



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

Часть III. Черты характера	86
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

Часть IV. Потребности, ценности и страх разоблачения	208
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

в коем случае. Я уверена, что вы взрослый ответственный человек, но есть какие-то сферы вашей жизни, где вы несчастливы. У кого-то это здоровье, у кого-то — отношения с близкими и друзьями, кто-то не может реализовать себя в профессиональной сфере, а кто-то много лет не может найти вторую половину. Если вы читаете эту книгу, значит, есть в вашей жизни какие-то ситуации, в которых вам трудно справиться с самим собой. Однако это не приговор. Вместе, шаг за шагом, мы будем идти с вами к *новым вам*. Вы увидите, что на самом деле стоит за всеми трудностями, и непременно поймете, как изменить ситуацию так, чтобы получить то, что необходимо именно вам.

Намерение

Из чего еще состоит эмоциональная зрелость? Из *намерения*. Почему вы решили взять в руки эту книгу? Возможно, это было просто любопытство, а возможно, вас действительно что-то не устраивает в вашей жизни, а значит, у вас есть *намерение измениться*.

Намерение — это стержень движения, то, что заставляет нас сделать самый сложный первый шаг и двигаться дальше.

Например, если для вас важно прожить 40 дней, соблюдая Великий пост, то вам каждый день нужно будет возвращаться к своему намерению — держать пост, иначе где-то произойдет срыв.

То же самое происходит, если мы хотим похудеть или накачать мышцы, закончить что-то важное — картину, строительство дома, генеральную уборку или отчет на работе. *Намерение* — это то, что будет заставлять нас самих придерживаться выбранного пути. Возможно, поначалу это будет немного искусственно, вы столкнетесь

с большим сопротивлением, но умение создавать намерение — это тоже мышца, которую можно «прокачать». Со временем вы привыкнете к новому образу мысли — и он станет вашей жизнью.

Многие путают *цель и намерение*. Эти два понятия кардинально отличаются. *Цель* — это то, чего мы хотим достичь в определенные сроки. В намерении уже есть движение. Цель статична, а намерение не может существовать без действия. Цель — это «я хочу», а намерение — «я решаю», «принимаю решение что-либо сделать». Намерение может включать цель, но цель не всегда включает намерение. Например, цель — «я хочу быть добрым», а намерение — «я хочу быть добрым и для этого с сегодняшнего дня я буду чуток и внимателен к окружающим людям». Поэтому у нас должно быть намерение стать эмоционально зрелым. Без намерения мы никуда не продвинемся.

Самопознание

Эмоциональная зрелость невозможна без *самопознания*. Нужно разобрать себя на составляющие и хорошо изучить то, из чего мы состоим.

Я познакомлю вас с *двадцатью чертами характера*, пять из которых — доминирующие. Наши черты характера похожи на цветные очки, через которые мы смотрим на этот мир. Большинство людей в повседневной жизни живут на автопилоте. Мы полны автоматических реакций, и у каждого из нас свой способ реагирования на одно и то же событие; это зависит от того, какая черта характера доминирует в той или иной ситуации.

Например, мы возвращаемся домой после длительного отсутствия, а там на протяжении всего этого време-

ни жили наши домочадцы. Первое, что нам нужно сделать, — увидеть, что дома беспорядок, взглянуть на него открыто, не отводя взгляд, не делая вид, что его нет. Ключевая идея самопознания — увидеть и признать, что что-то идет не так — с этого начинается путь самосовершенствования.

Итак, мы видим, что в доме беспорядок. Что нам нужно сделать, чтобы прибрать дом?

Первое — мы должны захотеть это сделать, второе — понять, что именно нужно привести в порядок, третье — расставить приоритеты (например, помыть пол важнее, чем разобрать игрушки в детской). Также мы понимаем, что для каждой части дома нужны свои методы и средства для уборки: пол мы моем тряпкой, ванну — щеткой, ковер очищаем пылесосом.

Так же и с внутренними изменениями. Благодаря самопознанию мы заглядываем в себя и видим — что же там происходит, какая часть нас в беспорядке. Осознав это, мы начинаем наводить порядок, на разных участках используя разные методы и средства уборки. Это называется *саморегуляция* или *самовоспитание*.

