

Саммари книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция ТА, духовности и теории квантового поля»

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Института Развивающего Транзактивного Анализа (МИР-ТА); супервизор Алла Далит (PTSTA-P); Казань, Россия; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: practicing psychologist; student of International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IIDTA); supervisor Alla Dalit (PTSTA-P); Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023

Summary of Linda Gregory's book "Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field"

Аннотация: Данная статья представляет собой подробный обзор книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция транзактивного анализа, духовности и квантового поля».

Все мы стремимся к самоактуализации и находимся в поиске ответов на глубинные экзистенциальные вопросы: «Кто я? Какой я? Что я здесь делаю?». Зачастую людей приводит в психотерапию не только осознанное желание решить некие проблемы, но и стремление к самоактуализации и трансценденции. В данном обзоре говорится об одном из недостатков классической теории транзактивного анализа — сосредоточении на когнитивном понимании проблем клиентов и почти полном отсутствии внимания к духовной составляющей. Автор обзора вслед за Линдой Грегори говорит о том, как важно интегрировать духовность в теории и практики транзактивно-аналитического подхода.

Грегори предлагает рассматривать духовность как глубокую личную связь с самим собой, высшим сознанием и всеобщим квантовым полем, а также предлагает использовать медитации как способ установить контакт с собой и найти ответы на свои экзистенциальные вопросы.

Ключевые слова: транзактивный анализ, духовность, самоактуализация, автономия, осознанность, спонтанность, близость, квантовое поле, цель в жизни, трансценденция, самореализация, медитации.

Abstract: This article is a detailed review of Linda Gregory's book "Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field".

We all strive for self-actualization and are in search of answers to deep existential questions: "Who am I? What am I like? What am I doing here?" Often, people are led into psychotherapy not only by a conscious desire to solve certain problems, but also by the desire for self-actualization and transcendence. This review highlights one of the disadvantages of the classical theory of transactional analysis — the focus on the cognitive understanding of a client's problems and the almost complete lack of attention to the spiritual component. The author of the review, following Linda Gregory, talks about how important it is to integrate spirituality into the theories and practices of the transactional-analytical approach.

Gregory suggests considering spirituality as a deep personal connection with oneself, higher consciousness and the universal quantum field, and also suggests using meditation as a way to establish contact with oneself and find answers to one's existential questions.

Keywords: transactional analysis, spirituality, self-actualization, autonomy, mindfulness, spontaneity, intimacy, quantum field, purpose in life, transcendence, self-realization, meditation.

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

Саммари книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция ТА, духовности теории квантового поля»



Линда Грегори — д-р философии, Обучающий и Супервизирующий Транзактивный Аналитик в области консультирования и психотерапии (TSTA-P, TSTA-C), имаго терапевт, основатель и директор Института Транзактивного Анализа в Австралии.

«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.

Linda Gregory — PhD, Training and Supervising Transactional Analyst in Counseling and Psychotherapy (TSTA-P, TSTA-C), Imago Therapist, Founder and Director of the Institute of Transactional Analysis in Australia.

“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 (IID-TA), 2023. — 170 p.

ISBN 978-5-6049571-1-0

Данная статья публикуется с разрешения Линды Грегори и с ее одобрением.

Интеграция духовности в транзактно-аналитический подход

Главный вопрос книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации» можно сформулировать так: что мешает людям достичь самореализации и соединиться с внутренней духовностью?

В классической теории транзактного анализа препятствиями часто являются сценарии и негативные убеждения о себе, других и жизни. Транзактивный анализ появился в начале 1960-х годов благодаря психиатру Эрику Берну: в основе его теории лежит концепция трех эго-состояний психики — Родитель, Взрослый и Дитя. Основное внимание в теории ТА, предложенной Берном, было направлено на эго-состояние Взрослого и когнитивное понимание проблем клиентов. Но тема духовности в значительной степени отсутствовала в теории и практике транзактного анализа. Линда Грегори предлагает включить вопрос духовности в следующий этап развития ТА.

