

Эмоциональная зрелость.

**Кириллов И.О. – к.м.н., врач психиатр, психотерапевт,
Алборова Е.С. – клинический психолог**

ООО «Планета фитнес» (Москва),

Международный центр Позитивной Психотерапии (Висбаден)

Адрес: 103009, Москва, Б.Кисловский переулок, д.9; тел: 8-916-1165613

e-mail: ivan@positum.net; web: www.positum.net

Аннотация

В предлагаемой статье впервые обоснована всесторонняя концепция эмоциональной зрелости, основанная на теории позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [1] и идее множественности ролей Я.Л. Морено [3]. Предлагаемая гипотеза имеет широкое прикладное применение в диагностике, профилактике и терапии, что будет освещено в последующих работах.

Ключевые слова

Эмоциональная зрелость, идентичность, компетентность, позитивная психотерапия.

Введение

Понятия «Эмоциональная зрелость/интеллект/компетентность/образованность» - широко используются обозначая ряда мотивационных, коммуникативных, эмпатических и поведенческих способностей, расцениваемую социумом и неизбежно окрашенную культурально, как успешность. Увы, ни одно из доступных нам определений не обосновано в рамках какой-либо теории личности.

Первые упоминания о «социальном интеллекте» (Robert Thorndike, David Wechsler [4]) появились в конце 30-х XX в., в 1943 году Уэшлер [5] предположил, что успешность определяется в первую очередь не когнитивными способностями. Truax and Carkhuff (1967) [5] установили три шкалы эффективности терапевта: (1) позитивное отношение к пациенту, (2) точная эмпатия, и (3) конгруэнтность. Richard E. Boyatzis et al. (1977 – 1981 гг.) [5] описали 8 шкал: вера в способность к изменению, эффективность, навыки понимания, стремление к личностному росту, зрелость Эго, эмпатия, использование ресурсов и подлинность. В начале 90-х Mayer и Salovey [5] определили «эмоциональную компетентность», Дэниел Големан [8;9] выделил «эмоциональные способности»: самопонимание (самосознание), распознавание собственных эмоций и их следствий, точная самооценка, самоуважение, самоуправление, самоконтроль, доверительность, осознанность, адаптивность, ориентация на достижения, инициатива, понимание другого, эмпатия, организационное понимание, ориентация на служение, социальные навыки, развитие других, лидерство, влияние, коммуникация, катализация, управление конфликтами, построение связей, воспитание инструментальных отношений, работа в команде и сотрудничество.

Предложенная нами в 2002 г. концепция эмоциональной зрелости была существенно доработана и проверена в многочисленных исследованиях, публикациях и дебатах. Результаты этой работы предлагаются вашему вниманию и обсуждению.

Концепция позитивного образа человека.

Человек хорош по природе и потенциально обладает всеми способностями, сравнимыми [2] «с семенами скрытых возможностей, которые, однако, ещё нужно развить». Внешний мир даёт условия и инструменты самопознания и самораскрытия, как хорошие почва и климат помогают зерну превратиться в дерево.

Базовые способности и потребности

Носсрат Пезешкиан [1] описывает две базовые способности: познавать и любить. Очевидно, что они проявляются в материальном мире только через телесность со всеми её конституциональными возможностями и ограничениями. Таким образом, *жизнь тела*

может и должна рассматриваться как обуславливающая способность. Кроме того, мы выделяем спонтанность как интегративную (см. ниже) способность. Неудовлетворённость каждой из этих способностей может привести к определённой степени дизадаптации.

Каждая способность моделируется физическими, химическими, биологическими и социальными условиями и развивается во множество физических (характер нейрхимических процессов, метаболизма, двигательных стереотипов, физическое развитие и т.д.), эмоциональных (любовь, нежность, терпение, чувство времени и т.д.), когнитивных (усердие, аккуратность, целостность, пунктуальность и т.д.) и креативных (осмысленность, творчество и т.д.) *актуальных способностей*.