Самовоспитание

Что такое самовоспитание? Воспитать себя — значит вырастить себя, свою нравственность, добродетель, прощя говоря — свои положительные качества. Благодаря *самовоспитанию* человек может стать более добрым, искренним, человеческим, любящим. Не по щелчку, а со временем, потому что это небыстрый процесс. И запустить его можно только будучи взрослым, а не ребенком, которого воспитывают родители.

Самовоспитание возможно только при условии нашей осознанности: мы понимаем, что мы делаем, у нас есть

намерение и решимость это сделать, а также видение того, кем именно мы хотим стать.

Крайне важно не испытывать чувство вины за то, что у вас внутри сейчас что-то в беспорядке. Абсолютно у каждого человека есть целый набор негативных черт характера. После знакомства с ними они никуда не исчезнут, но нам и не надо от них избавляться. Они — неотъемлемая часть нас. Все эти черты помогли нам выжить в детстве и стать теми, кем мы являемся. Ключевая проблема заключается не в том, что у нашего характера есть негативные стороны, а в том, что мы не умеем ими управлять. Как следствие, они управляют нами, а не наоборот. Нередко все заходит настолько далеко, что вы отождествляете себя со своим внутренним негативом, становитесь им, верите в него.

Вы проживаете отрицательные эмоции до тех пор, пока они не изживут себя, а это часто происходит через обиды на окружающих, недовольство жизнью, ссоры, скандалы, претензии к родителям и детям.

Бывает и такое, что человек подавляет свои эмоции настолько, что вообще перестает понимать, что с ним происходит. Невыраженные эмоции часто приводят к болезням, которые объясняет психосоматика (*направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение телесных заболеваний*), и вы проживаете негатив ценой своего здоровья.

Эмоции становятся для нас проблемой тогда, когда полностью захватывают нашу жизнь. Когда мы не можем отделить себя от них.

Благодаря самовоспитанию у человека появляется возможность переделать то, что его не устраивает. Если, например, вас не устраивает ваш гнев, страх, раздражение, то нужно их отрегулировать, но сначала отрегулировать себя.

Когда последний раз вы по-настоящему злились? Были в таком состоянии, что высказывали-высказывали что-то человеку, а про себя думали в эти моменты: «*Зачем я это все сейчас говорю*»? Не могли себя остановить?

Почему не срабатывает внутренний тормоз? И как все-таки можно на него нажать? Это можно сделать только оказавшись в позиции наблюдателя. Лишь когда мы существуем здесь и сейчас, мы в состоянии выбрать свою реакцию, потому что мы осознаем свои чувства, эмоции, мысли, физические ощущения.

Осознанность

Осознанность — одна из важнейших составляющих успешного развития эмоциональной зрелости. В тот момент, когда вам нужно сделать выбор — гневаться или не гневаться, сперва надо осознать себя в том самом моменте, посмотреть на себя со стороны, когда эмоция рождается и выходит наружу. Мы обязательно будем тренировать с вами этот навык, потому что без него у вас не будет возможности выбора. Именно осознанность создает внутри вас пространство, в котором вы решаете: как отреагировать здесь и сейчас. Без нее все знания останутся лишь теорией. Осознавать то, что я сейчас проживаю, чувствую, мир внутри себя и вокруг — это самое важное. Без осознанности у нас будут лишь автоматические реакции и не будет выбора.

Социальная чуткость

Также эмоциональная зрелость невозможна без *социальной чуткости*. Что это такое? Быть социально чутким — значит фокусироваться не только на себе, но и обращать внимание на окружающих. И это не должно зависеть от

того, с какой ноги вы сегодня встали. Мы должны понимать, что рядом с нами есть другие люди, и они — не мы. У них свои потребности, желания, черты характера, индивидуальные особенности. Возможность видеть (в самом широком смысле этого слова) других людей — это новый, совершенно иной уровень жизни и сознания. В условиях социальной чуткости мы берем на себя ответственность за то, как рядом с нами себя чувствуют другие люди. Когда мы познаем себя, свои эмоции, такие как страх, гнев, вина, жадность, гордыня — мы начинаем понимать, что движет другими людьми, когда они находятся в таких же состояниях. Например, кто-то при вас кричит. Вы спрашиваете себя: «*Что ему сейчас сможет по-настоящему помочь?*» В первую очередь, ваше осознание, что человек находится в состоянии маленького ребенка, которого захватили эмоции. Затем — ваше действие: не уходить в реакцию, а просто протянуть ему руку из состояния спокойствия и тишины.