Памела Левин в своей теории жизненных циклов выделяет две ранние стадии развития — это стадия «Быть» и стадия «Делать». Наша культура придает больше значения действиям, то есть стадии «Делать». Это условно мужской способ жить. А «Быть» — это женский способ. Между ними должен быть баланс. Полное присутствие в состоянии «Быть» позволяет энергии чистого сознания войти в нашу жизнь наиболее полно. Так мы становимся более осознанными, пробужденными и присутствующими в каждом моменте.

Медитация помогает соприкоснуться со своей духовной частью и вернуться в состояние «Быть», считает Линда Грегори. Но ее книга «Три пути к автономии и самоактуализации» не является книгой о религии. Духовность в ней рассматривается как глубокая личная связь с самим собой/высшим сознанием/энтелехией. С помощью этой книги мы можем исследовать такие экзистенциальные вопросы, как: «Кто я? Что я? Что я здесь делаю?».

Общество вознаграждает людей за то, что они делают что-то хорошо, а не за то, что они есть. Это способствует тому, что у ребенка формируется определенный сценарий и тип личности. Согласно концепции персональных адаптаций Поля Вара, существует шесть типов личности, которые развиваются в зависимости от того, какой стиль воспитания был в семье. Также каждая личность развивает драйверы ради выживания или одобрения (концепция Тайби Калера) «Будь сильным», «Старайся», «Радуй других», «Спеши», «Будь совершенным».

В центре внимания книги Линды Грегори — ранние решения, которые по мере взросления принимают дети. Основные решения касаются себя, других и всей жизни: «Кто я? Какой я? На кого и на что похожи другие? На что похожа моя жизнь?». Многие люди отрицают своего Внутреннего Ребенка из-за того, как к ним относились в детстве. Из-за этого мы часто сталкиваемся с ощущением, как будто нам чего-то не хватает. Решением может стать интеграция темы духовности в нашу жизнь и практику транзактного анализа.

Если мы будем смотреть глубже, то увидим, что частую людей приводят в терапию и осознаваемое желание, и стремление к самоактуализации и трансценденности. У каждого из нас есть цель — достичь самоактуализации, трансценденности, реализовать

свое Высшее «Я». «Кто я? Что я делаю сейчас?» — подобные вопросы возникают у каждого. Линда Грегори пишет, что спустя годы поисков она осознала: ответы на эти вопросы находятся внутри нас. Крайне важно, чтобы психологи в первую очередь дошли до своей собственной истины и получили собственные ответы на эти вопросы. Мы не сможем помочь клиентам добраться до мест, где мы сами не были или о которых не знаем.

Исследования показывают, что многие люди испытывают страх, которые можно назвать «синдромом неспетой песни». Одной из его характеристик является чувство беспокойства, ощущение, что вы сбились с курса и идете не туда. Мы встречаем множество разных препятствий на пути к самоактуализации: это наши негативные сценарные убеждения, драйверы, приказания, игры и рэкет, наши старые истории — всё это формирует своеобразный «стеклянный потолок» внутри нас самих. Часто те, кто приходят в психотерапию, не знают, что именно они хотят изменить. Они говорят: «Я просто чувствую себя несчастным». Клиенты могут иметь внешние проблемы, которые необходимо решить, однако на глубоком уровне находятся их душевные желания и потребность в самореализации.

Все мы знакомы с теорией пирамиды потребностей Маслоу (1943)¹. Многие вынуждены больше фокусироваться на первых четырех уровнях, то есть на удовлетворении физиологических потребностей, потребности в безопасности, принятии и признании со стороны социума, самоуважении. Те из нас, кому повезло иметь возможность сосредоточиться на верхнем уровне пирамиды — самоактуализации, — могут помочь миру.

Наш мир, как мы знаем, сейчас переживает кризис, в первую очередь кризис ценностей. Нам необходимы масштабные изменения. По мнению Линды Грегори, важным изменением было бы научиться просто быть, жить в настоящем моменте. Важно обратиться внутрь себя, войти в контакт со своим внутренним интеллектом, позволить квантовому полю направлять вас.

