

Фридьюнг Юттнер

ТВОЙ ВЫБОР

в любви,
дружбе,
профессии

Практические размышления
глубинного психолога



Фридъюнг Юттнер

ТВОЙ ВЫБОР

в любви,
дружбе,
профессии

Практические размышления глубинного психолога



Екатеринбург
Издательство Уральского университета
2010

Содержание

Вступительное слово к русскому изданию	8
Педагогическое измерение судьбоанализа	9
1. Несколько предварительных замечаний	19
Судьба. Что это?	20
Анализ судьбы	20
Что мы знаем о бессознательном?	21
Как обстоят дела со свободой?	22
Теории не являются истиной	23
2. Все начинается с семьи	27
Предки в «зале ожидания»	28
Как Вы поступаете с «Каином» и «Авелем»?	29
Что приводит в движение предков?	32
Две семьи, соединенные генотропическим выбором ...	34
Чем мне это поможет?	40
Упражнение 1. Моя семья и ее выборы	40
3. Что нами движет? Наши основные потребности	43
Порядок в хаосе наших потребностей	44
Побуждения – потребности – стремление	46
Многообразие мира наших желаний	48
Наше тело	50
Упражнение 2. Что происходит с моим телом?	52
Наши чувства	53
Упражнение 3. Какие чувства доминируют у меня?	55

Сфера регуляции нашего «Я»	56
Упражнение 4. Как я собой управляю?	59
Варианты наших взаимоотношений	60
Упражнение 5. Что для меня важно в отношениях?	63
И снова: для чего мне все это?	64
Генограмма	64
Знание людей	64
4. Пути к свободе и гуманизации	67
Что такое «Я»?	68
Сила «Я» (= побуждение «Я», физическое «Я»)	69
«Иметь» и «быть»	69
Функция и содержание	71
Что может физическое «Я»?	72
Власть «Я» (= «Понтифекс-Я»)	74
Различия	74
Что может метафизическое «Я»?	75
От Каина и Авеля к Моисею	78
От физического и метафизического к целостному «Я»	79
Взаимосвязь с внутренним и внешним миром	82
Упражнение 6. Включение «Я»	84
Где я могу это применить?	85
Различие между потребностями в обладании и бытии	86
Формирование воли	87
Внимание к своему внутреннему миру	88
Чувство юмора	89
Внимание к окружающему миру	89
Вера	89
Любовь к ближнему	90
Гуманное отношение к окружающему миру	92
Вопросы становления человека	92
Приложение	95
Схема судьбы	95
Дополненная система потребностей	96
Послесловие от автора	98
Послесловие от переводчика	99
Список литературы	104