Благодаря этой книге вы обязательно научитесь протягивать эту руку помощи сначала самому себе, а после — другим людям. Только так мы сможем создавать отношения, наполненные любовью и счастьем.

Многие ошибочно полагают, что любовь и счастье — это конечная точка успешно проделанной работы над собой. Поскольку мы мыслим линейно, то всегда ждем какой-то конечный результат. В данном случае это работает несколько иначе. Счастье и любовь — это не цель, а скорее процесс.

Эмпатия

Когда мы открываемся миру, принимаем других людей, понимаем, что любовь и счастье — это ежедневная практика, а не далекая цель, у нас появляется *эмпатия*. Еще

одна составляющая эмоционально зрелого человека. **Эмпатия — это сопереживание, сочувствие, сострадание, милосердие.** Но не стоит путать эмпатию с жалостью или, того хуже, с желанием управлять. Быть эмпатичным — значит понимать другого и принимать его состояние. Это не значит, что я буду поддерживать человека даже в низких и аморальных поступках, которые идут вразрез с моим представлением о нравственности. Однако если я все же принимаю человека, то, реагируя на эти поступки, я могу выбрать путь не конфликта, а доброжелательности.

Эмпатия начинается с любви к себе и принятия себя. Что значит «любовь к себе»? **Полюбить себя — значит стать себе другом.** Кто тот человек, который вас любит больше всех на свете? Кто больше всего заинтересован в вас? Конечно, это вы сами. И как же этот человек поступает с вами? Приносит грусть? Заставляет бояться? Тревожиться? Гневаться? Важно вначале стать другом себе, тем человеком, который действительно проявляет поддержку и любовь. Если вы сможете дать это себе — осознать важность этих действий, — то сможете это дать и другим.

Что значит «принять себя»? Хорошо знать себя, понимать, какие мы, какие черты характера над нами доминируют в тех или иных ситуациях, каким мы видим мир вокруг нас и других людей. Как только приходит понимание того, кто ты есть, то и другие люди — как раскрытая книга. Когда вы осознаете, какие негативные черты портят вашу жизнь, вы поймете, какие негативные черты портят жизнь другим. Тогда к вам придет *сострадание* как неотъемлемая часть эмпатии. Вы будете понимать, что человек — как и вы когда-то — тоже страдает от самого себя.

Управление отношениями

Человек — существо социальное: мы не можем развиваться, расти, эволюционировать, не взаимодействуя с обществом. Кто-то печет хлеб, который мы едим, кто-то строит дома, в которых мы живем, кто-то пишет книги, которые мы читаем: мы все зависимы друг от друга и связаны намного сильнее, чем нам кажется.

Единственное, чего хочет наша душа — жить по принципам дружелюбия и принятия. Это ее истинная потребность, поэтому очень важно научиться **управлять отношениями: осознанно выбирать свои слова, реакции, действия, направленные на других людей.**

Осознанно управлять отношениями можно только тогда, когда человек знает себя. Этому мы и будем учиться вместе: быть эмоционально зрелыми, а значит, хорошо знать собственное внутреннее устройство.

Если вас привлекает этот путь — путь к эмоциональной зрелости, — то я желаю вам приятного чтения! Не обещаю, что дорога будет легкой, но чем сложнее сейчас, тем более счастливо и гармонично вы будете чувствовать себя потом.

Вот некоторые стартовые точки, с которых начинают те, кто решает работать со своими эмоциями. Может быть, и вам они покажутся знакомыми?

«Я легко злюсь на любящих меня людей. Я не кричу, не устраиваю скандалы, но, гневаясь внутри, я обижаюсь, считаю их виноватыми в моих трудностях».

«Я часто сравниваю себя с другими и начинаю чувствовать свою неполноценность».

«Я боюсь мужчин, могу мило и весело разговаривать с одними, а от других убегаю быстрее, чем успеваю это осознать».

«Когда я волнуюсь, то становлюсь очень напряженной, у меня трясутся руки, дергается лицо, я отпускаю нелепые шуточка или забываю слова, совершаю абсурдные действия».

