

Армен Тыгу
Мартти Тииделеш

ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧИ:

КАК ИЗУЧАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ВОПРОСЫ
И ИСКАТЬ РЕШЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ



ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧИ.

Как изучать жизненные вопросы
и искать решения для жизненных ситуаций

Армен Тыугу и Мартти Тииделепп

Жизненные задачи

*Как изучать жизненные вопросы
и искать решения для жизненных ситуаций*

Перевод с эстонского
К. Аристовой-Поляк



Киев
НАИРИ
2022

УДК 30

T93

Иллюстрация на обложке: «Богини судьбы». Фрагмент гобелена XVI в.

Тыгу А., Тииделеп М.

T93 **Жизненные задачи. Как изучать жизненные вопросы и искать решения для жизненных ситуаций. / Пер. с эст. К. Аристов-Поляк. — К. : НАИРИ, 2022. — 232 с.**
ISBN 978-617-7314-99-7

Книга рассказывает о важнейших вопросах человеческой судьбы. Что такое жизненные задачи человека, чем они отличаются от миссии. Как разрешать жизненные ситуации на основе понимания этих задач. Как преодолеть страх перед будущим. Каковы тенденции развития цивилизации в целом.

Авторы показывают, что история человечества в целом и отдельного человека состоит в развитии трех душевных сил: мышления, эмоций и воли. Прошлое состояло в развитии мышления и понимании его законов: логика Аристотеля. Задача настоящего времени - развитие логики чувств, сердечной логики - то, что в современной психологии нередко именуется эмоциональным интеллектом. В книге приводятся законы такой логики и упражнения для овладения ею. Уделяется внимание также законам логики воли, которые необходимы для будущего развития.

Жизнь любого человека состоит из решения множества задач и ситуаций. Как выделить главные для него и найти правильную последовательность шагов их разрешения? В качестве базового подхода предлагается рассматривать жизнь как своего рода социальное искусство. В качестве видов такого искусства предлагаются оригинальные методы: обретение равновесия в любой ситуации с помощью развития чувства истины; образная драма или драма жизненных задач, в процессе которой человек находит ответы на свои жизненные вопросы; медитативный диалог с миром, который приводит вопрошающего к развитию Я, способного разрешить его жизненные задачи.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения правообладателя.

© Тыгу А., 2022

© Тииделеп М., 2022

© Издательство «НАИРИ», Киев, 2022

ISBN 978-617-7314-99-7

Содержание

Введение.....	10
Цель книги.....	10
Жизнь и ее вопросы. Поиски будущего в душе.....	12
Что мы подразумеваем под жизненными задачами?.....	14
Метод.....	16
Глава I. Развитие человека от Древнего Египта до современного периода	19
Поворот внимания от прошлого к будущему.....	19
Этапы внутреннего развития человека: отправная точка – Древний Египет.....	21
Первая революция: высвобождение мышления в античной Греции.....	22
Вторая революция: высвобождение чувств в эпоху Ренессанса.....	24
Развитие современного человека.....	29

Третья революция в развитии самосознания: высвобождение воли и полная субъективизация процессов восприятия	33
Более отдаленное будущее: задачи, стоящие перед человеком в связи с эмансипацией от физического мира.....	37

Глава II. Как находить ответы на жизненные вопросы? 43

Возможность золотой середины.....	43
Свобода выбора в жизни – иллюзия или реальность?	45
Рационалистическая/материалистическая концепция управления жизнью: иллюзия контроля.....	49
Вопрос о существовании человеческого я, как основной вопрос жизни, и жизненные цели	54
Источник развития силы Я	55
Я-развитие как носитель духовного развития человечества	58