Линда утверждает, что можно довериться Вселенной, и тогда вас не будет тянуть к тому, что вам не нравится. Ваши желания и стремления направляют вас. Медитация может помочь вам установить контакт с вашим нынешним главным желанием. Важно изучать основные сферы своей жизни: цель, уверенность и самооценка, любовь, изобилие, творчество, духовность, здоровья и личная сила. Книга предлагает медитации на каждую из этих тем.

Немного науки

И мы сами, и всё вокруг нас создано из атомов, они составляют нашу основу. Квантовая механика — это

фундаментальная теория физики, которая описывает природные явления на уровне атомов и элементарных частиц. Это довольно сложная теория, которая не до конца понятна даже ученым. По сути, мы живем в огромном квантовом поле — это всезнающее сознание жизни.

Абсолютно все создается из этого поля. Чашка, из которой вы пьете кофе, книга, которую вы читаете, ваша зубная щетка, ваше тело — все состоит из атомов. При этом атомы состоят в основном из пустого пространства и находятся в движении. Атомы — это огромное количество различных энергетических частот.

Ученые обнаружили такой феномен, как эффект наблюдателя: факт наблюдения учеными за атомами влияет на то, как ведут себя эти атомы. Также стало известно, что атомы — это энергетические вихри, а не твердая материя. Химические реакции также зависят от энергии, а не от материи. Мы знаем, что наши мысли влияют на химические реакции внутри нас, создавая вибрации, влияющие на поле, в котором мы живем.

Что это означает? Если мы состоим из одних и тех же атомов, то можем ощущать энергию друг друга и передавать ее. Атомы в наших телах меняются местами, и мы обмениваемся ими друг с другом. Но, самое главное, если вы представляете себе желаемые будущие события, которые хотите создать, эта реальность уже существует как возможность в квантовом поле. Это поле похоже на склад, где хранятся любые товары, которые ждут вас. Создав намерение, вы приглашаете возможность его осуществления в реальность. Поэтому важно понимать связь между разумом и материей. Мы можем выбрать новое будущее и наблюдать его воплощения в реальности.

Наука доказала, что психотерапия приводит к изменению работы мозга. Клиенты получают новый опыт отношений, формируют новые убеждения о себе и других. Вместо привычного ужаса и стыда люди учатся давать себе поддержку и любовь. Можно практиковать медитацию, во время которой вы будете представлять, как вдыхаете то, что задумаете для своей жизни или всего мира. Кстати, намерения могут быть и большими, и маленькими: от привлечения изобилия до поиска парковочного места.

Медитация позволяет оказаться в глубине себя и найти место, где царит тишина. Эта часть вашей души никогда не стареет. Доказано, что медитировать полезно для здоровья. Медитация улучшает работу сердца, иммунной системы и пищеварения, улучшает сон. Другие виды медитации — это прослушивание музыки и аудиозаписей.

Цель терапии — помочь клиенту пробудиться, заполнить пустоту, наполнить жизнь смыслом. При этом важно, чтобы терапевт сам достиг личного уровня осознанности. Это облегчит дело.

¹ Maslow A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

Осознанная работа с квантовым полем

В каждый момент времени мы находимся в квантовом поле. Однако, если мы не осознаем этот факт, это может привести к негативным последствиям. То, что мы думаем, чаще всего становится реальностью нашей жизни.

Представьте, какой может стать ваша жизнь, если отпустить все негативные шаблоны. Интересно, какие перемены произойдут, когда ваши чувства станут вашей силой, а не препятствием. Чтобы создать новый сюжет, может понадобиться перерешение, которое принесет новые возможности.

Осознайте, кем вы можете быть на самом деле. В какие моменты вы проживаете лучшее внутри себя? На работе, дома, на природе, с друзьями? Посмотрите на свои привычные убеждения и на те области, которые, возможно, застопорились в вашей жизни. Возможно, пришло время отбросить причины обвинять других или себя. Верните себе свою власть. Какие изменения вы хотите произвести теперь?

Можно провести медитацию на создание новых сюжетов в жизни. Если вы терапевт или консультант, важно, чтобы вы сперва сами использовали эти техники, чтобы испытать то, что предлагаете клиентам.

Ответ на главный вопрос

В книге предлагается инструкция по улучшению жизни и получению ответов о самоактуализации.

