





Вания Маркович

# Эмоциональная зрелость

Источник  
внутренней  
силы





# ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение ..... 9

**Часть I. Строение человека ..... 30**

Глава 1. Три центра ..... 31

Глава 2. Сущность и положительные качества ..... 35

Глава 3. Нейронные связи ..... 40

Глава 4. «Яйцеежик» ..... 45

Глава 5. Множественность личности.  
Эго и субличности или «Маленькие Я» ..... 48

Глава 6. На пути к счастью ..... 54

Глава 7. Фасад, подвал и подzemелье ..... 58

**Часть II. Самонаблюдение ..... 68**

Глава 1. Упражнение «Стоп» ..... 69

Глава 2. Дневник самонаблюдения ..... 76

Глава 3. Осознанность ..... 81

<b>Часть III. Черты характера</b> .....	<b>86</b>
Глава 1. Ложь .....	90
Глава 2. Страх .....	96
Глава 3. Гордыня и тщеславие .....	110
Глава 4. Жадность и скупость .....	120
Глава 5. Злоупотребление сексуальной энергией ....	127
Глава 6. Комплекс неполноценности .....	134
Глава 7. Зависимость .....	146
Глава 8. Желание управлять .....	153
Глава 9. Зависть .....	160
Глава 10. Воля доминировать .....	168
Глава 11. Чрезмерность .....	173
Глава 12. Лень .....	177
Глава 13. Неэффективность .....	182
Глава 14. Наивность .....	187
Глава 15. Поверхностность или бродяжничество ....	192
Глава 16. Лунатизм (сумасбродство) .....	196
Глава 17. Упрямство .....	201
Глава 18. Чувство собственной важности как комплекс нескольких черт .....	203
Глава 19. Как определить, какая у вас главная черта характера, а какие — доминирующие .....	205

<b>Часть IV. Потребности, ценности и страх разоблачения</b> .....	<b>208</b>
Глава 1. Потребности .....	213
Глава 2. Ценности .....	224
Глава 3. Страх разоблачения, или Напутственное слово .....	228
Заключение .....	234



# **ВВЕДЕНИЕ**





Путешествие, в которое я предлагаю вам отправиться, — это путешествие к самому себе. На этом пути к вам придет, пожалуй, главное осознание: только вы хозяин собственной жизни, ее главный мечтатель и главный творец, воплощающий в реальность все задуманное. С одной стороны, есть судьба, некая фатальность, предопределенность, с другой — на очень многое мы можем повлиять сами, изменить русло, по которому течет наша жизнь-река. Есть секрет, который позволяет управлять всем, что с нами происходит. Но о нем чуть позже.

Вот уже семь лет я провожу курс по управлению эмоциями, где не просто делюсь знаниями или даю упражнения, а помогаю своим ученикам менять жизнь. Мне важно, чтобы люди заканчивали курс с результатами; такая же потребность есть у тех, кто приходит ко мне. Я не даю волшебных таблеток и не рассказываю, как выйти замуж или заработать миллион рублей. **Все материальные изменения, которые происходят с моими учениками, — это следствие внутренних изменений; именно над ними я и предлагаю нам поработать вместе, потому что, если мы сможем изменить себя, изменится и мир вокруг нас.**

В этой книге я делюсь всем тем, что рассказываю своим студентам на курсе. Надеюсь, и вы готовы к переменам,

готовы обрести себя и, более того, истинную свободу. Если так, значит, мы созвучны друг другу.

Не обещаю, что будет просто. Читая эту книгу, работая на собой, вы неизбежно должны будете заглядывать внутрь себя, а это всегда очень страшно. Почему страшно? Потому что зачастую мы совершенно не знаем себя, а знакомство с собой всегда очень болезненно и трудно. Я осознанно подталкиваю вас к этой боли и трудностям, потому что только через них вы сможете обрести себя настоящего, почувствовать вкус свободы от старых установок, убеждений, верований, которые делали вас несчастливым: свободы от старого себя. В книге будет много практических заданий, которые помогут вам незамедлительно получить результат: увидеть себя со стороны и понять, в каком направлении вам двигаться дальше.

