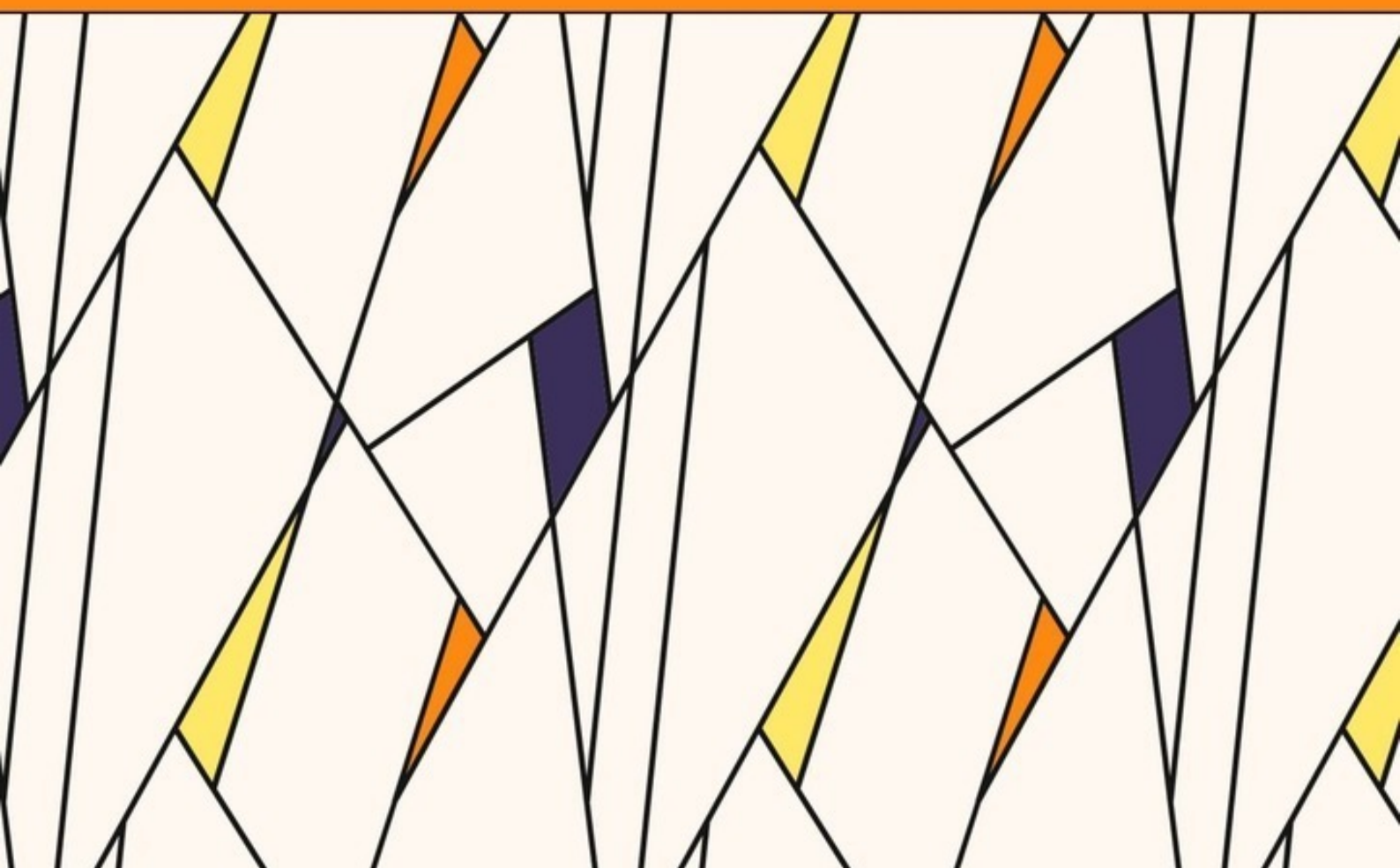


Галина Тартышная

Как обрести осознанность?

Методическое пособие



Галина Тартышная

**Как обрести осознанность?
Методическое пособие**

«Издательские решения»

Тартышная Г.

Как обрести осознанность? Методическое пособие /
Г. Тартышная — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515455-2

Эта книга о том, как 9 лет назад на одном из тренингов я получила методику развития осознанности и как прилежная ученица начала ее выполнять. Появление осознанного мировосприятия позволило мне: выйти из созависимых брачных отношений длиной в 20 лет, сбросить 25 килограммов лишнего веса навсегда, рассмотреть окружающий мир во всех его красках, построить дом моей мечты и получать удовольствие от того, чем я занимаюсь.

ISBN 978-5-00-515455-2

© Тартышная Г.
© Издательские решения

Содержание

Как обрести осознанность?	6
Введение	7
С чего все началось?	8
Естественное Дитя	10
Структуры личности по Берну	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Как обрести осознанность? Методическое пособие

Галина Тартышная

*Посвящаю эту книгу моему наставнику Наталье Анатольевне
Романенко*

© Галина Тартышная, 2020

ISBN 978-5-0051-5455-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как обрести осознанность?

