

ДИНАМИЗМ КАК ПРИНЦИП ФОРМИРОВАНИЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ В ЛЮТЕРОВСКОЙ ПЕДАГОГИКЕ

*Чебоксарский кооперативный институт (филиал)
Российского университета кооперации, г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются воспитательное значение и терапевтическая польза движения в понимании реформатора Мартина Лютера, который пытался донести до своих современников, в том числе через письма, мысль о том, что любое движение – от верховой езды до филигранных движений с пером в руке, от позитивного общения до внутреннеречевого движения – способно отвлечь от негативных мыслей, придать сил, принести избавление от меланхолии. Целительный эффект активной коммуникации, занятий на природе озвучен им в многочисленных письмах, адресованных как представителям власти, так и родственникам, друзьям. Автор статьи проводит параллель между утешительными письмами Лютера и письмотерапией, дневниковой терапией, широко распространенными сегодня. Письма реформатора рассматриваются как образец движений в виде сопереживания, внимания, способности слушать и высказываться, настойчивых рекомендаций, передачи духовной активности через упакованный в конверт внутренний импульс адресату, у которого душевное движение запускает механизм самовосстановления организма, регенерации и развития. В сегодняшнее техногенное время письменные практики находятся под угрозой исчезновения, так как в ряде стран отказываются от уроков письма и чистописания, заменяя их обучением компьютерной грамотности. Но письма великих, в том числе Мартина Лютера, синтезирующие в себе ответственность пишущего, глубину и ясность мысли, заботу о людях, находящихся в опасном душевном состоянии, отстаивают право письменных техник на существование.

Ключевые слова: *движение, душевное здоровье, депрессия, мелкая моторика, письмо от руки, воспитательная сила слова.*

Актуальность исследуемой проблемы. Любимой темой философии, медицины и теологии с античных времен была меланхолия и ее лечение, эта проблема кажется актуальной и сегодня, судя по частоте употребления родственных данному состоянию терминов: депрессия, эмоциональное выгорание и т. п. Обращение к подходу Лютера и его представлениям о помощи страдающим этим недугом целесообразно и в наше время. Целью данной работы является анализ высказанных в его мало изученных письмах аспектов терапии меланхолии и рекомендаций по достижению душевного здоровья его современников.

© Толстова Е. В., 2018

Толстова Елена Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков Чебоксарского кооперативного института (филиала) Российского университета кооперации, г. Чебоксары, Россия; e-mail: bella-lucia@rocketmail.com

Статья поступила в редакцию 08.11.2017

Материал и методика исследований. Огромная переписка реформатора Мартина Лютера (1483–1546) представляет ценный материал для исследования. Среди его 2650 сохранившихся писем около ста можно отнести к разряду утешительных, которые отчасти стали основой для данной статьи. Лютер в рамках своей теологии разработал глубоко продуманную систему утешения, именно его религиозная убежденность в том, что его должны услышать и услышат, вдохновляла его самого на написание писем и усиливала вес его слов: «Господь приказывал, что человек должен утешать другого, и что грустящий человек обязан верить такому утешению, как собственному голосу» [10]. Они написаны с целью оказания помощи страдающим от меланхолии. Большинство из них – личные письма, адресаты которых боролись с такими вечными проблемами, как смерть ребенка, попытки суицида со стороны близких людей, болезнь и т. д. Изучение писем и вторичной литературы немецкоязычных авторов (B. Stolt, U. Mennecke-Haustein, O. Heidi) позволяют выявить средства для терапии таких состояний и сопоставить их с современным подходом в их лечении.

Результаты исследований и их обсуждение. Слова из песни «Чтобы тело и душа были молоды, ... закаляйся как сталь» звучат как в современной педагогической науке, так и подходят для обозначения просветительской деятельности реформатора Мартина Лютера: находящийся в движении организм вырабатывает гормон радости [1], т. е. занятие физическим трудом укрепляет здоровье, способствует избавлению от негативных мыслей, очищает сознание, поднимает настроение, значит, соответствует пансофии «в здоровом теле – здоровый дух». Меланхолию как уныние, тоску, грусть терапевт-педагог Лютер предлагал лечить некардинальными средствами и опирался при этом на древние ответы по актуальным во все времена вопросам (еще Аристотель твердил: в движении – жизнь).

