

ЛЕСМАН АРТЕМ

О ПУТИ СЕРДЦА

“Внутри нас путь, и истина,
и жизнь” - К.Г. Юнг



Артём Юрьевич Лесман

О Пути Сердца

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29802718

ISBN 9785449023971

Аннотация

Путь Сердца – это практика. Да, Путь Сердца наполняет силой, приносит радость и смысл. Но для того чтобы на него встать, требуются значительные усилия. Несмотря на большой объём теории, эта книга – практическое руководство для самостоятельной работы. Теория здесь выполняет лишь обслуживающую функцию: даёт «карту местности», вносит ясность во внутриспсихические процессы, помогает ориентироваться. Делает практику более осмысленной, а потому и более эффективной.

Содержание

БЛАГОДАРНОСТЬ	6
ОТ АВТОРА	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	12
Часть 1. Сердцевина	14
Глава 1. О ПУТИ СЕРДЦА	14
Глава 2. СЕРДЦЕВИНА И ПУТЬ СЕРДЦА	16
Глава 3. МЕТАФОРА ЛАМПОЧКИ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

О Пути Сердца

Артём Юрьевич Лесман

© Артём Юрьевич Лесман, 2018

ISBN 978-5-4490-2397-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путь Сердца – эта практика. Да, Путь Сердца наполняет силой, приносит радость и смысл. Но для того чтобы на него встать, требуются значительные усилия.

Несмотря на большой объём теории, эта книга – практическое руководство для самостоятельной работы. Теория здесь выполняет лишь обслуживающую функцию: даёт «карту местности», вносит ясность во внутриспсихические процессы, помогает ориентироваться. Делает практику более осмысленной, а потому и более эффективной.

Я знаю: процесс изменений не прост. И я желаю удачи вам на этом Пути!

ЛЕСМАН АРТЕМ

О ПУТИ СЕРДЦА

“Внутри нас путь, и истина,
и жизнь” - К.Г. Юнг

Путь
Сердца

БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо моей жене Алёне – без её поддержки эта книга не увидела бы свет.

Многое из того, что есть в этой книге, родилось из наших внутренних обсуждений в Психологическом проекте «Путь Сердца». Я благодарен каждому участнику этих встреч: Любе Авраменко, Никите Сычевскому, Лене Поляковой и Паше Коновалову.

Отдельная благодарность Никите Сычевскому за его исправления моих многочисленных ошибок, внимание к книге во время её написания. И Лене Поляковой за помощь в выборе иллюстраций к заметкам на сайте Пути Сердца, что легли в основу этой книги.

Я благодарен своим клиентам, которые во время наших встреч делились своими переживаниями, процессами, помогая мне глубже проникать в тему Пути Сердца.

Спасибо вам!

ОТ АВТОРА

Я считаю, что идеи должны жить своей жизнью. Распространению их не должно что-либо препятствовать. Особенно если это относится к тем идеям, которые могут сделать жизнь людей более наполненной. Поэтому вся книга целиком или любая её часть могут свободно распространяться. Вам не нужно за неё платить. Если вы решите использовать какие-либо цитаты или мысли из книги – вам не обязательно указывать первоисточник. Хотя я был бы признателен, если бы вы всё-таки указали автора или организацию, в рамках которой этот труд был создан, – Психологический проект «Путь Сердца» (<http://wayofheart.ru>).

Книга не имеет законченного вида. Как не имеет законченного вида ничто живое. Я планирую и в дальнейшем редактировать, корректировать эту книгу, наполнять её новым содержанием. И вы можете принять участие в этом процессе: если у вас во время прочтения появятся идеи, дополнения, предложения, вопросы, возражения – вы можете отправить их нам на почту – info@wayofheart.ru. Мы всё прочитаем, осмыслим, постараемся дать ответ, и, возможно, написанное вами станет основой для будущих изменений книги.

Книга родилась в недрах Психологического проекта «Путь Сердца». И если вы в какой-то момент захотите поддержать нас и наше стремление к тому, чтобы в мире было

больше людей, идущих Путём Сердца, если вы захотите выразить материально свою благодарность за книгу – не останавливайте себя! По данным реквизитам вы сможете это сделать:

– 4276380135426620 (карта Сбербанка)

– 41001735173389 (Яндекс. Деньги)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы много слышим вокруг слов о том, как важно слушать себя, жить своей жизнью, следовать своим путём. Но что значит «слушать себя»? Чем и к чему для этого нужно прислушиваться? Как это делать? Как понять, какой путь мой, а какой не мой? Что конкретно нужно делать? Какие качества и навыки для этого развивать? Как это делать? Как и каким для этого быть? Как обходиться с тем, что у этого самого «меня» оказывается не один импульс, а несколько и все они зачастую противоречат друг другу? И что делать, если внутри пустота или ничего не понятно? Да и вообще можно ли говорить о своём пути сердца? Может и нет никакого пути, просто живёшь, живёшь и умираешь. Где родился – там и пригодился. Может, и предмета для разговора-то нет?