Интегративная человеческая способность

Наблюдая динамику развития тела, эмоциональных и когнитивных способностей мы не можем уйти от вопроса о природе движущей силы этих трансформаций? Единственный очевидный и приемлемый ответ, хотя и может быть доказан философской и математической логикой [6], выглядит не вполне научным и провоцирует бурю идеологических эмоций. Ответ этот: Дух. Однако, во избежание теософских споров, в мы используем термин «*спонтанность*». Это понятие, предложенное Я.Л. Морено [3], в должной степени, хотя и с понятными оговорками, описывает интересующий нас феномен

Мы рассматриваем *спонтанность*, как естественную внутреннюю способность генерировать энергию для экспансивной адаптации при столкновении с «другим» (ещё не интегрированным в матрицу реальности) объектом (материальным или не материальным) во внешнем или внутреннем мире. Будучи осознанной и структурированной спонтанность преобразуется в осмысленную креативность. Напротив, не осознанная спонтанность проявляется как взрывчатость, импульсивность, истеричность и тревога.

Энергия спонтанности может быть описана как:

1. приобретенный эволюционно, генетически фиксированный механизм адаптации¹, активируемый изначально самим физическим существованием, а позже потерей «*рая физического единства (с матерью)*»;
2. реакция на фрустрацию перехода от первичной (универсальной) к вторичной (дифференцировано универсальной) идентичности и страстное стремление вернуться в утраченный «*рай эмоционального единства (с матерью/миром)*»;
3. реакция на осознание потери контроля при разделении реальности и фантазии, деятеля и наблюдателя и стремление к пониманию/контролю «*рая единства желаний, мыслей и действий*» *самости*;
4. реакция на осознание потребности в смысле и реализации целесообразности, ведущих к осознанию источника «*рая духовного единства (с Ним)*».

Соответствие этих гипотез предложенным четырём потребностям и способностям позволяет говорить об их взаимодополняемости. Таким образом, спонтанность предстаёт перед нами интегрирующей функцией.

Структура личности – множественность ролей

За свою жизнь человек усваивает, исполняет и развивает здесь и сейчас множество ролей. На основе этой простой идеи (Я.Л. Морено [3], А. Блатнер [7]) о том, что повседневное поведение - результат доминирования одной или нескольких из множества ролей, мы делаем ряд самоочевидных, на наш взгляд, допущений:

1. Каждая роль имеет свою идентичность – восприятие, осознание и оценка человеком самого себя в разных областях жизни и в различных отношениях.

¹ в данном случае имеются ввиду в первую очередь стрессовая реакция (по Г. Селье) и рефлекс (по Л.М. Веккеру, 2000), как основа физиологической и первично психологической регуляции