Глава III. Жизненные задачи и основные понятия, связанные с ними..... 61

Основные понятия, связанные с фактором Я.....	62
--	----

Жизненный план	66
Разные пути развития.....	69
Ангел-хранитель и другие духовные факторы, влияющие на земную жизнь.....	71
Внешний мир, жизненные силы, род и унаследованное физическое тело.....	75
Истинные и ложные идеалы.....	78
Двенадцать жизненных факторов и их взаимосвязи с жизненными задачами	82
Глава IV. Жизнь как индивидуальное и социальное искусство	86
Понятие социального искусства	88
Жизнь как индивидуальное и социальное искусство.....	91
Семь шагов на пути социального искусства	93
Первый шаг – подготовка, вживание в ситуацию.....	97
Второй шаг – осознание, просветление	97
Третий шаг – сжигание иллюзий или испытание огнем	100
Четвертый шаг – поиск решения.....	103
Пятый шаг – Я-диалоги.....	105

Шестой шаг – осуществление решений или испытание водой	106
Седьмой шаг – способность импровизировать или испытание воздухом	107
История искусства	108

Глава V. Основные закономерности социального искусства..... 116

Законы социального искусства.....	116
Законы логики чувств	118
Техника и методы освобождения от чувств	125
Логика мышления	131
Логика воли.....	134

Глава VI. Метод образной драмы 141

Семь шагов в проведении образной драмы.....	142
Правила проведения образной драмы	159
Результаты образной драмы: моральная интуиция, моральная фантазия и моральная техника.....	161

ГЛАВА VII. История развития образной драмы и ее место среди других методов терапии..... 168

Мировоззрения, лежащие в основе терапии	168
--	-----

Восток <i>versus</i> Запад: терапевтические направления	170
Свобода <i>versus</i> гармония – или свобода <i>и</i> гармония?	176
Эго-терапии	181
Я-диалоги в образной драме.....	185
История развития образной драмы	191
Вместо заключения.	
Примечание редактора.....	197
Использованная литература	198
Приложения	199
Созерцательный (медитативный) диалог с духовным миром.....	199
Зодиакальный диалог как развитие метода созерцательного диалога.....	214
От физики к метафизике.....	226

Введение

Цель книги

Будущее неудержимо влечет современных людей. Все говорят о развитии, о прогрессе, о росте. Все эти важные для нас слова связаны с будущим. Средства массовой информации, литература, фильмы, музыка, – вообще вся культура, рисуют различные более или менее фантастические картины будущего. Подготовка к завтрашнему дню кажется нам естественной частью жизни, и человек, который не заботится о будущем, скорее, исключение. Но так было далеко не всегда, и в первой главе мы разъясним более детально, каким образом мышление, чувства, воля и деятельность человека в сфере будущего изменились в ходе истории.

Парадоксальным является то, что при глобальной ориентации на будущее жизнь вновь и вновь преподносит человеку сюрпризы. Природные процессы, которые, казалось бы, хорошо изучены и спрогнозированы, тем не менее, происходят неожиданно. В 2004 году предупредили о большом наводнении в рождественские праздники в Индонезии. Но, тем не менее, для большинства из нас это все-таки произошло неожиданно. То же самое с изменениями в обществе: в 90-х годах много говорили о конфликте цивилизаций, но, тем не менее, атака на башни-близнецы в Нью-Йорке была страшным шоком. Странным образом оказывается, что вся массивированная информация о будущем, которая до нас доходит, не затрагивает нас в доста-

точной мере. Когда прогноз становится реальностью, он почему-то застаёт нас врасплох, мы теряемся и не знаем, как справиться с новой реальностью.

На подготовку к будущему направляется много энергии и сил, но когда ситуации материализуются, выясняется, что наше планирование не имело большого практического смысла. Вместо того чтобы быть готовыми к будущему, люди действуют, как будто они ничего не знали. Почему такое происходит?

То же самое с личным развитием. Закономерности, которые формируют жизнь человека, хорошо изучены. Известно, что жизнь протекает этапами, которые имеют характерную динамику, а между этапами происходят кризисы. Но когда кризисы реально наступают нас, человек удивлен, что все это происходит с ним самим. В этом смысле интересное явление – страх перед смертью. Все, кажется, знают, что каждая жизнь заканчивается смертью, но, тем не менее, мы живем так, как будто мы бессмертны. Когда же смерть становится реальностью, до которой рукой подать, человек испытывает серьезный кризис, словно это стало для него полной неожиданностью.

