Рудигер Дальке. Статьи и интервью.

1.Интервью доктора Дальке для российских читателей

2.Стареть достойно – уходить в покое

3.Какие ценности сохраняются?

4.Принцип Тени

5.Депрессия – выходы из душевной тьмы

### Интервью  доктора Дальке  для российских читателей



*Доктор Дальке очень популярен в Европе. Его книги переведены на многие европейские языки. Сегодня мы предлагаем вашему вниманию первое  интервью Рудигера Дальке для россиян.*

- Какое название можно дать направлению, в котором вы работаете и пишете книги- это эзотерическая психология, психология осознанности, духовная психология  или что-то еще?

Мне больше всего нравится выражение «целостная психосоматика, включающая духовное измерение».

- В каких странах выпущены ваши книги и как давно вы издаетесь в России?

Мои книги переведены на 28 языков. В скольких странах они вышли я не знаю, поскольку одно только издание на испанском языке было выпущено во всех латиноамериканских странах, а англоязычных стран в мире ещё больше.

В России мои книги долгое время вообще не издавались, однако в последние годы их появилось очень много благодаря активной работе издательства «ВЕСЬ» (VES). К сожалению, отсутствует трилогия «Законы судьбы – правила игры для жизни» („Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben"), «Принцип тени» („Das Schattenprinzip“) и «Принципы жизни» ("Lebensprinzipien"). Причем это самые важные книги, в которых описываются принципы лежащей в основе философии.

Вот перечень существующих изданий на русском языке:

(1) Болезнь как путь (Krankheit als Weg)

(2) Болезнь как язык души (Krankheit als Sprache der Seele)

(3) Кризис как шанс начать жить лучше (Lebenskrisen als Entwicklungschancen)

(4) Болезнь как символ (Krankheit als Symbol)

 (5) Путь к жизни (Der Weg ins Leben)

 (6) Проблемы веса (Gewichtsprobleme)

(7) Проблемы пищеварения (Verdauungsprobleme)

 8) Сон – лучшая половина жизни (Schlaf – die bessere Hälfte des Lebens)

9) Легкость парения (Die Leichtigkeit des Schwebens)

10) Чудесная сила дыхания (Die wunderbare Heilkraft des Atmens)

11) Правильное питание (Richtig essen)

12) Голодание во благо („Fasten Sie sich gesund“)

(13) Программа оздоровления (Das Gesundheitsprogramm)

14) Мудрость тела (Von der Weisheit des Körpers)

15) Проблемы сердца и органов кровообращения („Herz(ens)probleme“)

16) Психология курения („Psychologie des blauen Dunstes“)

17) ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВНУТРЕННИЙ МИР (REISEN NACH INNEN)

18) ДЕПРЕССИЯ (DEPRESSION)

19) КАК ИЗБАВИТСЬЯ ОТ ШЛАКОВ И ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ (ENTSCHLACKEN, ENTGIFTEN, ENTSPANNEN)

20) БОЛЬШАЯ КНИГА ПОСТНИЧЕСТВА (DAS GROSSE BUCH VOM FASTEN)

21) РУКОВОДСТВО ДЛЯ СНА (SCHLAFRATGEBER)

22) МОЯ ЛУЧШАЯ ДОРОГА ИСЦЕЛЕНИЯ (MEINE BESTEN GESUNDHEITSTIPPS)

23) Аптечка для души („Notfallapotheke für die Seele“)

24)  Психология денег (Psychologie des Geldes)

25) Тело - зеркало души („Körper als Spiegel der Seele“)

- Кто ваши читатели? Кому именно вы адресуете свои книги?

В большинстве случаев моими читателями являются женщины среднего класса, однако в последнее время мои книги начали также читать многие мужчины и даже молодежь. В конце концов, болезни, естественно, проявляются у всех людей. Книга о картине заболеваний «Болезнь как символ», изданная 20 раз, стала такой фундаментальной работой, что постоянно используется как справочник во многих семьях.

- Вы пишите о самых разных направлениях психологии жизни и здоровья. Есть ли у вас любимая тема или самые любимые книги?

Моя любимая книга среди собственных книг – роман «Habakuck und Hibbelig», из остальных книг – книга афоризмов «Weisheitsworte der Seele», но на русском языке эти книги не издавались.

- Расскажите, пожалуйста, о вашем пути. У вас есть учителя? Как именно  формировались  ваши взгляды?

Когда мне было 11 лет, я нашел в книжном шкафу своего дедушки (он тоже был врачом) первую книгу по медитации и йоге. С тех пор эта тема меня больше не отпускает.

Во время учебы я встретил Торвальда Детдуфсена, с которым в дальнейшем проработал 12 лет. В это время мы начали проводить совместные семинары, появились идеи о терапии, а также книга «Болезнь как путь». Детдуфсен, будучи психологом, написал большую часть этой книги, а я использовал материал из своей практики интерпретации картины болезни. С тех пор я работал над темой интерпретации картины болезни много лет и посвятил ей много книг, включая фундаментальный труд «Болезнь как символ»,  в которой указаны многие симптомы с их толкованием в алфавитном порядке. Лучше всего мои идеи отображены в названиях моих книг. Их уже около 50.

Затем появились книги, посвященные интерпретации других феноменов, такие как «Тело – зеркало души»  и, прежде всего, «Die Spuren der Seele – was Hand und Fuß über uns verraten». Однако общие темы здоровья были для меня также важны, как темы психологии, такие как «Кризис как шанс начать жить лучше», «О великом переходе. Мы умираем, чтобы жить дальше». Моя книга «Мандалы мира»  стала толчком для возникновения волны Мандалы, а книги о постничестве дали новый стимул движению постничества в немецкоязычном пространстве.

Конец 2011 года был очень важен, связано это с книгой «Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt» ( книга на русском языке не издавалась).  Она дала толчок волне, прошедшей в Германии, и стала впечатляющим бестселлером. С этой книгой я ощущаю особую связь, так как в ней речь идет не просто о здоровье, а о его отражении на мире и всём, что есть в нем.