## ■ Мой путь

Мой путь к эмоциональной зрелости, концепцию которой я сформулировала в этой книге, начался в 13 лет. Я училась в школе у замечательной учительницы, которая разглядела мой дар, мои склонности — и начала дарить мне на дни рождения необычные для того времени книги: труды о медитации Шри Ауробиндо, «Агни йога», дневники Елены Рерих и другие.

Мой класс был с психолого-педагогическим и литературно-краеведческим уклоном. По каждому из направлений мы писали исследовательские работы и защищали их на городских конкурсах. В 1989 году моя учительница предложила мне выступить на международной педагогической конференции, которая проходила в Санкт-Петербурге, с рассказом про Вальдорфскую педагогику

(мы еще будем говорить о ней позже в этой книге). Она основана на трудах Рудольфа Штайнера, известного духовного учителя и мистика, который приоткрывал завесу над тем, как устроен человек, кто он во Вселенной. Все его учение построено на знаниях космологии и духовной психологии.

Это было бесконечно интересно для меня. Тогда же я начала медитировать, поняла, что в этой жизни важно заниматься самопознанием и саморазвитием. Это был долгий и интересный путь, который продолжается до сих пор. **Очень важно отметить, что эмоциональная зрелость — это не конечный результат ваших трудов и стараний, это путь длиною в жизнь.**

Уже в том возрасте я начала понимать, что мир — не параллельно-перпендикулярный и материалистичный, есть еще что-то, и разгадка находится внутри нас. Мы — тайная шкатулка, внутри которой есть ответы на все вопросы, которые нас интересуют.

Главный вопрос, которым я задавалась: кто же я на самом деле? Школа, университет, семья, дети, работа, деньги — это интересно, но это не самое важное для меня. Я упорно пыталась найти другие смыслы, потому что чувствовала, что ответ есть, но я не могу пока его в себе открыть. Я занималась многими техниками, практиками, пропускала учения через себя. Встречала и псевдоучителей на своем пути, к сожалению, без этого никуда.

**Отличить псевдоучителя от настоящего довольно просто. Нужно пронаблюдать: живет ли он тем, чему учит?** Самый важный критерий — то, как он взаимодействует с другими людьми в обыденной жизни, с его учениками. Он делает то же самое, что и говорит? Его уровень бытия — и есть любовь, принятие, о которых он рассказывает? Он не находится в конфликте ни с одним челове-

ком в мире? Если человек умеет управлять собой, то он наполнен доброжелательностью и принятием. Например, ты сидишь с ним рядом, и даже если ты ошибаешься, говоришь полнейший бред, ведешь себя невежественным образом, — он смотрит на тебя глазами, полными любви. В этом нельзя ошибиться. Человек наполнен любовью, и это не блаженная любовь, не юродивость. Он понимает, что мир не идеален, что это не сплошные розовые слоники и дыхание единорога, — в нем также есть много войн, ненависти, злобы. Тем не менее, он умеет видеть лучшее в людях и помогает другим разглядеть лучшее в себе.

К счастью, судьба свела меня с настоящими наставниками, среди которых были философы, психологи, духовные учителя, бизнес-тренеры, благодаря которым я нашла ответы на многие вопросы, — и концепция эмоциональной зрелости полностью сформировалась к моим 38—40 годам: путем практик, медитаций, работы над собой, благодаря самопознанию и саморазвитию. Тогда я и поняла, что пришло время не просто этим заниматься самостоятельно, но и передавать знания другим.

Важной — я бы даже сказала, ключевой — вехой в моей жизни стало рождение сына. Я чуть не потеряла его, и сама была на грани жизни и смерти после родов. Это был момент, когда я начала слышать мудрость внутри себя, пробудилась к ней. Страх потерять ребенка все больше и больше приносил ответственность в мою жизнь. Я не могла жить неосознанно, не быть хозяйкой себе, своим чувствам, своим эмоциям и тем самым разрушать самое важное и ценное, что у меня есть, — отношения с моим сыном. После его рождения следующие 10 лет были для меня значимыми и насыщенными по глубине погружения в себя, в работу над собой.

Знания, которые я даю людям на курсе «Эмоциональная зрелость», я собирала по крупицам, практиковала, испытывала на себе, глубже познавала, как устроен этот мир. Я встречалась с разными учителями и знакомилась с разными традициями, наполняя свою базу, отмечая лишнее и оставляя в работе только то, что приносит результат. Все мои практики работают в ста процентах случаев, они проверены на тысячах людей, которые приходили ко мне в качестве учеников.

