



М. В. Миронова

ХОЧУ ЖИТЬ ОСОЗНАННО!

Практическая психология

М. В. Миронова

Хочу жить осознанно!
Практическая психология

«Издательские решения»

Миронова М. В.

Хочу жить осознанно! Практическая психология /
М. В. Миронова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-505100-4

Книга-призыв «пробудиться ото сна»! На примере буддийской притчи «Три слушателя» отражена степень и варианты закрытости клиентов, описаны их поведенческие реакции на практике. Рассмотрена структура психики по Зигмунду Фрейду и защитные механизмы личности. Приведены примеры жизненных деструктивных сценариев, как следствие защиты. «Пробуждение» приведет к формированию нового типа слушателя, открытого для информации, общения и жизни в позитивной реальности, а значит, способного жить осознанно!

ISBN 978-5-00-505100-4

© Миронова М. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	8
Глава 1. Осознание себя и своей психической реальности. Структура психики по Зигмунду Фрейду	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Хочу жить осознанно! Практическая психология

М. В. Миронова

© М. В. Миронова, 2019

ISBN 978-5-0050-5100-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Работа практикующим семейным психологом на протяжении длительного периода времени, побудила меня посредством данной книги, обратиться к своим настоящим или потенциальным клиентам. Это способ визуально донести информацию о важности для каждого человека, научиться жить осознанно. В качестве примера, о чём пойдёт речь в данной книге, я хочу привести Буддийскую притчу «Три типа слушателей».

Однажды к Будде пришёл человек, очень культурный и образованный. Он задал вопрос, а Будда сказал:

- Извините, но прямо сейчас я не могу ответить на этот вопрос! Человек удивился:
- Почему? Вы чем-то заняты?
- Нет.

Этот человек был важным и известным в своей стране, и такой ответ обидел его. Он спросил:

- Почему же тогда, вы не можете уделить мне немного времени? Будда сказал:
- Дело в том, что прямо сейчас вы не сможете услышать и воспринять мой ответ.
- Что вы имеете в виду?

– Есть три типа слушателей. Первый тип, как горшок, перевёрнутый вверх дном. Можно отвечать, но ничего не войдёт в него. Он недоступен.

Второй тип слушателя подобен горшку с дырявым дном. Поэтому, кажется, что он наполняется, но это лишь на короткое время. Скоро вода вытекает, и он снова становится пустым. Лишь на поверхности кажется, что горшок наполняется, на самом деле, в него ничего не входит, поскольку ничего не может удержаться.

И, наконец, есть третий тип слушателя. Горшок не стоит вверх дном, поэтому всегда открыт входящему. У него нет дырки в дне, поэтому ничего не вытекает из горшка, а сохраняется в нём. Но он вмещает весь падающий мусор в себя. Вода может входить в него, но как только это происходит, она загнивает в горшке.

Вам кажется, что вы знающий, важный человек, но в вас очень много мусора, в виде не познанных и не осознанных вами знаний. Вы принадлежите к третьему типу слушателей. Поэтому мне трудно ответить вам прямо сейчас. То, что не осознанно вами, не познано!

Итак, дорогие читатели, если вы осознали смысл данной притчи, у вас пришло понимание того, что ценность развития и наполнения человека состоит в том, что остаётся в нём, в образе «горшка», в сухом остатке? Данное сравнение восприятия людей с этим образом, подразумевает наличие и проявление в общении сформированных защитных механизмов. Они формируются и действуют для разрешения конфликта или ослабления негативного чувства тревоги.

В этой книге я, из собственной практики, донесу до вас представление об осознанности и об особенностях восприятия человеком себя, других людей и самой реальности. Раскрою, отрицательную и положительную стороны, применяемых человеком защитных стратегий, на пути развития, личностного роста, просветления и осознанности, как конечного результата.

Я верю, что после прочтения моей книги, вы примете решение и сделаете свой выбор в пользу работы над собой, над пониманием и принятием себя. Как минимум, подумаете об этом, если дочитаете книгу до конца!