- Работаете ли вы сейчас над какой-нибудь новой книгой?

Книга «Seeleninfarkt – Burn- und Bore-out». В этой книге я подхожу к всё более распространяющемуся феномену болезни комплексно, принимая во внимание и его духовное измерение.

- Самая первая ваша книга, выпущенная в России  называется «Кризис как шанс начать жить лучше». А как лично вы справлялись с кризисными этапами своей жизни? Были ли у вас такие периоды?

Да, конечно были. Частые переезды в детстве и развод родителей в 8 лет привели к кризису, но я уже тогда принял это как задачу. Переехав из равнинной Северной Германии  в гористую Баварию, я начал лыжную карьеру, что также помогло мне быстро обосноваться в Баварии. Впрочем, мне явно везло. Мне посчастливилось застать время хиппи с их общинами, и я являюсь частью поколения Германии, которое с 60-х гг. может наслаждаться миром. Я активно выступал против военной службы, был во многих поездках в Азии и жил в ашрамах. Я по-настоящему благодарен за свою жизнь и за кризисы в том числе. Со своей первой женой я смог создать медицинский центр в городе Йоханнискирхен в Баварии, которым она руководит и по сей день. Данный центр установил критерии теневой психотерапии.

- Какую работу вы сейчас ведете? Нам стало известно, что вы открыли собственную  академию, расскажите об этом подробнее…

Во второй половине своей жизни я смог вместе со своей спутницей жизни Ритой в течение двух последних лет осуществить свою давнишнюю мечту и создал общину ТаманГа (TamanGa) и одноименный центр проведения семинаров. Здесь, на природе, мы построили дома нашей мечты, а также помещения для проведения семинаров, принимая во внимания экологические и энергетические аспекты жизни. Именно так, как я хотел этого 30 лет. Здесь есть всё, о чем я мечтал – начиная от домов из дерева и глины до прудов и бассейнов для купания и терапии без содержания химии. За всё это я благодарен.

После 30 лет проведения недельных семинаров на тему моей философии я изложил её в трех книгах «Законы судьбы – правила игры для жизни», «Принцип тени» и «Принципы жизни», а также в соответствующих CD-программах. Затем эти знания начали передаваться моими учениками по всему немецкоязычному пространству на семинарах, проходящих по выходным. Идея заключается в том, чтобы дальше выстроить «поле заразительного здоровья», так чтобы чисто экономически управляемые манипуляции, такие как, например, птичий грипп или вызывающий панику свиной грипп, уже не были возможны.

- Как вы думаете, возможно ли открыть филиал вашей академии у нас в России?

Если когда-нибудь эти три главные книги будут изданы в России и найдутся русские люди, которые закончат соответствующее обучение, проходящее в ускоренном режиме три недели, то тогда я вполне могу представить себе это. В Италии и Словакии уже сделаны первые шаги в этом направлении.

- В 2013 году впервые  пройдут ваши выступления  в трех городах России. Приходилось ли вам бывать в нашей стране? Какое впечатление сложилось у вас о стране и людях?

Я был в России уже несколько раз и один раз в бывшем Советском Союзе, был в Петербурге, плавал по Неве, по Волге, был в Москве, имел возможность увидеть белые ночи в Санкт-Петербурге, был в Крыму. Однако ещё никогда не посещал Сибирь и поэтому рад, что могу приехать в Новосибирск.

- Ваш  однодневный семинар будет посвящен теме « Законы судьбы – правила игры для жизни». Такая книга не была у нас издана.  Расскажите подробнее, что будет на этом семинаре. Какие практические упражнения пройдут участники?

Речь пойдет о законах полярности и резонанса, о законах начала и Pras-pro-toto (лат. «часть вместо целого»). Участники смогут выполнить простые упражнения, которые позволят им испытать эти законы на собственном опыте.

Мы можем провести медитацию, а также путешествие по мирам душевых образов…

- Какие вопросы задают вам наиболее часто участники ваших семинаров?

Это, конечно, полностью зависит от семинаров. На самых частых семинарах, посвященных интерпретации картины болезни, участники спрашивают о значении их собственных симптомов, на семинарах, посвященных теме «Психология денег», обычно о своих денежных проблемах. В последнее время задают практические вопросы относительно работы «Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt», например, как перейти на экологически чистое питание на основе растительных продуктов.

- Многие россияне предпочитают не обращаться за профессиональной помощью к психологам при возникновении тех или иных вопросов, особенно, когда это связано со здоровьем. Большинство людей решает свои проблемы в одиночестве или прибегают к помощи друзей – обращаясь к ним за советом.  Что вы об этом думаете?

Та же самая тенденция существует в Германии и Австрии. Тем не менее, проблемы, связанные с нарастающим эмоциональным выгоранием, депрессией и пристрастиями, усугубляются так, что люди всё чаще ищут совета специалиста.

Однако, конечно, надежная дружба может смягчить проблемы и помочь решить некоторые из них.

- У вас есть книга, посвященная депрессии. Для людей, живущих в России, эта проблема является действительно актуальной.  По исследованию лингвистов сам строй русского языка является депрессивным. На 500 слов с одинаковым значением или понятием только 25 слов являются позитивными. Количество солнечных и теплых  дней в большинстве наших  регионов минимально. Многие наши люди находятся на уровне выживания в современной действительности. Что делать в минуты отчаяния? Какой совет вы могли бы дать тем, для кого этот вопрос сейчас наиболее актуальный?

Этой теме я посвятил 550 страниц своей книги под названием «Депрессия. Как выйти из «темной ночи» души». Тяжело полноценно рассмотреть эту тему в двух словах.

Несмотря на это, спросите себя, живете ли Вы с людьми, которых Вы любите, делаете ли Вы работу, которую любите и живете ли в том месте, которое любите. Если это не так, задумайтесь о том, чтобы сделать все это реальностью. Это была бы самая лучшая профилактика депрессии.