В данной статье мы раскрываем позицию лютеранского просвещения, конкретизируя ее убедительными примерами из творчества видного представителя «утренней зари Просвещения». Лютер рекомендует для очистки сознания и выработки гормона радости движение – внешнее физическое усилие, подразумевая не только спорт, но и такие занятия, как охота, верховая езда, приятное общение: *immer fröhlich zu sein, zu reiten, jagen, ander guter Gesellschaft sich fleißigen*, ибо они приносят утешение [5, с. 59], помогают отвлечься от негативных мыслей и очистить разум, поднимают настроение, избавляют от бессонницы, спасают от обжорства и некоторых опасных болезней.

Лютер настоятельно советует в этой же связи быть радостным (*fröhlich*). Не должно смущать, что *fröhlich sein* относится у него к разряду движений. Исследователи риторики считают, что в ходе исторического развития языка в нем произошли изменения, в частности *fröhlich* у Лютера означает более сильную радость, чем сегодня. В латыни этому состоянию соответствовал глагол *exultare*, который, как *fröhlich* у Лютера, подразумевает и внешнее проявление радости – подпрыгивание, подскоки, хлопки руками, ликование, хотя в сегодняшнем языке *fröhlich sein* считается даже меньшим проявлением радости, чем например *sich freuen*. Советуя *fröhlich sein*, Лютер призывал к «скачущей и прыгающей» радости, которая приводит в волнение жизненные соки, активизирует сангвиника в человеке и помогает избавиться от меланхолии [8, с. 105]. Он также рекомендует активное общение с позитивными разговорами, шутливыми беседами, играми и музыкой. Внутреннюю радость он приравнивает к внешней, которой придает большее значение.

Мартин Лютер выделял занятия на природе. Для человека, находящегося в депрессии, желательно побыть в целительной атмосфере шелеста травы, журчания ручья, пения птиц. Пребывание на чистом, свежем воздухе способствует снижению гормонов стресса,

с чем соглашается сегодняшняя медицина. На лоне природы люди быстрее выходят из состояния уныния. Как любой обычный человек, Лютер сам получал наслаждение от созерцания природы и черпал у нее силы. Например, во время Лейпцигского диспута он поднялся на кафедру с букетом цветов, чтобы их аромат и вид придали ему сил. Он объяснял, что Господь создает из сухой земли цветочек такого красивого цвета, какой не нарисует ни один художник. Господь может добыть из земли зеленый, желтый, красный, голубой, коричневый цвета – говорится в его застольных речах. Лютер любил свет, радовался восходу солнца. Как-то он рассказывал, что два дня подряд наблюдал, как восходит солнце. Венцом творения Лютер считал человеческое тело, оно вызывало у него восхищение [6, с. 82–88].

Актуальным для современного человека становится и такой вид движения, как письмо, ибо мелкие движения, не требующие явных больших физических усилий, не менее важны для обретения душевного равновесия. При написании писем задействована мелкая моторика, приводящая к возникающему при обмене письмами общению, что есть внутреннеречевое движение. Получать письма приятно и волнительно, так адресату передается импульс от адресанта.

А письма великих людей являются не только осязаемым образцом реальности их существования, источником познания их мыслей, чувств, но и ярким примером движения. Филигранные движения руки, мелкая моторика порождают мысли, которые в неспешном темпе фиксируются на бумаге. Лютер писал очень много: веймарское издание сочинений М. Лютера охватывает 127 томов, а это 80 000 страниц [9]. До нашего времени сохранилось около 2650 его писем. Не раз оказываясь в трудных душевных поисках и впадая в депрессию, Лютер искал исцеление прежде всего в труде (движении), очень много писал, осознавая спасительную функцию написания писем. Например, находясь в Feste Coburg, сильно переживая за друзей, испытывая чувство одиночества, Лютер, помимо обращения к Псалтырю, писал бесчисленные письма, дабы не впасть в депрессию. А чтобы развлечь себя, он дал волю фантазии и создал шутовское письмо о «Рейхстаге галок». То есть шутками он пытается отогнать тревожные мысли, успокоить своих друзей и себя, а за неимением общества он делает это в письменной форме, что имеет огромное значение, ведь письмо от руки (как это было вплоть до недавних пор) заставляет работать большее число участков мозга, чем при печатании на клавиатуре. Как стало известно, письмо – сложнейший процесс, структурирующий и дисциплинирующий мыслительную деятельность и, как всякое движение, обладающий терапевтическим эффектом: оно успокаивает, снижает уровень гормонов стресса в крови; мозг выделяет гормон, который повышает настроение и дает энергию жить. Сам процесс написания письма есть движение: внутреннее (акт поступательного движения мозга вперед) и внешнее (мелкая моторика пальцев).