«Я очень боюсь близких отношений с людьми, мне даже кажется, что меня хотят захватить в рабство».

«Моя реакция защиты в случае, если мне страшно, — забиться куда-то в уголок, нервно грызть что-то, вздрагивать от любого взгляда и слова».

«В первую очередь, я начал заниматься своим эмоциональным интеллект, когда понял, что у меня есть сложности с эмоциональной сферой. Скажу больше, все чаще я ощущаю себя эмоциональным инвалидом».

«Я достаточно давно осознаю, что разум у меня многократно превалирует над эмоциями. Можно сказать, просто поработил их. И до недавнего времени меня это в принципе устраивало, я даже видел это своей сильной стороной. Но потом я начал замечать «звоночки», всех и не упомяну, конечно, но, например, у меня не получается испытывать радость и счастье в самые ценные моменты моей жизни. Когда я взял на руки дочку, которая только что появилась на свет, я почувствовал... ничего. Я абсолютно ничего не чувствовал, как под анестезией, понимаете?»

«Уже очень долго я ощущал себя несчастливым человеком. Я проживал свою жизнь как робот, просто делал то, что считал разумным и необходимым. Энергии уходило много, и она никак не восполнялась. Сил не было. Иногда совсем. В один из напряженных периодов я вышел в магазин и, сделав покупки, понял, что у меня нет сил дойти до дома».

«Последнее время я все чаще и глубже осознаю сложности с коммуникацией на работе. Я часто подавляю людей, часто срываюсь, мне крайне сложно выстроить «живую» коммуникацию с большинством сотрудников. А ведь я руководитель. И если до определенного времени я руководил лишь линейными специалистами, то, когда в моем подчинении появились руководители отделов и направлений, они стали перенимать мои методы коммуникации с подчиненными и организации процессов. Я, как в кривом зеркале, увидел в них себя. И то, что я увидел, мне не понравилось».

«Моя самооценка очень нестабильна: я слишком завишу от мнения и оценок окружающих. На работе я не могу взять на себя ответственность. Я советуюсь по многим вопросам, решение по которым знаю лучше, чем те, с кем я советуюсь. Я не ощущаю ценности своих чувств и мыслей. И на деле я очень часто готов ими поступиться. Я не чувствую своей истинной значимости. Да и не только на работе — я не беру ответственность за свою жизнь в принципе».

«Я испытываю страх перед переменами, перед необходимостью двигаться вперед».

«Я не принимаю себя таким, какой я есть, соответственно, и не принимаю многих людей. Отсюда и повсеместные сложности с коммуникацией и со многим-многом другим».

«Меня больше не устраивает, что у меня возникает ужасный страх в совершенно элементарных и дурацких ситуациях. И этот страх меня сковывает и парализует. Мне страшно сделать шаг. Например, я ужасно боюсь звонить по телефону. Причем я абсолютно точно знаю, что, во-первых, меня будут рады слышать, во-вторых, от этого звонка будет лучше и что-то решится. Но если мне надо кому-то позвонить, я буду 3 дня делать все что угодно, чтобы от этого улизнуть. Этот жуткий страх меня парализует. Чего я боюсь? Я не знаю. Что меня увидят, что что-то обо мне подумают, что-то обо мне скажут. Я знаю, что, если я не буду бояться, мне будет легче и спокойнее договориться, встретиться. И так повторяется, в общем-то, во всех ситуациях».

Возможно, вы узнали себя в этих примерах — и вы готовы к изменениям, работе над собой. Если так, то я рада стать вашим проводником на этом пути!

Перед тем как вы перейдете к изучению теории эмоциональной зрелости, а после — к практике, я хочу познакомить вас с одной легендой, которую я узнала благодаря Каббале...