Чисто практический совет для жителей северных стран с малым количеством солнца: позаботьтесь о достаточном количестве серотонина! Самое простое воспользоваться следующим почти банальным приёмом: недорогой сырой растительной продукт «Take me - Glücksnahrung». По утрам натощак я принимаю одну столовую ложку этого специального растительного порошка, и он обеспечивает организм достаточным количеством серотонина на целый день. Такой простой приём необходим, чтобы организм мог получать этот гормон счастья, если вы живете не в Крыму или какой-нибудь средиземноморской стране.

- Ваши взгляды имеют неоднозначный отклик  среди профессионалов-медиков. Врачам трудно принять вашу  позицию относительно кармы и то, как она влияет на симптомы заболеваний. Как ваши работы принимает официальная медицина в Европе?

Весьма по-разному. Я написал две книги вместе с уважаемым профессором гинекологии Цаном, постоянно провожу курсы повышения квалификации ассоциации врачей и даже езжу в круизы уже много лет. Сейчас уже есть главные врачи, которые дают пациенткам, страдающим  раком груди, прочитать соответствующие главы нашей книги «Frauen-Heil-Kunde» перед проведением операции.

Между тем – спустя 30 лет – на этом пути я являюсь скорее мостостроителем и к тому же успешным.  Возможно, восприятие зависит от того, в каких издательствах появляются книги. В Мексике они, вероятно, буду использоваться даже в университетах.

- Есть и другой момент – прогрессивные преподаватели советуют студентам  медицинских институтов познакомиться с вашими книгами. Что бы вы хотели сказать начинающим врачам?

Я хотел бы подбодрить их, чтобы они искренне и с ответственностью отнеслись к собственной душе. Тогда они смогут помочь пациенту получить доступ не только к его собственному телу, но также и к душе. Начните снова учиться больше доверять старым традициям, связанным с соблюдением поста и другими аспектами натуропатии. Для того чтобы убедить себя в необходимости перехода к питанию экологически чистыми продуктами растительного происхождения, тоже требуется смелость и выдержка, особенно потому что мы себя так долго и очень глубоко вводили в заблуждение.

- Что бы вы хотели сказать вашим читателям? Тем, кто уже знаком с вашими книгами и тем, кто еще планирует с ними познакомиться?

Я желаю вам смелости для того, чтобы вы смогли взять свою жизнь в руки и принять ответственность за всё, что вы сами делаете и чему позволяете происходить.

- Д-р Дальке, большое спасибо за ваши ответы. Будем ждать встречи с вами!  Хочется пожелать вам творческого вдохновения и реализации всего, над чем вы работаете, легкости парения вашей академии!

 Большое спасибо

Рудигер Дальке

Интервью подготовлено Галиной Западневой, перевод с немецкого - Сибирский центр переводчиков

Р.S. Издательством " Вектор" выпущена новая книга Рудигера Дальке в соавторстве с Маргит Дальке - " О великом переходе. Мы умираем... чтобы жить дальше"

"Стареть достойно – уходить в покое"

В книге «Заговор Мафусаила» высказаны опасения, что наше непрерывное старение становится страшным грузом для общества будущего. Разумеется, развитие этих жутких сценариев в будущем воспринимается как линейное, что является ошибкой, о которой уже десятки лет назад говорил Римский клуб.  Тот, кто знаком с законом полярностей, умеет ценить разнообразие возможностей, которые постоянно возникают в жизни благодаря противоположному полюсу. Возможно, мы подняли цены на нефть так высоко, что (если рассматривать вопрос относительно) возобновляемые источники энергии становятся все доступнее, следовательно, запоздалая и уже давно технически возможная энергетическая революция протекает неожиданно быстро. Еще более 10 лет назад я построил пассивный дом, который в результате производит энергии больше, чем он потребляет. В процессе постройки он был несоразмерно дорог, но это уже давно могло бы перестать быть таковым, если бы больше людей решились совершить такой же шаг. Если цены на электроэнергию станут еще выше, то экономия превратится в массовый спорт, в результате чего возникнет новая и чистая технология, которая, в свою очередь, приведет к появлению совершенно новой  экономики. Если мы снова вспомним о природе, мы сможем вести хозяйство абсолютно иным способом, без необходимости непрерывно увеличивать темпы роста, и т.д., и т.п.