Движения души – это тоже настоящее движение, хотя скрытое, неявное, и они весьма полезны для человека в подавленном, депрессивном состоянии. Имея огромный талант к языкам, Лютер скромно отзывался о себе, что в его текстах нет прекрасных слов, а есть только содержание. То есть для него важен смысл написанного, который может передать мысль, а, значит, и стимул к движению.

Исследователи отмечают устность Лютера, и мы почти можем услышать его в письмах. Он то и дело советовал придерживаться простонародного стиля и поддерживал использование примеров, басен, пословиц и сказок. Раз для Лютера «писать» означало «говорить», то его письма выполняли важную функцию активности для него самого, слово переносило действие и на других, будучи правильно сформулированным Лютером – *dem*

deutschen Cicero [8, с. 51], *zierliche und feine Sprache* которого боялись католики. Его противник Эммер даже упрекнул Лютера: будто прекрасным владением искусства риторики он хочет пленить людей (*aus der Kunst der Rhetorik die Leute occupieren*) [8, с. 32].

Чтобы ясно и метко сформулировать мысль, нужно совершить массу внутренних движений самому. Письма Лютера успокаивали, утешали, передавали силу и веру, чтобы жить дальше. Mennecke-Haustein подчеркивает наличие в письмах повторов, прямолинейность, использование императива, глаголов *müssen, sollen*. То есть слово Лютера, заряженное движением, передает этот импульс адресату, помогая встать и выйти из депрессивного состояния. То, как тщательно Лютер подбирает слова в утешительных письмах, свидетельствует о его вере в великую силу слова. Слово для него – это средство, чтобы заставить душу волноваться и вызвать физическое движение. Лютер также стимулирует человека к внутреннему, умственному, движению посредством написания им писем, чтения его писем, в тексте которых есть советы страдающим.

Психологи, исследуя письмотерапию и дневниковую терапию, помогающие справиться с эмоциональными потрясениями и травмами, пришли к следующему выводу: депрессия – это нерассказанная история. Наши предки знали то, что мы заново открываем сегодня: письмо – целительное двойное движение, в нем заложена и мелкая моторика, и внутренний импульс.

Признавая единство устной и письменной речи, мы повторяем, что речь – движение, самое естественное ее зарождение происходит в обществе людей. *Verlacht den Feind und sucht Euch jemand, mit dem Ihr plaudern könnt* (Высмеивайте врага и поищите кого-то, с кем можно поболтать). Лютер неоднократно высказывал тезис, что одиночество – яд и смерть. Письма могут имитировать общение, но реальная живая беседа – более сильное средство исцеления от меланхолии, потому Лютер советует людям в сложной ситуации найти собеседника. В общении важно сопереживание, внимание, способность слушать и высказываться. Так он сам находил утешение для себя, или ему помогали друзья, и он также оказывал окружающим значительную помощь в трудных ситуациях.

Слова – написанные, а тем более сказанные напрямую – могут иметь огромную утешительную силу. Например, в письме к Jonas von Stockhausen он советует слушать людей, не страдающих от меланхолии, буквально привязать уши ко рту, чтобы слово достигло сердца: *hoeret andere leute, die solcher anfechtung frey sind. Ja bindet euer ohren feste an unsern mund und last unser wort ynn euer hertz gehen* [4, с. 71]. Он таким образом готовит адресата к общению с женой, которой Лютер также напишет письмо, в котором выразит просьбу говорить много с мужем, не оставлять его одного, читать ему легкую и приятную литературу (*viel historien, neuzeitung und seltzam ding*) [7, с. 53]. То есть общество людей и общение как буквальное движение тоже стимулируют душевное движение; утешающее слово жены будет для Штокхаузена наиважнейшим средством от меланхолии.