Почему же люди не относятся серьезно к прогнозам будущего, которые они сами же создают? Одна из причин состоит в том, что многочисленные прогнозы будущего, чаще всего, иллюзорны и противоречивы. Мы слышали много предсказаний о конце света, которые не исполнились. Люди интересуются будущим, это захватывает их, но они по опыту знают, что эти прогнозы и предсказания не всегда исходят из серьезных источников и нечасто сбываются. Очевидно, что необходимость увидеть будущее есть, но нет практических средств, которые имели бы истинную ценность.

Можно сказать, что наше отношение к будущему, при всей своей рациональности, тем не менее, иррационально. Налицо огромный интерес к будущему, но в глубине

души нет уверенности, что прогнозы могут реально помочь, и это порождает страх за свое будущее.

В то же время, дело не в том, что абсолютно все представления о будущем являются неверными. Основной вопрос заключается в том, как отличать действительное, реальное видение будущего от иллюзорного.

Задачи нашей книги – проанализировать **причины и закономерности, в действительности формирующие будущее человека, и предложить некоторые методы, позволяющие подойти к любой ситуации сознательно и уменьшить напряжение относительно будущего развития событий.**

Жизнь и ее вопросы. Поиски будущего в душе

XX век и революционные изменения, которые он принес с собой, характеризуют по-разному. С одной стороны, подчеркивается научный прогресс и скачкообразный рост экономического благосостояния, плодами которого мы каждый день наслаждаемся. Другая сторона медали – это страшные войны и постоянные конфликты, как между этническими, так и между политическими группами. Также много говорится о чувстве отстраненности и одиночестве, которые приводят к душевным проблемам.

Можно сказать, что то, что мы в наше время наблюдаем как проявление внешних феноменов, является одним из этапов процесса внутреннего развития, в течение которого жизнь наших чувств стала самостоятельной. Говорят, что Фрейд изобрел подсознание, хотя правильнее было бы сказать, что подсознание изобрело Фрейда. Это означает, что в развитии современного человека произошел перелом, который внешне характеризуется большими измене-

ниями конца XIX и XX века. В наше время своим внутренним миром приходится заниматься гораздо больше. Если раньше внутренний мир действовал как налаженный автомат, то теперь приходится постоянно заботиться о том, как привести свои внутренние процессы в порядок.

Другой большой вызов современного мира – это социальная жизнь, отношения как личные, так и профессиональные. Если ранее порядок и стабильность основывались на социальной лестнице и традициях, то в современное время очень многое зависит от самого человека. Говорят об обучении в течение всей жизни, о развитии самого себя, об оставлении старого и внедрении нового. Более чем когда-либо человек стоит перед задачей сделать самостоятельно выборы, касающиеся его жизни, профессии, семьи и т.д.. XX век называют эпохой господства эмансипации, появления свободного независимого человека. Все эти процессы проявляются в понимании того, что свобода самому выбирать свою жизнь и свое будущее является одним из важнейших аспектов человеческого бытия. **В то же время ясно, что возможность и необходимость стать самому главным героем своей жизни – не только привлекательная, но и устрашающая ответственность.**

И мы вынуждены спросить: если существует такой большой интерес к будущему, что же на самом деле мешает его увидеть?

Как было сказано выше, интерес к будущему удовлетворяют, чаще всего, иллюзорными или пугающими картинками. Создается впечатление, что неумение человека справиться со своими страхами перед будущим не позволяет ему это будущее увидеть. И наоборот: когда страх ослепляет, тогда человек не хочет видеть то, что идет ему навстречу, и вместо этого он создает себе иллюзорные картины. Современное мышление о будущем похоже на постоянные попытки контролировать неконтролируемое, отсюда беспокойство и страх, что дела не идут так, как хо-

телось бы. Однако имея более ясный образ мышления и адекватные инструменты для прогнозирования, можно было бы принимать более взвешенные решения относительно будущего.