  Также и в отношении так называемого непрерывного старения населения могут, да и должны быть шансы, которые мы пока не могли оценить. Все-таки стоит подумать о том, что пожилые люди – это шаг к мудрости, что пожилые родители снова могут взять на себя роль бабушек и дедушек, и вернуть старшему поколению авторитет, который присутствует в классических обществах, таких как китайские и даосские, или который присутствовал в архаических общинах, где господствовал шаманизм. Тогда обилие бабушек и дедушек  не воспринималось бы как проблема. Они могли бы стать духовными вдохновителями семей и всего общества, и могли бы собственным жизненным опытом поддерживать эту духовность. У них были бы перспективы и опыт, и они могли бы помочь не только себе, но и другим.   
  Старики воспринимаются как ужасная перспектива только потому, что все эти пенсии отнимают хлеб с маслом у молодежи, которой становится все меньше, и, вместо того, чтобы что-то давать, пожилые люди только берут. Сейчас ситуация кажется именно такой, но она не должна таковой оставаться. Возможно, в будущем пожилые мудрецы добровольно согласятся работать дольше и даже помогать в работе молодежи и позволять ей пользоваться накопленным опытом, но так, чтобы молодежь не воспринимала этот опыт со свойственным ей честолюбием, а, напротив, как полезный и приятный. И сами стареющие люди будут воспринимать как благословение тот факт, что они дольше остаются активными во благо собственной удачи и жизни других людей. Иногда такие «серые кардиналы» встречаются в экономике, а в политике все знают и ценят «старейшин», так как эти ставшие по-настоящему мудрыми государственные деятели не переживают о своем переизбрании, и могут позволить себе не только думать о правде, но и говорить о ней.   
  Когда я размышляю в таком ключе, мне все время приходит в голову идеал Барбары Рюттлинг, мечта об эко-деревне, в которой пожилые люди, молодежь и люди среднего возраста конструктивно работают с детьми-инвалидами и здоровыми детьми, старыми и осиротевшими животными и полезной растительностью. Если я все правильно понимаю, реализовать идею пока не удается из-за нехватки молодежи. Детям-инвалидам, пожилым людям и брошенным животным уже нечего терять, и они готовы с удовольствием принять участие в этой благотворительной идее, и только молодые люди боятся, что они могут многое потерять и, благодаря искусно насажденному эгоизму, чересчур много получить.  
  В обществе, где все хотят состариться, но никто не хочет быть старым, все окажутся в проигрыше и будут несчастными. Тот, кто непременно хочет чего-то, и, после того, как он это получает, больше этого не хочет, сам виноват в своем несчастье. Сегодня мы вполне могли бы позволить себе стареть в покое, мире и достоинстве, мы много производим и достаточно имеем, мы могли бы снова задуматься о внутренних ценностях и проблемах, и снова начать жить согласно издавна сложившемуся укладу, о котором говорят все религии и традиции. В Христианстве говорят: если вы не повернетесь назад и не станете снова как дети, вы не достигнете царствия небесного. Следовать этому правилу разумно, так как у нас в любом случае нет выбора, в понимании «болезни как символа», становиться ли нам снова детьми. Но мы можем выбрать сферу, в которой мы это сделаем. И тогда внутреннее возвращение к детству стало бы предпочтительнее, чем внешнее, проявляющееся как болезнь Альцгеймера. Старость в почтении всегда была и снова могла бы стать целью и высшей точкой жизни. Нам нужно «всего лишь» позаботиться об этом. Но в идеале нужно начать эту заботу в начале жизни.  
  Если пожилой возраст станет периодом благодарности за полученное и мостиком в новое время с иными задачами, что было естественным в ранних высокоразвитых культурах, это станет подарком для всех.   
  При таком подходе даже смерть не будет казаться ужасной, и будет рассматриваться как цель жизни с новым лицом. И даже она вернет себе свое изначальное достоинство и обогатит жизнь. Тем самым, почитание возраста будет способствовать обогащению всей жизни. Так мы все ближе подходим к цели в общем и частном.    
  Не кажется ли вам, что было бы замечательно, если бы Рождество снова стало праздником мира и любви, нового начала и возврата к тому, где свет побеждает тьму, как он первоначально и был задуман, а не изнурительной потребительской оргией и праздником по случаю убоя домашней птицы на отвратительном противоположном полюсе разлада?   
  У всех нас есть возможность вернуться к старому, и я бы совершенно искренне хотел пригласить вас пересмотреть правила игры, выступить против тьмы и начать новый год по-новому.