1. Хорошо бы понять, относительно какой области вы испытываете глубочайшую тоску или желание сосредоточиться на ней в данный момент жизни? В какой области чувствуете желание двигаться вперед? Важно выбрать одну или максимум две. Спросите себя: «Что я хочу изменить, сделать, развить? В какой части моей жизни есть пробел, который я хочу заполнить?»
2. Выделите время, чтобы создать намерение выбранных областях.
3. Попросите свое высшее «Я», Вселенную направлять вас.
4. Пусть ваши вопросы побудут в тишине столько времени, сколько понадобится. Это могут быть минуты, дни, недели, может быть, месяцы. Ваша задача — стать осознанными и слушать.
5. Когда будете готовы, запишите намерение на бумаге и произнесите его вслух. Можно прочитать человеку, который вас поддержит. Вот пример: «Мое намерение — стать всем, чем я могу быть в области моей карьеры и предназначения. Я найду способы дальнейшего развития использования своих навыков гениальности. Я найду свое предназначение».

6. Закройте глаза и позвольте себе увидеть или почувствовать себя так, как если бы ваше намерение уже свершилось. По-настоящему объединитесь со своими идеями и образами. Что вы видите? Какие цвета присутствуют? Как вы звучите? Что вы чувствуете и слышите? Что вы можете попробовать на вкус?
7. Спросите себя, что сейчас мешает вам достичь ваших желаний. Теперь, когда вы прошли через медитации, вы вполне можете обнаружить, что именно вас останавливало. Найдите время, чтобы записать свои ответы.

Математика сердца

Линда Грегори пишет, что является практиком Heart Math, Математики сердца. Это новый подход к улучшению эмоционального благополучия. Вы учитесь менять ритм своего сердца, чтобы хорошо себя чувствовать. Вот небольшой фрагмент из описания практики:

Займите удобное положение и закройте глаза. Возможно, вам захочется положить руку на сердце, чтобы перевести внимание туда. Начните дышать немного медленнее и глубже, чем обычно, но так, чтобы вам было комфортно. Просто медленный ровный темп. Продолжайте в течение нескольких минут. Представьте, что ваше дыхание входит и выходит через сердце. По мере того, как вы будете концентрироваться на дыхании, ваш пульс замедлится, и вы начнете чувствовать себя более расслабленно и спокойно. Можно подумать о красивом месте, вспомнить счастливые времена, подумать о любимом человеке или представить в будущем что-то, что принесет счастье и радость. Через какое-то время можно медленно открыть глаза и вернуться в здесь и сейчас. Теперь вы будете находиться в более спокойной и гармоничной состоянии»².

Можно использовать эту практику с клиентами в начале каждого сеанса. Также можно применять ее самостоятельно — перед началом важной встречи, или когда чувствуете себя тревожно. Выполняя эту технику, можно обращать внимание на внутреннее состояние, на то, что вас окружает. Это упражнение замедляет болтовню эгоистичного ума.

Стопперы

Давайте рассмотрим, что тормозит нас изнутри. Именно здесь транзактивный анализ может нам помочь. Это могут быть страхи, которые останавливают людей: страх, что мы недостаточно хороши, что с нами

² Грегори, Л. (2023) Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция транзактивного анализа, духовности и квантового поля. СПб.: МИР-ТА. С. 53.

что-то не так, что нас не любят, и так далее. Нам мешают внутренние самоограничивающие убеждения о себе, других и жизни.

В теории ТА существует четыре экзистенциальных позиции, и только одна из них («Я — ОК, ты — ОК») является здоровой. Все негативные убеждения необходимо пересмотреть, изменить на позитивные истины для того, чтобы изменить свою жизненную позицию.

Помните, что большинство родителей совершали ошибки, считая, что хорошо воспитывают детей. Они делали все, что могли, исходя из того, что знали. Речь здесь идет не только о родителях, то есть матерях и отцах, — есть также бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, учителя, сверстники, религиозные лидеры. Ребенок принимает решения, чтобы выжить или для того, чтобы угодить значимым людям. В детстве эти решения могли быть разумными, однако во взрослом возрасте могут оказаться бесполезными. При этом людям важно доказать самим себе, что их решения правильные, поэтому им нравится собирать примеры, подтверждающие их убеждения. Новое может быть пугающим, а старое может быть похоже на знакомое удобное пальто.