Современный человек вновь и вновь ищет ответы на вопросы, касающиеся его жизни, и решения своих проблем: обращается к психологам, идет в группы терапии, ищет руководства в астрологии... Этот список можно продолжить. Все эти поиски более или менее вращаются вокруг вопроса: на что я мог бы опереться в этом запутанном клубке, который называют жизнью? Что в моей жизни предначертано, а что я могу сформировать сам? Зависят ли моя жизнь и успех от меня самого, или это предначертано некоей высшей силой или судьбой? Чем я могу руководствоваться, делая выбор и принимая решения в своей жизни? Как создавать гармоничные отношения, которые помогли бы мне и моим близким в осуществлении своих целей и мечтаний?

Что мы подразумеваем под жизненными задачами?

Во всех вышеприведенных вопросах центральное место занимает вопрос о свободе. Наш подход состоит в том, что жизнь человека проходит в динамическом поле сил между свободой и предопределением. Чем больше детерминизма – тем более ограниченным чувствует себя человек в жизни. Основной вопрос: как увеличить вокруг себя свободное пространство, где нет связывающих напряжений, пространство, которое в то же время увеличило бы возможность активно действовать в жизни, активно формировать свою жизнь?

Наш подход к жизненным задачам несколько отличается от общепринятого. Обычно о жизненных задачах го-

ворят как о призвании или роли, которую человеку приходится исполнять в этой жизни. На наш взгляд, такое призвание или роль скорее относится к **жизненной миссии**, к тому, что касается видимых плодов деяний человека. Например, занятий бизнесом, создания семьи, той или иной профессиональной деятельности.

Жизненные задачи – это задачи внутреннего развития человека, которые могут быть в большем или меньшем созвучии с внешне видимым образом действий или с миссией. Жизненные задачи, таким образом, – это задачи развития: приобретение различных умений и способностей или модели поведения, которые надо освоить, попадая в какие-то жизненные ситуации или роли. Мы полагаем, что эти задачи человек выбрал для себя сам с точки зрения его высшего Я, чтобы пройти необходимое Я-развитие. О вопросах и подходах, связанных с развитием Я, мы более основательно поговорим в седьмой главе.

Итак, жизненные задачи – это система шагов, или путь, который позволяет человеку в любой ситуации расширять пространство своей свободы и гармонии. Определив, что жизненные задачи – это некоторое свободное пространство, необходимо спросить: для чего существует это свободное пространство, является ли свобода целью сама по себе?

Довольно трудно достигнуть в жизни золотой середины между двумя крайностями, которые представляют собой детерминизм и волюнтаризм – вера в предопределение и вера в собственные силы. Опыт показывает, что путь к гармонии далеко не очевиден, скорее, наоборот. Очень часто люди обращаются за помощью в ситуации, где они уже не могут справиться с чувством зависимости. Они хотят свободы любой ценой. С другой стороны, если я буду делать только то, чего я сам хочу и считаю правильным, тогда вместо адекватных решений порождается только новое напряжение.

Метод

Ключевым вопросом в исследовании будущего являются методы, которые мы выбираем в поиске знаний о своей жизни и о факторах, которые ее формируют. Часть людей, исходя из преобладающего в наше время материалистического мировоззрения, доверяют тем методам, которые претендуют на научность и объективность с точки зрения современного естествознания. Понятно, что в такой субъективной теме, как человеческая жизнь, данный подход либо малоэффективен, либо дает результаты, область применения которых строго ограничена (например, результаты применения нейропсихологии).

Другие в глубине души ощущают, что человек и его жизнь – нечто гораздо более значимое, чем-то, что видится через призму распространенных психологических подходов.

Эта неудовлетворенность традиционными подходами проявляется у тех людей, которые в поиске ответов на свои жизненные вопросы хватаются за нечто ирреальное, например, гадание на кофейной гуще или гороскопы на последней странице газет.