|  |
| --- |
| "Какие ценности сохраняются?" |
| http://razvivay.info/images/goldbarren_gross.jpg |
| На протяжении столетий человек пытается повысить свою внутреннюю ценность, окружая себя ценными вещами, развешивая их повсюду, надевая на себя или владея ими иным способом. Прежде всего, к этим вещам относятся ценности, отнятые у земли, такие как благородные металлы и камни, которые по сей день олицетворяют материальные ценности. К примеру, золото сегодня переживает новый пик моды. Близкие к природе первобытные народы, такие как индейцы, не переставали предупреждать против овладевания богатствами земли. По их мнению, это приносит несчастье. То, что золото и деньги как минимум не приносят счастья, подтверждают исследователи счастья.  Сухая статистика подтверждает, что продолжительность жизни снижается, если человек зарабатывает больше €50.000 в год. Кажется, что зарабатывать, поддерживать, приумножать и сохранять большие деньги очень сложно. И в жизнь входит страх. Ничьих денег не бывает, и тот, кто хочет больше, должен отнять их у других. У тех, кто владеет состоянием, возникает страх его потери, а у нищих пробуждается алчность. Плохо также и то, что избыток денег разрушает иллюзии. Тот, кто может позволить себе все и, тем не менее, не становится счастливым, теряет веру в то, что счастье в принципе существует. В США уже существуют группы самопомощи миллиардерам...  Люди не перестают верить в то, что они станут счастливыми, получив все, что хотят. Духовная философия исходит из противоположного утверждения: счастливым становится тот, кто хочет все, что получает. И снова это утверждение вытекает из древнего понимания, выраженного в «Отче Наш»: «Да будет воля Твоя». Современные исследования счастья говорят о том, что самые  счастливые люди не являются богачами и не живут в богатых странах. Поразительно? Ничего подобного, если получше всмотреться в образ жизни богачей. Вместо того, чтобы владеть материальными благами, многие состоятельные люди становятся одержимыми ими. Но одержимость приводит к зависимости, а зависимость – к несчастью. Но что же делает жизнь ценной, если материальное, без всякого сомнения, не способно на это? Возможно, счастливым делает идеальное. Такие ценности, как любовь, доверие к окружающим, к жизни, к творчеству? Приведем результаты исследований счастья: вера в Бога и самого себя и, прежде всего, присутствие смысла в жизни играют решающую роль в вопросах счастья в жизни. И это кажется жизненно важным, так как тот, кто не видит смысла в жизни, тот, кто не знает ответа на вопрос «для чего», умирает раньше. К таким выводам пришли представители вооруженных сил США. Исследования психотерапевтов также называют смысл решающим критерием счастья. Смысл жизни придает любовь, забота о детях, личная жизненная цель или вера в Бога. И мы снова приходим к известному выводу: ценности, делающие нашу жизнь драгоценной, известны издревле. Мы также можем назвать их «вечными». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | |  | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Принцип Тени  http://razvivay.info/images/ten.jpg  Тень нашей жизни      Тень стоит на нашем пути и на пути нашего счастья в жизни. Предчувствуя это, многие хотят убрать её с дороги, что заканчивается вытеснением и проекцией. Более лучший и единственно осмысленный путь был бы принять её и признать, что она является частью нас. В этом случае она может, если мы честно воспринимаем находящуюся в ней информацию и используем её, способствовать улучшению нашего состояния и счастью и, в конечном счете, даже благополучию, исцелению и цельности. При этом путь знакомства с Тенью и примирения с ней не находится ни в какой конкуренции с другими путями. В то время как наша внешняя оболочка, персона или маска, соответствует «Я» и живет за счет различия и разграничения, Самость связана с единством и это – nomen est omen –неповторимо для всех (людей и путей). Вместе с тем, безусловно, к ней также относится Тень. Без неё мы никогда не сможем стать цельными и совершенными. К.Г. Юнг сказал просто и прямо: Самость=Я+Тень. В этом отношении «работа с Тенью» [1] - неизбежный и ничем не заменимый шаг на каждом духовном пути. Без «работы с Тенью» непостижимо освобождение и просветление. Таким образом, это также неотъемлемая часть психотерапии, в которой речь идет о развитии.  Кроме того, при ближайшем рассмотрении Тень всегда выявляется во всевозможных картинах болезни и промахах, неудачах и катастрофах. Следовательно, мы никак не избежим её. Это знали наши предки и даже древние люди и отобразили это в своих мифах и сказках.    Тень в мифе и культуре    При пари с дьяволом, которое в трагедии Гёте «Фауст» увековечивает древнюю тему человечества, речь также в основном  идет о Тени. Договор Фауста с Мефистофелем содержит в себе сделку, от которой Фауст рассчитывал многое получить, тогда как сам надеялся, что отдаст за это мало или совсем ничего. В конце концов, этот обман привел к разочарованию, переживание которого представлено в двух частях трагедии «Фауст». Развитие и задача заключались в том, чтобы, согласно договору с Мефистофелем, уплатить долг по сделке. Именно этого Фауст не хотел. Однако делать это, как правило, также не хотят и современные люди.  Мы хотим многого и многое приобретаем, вот только ответственность за это нести мы часто не хотим. Миллионы курильщиков ценят то наслаждение, которое они получают от сигарет, однако приходят в совершенный ужас, когда встает вопрос о расплате в форме сердечно-сосудистых проблем и проблем рака. Естественно, все хотят легко и везде звонить, но когда придет расчет в форме опухоли головного мозга, что уже почти подтверждено исследованием,  вероятно, люди станут обвинять ИТ отрасль, равно как в глазах многих проецирующих табачная промышленность несет ответственность за их никотиновую гангрену.  Вытеснение собственной темной части и её проекции на другое следует из давно известной модели. Фаусту передалась сила Мефистофеля, и взамен он отдал свою душу. Если вопрос встает о выполнении своих обязательств по сделки, он притворился глухим, как и многие современные люди. Мы боимся дьявола и темной части души, которая представлена через него, но, так или иначе, темнота Тени была справедливой, также как и Фауст во второй части трагедии, которую мы в наше время практически не играем и не принимаем во внимание. Там он должен был отправиться в «царство матерей» и оплатить свой долг.  С той же основополагающей моделью мы и сейчас постоянно встречаемся: в конце нужно оплатить и погасить счета, или «сказал А, говори и Б». Разве что на Эзо-сцене существует субгруппа, которая надеется, что не должна будет платить за космическую службу заказов. Даже кельтский волшебник Мерлин предупреждал: «Будь осторожен со своими желаниями, они могут исполниться», и ученик чародея Гёте убедился на своем опыте: «Духи, которых я вызвал, не в силах укротить». Опыт показывает, что мы можем всё заказывать и получать, только должны быть готовы к тому, что в конце также надо платить – отсюда и доброжелательные предупреждения.    Небольшая история о дереве желаний      История проста: странник решил сделать привал после тяжелого дня и сел под деревом, чтобы дать отдых ногам. «Как бы было замечательно сделать глоток холодной воды», - подумал он. Тут как тут перед ним появился графин. Странник сделал большой глоток и подумал: «Как бы было здорово ещё и что-нибудь съесть». И так он пожелал себе ещё удобное кресло, празднично накрытый стол, музыку и восхитительные блюда. Все его желания тотчас же исполнялись.  После того как странник подкрепился и отдохнул, он подумал: «Если бы у меня сейчас была кровать, как же было бы здорово», - и вот он уже лежит на мягкой кровати. А незадолго до того, как он заснул, он подумал ещё об одном: «Если бы сейчас пришёл тигр». [2]  Оплата поступивших и имеющихся долгов посредством признания собственной Тени имеет в человеческом развитии самое решающее значение. Зло и черт, исключительно слова для выражения Тени, существуют не для того, чтобы их уничтожить, но для того, чтобы освободить их, и они хотят от нас освободиться, как, например, нам это открывается во многих сказках и мифах. Красавица должна спасти чудовище, это её задача, а именно чудовище должен позволить спасти себя, и тоже самое происходит с лягушонком из «Сказки о короле-лягушонке».  Вместо напрасной попытки отступления было бы лучше научиться понимать ситуацию. Мефистофель упростил это для нас, сказав: «Я часть той силы, что вечно хочет зла и вечно совершает благо». Признание противоположности Инь и Ян, Добра и Зла также является предпосылкой для преодоления Тени. Когда мы осознаем за собой темное и без принуждения признаем это, как рекомендуется в «принципе Тени» при помощи упражнений и медитации, у нас есть не просто многое, а всё для того, чтобы победить.  Вплоть до попмузыки Тень осознается как задача, так, например, Роллинг Стоунз  демонстрируют своё «Сочувствие к дьяволу» («Sympathy for the devil»). Ещё более прямо и приближенно к нашему пониманию поет об этом Саймон и Гарфункель, группа Evergreen, в песне «Sound of silence» («Звучание тишины»):  Hello darkness, my old friend  I´ve come to talk with you again  Because a vision softly creeping  Left its seeds while I was sleeping      Здравствуй, темнота, мой старый друг  Я пришел вновь поговорить с тобою  Потому что видение, подкравшееся незаметно,  Оставило свои семена, пока я спал  Название «Звучание тишины» уже само по себе является парадоксом, она часто используется в Дао дэ цзин, чтобы выразить в словах мир противоположностей.  (((«Здравствуй, темнота, мой старый друг,  Я пришел вновь поговорить с тобою  Потому что видение, подкравшееся незаметно,  Оставило свои семена, пока я спал».)))  Здесь, по-видимому, речь идёт об установлении контакта с Тенью, которая по ночам во сне – стало быть, в темное время – дает о себе знать и оставляет видение из темного мира. Поп-звезды Саймон и Гарфункель уже признали её как их старого друга. То, что они в этой песне странствовали по стране Тени, особенно ярко выражено в следующем абзаце в третьей строфе:  People talking without speaking  People hearing without listening  People writing songs that voices never share  And no one dare  Disturb the sound of silence    «Люди общались, не разговаривая,  Люди слушали, не слыша,  Люди писали песни, которые не разделят никогда голоса  И никто не смел  Нарушить звучание тишины».      Буржуазный мир, напротив, верит в то, что  нельзя будить спящую собаку, и уж тем более внутреннего Цербера. Или как говорят американцы: «Не чини, пока не сломается!». Следовательно, без особой нужды не надо касаться неприятного. Согласно этой логике, такой же распространенной, как и ненадежной, многие ждут, пока Тень не настигнет их в трагических картинах болезни, катастрофах и неудачах, и тогда уже её нельзя не замечать.   Это влечет за собой работу врачей. Почти 30 лет я объясняю пострадавшим эту чудовищность и при этом всегда работаю с Тенью, которая проявляется в симптомах заболеваний и использует другие превратности судьбы самой разнообразной формы.  Заниматься профилактикой затем уже поздно, последствия почти часто ужасающие, если, конечно, вообще уже не поздно что-либо предпринимать. Вместо того чтобы добровольно связываться с собственной душевной тьмой, миллионы людей впадают в депрессию[3] или скорее получают рак[4] и не идут своим собственным индивидуальным путем, который, естественно, включает существенное противостояние Тени.  Борьба с симптомами, попытка смягчить их там и тут помогают ненадолго, полегчает лишь на короткое время. Тень не унимается долгое время, и это происходит не только ввиду картины болезни. Поэтому это так естественно толковать их, опираясь на понимание «болезнь как символ», в её символах видеть задачи и добровольно ставить их перед собой.  На коллективном уровне аллопатической медицине с её лечением симптомов соответствует политика успокоения союзников по отношению к извергам-теням, таким как Гитлер или Милошевич. Дьяволу нужно давать отпор, умиротворением с ним ни о чем не договоришься.  Конечно, можно было бы сделать нормой как собственной жизни, так и международной политики целесообразную профилактику, так чтобы дело не дошло до крайности, а наоборот, чтобы вовремя обнаружить дьявола и оказать влияние. Однако, конечно же, дьявол как господин этого мира относится к этому миру, также как змея относится к раю. Мы также не устраним его через профилактику. Однако мы можем выбрать уровень отношений, как я показал вам в «принципе Тени». Это означает, что нужно своевременно обнаруживать аспекты Тени в собственной истории и анализировать их, пока они не проявили себя в симптомах. Для этого я предлагаю вам загрузить книгу и CD «Принцип Тени» и, таким образом, построить идеальное продолжение «Законов судьбы – правила игры для жизни». | | | |

