



СОДЕРЖАНИЕ

Введение 5

**РАЗДЕЛ I. Упражнения, направленные
на развитие телесности 25**

Упражнение 1. «Удовольствие»... 26

Упражнение 2. «Блоки» 28

Упражнение 3. «Принятие» 32

Упражнение 4. «Циркуляция
либидо» 35

Упражнение 5. «Проявление
либидо» 40

**РАЗДЕЛ II. Упражнения для
направления творческой энергии ... 42**

Упражнение 1. «Объект
для творчества» 44

Упражнение 2.
«Сотворчество» 46

Упражнение 3. «Энергия
и деньги» 49

Упражнение 4. «Обмен
энергией» 52

Упражнение 5. «Послание» 54

Заключение 56





ВВЕДЕНИЕ

Наверное, многие из нас в контексте сексуальности сталкивались с понятием «либидо». Этот термин ввел основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. **Либидо** (от лат. *libido* — желание, страсть, стремление) Фрейд использовал для описания разных проявлений сексуальности. Он вкладывал в это понятие некую специфическую энергию, которая движет не только

половым влечением как таковым, но любовью в целом (например, любовью к родителям и детям). Позже представления Фрейда о либидо трансформировались, и он определял либидо как энергию инстинктов жизни и любую психическую энергию, которая лежит в основе стремления к созданию, любви и гармонии.

Ученик Фрейда Карл Густав Юнг дополнил теорию Фрейда относительно либидо своим видением исходя из собственных представлений о бессознательном, как личном, так и коллективном. Под бессознательным Юнг понимал не-

кое информационное поле, в котором хранится вся информация об опыте (осознанном и неосознанном), пережитом как каким-то конкретным человеком, так и людьми вообще. Он считал, что сексуальность и либидо не тождественны. Сексуальность по Юнгу — одно из проявлений либидо. Сексуальность — это больше про влечение. Юнг говорил о либидо **именно как об энергии**, которую характеризуют движение, сила, импульс. И понятие «либидо» — значительно шире: либидо — это психическая энергия, которая проявляет себя постоянно во всем живом, начиная

от простейших микроорганизмов. У всего живого есть стремление к воспроизведению, и это одна из форм проявления либидо. Если же говорить о **либидо как о психической энергии**, то она может проявляться в виде фантазий, воображения, мифа, сновидения, какого-то образа и пр. Иными словами, Юнг представлял либидо как энергию, которая связывает все живое на свете и берет свое начало из глубин бессознательного.

Либидо имеет разные формы проявления, а еще оно трансформируется. Любая творческая, изобретательская деятельность — это

еще одна форма проявления либидо. Ведь все начинается с некоего образа, который проявляется в сознании того или иного человека. А далее этот образ претворяется в жизнь. Один из ярких примеров того, когда либидо проявляется как энергия творения и изобретательства, — Леонардо Да Винчи. В книге «Мастер игры» Роберт Грин описывает начало становления творческого пути Леонардо. Он рос наблюдательным и любознательным ребенком: его интересовало, как устроен мир. В те времена бумага была редкостью, но отец Леонардо был нотариусом,

и запасы бумаги у него имелись. Так, однажды, стащив у отца несколько листов бумаги, Леонардо уединился в лесу и начал зарисовывать то, что его окружает. Леонардо заметил, что у предметов есть еле уловимые особенности и детали, если учесть их, то рисунок получится более точным и правдоподобным. В один из дней он рисовал цветок ириса и был поражен формой цветка, а потом начал размышлять: ведь цветок проклюнулся из семени, затем рос, проходя разные стадии, и теперь он может наблюдать его неповторимую красоту. А что заставляет ирис расти, проходя от