Рукопись могла бы лежать в столе еще много лет, если бы не наша новая социально-экономическая ситуация, которая обостряет восприятие и требует от нас новых стратегий и нового уровня осознанности. Эта книга о моем пути обретения осознанности: я вышла из созависимых брачных отношений длиной в двадцать лет, построила дом своей мечты, сбросила двадцать пять килограмм лишнего веса и нашла себя в том, чем занимаюсь. Если Вы готовы менять Вашу жизнь, то я приглашаю Вас в путешествие к осознанности.

Введение

Самый главный экзистенциальный вопрос, который занимает ум современного человека и на который не всегда находится ответ: Кто я? Зачем я? Наши деды и отцы, наши бабушки и мамы были слишком заняты вопросами выживания, что не позволяло им остановиться и задать себе эти вопросы, в наше время: вопрос выживания не стоит так остро, у нас появилось свободное время, которое, как писал Эрик Берн необходимо структурировать, а вот чем его занять мы не всегда понимаем и появляется одиночество, которое влечет за собой необходимость осознания причины своего бытия. Когда я задаю эти вопросы участникам тренинга, я вижу интерес, который вызывает поиск ответа на этот вопрос, многие задавали этот вопрос себе и не раз и ждут, что вот сейчас на тренинге я на него отвечу. Но поиск своей миссии – это внутренний процесс, никто не придет к тебе и не скажет: твоя миссия в том, чтобы выращивать цветы и дарить их людям! Миссию нужно искать и чувствовать внутри, ее можно понять, осознать, а не найти во внешней среде. Но многие из нас потеряли связь со своим внутренним «я» еще в детстве, наше внутреннее «я» молчит и не дает нам подсказок, так как же нам понять кто я и в чем моя миссия? В этой книге я опишу тот путь, который прошла сама в поисках себя и своего предназначения, возможно кто-то из вас захочет повторить его, чтобы обрести себя и свою миссию.

С чего все началось?

Самое важное событие моей жизни случилось 9 лет назад и это было не поступление в университет, не свадьба и не рождение детей и даже не открытие своего бизнеса. К тому моменту, когда произошло данное судьбоносное событие, все перечисленные события были уже позади. 9 лет назад я попала на тренинг по Транзактному анализу Эрика Берна к Наталье Анатольевне Романенко и моя жизнь, как жизнь Нео в фильме «Матрица» разделилась на до принятия таблетки Морфиуса и после. Года через полтора в моей жизни был момент, когда я хотела забыть все то, что я узнала и снова подключиться к Матрице, но сделать я это не смогла, как не смог бы и Нео. Сейчас по прошествии 9 лет, я ценю свое состояние осознанности и «разбуженности», но в первом момент я чувствовала себя как Нео после пробуждения и это подчас был шок для психики.

«Если ты хочешь узнать, как глубока кроличья нора, то следуй за белым кроликом.»

Л. Кэрл

Как на любом психологическом тренинге нас снимали на видео, в определенном коммуникативном упражнении, и я до сих пор помню, в чем была одета и как себя вела, как сидела и разговаривала. Затем нам подробно рассказали о теории Берна и хотя я изучала ее в университете, ощущение было такое, будто я слышу об этом впервые. За 9 лет я рассказала об этой теории аудитории в 9 тысяч человек, поскольку в среднем через мои тренинги в год проходит 1 тысяча участников тренинга и я всю оставшуюся жизнь планирую помогать другим людям становиться осознанными поскольку вижу в этом свою миссию на планете Земля. Немного расскажу Вам о теории Берна так, как я ее понимаю. При поверхностном рассмотрении теории, появляется ощущение, что Эрик Берн пишет о коммуникациях, но в глубоком понимании смысл теории в обретении человеком свободы от жизненного сценария. Далее в книге, Вы увидите схему описывающую теорию, будет замечательно, если в ходе чтения книги Вы будете дополнять эту схему, вписывая названия структур, поскольку это поможет лучше запомнить информацию и понять ее. А я буду шаг за шагом описывать каждую структуру. Для чистоты эксперимента будет нужно чтобы Вы сейчас остановились, Дорогой читатель, и необходимо заснять себя на камеру мобильного телефона, если у Вас есть помощник, замечательно, если нет, то можно заснять себя сидя или стоя, но обязательно в полный рост и в этот момент расскажите что –нибудь, ну например, о Ваших увлечениях или о Вашей работе, учебе или расскажите о себе все, что хотели бы рассказать в течение одной минуты. Конечно, будет лучше, если Вы попросите о съемке какого-нибудь человека.

Если видео готово, то можно читать книгу дальше.