- 1.1. Идентичность проявляется в четырёх отношениях: «Я» (в роли) – в отношениях с собой, «Ты» - я (в роли) в отношениях с партнёром, «Мы» – я (в роли) в отношениях с другими/обществом...», «Пра-Мы» – я (в роли) в отношениях со смыслом и миром.
- 1.2. Каждое из этих отношений разыгрывается в четырёх областях, которые становятся местом (*locus nascendi*) и образом (*status nascendi*) действия: тело/сенсорный (физическое ощущение, внешний вид, двигательные и реактивные паттерны и т.д.), контакты/эмоциональный (открытость, способность ощущать ценность), достижения/логический (способность осознавать границы, принимать решения, планировать и осуществлять действия и т.д.), смысл/будущее/фантазийный (способность видеть связи, понимать значение, последствия и ощущать причастность).
2. Каждая роль обладает своей компетентностью – способностью наблюдать, осознанно оценивать ситуацию, создавать энергию, принимать решения и конструктивно действовать, понимая смысл и последствия действий.
- 2.1. Источниками и способами применения энергии (спонтанности) для любой роли являются 4 основные потребности/способности развивающиеся последовательно в процессе взросления:
- а. потребность ощущения и признания факта собственного существования/способность принимать и чувствовать опору
 - б. потребность любви – переживания единства, полноты существования и собственной ценности/способность любить [1] открытость, способность ценить себя и другого и чувствовать ценность.
 - в. потребность познания, понимания/знания себя, других и целесообразности/способность познавать, понимать и уважать себя, другого, разграничивать своё и то, что принадлежит другим, соблюдать справедливость.
 - г. потребность/способность понимания смысла и принадлежности к чему-то большему
- 2.2. Энергия создаётся в ответ на внешние и/или внутренние стимулы, соответствующие четырём видам потребностей/способностей. Стимуляция может быть а) спонтанной, не контролируемой и б) осознанной, индуцированной.
- 2.3. Энергия каждой роли проявляется в фантазии и в реальности. Степень соотношения в внутренней и внешней реализации зависит от условий возникновения роли и степени сознательного овладения ей
- 2.4. Новый опыт усваивается путём инверсии новой роли или её аспектов и таких феноменов как имитация, идентификация, проекция и перенос [3]. Универсальная **матрица развития** состоит из пяти последовательных стадий и закладывается на ранних стадиях развития.
- 2.5. Роли могут вступать в конфликт в любом измерении жизни (тело, достижения, контакты, будущее) и в любой области идентичности (Я, Ты, Мы, Пра-Мы)
3. **Эмоциональная зрелость** характеризуется осознанностью роли (идентификация) и контролируемостью ролевого репертуара (компетентность), позволяющей активно выбирать роль адекватно ситуации и расширять спектр ролевого выбора.
- Зрелая **эмоциональная идентичность** проявляется равномерным интересом, чувствительностью и активностью в четырёх областях жизни (тело, деятельность, контакты, будущее) и в четырёх типах отношений («Я»; «Ты»; «Мы»; «ПРА-Мы»). Рассмотрим стадии/области развития идентичности:
- Стадия: первичной матрицы. Область: тело/чувства. Идентичность: физическая. Способность: обуславливающая, физическая.**
- Обуславливающая (физическая) и две базовых (любить и познавать) способности пробуждаются к жизни *базовой спонтанностью*, инициируемой на этом этапе

доминантой выживания (питаться, расти, рождаться, дышать, переваривать и т.д.). Энергия активируется изменчивыми условиями жизни в утробе, рождением, сменой среды, первым вдохом, первыми внешними контактами (грудь, кормление, др.).

На этой стадии основой действия и научения являются ощущения и рефлекс², закладывающие модель физических и психологических процессов. Это чистый тренинг «здесь-и-сейчас» до появления навыков самонаблюдения, оценки и управления.

Пассивная потребность/способность этого этапа – жить и страх – не быть, не жить, не получать опыт жизни, отсутствовать в ней, уравниваются активным намерением/способностью – обретать опыт (развивать рефлекторные связи, позволяющие воспринимать пространство и время, формировать образы);

Неуверенность относительного главного вопроса этой стадии по В. Франклу [4]: «Я здесь, но могу ли я (как интегрированное существо) быть здесь?» – может быть результатом недостаточной поддерживающей физической стимуляции, отторжения, травматичного физического опыта (насилия, травмы) или другого расщепления и проявляться симптомами страха и психологическими проявлениями шизофрении.

Приняв своё существование, ребёнок учится принимать существование других, готовясь к переходу на следующую стадию. Благодаря такой готовности энергия, проявляемая тревогой, не чрезмерна и может быть успешно канализирована в русло адаптации.

Стадия: вторичной матрицы. Область: контакты/эмоции. Идентичность: эмоциональная. Способность: базовая – любить

По мере развития чувствительности и обретения ясности зрения ребёнок понимает, что его мир и мир матери не одно и то же. Этот шок перехода от универсальной к дифференцировано универсальной (субъекты и объекты разделены) матрице идентичности активирует энергию эмоций как способ преодоления фрустрации разделения. Реальность совместного бытия заменяется эмоциональным единением. Отсутствие на этой стадии разделения между объектами фантазии и реальности позволяет активировать энергию не только реальными, но и виртуальными (фантазия) стартерами. Поэтому «Я»-идентичность интернализирует практически не фильтруя отношение родителей и других близких, включённых в реальность как модель самоотношения.