**Какие другие концепции помогли мне в создании курса «Эмоциональная зрелость», а после — и этой книги?**

Три центра, про которые я буду вам рассказывать, переключаются с концепцией мироздания Рудольфа Штайнера. Его идея разделенности была подпитана уникальными для того времени знаниями, которые сегодня мы называем нейробиологией. Так же как и Георгий Иванович Гурджиев, он говорил о триединстве нашего мозга: рептильный мозг, лимбическая система и неокортекс. Это три части мозга, которые отвечают соответственно за три центра — физический, эмоциональный и интеллектуальный. Это почва, из которой растут все наши черты характера.

Те же три центра описывают и даосы, которые называют это не тремя центрами, а тремя уровнями человека, или дьяньтянь. Они рассматривают этот феномен с точки зрения энергии, мы же — с точки зрения того, как человек воспринимает мир.

Немаловажную роль в моей концепции играет холистический подход, говорящий нам о том, что все связано между собой. Так, три центра мозга связаны с нашим физическим телом, ведь на здоровье влияют наши эмоции и чувства, а также мыслеобразы, и информация, которая входит в нас через органы чувств. Об этом много говори-

лось в древней китайской медицине, которая сейчас уже стала традиционным подходом к лечению. Лично я в этом вопросе опираюсь прежде всего на медицину Хакимов, целителей древней Персии, самый известный из которых — Авиценна.

Мои практики для самонаблюдения по трем центрам обращены к практикам Суфизма из древней Персии. Еще я изучала индийскую медицину Риши, также рассказывающую про три источника.

Каббала — древнее учение в иудаизме — тоже много рассказывает о концепции человека, и эти знания я впитала и внесла в свой курс.

Многое из того, что рассказывал Юнг о сублимностях, также нашло отражение в моей концепции. Он вообще был первым, кто затронул эту тему; благодаря ему психология очень продвинулась в понимании человека.

Самое важное, чем наполнены мои знания, — это высшая, истинная духовная природа человека, постигая которую мы и приходим к познанию себя и Вселенной.

Одним из последних и главных учителей в моей жизни стал Селим Айссель — последователь трудов и Гурджиева, и Штайнера, с которым мне посчастливилось провести 12 лет своей жизни, что и привело меня к окончательному освобождению от человеческих страданий и ограничений.

**Проще говоря, опыт всей моей жизни, все полученные знания стали курсом, а сейчас и книгой, которую вы держите в руках. Безусловно, книга не сможет полностью заменить курс, личную работу наставника с учеником. Тем не менее, она может стать для вас важным толчком в личностном развитии и более глубоком понимании себя. Знания, полученные из книги, вы всегда сможете дополнить прохождением курса.**

## ■ Что такое эмоциональная зрелость?

Из названия вы поняли, что это книга про эмоциональную зрелость. Но что такое *эмоциональная зрелость*? Наверняка вы слышали про эмоциональный интеллект. Это модный и раскрученный термин, о котором уже давно пишут и говорят на Западе и не так давно — у нас. В России вышло много книг, создано еще больше тренингов, которые учат, как «прокачать» свой эмоциональный интеллект, развить в себе эмпатию и научиться эффективно взаимодействовать с другими людьми. На мой взгляд, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать у детей, но мы с вами уже взрослые люди, которые делают в жизни отнюдь не первые шаги, поэтому нам куда важнее развивать свою *эмоциональную зрелость*. Просто управлять эмоциями — не так интересно. Гораздо увлекательнее управлять *собой в своей жизни*. Это совершенно другой уровень, к которому мы обязательно придем.

## ■ Из чего состоит эмоциональная зрелость?

### Ответственность

Одна из важнейших составляющих эмоциональной зрелости — это *ответственность*. Эмоционально зрелый человек ответственно относится к себе, к другим, ко всем событиям и ситуациям, которые происходят в его жизни; к тем местам и пространствам, где он находится. Ребенок на такое не способен, он полностью зависим от своих родителей, в то время как взрослые зависимы только от самих себя.

Я не хочу, чтобы эта книга понижала вашу самооценку, и вы чувствовали себя маленькими незрелыми детьми. Ни