## **Депрессия – выходы из душевной тьмы**

  Жители Германии взбудоражены самоубийством вратаря национальной сборной Роберта Энке и поглощены темой депрессии. Незадолго до этого события звезда футбола Себастьян Дайслер писал об осторожных путях выхода из депрессии. В биографии Андре Агасси также говорится о выгорании, которую часто рассматривают как первый симптом депрессии.

  Смерть вратаря, которая определенно не была свободным выбором, а криком отчаяния, действует как маяк. Молодой, на вид цветущий и многообещающий футболист не вписывается в традиционный образ человека, погруженного в депрессию. Однако, его судьба может служить примером того, насколько далеко может зайти это заболевание и насколько мало оно соответствует старым стандартам и предпосылкам. Разговоры о том, что депрессия является прежде всего прерогативой женщин, не имеют ничего общего с правдой. Женщины просто чаще поднимают эту тему, тогда как мужчины предпочитают ее замалчивать, пока, как в случае Роберта Энке, не становится слишком поздно. Это самоубийство внезапно позволило большинству осознать масштабы заболевания. А тот факт, что его смерть оплакивало множество людей, говорит, как мне кажется, о том, какой резонанс вызывает тема депрессии. Вряд ли тот, кто не пережил подобную ситуацию сам, стал бы оплакивать незнакомого ему лично футбольного вратаря.

  Национальная футбольная команда уже не та, что была раньше! А сама страна, осталась ли она прежней? Объективно больших изменений не произошло, но субъективно изменилось очень многое. Внезапно мы пришли к осмыслению одной из важнейших тем: нашей смертности, конечности нашей жизни. И за это осмысление мы благодарны Роберту Энке.

  Комиссия ЕС уже давно говорит о том, что 25% европейцев нуждаются в психиатрическом лечении, и 80% из них страдают от депрессии. Ввиду того, что сельское население проблема затрагивает в меньшей степени, процент заболеваемости среди жителей городских агломераций будет еще выше. Кроме того, результаты одного исследования говорят о том, что больше половины мужского населения Германии даже не знают о своем диагнозе. А в свете перенесенного недавно шока ситуация выглядит еще более драматичной.

  Если картина такого заболевания, как депрессия, становится центром широкого внимания, то это означает, что оно затрагивает все общество. Если следовать логике «болезнь как символ», то с окружающим миром ничего нельзя поделать, и мы можем выбирать только уровни реализации лежащих на поверхности тем. Выбор состоит не в том, позволим ли мы себе открыть и начать расширять свое сердце, а в том, на каком уровне мы будем это делать. Трагично, но большинство людей предпочитает реализовывать эту идею на уровне тела, в виде сердечной недостаточности, вместо того, чтобы сделать свое сердце широким и открытым на уровне души.