Давным-давно жил некий Творец, который умел делать только одно: наполнять. Он создавал энергию, любовь, свет, но ему было некуда их поместить. Для того, чтобы



что-то наполнить, ему нужно было существо, обладающее сознанием и желанием принимать. Тогда творец создал некий Сосуд — и наполнял его. В какой-то момент Сосуд сказал: *«Я хочу быть подобным тебе, не только принимать, но и наполнять — дарить любовь и свет другим существам, другим сознаниям. Если у меня не будет такой возможности, то и принимать от тебя я тоже не хочу»*. Творец сказал: *«Хорошо, если ты считаешь, что ты сам воспринял любовь настолько, что можешь ей делиться, способен наполнять других и дарить любовь, то докажи это. Ты пойдешь в другое пространство, где тебе будет посложнее»*. Сосуд согласился. В тот момент произошел великий взрыв — и Сосуд разлетелся на много маленьких кусочков. Когда он разлетался в разные стороны, то понял, что задача почти невозможная, потому что последние слова Творца были: *«Докажи, что ты умеешь любить, любив самого себя»*. По легенде, кусочки — это люди, а человечество — Сосуд. Чтобы доказать Творцу, что мы можем любить, нам нужно научиться любить самих себя, то есть другого человека (*Помните заповедь? Возлюби ближнего, как себя самого*).

Эта метафора объясняет, что мы все — одно сознание, которое было разделено. И чтобы нам, духу, сознанию из другого мира, перейти в новый мир, нам нужно прозреть. Понять, что не надо убивать друг друга, конкурировать и спорить, потому что мы и есть этот один сосуд. Ты это я, я это ты — между нами нет разницы, мы дополняем друг друга.

Пока я одержим своими страхами, завистью, неуверенностью, я не смогу в тебе увидеть себя, а в себе — тебя, потому что я не буду тебя любить, ты другой. Чтобы прийти к этому состоянию единства, нужно перестать бояться самого себя, стать самим собой, тем, кто я есть на самом

деле. И как только я приду к своей *Сущности*, я тут же вспомню — не узнаю, а вспомню, — что *любой человек, с которым я сейчас разговариваю, который мне сейчас смотрит в глаза, находится рядом, — это я*. Мы одно целое, нам больше не нужно спорить и бороться за место в этом мире, потому что для каждого из нас есть здесь место. Вот это великая цель. Деление на центры, черты характера, с которым вы познакомитесь позже, — лишь инструменты, необходимые для того, чтобы к этой великой цели прийти.

Часть I

СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА



Глава 1

ТРИ ЦЕНТРА

Каждого человека, его внутреннюю организацию, можно разложить на составляющие части. Безусловно, все мы индивидуальности, но есть определенный «каркас», который повторяется от личности к личности, — его мы и будем разбирать. Для чего это нужно? **Без понимания того, как устроен человек, как он формируется, еще будучи ребенком, мы никогда не поймем, откуда появились черты характера, с которыми мы позже будем работать.**

У каждого человека есть **три центра**: физический, эмоциональный и интеллектуальный.

Физический — это наше физическое тело со всеми его системами, структурами и органами, которые слаженно работают для нашего существования в этом мире.

Эмоциональный — это эмоции и чувства, сигнальная система, которая сопровождает нас в каждый момент жизни и во всех ситуациях, в которых мы оказывались, оказываемся и еще только можем оказаться.

Интеллектуальный — это наши мысли, убеждения, наши размышления, наши знания, все, чем занята наша голова с утра и до вечера.

Один из великих мистиков и учителей прошлого века *Георгий Иванович Гурджиев* однажды сравнил устройство человека с *упряжкой, состоящей из повозки, лошади и возницы*. Если представить себе эту конструкцию, то что из наших трех центров соответствовало бы чему? *Повозка* — это **физическое тело**, она катится туда, куда направляет возница. *Возница* задает направление и следит за маршрутом, выбирает наилучшую и кратчайшую дорогу — это наш **интеллектуальный центр**. А *лошадь* — это **эмоциональный центр**, она скачет туда, куда направляет ее возница. Однако случается и так, что лошадь несется сама, и вознице ее не остановить — она мчит туда, куда ей хочется, сломя голову, невзирая на ухабы и ямы.

Кто же тогда управляет повозкой? Может ли *карета* управлять? Нет, это ею управляют. Может ли *лошадь* управлять повозкой? Нет, если вы не хотите однажды очутиться посреди поля с овсом, в компании других лошадей. **Кучер?** Ему может захотеться пропустить пару стаканов в таверне — и в таком случае важность первоначального маршрута уйдет на второй план.