Основным инструментом создания энергии, приобретения опыта и научения на этой стадии являются ещё не осознанные и не названные эмоции первичных отношений которые моделируют будущие паттерны отношений с «другими».

На этом этапе пассивная потребность/способность – быть любимым и страх – не быть любимым, быть одиноким, не испытывать радость единства/объединения компенсируются активным намерением/способностью – любить;

Не внятный или отрицательный ответ на вопрос: «Достаточно ли я ценю свою собственную жизнь, чтобы насладиться всей её полнотой, делая то, что мне на самом деле хочется?» В. Франкл [4] считает причиной пограничных расстройств и депрессии.

Принятие своей ценности позволяет ценить спонтанные проявления других, демонстрируя искренний интерес и внимание. Такая открытость даёт чувство безопасности, позволяет запросить и использовать внешнюю помощь, когда дифференцированно универсальный мир, к которому он только что приспособился, распадается на два.

Стадия: третичной матрицы. Область: достижения/логика. Идентичность: Интенционная/культуральная. Способность: базовая – познавать

² для лучшего понимания этих механизмов рекомендуем обратиться к труду Л.М. Веккера «Психика и реальность. Единая теория психических процессов.» (2000 г.)

Следующий критический переход к осознанию отличия реальности от фантазии, к расщеплению до сих пор неделимого внутреннего мира вызывает сильную тревогу и, в то же время, предоставляет возможность наблюдать себя, в своих действиях и чувствах, называть и запоминать, а значит – вспоминать и интегрировать опыт различий и чувств. Появляется способность понять причинно-следственные связи и предсказать последствия, осознанно направлять свою активность на достижение чего-то приятного и/или избежание неприятного, создавая энергию ясных намерений

Основным инструментом создания энергии на этой стадии являются слова, мысли, образы, ассоциации и логика. Пассивная потребность/способность этого этапа – быть понятым и получать соответствующее отношение и страх – не быть понятым, ошибиться, потерпеть поражение и неудачу нейтрализуются активным намерением/способностью – понимать других и относиться к ним в соответствии с этим пониманием;

В. Франкл [4] называет эту стадию духовной, мы скорее склонны назвать её культуральной, т.к. она отражает природу именно групповой, культурной идентичности (социально обусловленная шкала ценностей и оценок, устремлений и дисциплины действий). По Франклу [4], неотвеченность вопроса: «Есть ли у меня право быть таким, какой я есть, хорошо ли это для других, какова моя роль и ценность в обществе?» – проявляется истерическими чертами, возможно расстройством личности и тревогой.

Самоуважение, доверие к своим намерениям и решениям даёт возможность уважать других людей (с их иным опытом, видением, стилем принятия решений и действий) и доверять им. Это позволяет задать себе вопрос о смысле, который вряд ли может быть самостоятельно распознан, сформулирован, приоритезирован и решён, если отсутствует социальная осознанность, приятие, самоуважение и открытость.

Стадия: зрелости. Область: будущее/интуиция. Идентичность: Духовная. Способность: спонтанность развитая в креативность (осмысленное творение)

Если все три способности адекватно активированы и развиты, первичная спонтанность осознаётся и проявляется как креативность: способность интегрировать, идентифицировать, понимать взаимосвязь и динамику, принимать решения и поддерживать энергетически их выполнение. Энергия этой стадии создаётся вдохновением³, видением и мужеством доверять им и принимать на их основе решения.

Пассивная потребность/способность – быть определённым (идентифицированным кем/чем-то большим, более значимым, чем сам индивид), быть наделённым смыслом и перспективой и страх бессмысленности преодолеваются на этой стадии активным намерением/способностью – осознать, понять и определить общий и частный (собственный и других) смысл, ощутить вечное/вселенское/духовное одиночество.