С Артёмом Лесманом мы познакомились в январе 2015 года в Московской психологической лаборатории 12. Я сидел на стуле и вглядывался, вслушивался и вчувствовался в атмосферу этого тогда ещё нового и незнакомого для меня места. И когда какой-то парень сел рядом со мной на стул, я сразу же почувствовал исходящие от него глубину, тишину и внутреннюю кристальную ясность, которые я так ценю в людях. Я познакомился с Артёмом, мы разговорились и постепенно обнаружили много общего и ценного. Потом было много обсуждений философско-психологических обсужде-

ний в рамках проекта «Путь сердца» о том, что же это за путь такой, откуда внутри он рождается, как и куда ведёт, как следовать его зову, как распознавать его повороты, как помогать людям обнаруживать, следовать и преодолевать препятствия на этом пути. И как и каким языком говорить на эту тему. Поэтому когда Артём попросил меня помочь в работе над своей серией заметок и написать вводное слово к объединяющей их книге, я был очень польщён.

Ведь всеми обозначенными выше вопросами, которые мы в своих обсуждениях приземляли в практически-психологическую плоскость, занималось множество философских, религиозных и психологических школ от зари человечества и до наших дней, и каждая даёт свои очень разные ответы: простые и сложные, общие и конкретные, широкие и сфокусированные, директивно жёсткие и дающие место творческой инициативе, прожитые в опыте своих авторов и переданные ими от других. Огромным преимуществом предлагаемого Артёмом подхода, на мой взгляд, является то, что, во-первых, его текст не требует никакой предварительной подготовки, во-вторых предельно конкретен в духе «бери и внедряй в жизнь», а в-третьих, Артём в своём изложении опирается на широкие и глубокие основания – процессуальную психологию Арнольда и Эми Минделлов и богатый метафорами язык Карлоса Кастанеды – оба из которых покоятся на чудесном постмодернистском фундаменте, достаточно передовом мировоззрении, в рамках которого в наше время

дышится целостно и свободно. Я глубоко убеждён, что применение предлагаемых Артёмом техник может здорово обогатить жизнь, наполнить её важными смыслами, сделать насыщенные и счастливее.

Никита Сычевский,

психолог, участник проекта «Путь Сердца»

ВВЕДЕНИЕ

Путь Сердца – эта практика. Да, Путь Сердца наполняет силой, приносит радость и смысл. Но для того чтобы на него встать, требуются значительные усилия.

Несмотря на значительный объём теории, эта книга – практическое руководство для самостоятельной работы. Теория здесь выполняет лишь обслуживающую функцию: даёт «карту местности», вносит ясность во внутриспсихические процессы, помогает ориентироваться. Делает практику более осмысленной, а потому и более эффективной.

Я писал эту книгу с уважением, принятием и сочувствием. Свои слова, идеи, практические упражнения я адресовал моим клиентам: во время написания отдельных глав книги они были моими единственными читателями. Я вспоминал их боль и страдания, которыми они делились со мной на наших консультациях – и пропитывался сочувствием. Я вспоминал свет их глубин, их потрясающее мужество работать над собой, меняться, становиться целостными – и я пропитывался глубоким уважением. Я проходил с ними часть Пути их изменений, я видел как они начинали принимать в себе то, что отвергали раньше – и я пропитывался принятием вместе с ними.

Я бы очень хотел, чтобы и вы, читая эту книгу, прониклись уважением и сочувствием к самим себе. Чтобы вы при-

нимали разного себя, любили себя. Тихо, не на показ. Чтобы вы разрешали себе эти чувства. Уверен, это лучший настрой для работы над собой, для исследования себя!

Я знаю: процесс изменений не прост. И я желаю удачи вам на этом Пути!

Часть 1. Сердцевина

Глава 1. О ПУТИ СЕРДЦА

Быть на Пути Сердца – естественное состояние человека, который прислушивается к себе, имеет смелость задавать вопросы и находить на них ответы. Однако в современном обществе почти не осталось людей, слушающих своё сердце, несмотря на то, что оно ни на секунду не «умолкает».

Мы выросли в культуре, где не принято прислушиваться к себе; нас воспитывали таким образом, чтобы мы соответствовали социальным стандартам, общественным нормам, но не своим глубинным потребностям.

Наше сердце непрестанно взывает к нам, а наш отказ слышать приводит к печальным последствиям: мы ощущаем изматывающую ненужность и бессмысленность существования, мы не получаем удовлетворения ни от личной жизни, ни от работы, мы боеем, чувствуем постоянную усталость, раньше времени стареем и умираем.