Получается, что никому из них мы не можем доверить свою жизнь полностью. Но если не им, то кому? Чувствуете, что нам здесь кого-то не хватает? **Правильно: не хватает пассажира.** Именно он садится в карету — и вся эта система слаженно работает, чтобы доставить его в необходимое место. Еще я называю этого пассажира *Маленьким Принцем*.

Это та часть, которая и делает нас людьми, формирует наши истинные ценности и устремления; это самая глубокая и подлинная часть человеческого существа.



Многие учителя XX века — Гурджиев, Штайнер, Рерих, Блаватская, Кришнамурти и другие — оформили в концепцию идеи древних мудрецов о том, что у нас двойственная природа (в отличие от других живых существ): **горизонтальная и вертикальная**.

Горизонтальная — это мир материи, наше тело, которым мы похожи на всех остальных существ (сюда относятся эмоции, мысли, физическое тело).

Вертикальная природа — наш дух; уникальная человеческая возможность видеть дуальность мира, где есть добро и зло, черное и белое, хорошее и плохое. Мы в состоянии принимать решения о том, как поступить, что сказать, опираясь на наши внутренние представления о добродетели и пороках, в то время как действия животных определяют исключительно их инстинкты.

Кто заставляет нас открывать глаза по утрам? Чего-то хотеть? Размышлять (а это не то же самое, что мыслить)? Выбирать? Куда-то идти? Не только говорить о целях и ценностях, но и следовать им? Мы обладаем тем, что не можем потрогать или измерить, и точно знаем, что состоим не только из материи. В нас есть и другая природа. Кто-то называет ее душой, кто-то — духом, кто-то — божественной искрой. Этот тот самый Маленький Принц, пассажир нашей повозки, иначе говоря, наша **Сущность**.

Глава 2

СУЩНОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Вспомните, как выглядят совсем маленькие дети. У них не развито тело, нет координации движений, они не говорят, а потому нам кажется, что они еще ничего не понимают.

Однако вспомните их глаза. Там вся мудрость мира! Когда ребенок рождается, он приходит из мира безусловной любви и принятия. При одном взгляде на него — при условии, что наша голова не занята памперсами, бутылочками, режущимися зубками, мы видим в его глазах безусловную любовь, радость, мудрость, сострадание, ясность.

Ребенок никогда не отводит взгляда, он ничего не боится, и, если он хочет смотреть в глаза, он будет смотреть в них, пока ему это не надоест. Он абсолютно свободен: хочет — смеется, не хочет — не смеется, хочет — плачет, не хочет — не плачет. Когда дети рождаются, они и есть целиком сама мудрость; потому что у них сильная связь с духом, с их **Сущностью**.

Помимо Сущности, у ребенка есть Личность и Ложная личность. Сначала разберемся с тем, откуда берется Ложная. В какой-то момент ребенка начинают воспитывать родители — взрослые люди. Процесс воспитания заключается в том, что родители свой жизненный опыт (предубеждения, привычки, идеи, взгляды) переносят на ребенка, в том числе через запреты, убеждения, наказания. Ребенок сталкивается с разными *реакциями* взрослых на свои действия, в то время как для него самого собственное поведение настолько естественно, что иначе будто и быть не может. *Увы, в реакциях взрослых сокрыта далеко не только любовь.* Так или иначе, у маленького человека постепенно появляется **осторожность, недоверие, разочарование, страх** — это и есть наша Ложная Личность.

В то же время, у каждого ребенка есть положительные качества, которые отличают его от других детей: какой-то малыш — творческой, другой — красноречивый, еще один — спортсмен, а кто-то любит природу и уединение. Через эти качества **проявляется наша Личность**: *у каждого ребенка есть своя личность, индивидуальность, однако не у каждого она ярко выражена.* Безусловно, бывают дети, которые с рождения гениальны, но если мы говорим о среднестатистическом ребенке, то его истинные способности скорее скрыты.

Человечество — это не набор одинаковых субъектов, как принято думать, а общество совершенно разных людей. Так же и среди детей: каждый ребенок не похож на другого. Задача родителя — выяснить, в чем талантливы именно его дети, и двигаться в этом направлении.

Все люди взаимосвязаны, каждый дополняет другого, и совершенно нельзя сказать, что все взаимозаменяемы. Если бы каждый человек нашел свою индивидуальность, открыл ее миру, у нас было бы очень красивое общество