Человеческий организм – это самовосстанавливающаяся система с потенциалом на регенерацию и развитие. Но потенциал – это возможность; если мы не развиваемся, то начинаем деградировать. Жизнь без движения – вот причина этой беды, оно жизненно необходимо и в духовной сфере. Следовательно, письма Лютера ценны как пример движения, необходимого человеку в подавленном состоянии, и как кладь ценных рекомендаций по его преодолению. Они звучат как призыв не забывать, сохранять и оберегать письменные практики от исчезновения, тенденция к которому наметилась уже в наши дни в ряде стран: там отменяют обучение письму от руки и заменяют на уроки компью-

терного набора и электронного письма [3], забывая, что упражнения по формированию почерка связаны в первую очередь с развитием мелкой моторики. В. А. Сухомлинский говорил: «Гениальность ребенка – на кончиках его пальцев». Потому так важно дать детям это движение – научить красиво писать от руки, генерировать и ясно излагать в процессе письма мысли, держать под контролем эмоции, быть терпеливым и последовательным. Писать – это рисовать буквы, а рисовать – естественная потребность ребенка, великий смысл которой сохранен в немецком языке: картина – *Bild*, образование – *Bildung*.

Ценность письменной речи заключается во включении множества анализаторов в процесс ее протекания, когда требуется образование целого ряда ассоциаций – слуховых, речедвигательных, зрительных, моторных, графических; акт письменной речи формирует ответственность пишущего в условиях отсутствия общности между деятелем и адресатом, хотя она и присутствует имплицитно. Что при устном общении может быть недосказано или опущено, то должно найти свое полное выражение на письме. Мартин Лютер признавал это: что написано пером, не вырубишь топором. Потому его письма отличались максимальной ясностью, развернутостью и эффективно выполняли коммуникативную функцию. Зная эмоциональность просветителя, можно допустить, что его письма богаты и такими вспомогательными средствами устной речи, как жест, мимика, интонация. Он как будто чувствовал постоянную стимуляцию и контроль со стороны их получателя и участвовал в диалоге с ним.

Обладая врожденным даром педагога, Мартин Лютер не нуждался в специальной подготовке к составлению текстов писем: его природный ум сам отбирал необходимые слова для конкретной личности, подсказывал стержневую часть смысла предложения – предикат, упреждающее представление о том, как будет воспринят вышедший из-под его пера текст, написанный импульсом от кончиков пальцев до головного мозга, изложенный как результат его размышлений нужными языковыми средствами: где ум и чувства есть, там из души слова свободно льются сами.

Хотя чувашский исследователь, академик В. В. Николаев вслед за мудрецом позапрошлого века повторяет, что «величайшим уроком истории является то, что никто не извлекает уроков из уроков истории» [2, с. 3], мы в своей практической работе стараемся учитывать значение письменной речи как вида движения для терапевтического средства формирования душевного спокойствия.

Резюме. В своих многочисленных письмах Мартин Лютер пытался донести до современников через рекомендации воспитательное значение и терапевтическую пользу движения, целительный эффект любых движений – от верховой езды до филигранных движений с пером в руке, от активной коммуникации до внутреннеречевого движения. Выявленные в статье устность и эмоциональность автора, оптимизм и заряженные положительной семантикой тексты позволяют говорить об утешительных письмах Лютера как о письмотерапии, запускающей механизм самовосстановления организма, регенерации и развития. Письма великих, в частности Мартина Лютера, доказывают ответственность пишущего, глубину и ясность мысли, заботу о людях, находящихся в опасном душевном состоянии. Они демонстрируют право письменных техник на существование, в том числе как школьного предмета.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гормоны счастья и радости* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://blogozdorovie.ru/gormony-chastyakak-stat-schastlivym/>.
2. *Николаев В. В.* История предков чувашей. ХХХ в. до н. э. – XV в. н. э. – Чебоксары : Фонд историко-культурологических исследований им. К. В. Иванова, 2005. – 407 с.
3. *Финские школьники смогут выбросить прописи в корзину* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://russian.rt.com/article/69470>.
4. *Mennecke-Haustein U.* Luthers Trostbriefe. – Gütersloh : Mohn, 1989. – 230 S.
5. *Ovaska H.* Aspekte der Melancholietherapie in Martin Luthers Trostbriefen : Pro-Gradu-Arbeit. – Universität Helsinki, 2010. – 121 S.
6. *Preuß H.* Martin Luther. Der Künstler. – Gütersloh : Druck und Verlag von C. Bertelsmann, 1931. – 319 S.
7. *Schmitz H.-G.* Physiologie des Scherzes. Bedeutung und Rechtfertigung der Ars Iocandi im 16. Jahrhundert. – Hildesheim : Georg Olms, 1972. – 290 S.
8. *Stolt B.* Martin Luthers Rhetorik des Herzens. – Tübingen : Mohr Siebeck, 2000. – 200 S.
9. *Weimarer Ausgabe / Luther* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_\(Luther\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_(Luther)).
10. *Weimarer Ausgabe. Br. 7. Nr. 2139* [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_\(Luther\)#Abteilung_Briefwechsel](https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_(Luther)#Abteilung_Briefwechsel).