Наш подход основан на научном методе исследования, но имеет дело со сферой, которую традиционная наука изучает неподходящими методами. Опираясь на свои исследования и опыт, мы полагаем, что нашли подходящий для этой сферы метод, который мы назвали образной драмой. У данного метода есть определенного рода предшественники, которые использовались уже давно, но были доступны только для элиты.

С помощью методов, описанных в четвертой главе книги, можно находить состояние гармонии, которое снимает напряжение как внутри самого человека, так и в окружающей его среде. Благодаря правильно поставленной жизненной задаче и ее решению, человек вступает в гар-

моничные и свободные от напряжения отношения с миром. Сюда относятся как внешний, так и , духовный мир и все другие факторы, которые влияют на данную ситуацию. Один из самых больших вызовов в поиске жизненных задач – это, как раз, учет невидимых, так сказать, нематериальных факторов. Сюда относятся такие понятия, как судьба, ангел-хранитель, духовный мир и другие. Эти темы разъяснены и описаны в третьей главе.

Основная ценность этой книги в том, что методы, описанные здесь, получены в ходе многочисленных опытов и использовались нами на практике. В пятой, шестой и седьмой главах мы показываем:

- как можно применить метод на практике,
- как находить важные действующие факторы в любой жизненной ситуации,
- как поставить правильный диагноз ситуации,
- как находить правильные шаги и их последовательность,
- каким образом изменить отношения, чтобы в дальнейших действиях заменить напряжение поддерживающим полем.

Метод можно применять в любой ситуации. Люди, которые применяли его, переживали мощное чувство, что жизнь на самом деле меняется. Описанные методы не являются совершенно оригинальными или чем-то совершенно новым, но имеют свои корни в древней мудрости.

В своей профессиональной деятельности учителя и священника авторы каждый день соприкасаются с людьми, которые в своей жизни подошли к точке, где они ищут ответы на экзистенциальные вопросы. Есть ли какая-либо уникальная причина, почему я живу? В чем мое призвание и роль в этой жизни? Как понять то, что происходит в моей жизни? Возможно ли составить когерентную картину, которая помогла бы ориентироваться в хаосе жизненных событий и обстоятельств?

Эта книга опирается на опыт более чем 500 человек, которые с помощью образной драмы искали свои жизненные задачи, и также участвуя в драмах, помогали другим. Мы благодарим всех, с кем мы имели возможность встретиться в поиске жизненных задач. Пусть эта книга воодушевляет и инспирирует всех, кто, как Одиссей, хочет выйти на путь поиска высшего плана своей жизни, и каждый день осуществлять этот план, как это делал Сизиф.

Армен Тыгу и Мартти Тиуделепп

Глава I. Развитие человека от Древнего Египта до современного периода

Поворот внимания от прошлого к будущему

В наши дни ежедневно происходит какая-либо революция небольшого масштаба, настолько быстрым стал темп изменений. Коренные изменения происходят как в экономике и в науке, так и в общественной и личной жизни. Очень часто мы даже не помним, что происходило год тому назад.

Всего несколько сот лет тому назад интерес людей к развитию был намного слабее. Жили день за днем, и все, что отличалось от обыденного, приходило к людям в форме приказов сверху. Когда Петр I, крупнейший модернизатор России, в начале XVIII века велел крестьянам выращивать картофель, они совершенно не были готовы к этому и начали бунт. Люди придерживались прошлого и не были готовы изменить свои традиции. В современное время дело обстоит по-другому: если что-то обещает экономическую выгоду, стараются это внедрить. Иногда для нового поведения, нового образа действия нет нужды в иной причине, кроме самой новизны – например, в случае моды. Современный человек во многом живет в завтрашнем дне – в своих планах, в своих мечтах, в своих надеждах, а также в своем страхе перед неопределенностью.

Кінець
безкоштовного
уривку.
Щоби
читати
далі,
придбайте,
будь

ласка,
повну
версію
КНИГИ.