучше понять психопатологию, мы должны хорошо изучить, в чем состоит здоровое телесное развитие.

Телесное развитие происходит в течение первого отрезка жизни — с рождения до 21 года. И потому причина болезни взрослого человека часто скрывается в этом возрастном периоде.

Например, ко мне приходит пациент, которому 37 лет, и он душевно болен. Очень возможно, что истоки этой болезни возникли в другом возрасте — но тогда это была еще не душевная болезнь, а неправильное телесное развитие. И тогда возникает ответ на вопрос, что мы, собственно, можем сделать. Только если мы поймем, что на самом деле происходило до 21 года, мы сможем помочь. Поэтому так важно понимать здоровое развитие.

Когда человек рождается — какое у него самое большое желание? Да, он спустился с неба и очень хотел бы вернуться назад. Тем не менее, ему придется какое-то время побыть на Земле. Но чего еще больше хочет человек? Он хочет увидеть: *Кто же я такой? Кто я на самом деле? Я не только мужчина, я не только из Голландии. Я — какая-то определенная сущность, и я хочу, чтобы эту сущность видели!* Небесный человек хочет быть видимым на земле. И это самое большое желание любого пришедшего на землю. Если это почему-либо не удастся, можно почувствовать себя несчастным.

Понятно, что человек может быть тогда по-настоящему виден, когда он находится в своем теле. И здесь мы снова наблюдаем это взаимодействие духа и тела: дух хочет войти в тело и тело хочет воспринять дух. Это что-то вроде вдоха и выдоха. Духу нужно пройти в тело, а тело хочет принять дух, выходя ему навстречу. Но если дух слишком глубоко погрузился в тело, оно становится больным, а если противоположный поток слишком сильный, становится больной душа.

Удивительная вещь, о которой говорил Рудольф Штайнер: мы должны научить детей вдоху и выдоху. И в 1919 году была основана школа, за которой с любопытством наблюдали в мире. Чему же учат в этой «странной» вальдорфской школе? И Рудольф Штайнер отвечает: дети учатся вдоху и выдоху. Не математика, не французский, не история на первом месте — а вдох и выдох. За этим стоит необходимость: человек должен учиться правильно соединять в себе телесное и духовное. Именно благодаря этому дети становятся здоровыми. Когда врач дает больному гомеопатический препарат «золото» — он помогает духу в теле. Когда вальдорфский учитель делает со своими учениками упражнения — тогда дух лучше входит в тело. Когда учитель учит ребенка писать, тело идет навстречу духу. Это здоровое развитие.

Каждое утро я немного болен, потому что мой дух должен хорошо погрузиться в мое тело, но это не всегда происходит так уж быстро. Дух хочет войти в тело, а тело хочет еще поспать. Я выпиваю чашечку кофе и пробуждаюсь. Это немножко «болезненное», но необходимо, чтобы стать здоровым. Каждый вечер я тоже немного болен: мое тело должно отпустить дух, мне нужно спать. А сон — это большой выдох. Но если я слишком жестко сижу в своем теле, тогда я не могу нормально из него выйти. И снова мы видим взаимодействие духа и тела. Вся жизнь — это приход духа в тело, а окончательный выдох происходит, когда мы умираем. Можно рассмотреть и один день: утром мы просыпаемся молодыми, а вечером как бы умираем, чувствуем себя как старые люди. Действительно, иногда вечером мы себя так и чувствуем — немного старыми, уставшими. Но если это был хороший день, то вечером мы

можем почувствовать себя мудрыми, а утром — исполненными прекрасных надежд и ожиданий.

Дух всегда стремится развиваться на земле. А земля всегда старается сделать его более мудрым. Человек приходит на землю, и ему очень хочется быть видимым. Когда младенец рождается, все духи на небесах говорят: *«Мы надеемся, что ты будешь увиденным!»*. А когда человек уходит обратно на небо, его спрашивают: *«Тебя увидели? Что ты принес с земли? Ты стал мудрым или просто старым?»*. И в этом, собственно, — здоровое развитие.

Маленький ребенок хочет все больше связываться с телом, но так, чтобы при этом тело не становилось больным. Потому говорить с ним нужно на небесном языке. Представьте себе, что я говорю по-французски, а мой переводчик — только по-итальянски. И мы пытаемся донести до вас сложные истины. Нечто подобное происходит с детьми, если мы с ними говорим не на том языке. Что от нас требуется в работе с детьми? Нужно учиться говорить с ними на небесном языке. Мы можем их воспитывать до 21 года, а после этого они должны действовать самостоятельно. Когда человеку 28 лет, он уже окончательно сформирован.

В наше время люди думают: то, что можно рассказать, объяснить человеку в 28 лет, можно преподнести также и ребенку. В Голландском университете, к примеру, точно знают, что должен человек знать в данном конкретном возрасте. Взрослые часто решают, что ребенок должен знать то-то и тогда-то. Они думают, что взрослое сознание можно перенести в детство. Но это движение против жизни. По таким законам можно создавать машины, но жизнь развивается иначе. Если я хочу построить велосипед, я могу решить, что и на

каком этапе нужно делать. Проследившая весь процесс возникновения велосипеда, я вижу наперед все этапы. И это совершенно правильно для механического мира и механического образа мышления. Но для человеческого развития это ложное представление. Человек развивается иначе. И чем он станет позже, никто не знает. Это вопрос свободы. Все воспитание и образование должны сводиться к тому, чтобы сделать человека свободным. Сначала ребенок должен хорошо прийти в свое тело, потом — найти свое место среди сверстников, других людей. После этого — найти свое место в мире. А в возрасте от 21 до 28 лет понять: теперь я человек! И только теперь начинается настоящее развитие меня как человека.

Все это очень хорошо можно видеть в эвритмических жестах. Есть *эвритмические жесты* для вхождения в тело. Это жесты для здорового развития. Что делает душа, когда дух правильно входит в тело? какое движение необходимо для того, чтобы я не стал животным? и т.д. Ребенок, когда хочет идти прямо, делает жест *А*. Это для возраста от 0 до 7 лет. Всякий другой душевный жест в этом возрасте — против здорового развития.

Жест от 7 до 14 лет. Ребенок должен войти в контакт с другими людьми и при этом остаться «в себе». Движение в этом возрасте: пробуждение к миру и в то же время желание остаться собой — жест *Е*.

А в период с 14 по 21 год перед ребенком стоит задача стать индивидуальностью — жест *И*. Тогда можно почувствовать, что молодой человек душевно стоит здесь всем своим существом.

А когда он войдет в возраст от 21 года до 28 лет, он должен все три предыдущих жеста свести воедино: он в

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

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**