На тренинге нас засняли на видео и после этого был теоретический блок о теории Эрика Берна и о том, как мы будем себя на видео анализировать, по каким поведенческими маркерам. Предлагаю и Вам сейчас эти маркеры узнать, чтобы Вы могли свое видео просмотреть и проанализировать свое поведение. Эрик Берн считал, что в любой момент времени человек находится в одном из трех Эго-состояний: Родитель, Взрослый и Дитя. И в зависимости от того в каком состоянии человек находится, он по-разному себя ведет и вызывает различную реакцию у окружающих. Последние исследования нейробиологов, и мои интроспективные наблюдения это подтверждают, говорят о том, что когда мы находимся в различных состояниях своего Эго, то у нас происходит активация в различных зонах мозга и мы по-разному воспринимаем реальность, себя и других людей. Мы как будто одеваем очки разного цвета или вовсе

снимаем их. Давайте подробнее разберем эти состояния и то, как мы воспринимаем реальность находясь в том или ином состоянии.

Естественное Дитя

По мнению Эрика Берна рождаемся мы все как Естественное (Спонтанное) Дитя и если Вы понаблюдаете за Детьми в возрасте до 3 лет, то можете увидеть все проявления этой структуры в полной мере. Наша задача понять: нужна ли нам активация данной структуры во Взрослом состоянии и или нет, если нужна – то для решения каких задач. Чем нас восхищают маленькие дети? В чем мы хотим быть похожими на них? Я когда наблюдала за своими маленькими детьми всегда повторяла: «Мне бы хоть половину такой энергии!» И ведь правда, маленькие дети не знают усталости, всегда в движении, устали – поспали и снова вперед, играть, бегать, восхищаться. Дети очень искренние, открытые, а самое главное они целеустремленные и на пути к своей цели не замечают препятствий, если хотят чего-то добиться, то обязательно сделают это! Например, как дети учатся ходить: они падают огромное количество раз, но все равно встают и бесстрашно двигаются дальше, никто из них не говорит родителям: «Ты знаешь, я понял, что ходить на двух ногах: это не мое». Вот бы нам взрослым так: двигаться к цели, не взирая на неудачи, повторять снова и снова и тогда любого из нас ждет успех! Думаю, что многие успешные люди, которые добились своей цели после многих неудач: это люди, у которых очень в значительной мере представлена структура Естественного Дитя. Именно Естественное Дитя знает ответ на вопрос Кто Я и Зачем Я? В детстве мы играли в игры и изображали свою будущую профессию, занимались тем, что нам нравилось, но когда сегодня я задаю вопрос людям: Чем Вы любите заниматься в детстве, они не могут вспомнить, а ведь каждый из нас от рождения знал ответ на этот вопрос. Еще есть несколько моментов, которым нам нужно учиться у детей: ребенок всегда знает, чего он хочет. Это касается физиологических потребностей, например: ребенка невозможно накормить если он не хочет, он всегда останавливается, когда не голоден, и он не будет доедать то, что ему положили из уважения к маме или правил приличия. Его невозможно уложить спать, если он не хочет, а если он захотел спать, он может уснуть в процессе игры и спать сидя. Нам нужно учиться у Естественного Дитя чувствовать свои потребности, свой организм и нам необходимо учиться активировать в себе эту структуру, чтобы быть счастливыми как дети, уметь радоваться миру, другим людям, природе, каждый день заново открывать все чудесное – что есть вокруг. А еще если спросить маленького ребенка чего ты хочешь – то он в любой момент времени скажет, что он хочет. А мы взрослые часто живем навязанными нам из вне – целями, не можем понять, а чего хотим мы.

Структуры личности по Берну

	Утешает, исправляет, помогает. «Это мы сделаем». «Не бойся».
	Грозит, критикует, приказывает. «Опять ты опоздал на работу?» «У каждого на столе должен быть график!»
Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения, решает проблемы конструктивным способом «Который час?» «У кого может быть это письмо?» «Эту проблему мы решим в группе».	
	Способный к интуитивным догадкам, любознательности, находчивости и творчеству, а также проявлению смекалки «Как это интересно!» «Сейчас я что-нибудь придумую!»
	Протестующее, бросающее вызов поведение «Я это делать не буду!» «Вы этого сделать не сможете!»
	Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение «Я бы с радостью, но у нас будут неприятности»
	Естественное поведение, демонстрация неподдельных эмоций, чувств, потребностей и желаний «Мне так грустно» «Все было просто замечательно».

Давайте резюмируем основные положительные моменты того, что у нас будет активирована структура Естественного Дитя во взрослом возрасте:

- Энергия
- Понимание своих физиологических потребностей (еда, отдых и т.д.)
- Умение радоваться мелочам
- Ощущение счастья
- Понимание того, что я хочу от жизни
- Целеустремленность
- Открытость в коммуникациях
- Способность любить, как это умеют только дети
- Понимание того: кто я и в чем моя миссия, мое предназначение

Этот список можно продолжить и находить в детях все больше и больше моментов, которые были бы полезны нам во взрослой жизни и что мотивировало бы нас достигать своих целей весело, настойчиво и эффективно, как это делают дети. Поэтому во взрослой жизни было бы неплохо активировать своего Внутреннего Ребенка, ощущать его потребности, поддерживать его, реализовывать его потребности, уделять внимание и ласкать – и тогда наш Внутренний Ребенок будет давать нам энергию, будет говорить о своих желаниях, будет помогать нам радо-

ваться мелочам, целеустремленно добиваться цели и поможет нам понять свою миссию и предназначение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.