Пожелаете, независимо от возраста и положения в обществе, научиться жить осознанно, не просто слушать, а слышать, не делать вид, что берёте, а брать, наполнить себя знаниями, навыками, умениями.

Почувствуете в себе не преодолимое желание лично расти, именно к этому я призываю ваш разум и ваши чувства. Стремиться к духовности, к самореализации, к самоидентификации.

фикации, к познанию своей психической реальности на более высоком уровне развития. Ведь, жить осознанно и быть хозяином своей жизни – это очень интересно!

Захотите ли вы этому научиться, пересмотреть собственные механизмы защиты, их задачи, необходимость, целесообразность, выбор будет за вами! Но, помните, что жизнь – это развитие и движение вверх и вперёд! Ни в слепую, а осознанно и открыто следуя своему «хочу»!



Глава 1. Осознание себя и своей психической реальности. Структура психики по Зигмунду Фрейду

В процессе своей работы с клиентами, уже начиная с первой консультации, я выявила особенность, что люди, в большинстве своём, живут неосознанно. Что это значит? Человек не может конкретно сформулировать ответы на такие простые, но вместе с тем, очень сложные вопросы: «Чего вы хотите?», «О чём вы мечтаете для себя?», «Какова ваша конкретная и реальная цель в жизни?», «За что вы готовы понести ответственность, чтобы выстроить гармоничные отношения с супругом?», «Кто вы, какая или какой?»... Эти и другие вопросы можно задавать бесконечно. Чем более вдумчиво человек пытается на них ответить, тем быстрее осознаёт, что он совершенно не знает себя и чего он хочет от жизни, для себя, от другого человека и т. д.

Сталкиваясь с этим каждый день, на протяжении многих лет, я выявила закономерность такого реагирования и восприятия человека на вопросы. По сути, здесь идёт речь о том, что у людей не сформирован навык думать о себе свободно, так как хочется и столько, сколько хочется, не по образцу. И когда вопросами запускается процесс рефлексии (образ мышления, направленный на осмысление и осознания собственных форм и предпосылок), человек чуть ли ни впервые в жизни начинает размышлять сам, анализировать, делать выводы и осознавать наличие себя в своей психической реальности, в своём мире. Это первое осознание того, что он ничего про себя не знает, приводит его в шок. В чём закономерность, в чём причина неосознанного проживания человеком своей жизни? Конечно же, все проблемы из детства!

Ребёнок появляется на свет и начинает в идеале жить с ощущением внутренней свободы. Он живёт по «хочу», чувствами, ситуативно. Но, по мере своего развития, он попадает в социум, где его все вокруг начинают учить жить «правильно». Родители, воспитатели, педагоги, прохожие на улице стараются научить, воспитать, дать свои установки, убеждения осознанно или нет.

Ещё в пренатальном периоде, в утробе матери закладывается миссия, программы, по которым в дальнейшем живёт человек. Осознаёт он их впоследствии разумом, или нет, но интуитивно, на уровне чувств человек ощущает свою внутреннюю не свободу, зависимость от программ, правил, установок. Это приводит рано или поздно к внутриличностному конфликту и делает жизнь самого человека сложной и, порой, невыносимой. Всё это следствие, а чтобы кардинально изменить ситуацию или свою жизнь, необходимо выявить первопричины происходящему. Осознать, кто конкретно или что является причиной психологического дискомфорта, зависимости, конфликта? В этом и состоит сложность, что сам человек, не обратившись к психологу и не пройдя проработку на подсознательном уровне, не может выявить и сломать подсознательные программы. Следовательно, шанс начать жить осознанно, не по чужим установкам и правилам, а по собственному «хочу» невелик.

Таким образом, я плавно подвожу к тому, что жить осознанно, быть хозяином своей жизни и жить по «хочу» – это звенья одной цепи, а за всем этим стоит стремление человека к удовлетворению потребности жить с чувством внутренней свободы, а значит, легко, независимо и интересно.

Одним из направлений работы психолога является психологическое просвещение взрослых, подростков и детей. Поэтому на страницах данной книги вы найдёте термины, отражающие современный взгляд психологической науки и лично мои убеждения и представления, с опорой на свой опыт практикующего психолога.

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.