Отсутствие ответа на вопрос: «Что изменит в этом мире моя жизнь? Для чего я живу? С чем большим и великим я связан?» – В. Франкл [4] ассоциирует с симптомами зависимости (как компенсации недостатка собственного смысла заимствованным).

Развитию осмысленности способствуют выбор и действия, основанные на ценностях, причастность к объединённой идеей группе, движению религии. Осознание смысла несёт радость гармонии и единства с миром, возможность свободного действительно творческого развития в сотрудничестве с другими и самой Вселенной.

Гипотетически обретение смысла способно модулировать развитие нижестоящих стадий/способностей. Известны случаи, когда примитивно развитые люди и целые народы, обретая смысл, изменяли свою жизнь, демонстрируя миру вдохновляющие

³ термин «вдохновение», похоже, даёт нам некоторое представление о человеческой природе.

примеры раскрытия потенциала, заложенного в самой природе человеческого существа.

Внутренняя и внешняя стимуляция в спонтанном и осознанном разогреве.

Столкновение внутренних потребностей (нервные импульсы, эмоциональные нужды, сознательные желания, спонтанные и интегративные/духовные потребности) сталкиваются с условиями внешнего мира(среда и время, отношение/ чувства других людей, ожидания других, законы вселенной/ценности) приводит к стрессу, мобилизирующему ресурсы организма, создающему энергию для приспособления.

Встречаясь с реальностью, ребёнок связывает все события со своими *спонтанными действиями* логикой: «я причина всего». Образовавшийся в результате комплекс действие-результат, удовлетворяющий основные нужды/потребности будет воспринят как желательный и наоборот. Так, на основе соотношения степени удовлетворения выстраивается модель шкалы приоритизации/оценки/предпочтения действий/результатов. По мере развития, возрастает способность осознанно создавать энергию на основе принятых решений (см. табл. 1).

Таблица 1. Примеры спонтанного и осознанного создания энергии

СПОНТАННЫЙ, НЕ КОНТРОЛИРУЕМЫЙ РАЗОГРЕВ				
	Тело/сенсорный	Контакты/ эмоциональный	Достижения/ Логический	Будущее/ фантазийный
Внутренний	Голод	Стремление к эмоциональному единству	Стремление быть понятым	Не осознанные ожидания
Внешний	Отсутствие еды	Безразличие	Не понимание	Новая ситуация
ОСОЗНАННО ИНДУЦИРОВАННЫЙ РАЗОГРЕВ				
Внутренний	Идея здорового питания	Активная эмпатия	Осознание и разъяснение	Гибкое планирование
Внешний	Диета и режим приёма пищи	Дружба	Обсуждение	Ролевая игра

Созданная энергия реализуется в зависимости от соотношения и осознанности внутренних и внешних стимулов в четырёх основных областях (табл.2):

1. Конструктивная модель – компенсация, адаптация, аутентичность, равноправие/сотрудничество

Сбалансированность нормальной внутренней стимуляции адекватной внешней стимуляцией (поощрение/ фрустрация) со стороны базового окружения приводит к преимущественно адекватному и осознанному самомотивируемому поведению, соответствующему ценностям и устремлениям индивида, направленному на развитие его самого и его отношений с действительностью. Такое поведение характеризуется способностью в равной степени видеть, понимать, ценить и принимать во внимание внешние требования и внутренние потребности, заключать взаимовыгодные соглашения.