  Точно также мы не можем свободно выбирать, хотим ли мы расти, но мы можем выбрать уровень роста. Тот, кто в зрелом возрасте отказывается от духовного и душевного роста, может начать испывать проблемы на уровне тела, что проявляется в формировании опухолей.

  В середине жизни у нас нет выбора, будем ли мы сбрасывать балласт. Выбор состоит только в том, на каком уровне мы будем это делать. Уровень сознания избавит нас от телесного выражения в виде декальцификации костей или остеопороза.

  Выражение «снова станьте как дети» потеряло сегодня свою популярность. Тем более, что эта (библейская) задача также не является свободным выбором. Тот, кто отказывается так поступать, может начать испытывать проблемы на телесном уровне, которые проявятся в виде болезни Альцгеймера. Начать вести себя по-ребячески вместо того, чтобы снова начать смотреть на мир изумленными глазами маленького принца – удручающий выбор.

  Опираясь на понимание «болезнь как символ», мы быстро приходим к пониманию депрессии. Страдающий от депрессии не предпринимает почти никаких действий и ничего не делает по причине отсутствия спонтанной активности влечений. Он перестает что-то чувствовать, и это может быть ужасным признаком его ужасного состояния. В самом тяжелом случае, по причине нехватки ощущений, он постоянно думает о попытках самоубийства. Но это является не чем иным, как озабоченностью смертью, от которой никак не получается избавиться. В действительности у нас нет выбора, сможем ли мы примириться с собственной смертностью, выбор снова заключатется только в том, на каком уровне мы это сделаем. Вместо того, чтобы задуматься над вопросом в философском и религиозном смыслах, сегодня люди делают выбор в пользу мыслей о самоубийстве в рамках депрессии. Однако, если первые всматриваются в глубину жизни, последние оказываются во все более отчаянных обстоятельствах. Вопрос «веревка или пуля, яд или газ» не дает никакой реальной помощи.

  То, как мы сегодня пытаемся уйти от смерти, выливается в продолжительную скорбь. Тот, кто пережил потерю ребенка или любимого человека с помощью психотропных средств, имеет все шансы скатиться в депрессию позднее. Разумеется, советы сегодняшних врачей не разглядывать жертв автокатастроф и облегчать свое состояние с помощью соответствующих (лечебных?) препаратов даются из добрых побуждений. Но как говорил еще Брехт, противоположностью «добра» является не «зло», а «добрые намерения». Поэтому проблема продолжает существовать, и тот, кто долго отталкивает от себя горе, не должен забывать о возможности возникновения депрессии. Мы словно вытесняем горе депрессией.

  К счастью, традиционная медицина перестала оперировать понятием «эндогенная депрессия». Всегда существовала возможность понять даже самые сильные депрессии и найти выход из душевной тьмы с помощью сознания. Все квалифицированные психиатры знают, что  к медикаментозной терапии  всегда относится и психотерапия, но, к сожалению, при этом они имеют в виду не ту теневую терапию, которая доходит до самых глубин сознания, а когнитивную поведенческую терапию. Этот вид терапии действует на поверхности и, хотя с помощью различных трюков она предотвращает возникновение рецидивов, ее действия недостаточно для того, чтобы душа перестала возвращаться к переживанию кошмаров.

  В случае депрессии речь фактически идет о мифологическом путешествии души, которая должна спуститься в царство мертвых в преисподней, чтобы встретиться там с тьмой, тенями и смертью. Великие герои мифов, от Орфея и Геракла до Энея и Одиссея совершили эти путешествия, и их символические похождения и сегодня могут указать нам путь сквозь царство тьмы.

  Но и современные герои-путешественники указывают нам путь, как, например, Герман Гессе, депрессивные переживания которого привели его в Тоскану, в тот край, где его душа нашла исцеление. Но они привели его и в Индию, где он написал Сиддхарту и обрел смысл жизни. Когда я, работая над книгой о депрессии, повторил его жизненный путь, мне стало ясно, насколько точно каждый из его романов отражал его собственную борьбу с депрессией длиною в жизнь.

  Не позднее середины жизни вопросами поиска смысла и толкования смерти задаются и наши современники. В случае отказа от этих осмыслений мы описываем возникшие проблемы такими терминами как пенсионный шок, депрессия пенсионеров, синдром пустого гнезда, синдром Хойслебауэра или возрастной кризис. Пенсионный шок и депрессия пенсионеров говорят о том, насколько смысл жизни зависел от работы, синдром пустого гнезда – о том, что значение имела только семья, а возрастной кризис – об отсутствии жизненного плана и цели жизни. Синдром Хойслебауэра показывает, насколько мало человека заботило все, что лежит за пределами дома. Но только тот смысл, который выходит за пределы этой жизни, дает силы преодолеть такие глубокие кризисы, как депрессия, и справляться с ними.

  Опять же, у нас нет выбора, смиримся ли мы с собственной смертностью, но и в этом случае мы можем выбрать соответствующий уровень. В случае депрессии, которая обычно лишает человека сна, у него появляется много времени на размышления о смерти. Находясь в глубоком кризисе, он, обладая расстройством влечений, не позволяет себе претворить свои саморазрушительные мысли в жизнь. Так как у него больше нет надежды, и он перечеркнул свое прошлое, он, помимо всего прочего, в одно мгновение (сильнейшего отчаяния) превращает свою жизнь в кошмар.

  В свете резкого увеличения количества страдающих от депрессии это заболевание приобрело огромное значение для всего общества. Глобализация все сильнее ускоряет общественные процессы. Слова Марка Твена звучат сегодня еще правдивее: «Как только мы перестали видеть цель, скорость удвоилась». Но тот, кто движется с такой скоростью, почти не имеет шансов прервать движение. Тот, кто не прерывает движение, перестает видеть содержание и не находит душевного равновесия. Без содержания теряется смысл, а без смысла все становится бессмысленным. И все больше людей страдает от бессмысленности своего существования. При отсутствии философии и без религиозного содержания жизнь становится не только бесцельной, но и бессмысленной. В таких обстоятельствах попытки самоубийства учащаются, и мы все глубже погружаемся в депрессию.

