



## «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция Транзактивного Анализа, духовности и квантового поля»

Опубликовано Институтом Транзактивного Анализа Грегори, Австралия, 2021.  
Русскоязычное издание: Санкт-Петербург, МИР-ТА, 2023.- 170 с.

**Линда Грегори**, д-р философии, Обучающий и Супервизирующий Транзактивный Аналитик в области консультирования и психотерапии, имаго терапевт, основатель и директор Института Транзактивного Анализа в Австралии.

## «Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field»

Published by the Gregory Institute of Transactional Analysis, Australia, 2021.  
Russian-language edition: St. Petersburg, MIR-TA, 2023.- 170 p.

**Linda Gregory**, PhD, Training and Supervising Transactional Analyst in Counseling and Psychotherapy, Imago Therapist, Founder and Director of the Institute of Transactional Analysis in Australia.

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233278-80>

# То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

Наталья Геннадьевна  
**КОЗАРЕНКО**

Место работы: врач-психиатр, медицинский психотерапевт, корпоративный психотерапевт компании «Яндекс», преподаватель Института практической психологии в социальной сфере.

Телеграм: [@ataschadoc](https://t.me/ataschadoc); электронная почта: [ettidetti@icloud.com](mailto:ettidetti@icloud.com)

ORCID ID 0000-0001-8748-2388

Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023



Natalia Gennadyevna  
**KOZARENKO**

Place of work: psychiatrist, medical psychotherapist, corporate psychotherapist in Yandex Company, lecturer at the Institute of Practical Psychology in the Social Sphere.

Telegram: [@ataschadoc](https://t.me/ataschadoc); e-mail: [ettidetti@icloud.com](mailto:ettidetti@icloud.com)

ORCID ID 0000-0001-8748-2388

Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023

# What We Think Becomes the Reality of Our Lives

**Аннотация:** Рецензия на книгу Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция Транзактивного Анализа, духовности и квантового поля», в которой автор анализирует материал книги, а именно интеграцию духовного с Транзактивным Анализом и теорией квантового поля. Рецензент также описывает свой путь поиска, схожий с путем автора книги. В рецензии описано общее содержание книги, приводятся краткие описания основных методик, которые представлены Линдой Грегори как рекомендованные для достижения результата: медитация и практика Heart Math, необходимые для восстановления и укрепления контакта с Внутренним Ребенком.

**Ключевые слова:** Транзактивный Анализ, духовность, квантовое поле, интеграция, медитация, трансцендентность

**Annotation:** This is a review on the book by Linda Gregory «Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field». The author of the review analyzes the material of the book, namely the integration of the spiritual aspect with Transactional Analysis and quantum field theory. Also the reviewer writes about her own search path, similar to the path of Linda Gregory. This review describes the general content of the book, provides brief descriptions of the main techniques that are presented by Linda Gregory as recommended for achieving results: meditation and practice of Heart Math, necessary to restore and strengthen contact with the Inner Child.

**Keywords:** Transactional Analysis, spirituality, quantum field, integration, meditation, transcendence

Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО  
То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

Три пути к автономии, с которой мы изначально были рождены, и самоактуализации, о которой мы все неосознанно тоскуем, по мнению Линды Грегори, доктора социологии, это **Духовность**, энергия души, энергия Ци, внутреннее глубинное «Я», которое всегда было и есть, **взаимодействие с Богом/Вселенной/Квантовым полем** (неважно, как вы это назовёте на самом деле), из которого мы созданы и частью которого являемся, а также **теория Транзактного Анализа**, эффективная, полезная и простая для понимания основа психических процессов при взаимодействии людей друг с другом и с самим собой.

Что приводит людей в терапию и консультирование? Что движет людьми вообще в жизни? Опираясь на знания и профессиональный опыт, автор отвечает просто и четко: неосознаваемые желания и стремление к самоактуализации, желание понять то, что недоступно опытному познанию, что выходит за пределы чувственного опыта. По причине потери направления для своего развития мы или наши клиенты сталкиваемся с тревогой, ощущением потерянности и внутренней пустоты.

В чём смысл жизни? Как мне найти эту истину? Как другие её ищут? А находят ли?

Путь автора удивительно перекликается с моим, когда в 30 лет я обнаружила у себя подобные вопросы. Линда Грегори суетливо и утомительно искала ответы снаружи, с ощущением, что ответ вот тут где-то рядом, — но он ускользал. Опираясь на внешние признаки или сигналы о том, что вот-вот она ее найдет, ту самую истину, испытывая надежду и не получая ответа, разочаровывалась и теряла энергию. Люди, которых мы наделяем этими знаниями и стремимся быть рядом с ними, позже предстают перед нами довольно неожиданно как самые обыкновенные смертные, со своими вредными привычками, трудностями и проблемами, не знающие ответа на самый важный и преследующий нас вопрос, что, опять же, не придает оптимизма и забирает энергию для поиска.

«Кто я и что я здесь делаю?..» — вопрос, которым задаются, так или иначе, многие люди. Чтобы получить ответ, нужно наблюдать и прислушиваться к тихому голосу внутри, он — наша внутренняя сила, там кроется истина. У всех нас есть призвание, но так ли просто найти то, с чем мы пришли в этот мир? «Поиск этой цели — это тот еще непростой квест», — говорит автор. И готовы ли мы услышать ответ и принять его, чтобы взяться за реализацию намерения? А если нет, то сможем ли мы быть спокойны или счастливы, оставив наше предназначение неисполненным? А почему вдруг возникает сомнение в том, что это — мое предназначение, или что я смогу это сделать? Можно продолжать накидывать возникающие в уме вопросы, однако причина им — сопротивление, тот внутренний процесс, мешающий поверить в свою окейность

и принять себя как часть большого принимающего и поддерживающего пространства.