2. Деструктивная модель – гиперкомпенсация, доминирование/конкуренция

Если недостаточная внешняя стимуляция (реакции поощрения/подавления со стороны базового окружения) не способна уравновесить нормальную или аномально высокую внутреннюю стимуляцию, формируется тенденция игнорировать внешние условия, нужды и ожидания, ведущая к гиперреакции в тех случаях, когда реальность не

Таблица 2. Реакции и идентичность в 4-х основных моделях

	Конструктивная	Деструктивная	Зависимая	Дефицитарная
Реакции				
Тело	нежность, осознанная свобода, пластичность, комфорт	симпатические реакции, аллергии, астма, неугомонность, быстрая речь, панические атаки	Парасимпатически е реакции, хронические заболевания, истеричность	фетиго, апатия, депрессия, аутизм, снижения метаболизма и реакций
Достижения	проактивность, понимание, учтивость, открытость, честность	гиперрационализация, подавляющая активность, работоголизм, действия ради действий	реактивное поведение, лень, отсутствие независимой инициативы, безответственность	амбивалентность, безинтерентность, бездействие
Контакт-ты	любовь, уважение, сотрудничество, поощрение.	Конкуренция, подавление, гиперреактивность, эксплозивность, агрессия.	зависимость, конкуренция, манипуляция, виктимизация	безразличие, ощущение эмоциональной опустошённости
Смысл	этичность, осмысленность и видение, креативность	компульсивность, фиксированность, непостоянство, фанатизм	чувство вины, амбивалентность, драматическое несчастье	индефферентность, бесполезность, обречённость, безвыходность
Идентичность				
Я	«Я – цельный, ценный, осознанно активный и органичный в развивающемся мире»	«Я – господин, который должен доказать и сохранить свою целостность и ценность вопреки этому миру, поняв и покорив его»	«Я – жертва мира, целиком зависящая от провидения, выживающая и оправдывающаяся»	игнорирование своих интересов и/или отрицание их значимости
Ты	свои интересы учитываются наравне с интересами партнера	Игнорируются и подавляются интересы партнера	свои интересы игнорируются в пользу партнера, ему же передаётся ответственность	игнорирование и/или отрицание интересов партнера, и значимости партнёрства
Мы	Интересы группы влияют на решения, и могут определять их	– интересы группы игнорируются или рассматриваются как конкурентные	интересы и оценки группы предпочитаются своим интересам и суждениям	игнорирование своих и общественных интересов
Пра-мы	Осознанная система ценностей и осмысленность определяет все действия.	Сиюминутные желания предпочитаются долгосрочным перспективам	неуверенность в своих ценностях компенсируется фанатичным следованиям чужим смыслам	отрицание смысла и целесообразности своего существования и реальности

соответствует ожиданиям. Такие мало осознанные проявления заряжены больше энергией внутренних конфликтов, нежели реальным отношением личности и действительности. В отношениях это приводит к соглашениям типа «ВЫИГРАЛ-ПРОИГРАЛ».

3. Зависимая/пассивная модель – гипокompенсация/конкуренция

Избыточная внешняя стимуляция (поощрение/ подавление) со стороны базового окружения подавляет спонтанность, что приводит к капитуляции, ощущению себя жертвой, зависимому (от сильно заряженных внешних отношений/конфликтов) /реактивному поведению, построению отношений по типу «Проиграл-Выиграл».

4. Дефицитарная модель – истощение, декомпенсация.

Дефицит намерений и ргии может быть вызван 1. физическим расстройством внутренней стимуляции и рефлексии; 2. истощением спонтанности под воздействием недостаточной внешней стимуляции (поощрение/подавление) со стороны базового окружения, регулярных амбивалентных и/или фрустрирующих реакций/стимулов; 3) «параличом» спонтанности под воздействием шокирующего события/ряда событий. В этом случае человек не может распознать, понять, ценить и реализовать ни свои, ни чужие интересы, формируя соглашения типа «Проиграл-Проиграл».