Каждому из нас необходимо найти хорошего психотерапевта, чтобы достичь необходимого исцеления. Важно осознать свои негативные заблуждения. Мы сами приняли решения и согласились с ними, поэтому у нас есть силы, чтобы их изменить.

Пишем новую историю

Существует множество примеров новых, освобождающих решений. Например: «Я такой же хороший и достойный, как и другие люди. Я буду успешным и буду делать то, что хорошо для меня. Я отказываюсь от надежды, что ты изменишься, теперь я буду жить своей жизнью и буду счастливым».

Напишите, от чего вы хотите отказаться, что теперь будете делать по-другому, какой вы, какие при этом другие, какая ваша жизнь? Можно описать новые намерения, новые цели. Также рекомендуется каждый день уделять несколько минут общению со своим Детским эго-состоянием, Заботливым Родителем и Высшим «Я».

Важно учитывать, что есть и другие преграды — это стыд, изоляция, нужда, синдром самозванца. При этом у каждого из нас есть внутренний голос, который дает ответы. У нас есть способность соединяться с бесконечным знанием Вселенной. Страх может затуманить интуицию, но, если успокоить разум, можно найти свой источник чистой интуиции.

Интуиция — это голос нашего сердца, шепот мудрости, который исходит из самой глубины нашей души. Это не логический анализ, а глубокое знание, полученное напрямую из Вселенной. Это священное

знание, с которым мы все рождаемся, но которое часто заглушается голосом нашего разума. Сердце — это центр интуиции, и его ощущения всегда говорят правду.

Мы часто отвергаем свою интуицию, но впоследствии понимаем, что она вела нас правильным путем. «Следуй за своим сердцем» — это не просто красивая фраза, но глубокий совет. Обратите внимание на то, что чувствует ваше сердце, когда вы принимаете решения. Спокойствие и радость — знак того, что вы на правильном пути. Тревога и дискомфорт — признак того, что ваша интуиция предупреждает о неверном решении.

Мы все обладает внутренним голосом, который дает нам ответы. Это интуиция, и ей нужно доверять. Успокойте свой разум, отпустите страхи и прислушайтесь к тихому голосу внутри. Ответы всегда были в вас.

Сейчас наука доказывает то, что мистики, философы и духовные учителя знали на протяжении веков. Можно научиться читать свои телесные реакции, чтобы понять отклик вашего тела на происходящее.

Вот **некоторые важные вопросы**.

- Чего хочет достичь мое Высшее «Я»?
- Какой вклад я хочу внести?
- Зачем я здесь?
- Каковы мои следующие шаги?

Вам необходимо предпринять все возможные шаги для создания своего намерения. Сделайте как можно больше, и тогда квантовое поле поможет вам, оно откроет двери и проложит ваш путь. Не получится быть пассивным и просто задавать вопросы, придется действовать.

Вы можете создать новый сюжет, как будете использовать всю свою силу и навыки. Например: «Правда в том, что я создан для цели, которая ищет своего воплощения».

Согласно концепции драматического треугольника Карпмана, в игры можно играть с трех позиций — Преследователь, Спасатель, Жертва. Разберитесь, какую из этих ролей и какой «стеклянный потолок» вы определили для себя? Также подумайте над тем, что вы чувствуете, когда ваша жизнь наполнена опытом любви к другим. Проанализируйте те периоды жизни, когда вы чувствовали себя наиболее проявлено. Решите, какая поддержка вам нужна. Нужна ли вам практическая помощь, например, деловые советы о том, как вести бизнес? Если да, найдите консультанта, также вам, возможно, понадобится произвести глубокие личностные изменения. Будьте готовы взять на себя ответственность, чтобы изменить те игры, в которые вы играли.

Имеет смысл поверить в позитивные истины: в мире есть замечательные, любящие безопасные люди. Сделайте шаг к своей цели и служению. Мечтайте по-крупному.