UDC 613.86:615.851.1

E. V. Tolstova

**DYNAMISM AS THE PRINCIPLE OF FORMATION OF PEACE OF MIND IN
LUTHER'S PEDAGOGY**

*Cheboksary Cooperative Institute (branch) of the Russian University of
Cooperation, Cheboksary, Russia*

Abstract. The article deals with the educational value and therapeutic utility of the movement in the understanding of the reformer Martin Luther, who even through letters tried to convey to contemporaries the idea that any movement – from horse riding to filigree movements of the hand with a pen in it, from positive communication to movement form of internal speech – can distract from negative thoughts, give strength, bring relief from melancholy. Healing effect of active communication, outdoor activities, is heard in his numerous letters addressed to representatives of the authorities, as well as to relatives and friends. The article reveals a shift in the semantics of the word «fröhlich» from the outside inwards, which occurred during 5 centuries. The joyful mood in the world of Luther was an active externally manifested jubilation, much more intense than the inner joy, understood today under the word «fröhlich». Luther's letters fix the author's oral and emotional style, writing means talking for him. A parallel is made between Luther's comforting letters with letter therapy and diary therapy, which is widespread today. Reformer's letters themselves are considered as a pattern of movements in the form of empathy, attention, ability to listen and speak out, persistent recommendations, they transfer his spiritual activity through an envelope-

© Tolstova E. V., 2018

Tolstova, Elena Vladimirovna – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Humanities and Foreign Languages, Cheboksary Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation, Cheboksary, Russia; e-mail: bella-lucia@rocketmail.com

The article was contributed on November 8, 2017

packed inner impulse to the addressee. Mental movement is transmitted to the addressee and triggers a mechanism of self-healing, regeneration and development. In today's technogenic time, written practices are threatened with extinction. A number of countries are abandoning the lessons of writing and calligraphy, replacing them with computer lessons. But letters of outstanding people, including Martin Luther, combining responsibility of the writer, depth and clarity of his thoughts and concern for people in a dangerous state of mind, prove the right of ancient written techniques to exist.

Keywords: *movement, mental health, depression, fine motor skills, handwriting, educational power of the word.*

REFERENCES

1. *Gormony schast'ja i radosti* [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://blogozdorovie.ru/gormony-chastya-kak-stat-schastlivym/>.
2. *Nikolaev V. V. Istorija predkov chuvashoj*. XXX v. do n. je. – XV v. n. je. – Cheboksary : Fond istoriko-kul'turologicheskijh issledovanij im. K. V. Ivanova, 2005. – 407 s.
3. *Finskie shkol'niki smogut vybrosit' propisi v korzinu* [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://russian.rt.com/article/69470>.
4. *Mennecke-Haustein U. Luthers Trostbriefe*. – Gütersloh : Mohn, 1989. – 230 S.
5. *Ovaska H. Aspekte der Melancholietherapie in Martin Luthers Trostbriefen* : Pro-Gradu-Arbeit. – Universität Helsinki, 2010. – 121 S.
6. *Preuß H. Martin Luther. Der Künstler*. – Gütersloh : Druck und Verlag von C. Bertelsmann, 1931. – 319 S.
7. *Schmitz H.-G. Physiologie des Scherzes. Bedeutung und Rechtfertigung der Ars Iocandi im 16. Jahrhundert*. – Hildesheim : Georg Olms, 1972. – 290 S.
8. *Stolt B. Martin Luthers Rhetorik des Herzens*. – Tübingen : Mohr Siebeck, 2000. – 200 S.
9. *Weimarer Ausgabe / Luther* [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : [https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_\(Luther\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_(Luther)).
10. *Weimarer Ausgabe. Br. 7. Nr. 2139* [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : [https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_\(Luther\)#Abteilung_Briefwechsel](https://de.wikipedia.org/wiki/Weimarer_Ausgabe_(Luther)#Abteilung_Briefwechsel).