Матрица развития

Усвоение новых ролей/навыков определяется универсальной матрицей развития, закладываемой на ранних этапах развития. Осознание и направленное использование этой стадийности процессов предложено Н. Пезешкианом [1] и позволяет проводить терапию, осознанно развивать себя, отношения с партнером, социальным окружением и фантазией/духовностью. Эта матрица состоит из следующих пяти стадий:

1. *Наблюдение* основано на способности переживать внутренний и внешний опыт как часть своей жизни. Эта способность берёт начало во вселенской идентичности младенца и описывается Морено как «стадия другого». Осознанное использование этой ступени предполагает способность к когнитивному овладению/осознанию и регулированию своего поведения в различных ситуациях и сферах своей жизни.
2. *Инвентаризация/понимание* – стадия концентрация внимания на другом. Предполагает и развивает способность определять содержание, историю, динамику и возможности жизненных ситуаций. Обеспечивается аналитико-логическими ресурсами таких способностей как справедливость, точность, порядок, открытость умение видеть за эмоциональными проявлениями содержание конфликта.
3. *Ситуативное поощрение/приятие/мотивация* – стадия превознесения другой части опыта, упуская из внимания всё остальное, включая себя, предполагает способность доверять и находить ресурсы, и создавать условия их использования за счёт поддержки и комбинации необходимых способов мотивации себя и окружающих.
4. *Вербализация/решение/действие* – стадия активного помещения себя на место другого и апробация роли нового опыта. Способность принять на себя ответственность за достижение изменений. Открытость и честность, терпение и учтивость в разрешении конфликтов баланс открытости и осознанной ответственности за проявление эмоциональных реакций. Способность принимать решение.
5. *Расширение целей, перспектива* – взаимодействие в новой роли с кем-то другим, способность видеть цель, прогнозировать результаты

Резюме

Все существующие характеристики эмоциональной зрелости [5;8;9;10] органически вписываются в предлагаемую нами концепцию, охватывая, однако, лишь 32,5% учитываемых нами параметров. Особо важным является то, что предлагаемая

модель обеспечивает динамическую и аналитическую перспективу каждой из характеристик личностной идентичности и моделей поведения, основанную на современных представлениях о психологии человека.

Список литературы:

1. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг в воспитании партнёрства и самопомощи: пер. с нем. – М.: Медицина, 1995. – 336 с.
2. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. – Архангельск: Издательство АГМИ, 1993. - 116 с.
3. Морено Я.Л. Психодрама: Пер. с англ. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 522 с.
4. Руководство по клинической детской и подростковой психиатрии/ под ред. Кеннет С. Робинсон: пер. с англ. – М.: Медицина, 1999 – 488 с.
5. Фролов П. Некоторые аспекты эмоциональной компетентности психотерапевта//Позитум . – 2002. - №3. – С. 26-40
6. Хетчер Вильям. Научное доказательство существования Бога: пер. с англ. – Киев, 1992.
7. Adam Blatner, Role Dynamics: an Integrative Approach to Psychology and User-Friendly Language – <http://www.blatner.com/adam/level2/roletheory.htm>, 2004
8. Cary Cherniss and Daniel Goleman “An EI-Based Theory of Performance” From the book “The Emotionally Intelligent Workplace” – http://www.eiconsortium.org/research/ei_theory_performance.htm
9. Boyartzis, R.E. Goleman, D., & Rhee, K. (1999). Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI) – http://www.eiconsortium.org/research/eci_clusters.htm
10. Remmers A. Five Capacities of the Psychotherapist// The First World Conference of Positive Psychotherapy. – Wiesbaden, Germany, 1997. – P. 211-214.

Emotional Maturity

I. Kirillov, MD, PhD, E. Alborova

**Planet Fitness Ltd, Moscow, International Center of Positive Psychotherapy, Wiesbaden.
103009, Moscow, B. Kislovsky pereulok, b.9, tel.: 8-916-1165613
e-mail: ivan@positum.net; web: www.positum.net**

In this article we present all-involving concept of Emotional Maturity based on theory of Positive Psychotherapy (N. Peseschkian) and idea of role multiplicity (Y.L. Moreno, L. Yablonsky). This hypothesis can be broadly implemented in diagnostic, prophylactic and therapy, that will be described future works.

Key words: Emotional Maturity, Identity, Competence, Positive Psychotherapy