Быть или делать? Следующий сложный для ответа вопрос, поднимаемый автором.

«Делать» — знакомая, давно и хорошо освоенная задача: учиться хорошо, вести себя прилично, не задавать глупых вопросов, не высовываться (продолжите сами). Вероятно, потому я не отпускала вожжи и стремилась найти истину через новые знания, новое обучение, что тревога гнала что-то делать: бороться и искать, найти и не сдаваться!

«Быть»... а это как? Для знакомства с этим состоянием автор предлагает простую и мощную практику Heart Math, чтобы выйти в квантовое пространство, сонастроиться на спокойную волну сердца, гармонии разума, эмоций и тела, взять тайм-аут, но не как наказание, когда взрослые нас отправляли с глаз долой в свою комнату, или ставили в угол, а как пространство для соединения с собой, наслаждения этой встречей.

«Наша цель в этом мире — стать тем, кем мы можем стать, реализовать свое высшее Я через автономность, самореализацию и духовность (трансцендентность)». Энергию для этого мы найдем в нашем энеджерджайзе — во Внутреннем Ребенке, игнорировать которого может быть опасно для жизни: когда мы не соприкасаемся с ним, мы можем испытывать тревогу, глубинную тоску, страх, пустоту или пребывать в депрессивном состоянии. Кроме того, игнорируя его, мы теряем любознательность, креативность, спонтанность, радость, то, что нами движет, зажигает нас, чтобы жить и узнавать.

Не получится пробежаться по материалу книги по верхам, если мы ставим себе цель прийти к автономии и реализации своего потенциала. Эта книга как путешествие, книга-медитация с остановками на подышать и прислушаться к себе, где зависаешь на каждой странице, потому что размышление уводит тебя вглубь. Вопросы, заданные автором, заставляют сделать остановку, что найти ответ.

Такие с виду простые, и такие сложные: «Прислушайтесь к своим желаниям — чего Вы всегда хотели, чего желали, к чему испытывали влечение? Что Вы хотели в детстве? Что больше всего нравилось, когда Вы были ребенком?»

По словам автора, всё в наших руках: найти свой путь, своё служение и делать то, для чего я здесь.

Задав себе вопросы: «Что мешает мне достичь моих желаний и намерений? Почему я еще не там?» — неизбежно сталкиваешься нос к носу с причиной недостижения желаемого. И причина — это ты сам со своими страхами, самоограничивающими/негативными/деструктивными убеждениями, в основе которых позиция «Я не окей» или «Ты не окей», а также упрямство и настойчивость, с которой мы доказываем пра-

## ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО  
То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

вильность наших кривых убеждений, поддерживая status quo, стабильность и постоянство представлений о жизни. «Перемены часто бывают трудными, поэтому мы стремимся сохранить всё прежнее — то, что известно и поэтому удобно».

Практически каждая глава содержит практику-медитацию для погружения вглубь себя, встреч с отношением к себе, с самим собой, для обнаружения опор внутри себя. «То, что мы думаем — становится реальностью нашей жизни», — пишет автор. Медитация как инструмент, чтобы написать свою новую историю. И удивительно насколько сложен этот процесс по ощущениям — как тяжелая работа по преодолению невидимых препятствий: стыда, одиночества, изолированности, отчужденности, ожидания разоблачения, недоверия и неверия.

Автор приглашает нас соприкоснуться со своей интуитивной частью, обнаружить ее и довериться ей, чтобы инициировать изменения, описывая свою визуализацию этой энергии как огромный склад, где ангелы, скучая, ждут заказов от нас, живущих в телесной оболочке людей на Земле. И, получив заказ, они радостно берутся за дело! «Попросить, а потом отпустить», как формулирует Линда Грегори, означает «предпринимать все возможные шаги для создания и реализации намерения», но не пассивное ожидание манны небесной.

Автор предостерегает нас от формирования симбиотических отношений с Богом/Вселенной/Квантовым полем, где мы сидим и ждём, а что-то там изменяет нашу жизнь. Взять на себя ответственность за формулирование задачи, движение к цели, использование своих ошибок в качестве уроков и продолжение движения, несмотря ни на что, — это надежный путь к изменениям.

Важно также найти своих спутников, свою стаю единомышленников, тех, с кем мы говорим на одном языке, кого мы поймем, и кто поймет нас. И тут обнаруживается наша способность (или неспособность) давать и принимать поглаживания, как индикатор равных, развивающих, поддерживающих отношений.

И напоследок немного научного объяснения о квантовой физике и взаимосвязи и взаимовлияния всего и вся. Грегори пишет: «Квантовая физика утверждает, что существует поле всех возможностей, из которых можно выбирать: а именно наше сознание позволяет нам выбирать духовный путь или какой-то другой».

Мы можем тренировать свой ум для счастья, говорит Далай Лама. И инструмент для этой тренировки — Медитация, погружение во внутреннее пространство тишины, спокойного созерцающего ума, и Духовность, вера в высшие силы, в божественную природу всего, и вера в человека как в часть огромного квантового поля.

«Обретение автономии возможно только потому, что от рождения мы находимся в этом состоянии, а это близость, спонтанность и осознанность. Ограничение автономии заключается в подавлении всех этих элементов» (Эрик Берн, 1966 год).