  Еще сильнее обостряют ситуацию стремления к рационализации в современной экономике. Турбокапитализм обольщает компании, и, согласно советам различных консультантов, не несущих никакой ответственности за свои слова, все больше людей оказывается на улице, а оставшихся вынуждают выполнять обязанности уволенных и циничных удаленных сотрудников. При этом так называемые поставщики услуг попадают под сильное давление, вынуждающее их работать больше, но рано или поздно этому приходит конец. Когда нет возможности увидеть свет в конце туннеля, стол никогда не бывает пустым, работа никогда не заканчивается, а после отпуска к незавершенным задачам прибавляются новые, человеку грозит синдром выгорания.  Представители традиционной медицины считают это первым симптомом депрессии.

  На другой стороне баррикады находятся удаленные сотрудники, которые все чаще оказываются безработными или вынуждены браться за низкооплачиваемую работу. Если безработный еженедельно получает напоминание о том, что он больше никому не нужен, и что его умений недостаточно для получения работы, он постоянно чувствует себя обиженным, что повышает склонность к депрессиям. Еще в начале прошлого столетия этот факт был научно обоснован в австрийском Мариентале. В Германии в прошлом десятилетии в свете высокого уровня безработицы этому также нашли подтверждение.

  В случае низкооплачиваемой работы проблемой (медицинско-психологической) является не низкий доход, а «работа». Профессия кормит тело и душу, а работа кормит только тело, оставляя душу голодной в течение длительного времени, в результате чего душа начинает болеть. Душе нужна пища, которую дает профессия или призвание, то есть зов души. Однако, сейчас мы живем в то время, когда появляется все больше различных должностей, но все меньше профессий.

  Этот факт также можно обосновать в смысле, относящемся ко всему обществу. Мы все чаще игнорируем жизнь в настоящем. В Библии сказано: «Посмотрите на птиц в небе. Они не сеют и не жнут, но они живут». Вместо того, чтобы расслаблено жить здесь и сейчас, мы судорожно стремимся в «если» и «но», и боимся неизвестного будущего, забывая о том, что мы не можем решить проблемы сегодняшнего дня. Такая путаница во временах заставляет нас быстро вспомнить о законе полярностей. Однако, в сравнении с добровольными действиями принуждение всегда воспринимается болезненно.

  Если в социальном мире рабочие отношения становятся все короче, многие обвиняют в этом работодателей. Но кто виноват в том, что и личные отношения развиваются по аналогичной схеме? В первом случае единственное место работы на протяжении всей жизни превращается сегодня во временную работу, а во втором отношения по схеме «пока смерть не разлучит нас» переходят во временное партнерство с тенденцией к отношениям на одну ночь. Обе тенденции лишают людей уверенности, и их повсеместно оплакивают. В обоих случаях мы поддаемся давлению, потому что нас лишают всего остального. Совместное прошлое почти ничего не значит в экономике, а совместного будущего почти не предлагают.

  Результаты проявляются на уровне здоровья. Сегодня мы знаем, что стабильные личные отношения и уверенные, наполненные смыслом профессиональные отношения являются неким бастионом, стоящим на пути у депрессии. Но и то, и другое сносит течением турбокапитализма и глобализации. Вместо того, чтобы непрерывно оплакивать то, что уходит в прошлое, мы могли бы снова начать открывать для себя настоящее. А если мы будем проживать каждую секунду под девизом «лови момент», мы даже сможем вернуть себе будущее. Тот, кто проработает свое прошлое в плане психо- и теневой терапии, сможет отпустить его и благополучно оказаться в настоящем.

  Идеальной была бы теневая терапия с погружением в темный мир, по возможности задолго до того, как судьба бросит нас туда насильно. При настолько широком распространении депрессии это было бы реальным и одновременно разумным вариантом. Разумеется, книга «Депрессия – выходы из душевной тьмы» и диск к ней  предназначены не для тех, кто находится в состоянии глубокой депрессии, а для тех, кто добровольно желает погрузиться в свое царство теней и пройти по пути архетипов.

  Но даже если уже стало (слишком) поздно, и депрессия уже развилась, при тяжелой картине заболевания нужно пускать в ход все средства. В книге «Депрессия – выходы из душевной тьмы» представлено множество практических методов и шагов, включая магнито-резонансную терапию и различные эксперименты с питанием. Например, прежде чем проглотить очередной препарат для регулирования уровня серотонина, можно подумать о том, чтобы обогатить свою диету растительной пищей и снова начать жить счастливо (см. www.heilkundeinstitut.at).

  Однако, настоящей психотерапией в смысле подлиной встречи с тенями мог бы быть путь королей. Тот, кто добровольно освещает свой путь во тьме, не будет вынужден делать это насильно. Тот, кто добровольно ищет смысл жизни, не погружается в бессмысленность. Тот, кто добровольно присматривается внутреннему миру, обязательно найдет содержание и убережет себя от принудительного и мучительного урока извне.

  В качестве заключения предлагаем вам выполнить небольшой тест, состоящий из четырех вопросов, взятый из книги «Депрессия – выходы из душевной тьмы», с помощью которого вы сможете узнать, угрожает ли вам депрессия и насколько сильно:

1. Люблю ли я людей, с которыми живу?

2. Люблю ли я работу, ради которой живу?

3. Люблю ли я место, в котором живу?

4. Живу ли я так, что могу завтра умереть, не пожалев о том, что что-то упустил в жизни?

  Тот, кто на все вопросы быстро ответил «да», не подвержен депрессии; тому же, кто сомневается или ответил «нет», следует задуматься о профилактике, варианты которой предлагаются в книге «Депрессия – выходы из душевной тьмы».