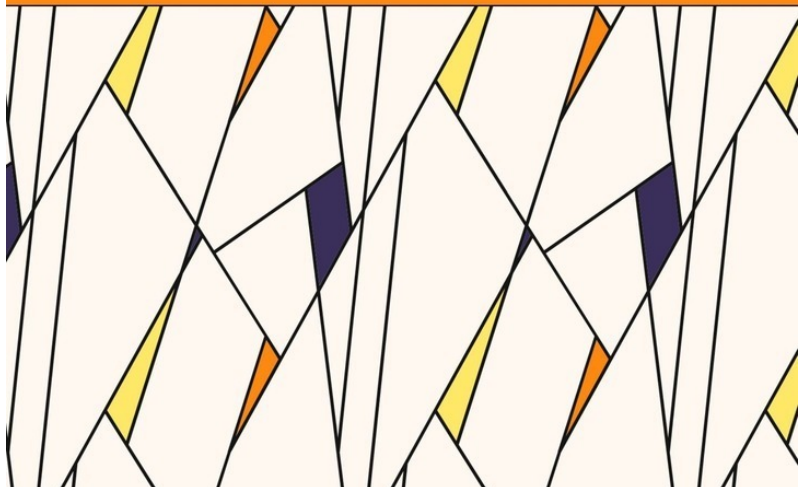


Галина Тартышная

# *Как обрести осознанность?*

Методическое пособие



Галина Тартышная  
**Как обрести осознанность?**  
**Методическое пособие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=60972758](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60972758)  
ISBN 9785005154552*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Как обрести осознанность?	5
Введение	6
С чего все началось?	8
Естественное Дитя	11
Структуры личности по Берну	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# 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.

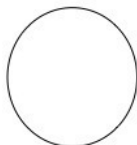
На тренинге нас засняли на видео и после этого был теоретический блок о теории Эрика Берна и о том, как мы будем себя на видео анализировать, по каким поведенческими маркерам. Предлагаю и Вам сейчас эти маркеры узнать, чтобы Вы могли свое видео просмотреть и проанализировать свое поведение. Эрик Берна 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 нейрофизиологов, 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 воспринимает реальность находясь в том или ином состоянии.

# Естественное Дитя

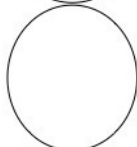
По мнению Эрика Берна рождаемся мы все как Естественное (Спонтанное) Дитя и если Вы понаблюдаете за Детьми в возрасте до 3 лет, то можете увидеть все проявления этой структуры в полной мере. Наша задача понять: нужна ли нам активация данной структуры во Взрослом состоянии и или нет, если нужна – то для 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 структу-

ра 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.

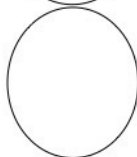
# Структуры личности по Берну



	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 подумую!»
	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 радоваться 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.