Но есть и хорошая новость. Она заключается в том, что каждому из нас по силам вернуться к себе и к своему Пути Сердца. Это требует усилий, но только это имеет смысл. Ведь идущий по Пути Сердца получает удовольствие от каждого шага, от каждого действия. Он удовлетворён своей жизнью

и наполнен силой. Он ощущает правильность происходящего, он чувствует себя на своём месте.

Дать исчерпывающее определение понятию «Путь Сердца» довольно трудно. Сделать это пытались многие авторы, но задача эта до сих пор остаётся нерешённой. И дело не в том, что мыслители не могли подобрать подходящих слов или не обладали достаточными знаниями и умом. Дело в том, что сам предмет описания таинствен, многогранен и в конечном итоге принципиально непознаваем. А следовательно, и неопишем.

Осознавая все сложности постижения этого понятия, я всё же продолжаю путь познания, начатый другими исследователями, и посвящаю свою книгу этому сложному и загадочному явлению – Пути Сердца.

Глава 2. СЕРДЦЕВИНА И ПУТЬ СЕРДЦА

Когда читаешь размышления Ошо или Кастанеды о Пути Сердца, часто возникает ощущение, что это лишь красивая метафора. Недостижимая светлая идея, о которой просто приятно размышлять. Образ, которым можно бесконечно вдохновляться, о котором можно мечтать, но бесконечно далёкий от хмурой действительности.

Но это не так. И важно осознавать эту мысль с кристальной ясностью!

Путь Сердца – это не абстрактная идея, а реальность каждого мгновения жизни, ведь мы либо следуем зову сердца, либо не слышим, игнорируем его. Мы либо живём своей жизнью, либо отказываемся от неё и отказываемся от себя. Третьего не дано.

Путь Сердца – это практика, требующая настойчивости, осознанности и дисциплины.

Может показаться, что о Пути Сердца написано мало конкретного и полезного для применения на практике. Но и это не правда. В действительности многие говорили и писали о Пути Сердца, просто делали это в других терминах. И говорили скорее не о самом Пути, а о его истоках. И тут мы подходим к ключевому вопросу: «Откуда берёт начало Путь Сердца? Где его истоки?»

А зарождается он в некоем центре личности, который в различных течениях и исследованиях называется по-разному:

- у Карла Юнга – «самость»;
- у Карлоса Кастанеды – «дух», «абстрактное», «сила»;
- в экзистенциальном анализе – «person»;
- в христианстве – «душа»;
- в процессуальной психологии – «essence»;
- в даосизме – «дао»;

Я же предпочитаю называть это место *Сердцевиной*. У неё есть свои важные особенности. Сердцевина похожа на «центр тяжести» в физике: она – целостный концентрат нас самих, который включает в себя все особенности, проявления, субличности. В то же время она и «точка равновесия» личности: как игла юлы или как «центр циклона», она находится в абсолютном покое даже в то время, когда всё остальное в нас может бешено двигаться, конфликтовать друг с другом.

Другое проявление Сердцевины – её способность быть источником энергии, порождающим началом, творящим жизнь. Экзистенциалисты любят сравнивать Сердцевину (Person) с родником, *«содержимое которого абсолютно свободно и непостижимо течёт к каждому человеку из его глубины и составляет истинное в нашем Я»* (Альфред Лэнгле). Источник этот наполняет нас духовной силой, энергией, достоинством, добавляет нам основательности.

Таким образом, выделим важнейшие свойства Сердцевины:

– **Целостность**. В этом состоянии гармонично сосуществуют абсолютно все проявления.

– **Равновесие**. Внутренняя «точка» устойчивости, покоя, гармонии с собой и миром.

– **Источник**. Сердцевина – порождающее начало, творящее нас и нашу жизнь.

Известные мне исследователи этого явления сходятся во мнении, что первостепенная задача человека – быть в контакте со своей Сердцевиной. Такой контакт является необходимым фундаментом для того, чтобы слышать зов Сердца и следовать ему, то есть идти по Пути Сердца.

Глава 3. МЕТАФОРА ЛАМПОЧКИ

Рассмотрим два основных направления работы с Сердцевиной. Первое – работа напрямую: с помощью практик соприкоснуться с центром своей личности, черпать силы из этого источника и воплощать приобретённое состояние в жизнь. Второе – работа с внутренними конфликтами, поляризованными элементами психики: их интеграция и воссоздание собственной целостности, возвращение к Сердцевине.

Эти варианты работы взаимосвязаны. Практика в одном направлении повышает эффект другого: хороший контакт с Сердцевиной даёт ресурсы и устойчивость для работы с внутренними конфликтами, а работа с внутренними конфликтами увеличивает целостность психики и помогает контакту с Источником.

Чтобы лучше понять взаимосвязь целостности личности, Сердцевины и Пути Сердца, воспользуемся метафорой. Представьте, что человек – это лампочка. Когда человек-лампочка светится, он находится в контакте с Сердцевиной. Когда не светится – человек разобщён со своим Источником.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.