

Светлана Шарко

Живи своей жизнью

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
Ш26

Шарко, Светлана.

Ш26 Живи своей жизнью / Светлана Шарко. — Москва :
Издательство АСТ, 2017. — 320 с.

ISBN 978-5-17-095190-1.

Вы искренне хотите наладить личную жизнь, изменить восприятие действительности, начать строить свое счастье? Вы многое делаете для достижения цели, но не получаете результата? Часто причина этого — психологическая травма, которая заставляет вас жить не своей, а чужой жизнью. Поэтому без восстановления равновесия между внутренними душевными силами и внешними обстоятельствами невозможно достичь поставленных целей.

Светлана Шарко делится действенными практиками, медитациями и упражнениями, которые помогут вам обрести гармонию с внешним миром, научат принимать себя и правильно общаться с окружающей вас реальностью.

- Принимать или бороться с чувством агрессии, злости, вины, обиды?
- Почему вы скованы нерешительностью?
- Надо быть «как все» или «особенной и лучшей»?
- Почему вы выбираете мужчин, причиняющих вам страдания?
- Как отличить совесть от чувства вины?

Ответы на все волнующие вас вопросы — в практиках и медитациях от Светланы Шарко.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-095190-1.

© Шарко С.
© ООО «Издательство АСТ»



*Важно не то, что сделали
со мной, важно то, что я сделал
с тем, что сделали со мной.*

Жан-Поль Сартр

О книге

Я психолог — по образованию и увлечению. Психология — это прежде всего моя работа, которую я очень люблю. Работаю я в центре «Альтернатива»: провожу тренинги, индивидуальные консультации и вебинары (семинары в сети Интернет). Большинство из них посвящены работе с психологической травмой. Травма — это отсутствие равновесия между душевными силами человека и внешними обстоятельствами его жизни. Травма заставляет человека жить не своей, а чужой жизнью. Моя задача — восстанавливать равновесие.

Эта книга точно для вас, если в одной из следующих фраз вы узнаете себя:

«Я хочу выйти замуж, но не могу, потому что я очень люблю своих родителей и постоянно чувствую свою ответственность перед ними».



«У меня не складываются отношения с мужчинами, потому что моя работа всегда на первом месте».

«Мой муж постоянно мной не доволен, он говорит, что я все время занимаюсь с детьми и не уделяю ему внимания, а я — хорошая мать».

«Три года назад я развелась, вроде бы все забыла, а новые отношения почему-то никак не складываются».

«Я так много на себе тащу, я стала похожа на рабочую лошадь, я так от всего этого устала».

«Я постоянно работаю над собой, я была на многих тренингах, я столько сделала, но в моей жизни ничего не меняется».

«Всего хочу, но почему-то не могу. Я — порядочная женщина».

Книга «Живи своей жизнью» создана по материалам одноименных вебинаров. Читая эту книгу и выполняя приведенные в ней упражнения и рекомендации, вы, конечно, не избавитесь полностью от всех проблем. Но вы будете понимать, что и как надо делать в сложных психологических ситуациях, как восстанавливать баланс между собой и миром, между собой и другими людьми. Многие из вас выйдут из слепой зоны, где «болит душа, ничего не делаешь и молчишь».

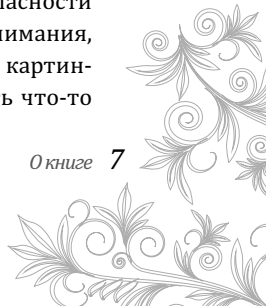
Мы, женщины, часто соматизируем, то есть реагируем телом на психологические проблемы. Чтобы освободиться от последствий соматизации, просто читайте книгу, выполняйте данные в ней рекомендации и делайте описанные в ней упражнения в удобное для вас время.

Практические задания — это очень полезная часть моих тренингов и этой книги.

Медитация «Я в любви и безопасности»

Пожалуйста, прямо сейчас сделайте одну небольшую медитацию, с которой я рекомендую вам начинать работу с этой книгой. Она создаст нужное пространство, которое сделает чтение более полезным для вас.

Расслабьтесь, сядьте удобнее, можете закрыть глаза. Сделайте пару вдохов-выдохов, свободных и комфортных. Представьте место, где вам было бы хорошо. Это может быть опушка леса, храм — реальный или воображаемый, а может, это ниша в скале или особая комната, любой приятный вам уголок природы, где вы чувствуете себя под защитой обитающих там добрых сил. Фантазируйте, создавайте для себя это пространство. В вашем святилище обязательно должна быть воображаемая символическая дверь. Ни у кого другого нет и не может быть от нее ключа. Вы открываете эту дверь каким-то особенным способом, известным только вам. Попадаете в это спокойное, комфортное и, возможно, священное место. Входите, и на вас начинает струиться чистый белый свет. Отдайтесь ему, подставьте под него руки, лицо, тело. И он наполнит ваше тело, защитит все ваше существо и исцелит вас. Почувствуйте, как принесенная им энергия растекается по телу и проникает в голову. С каждым новым вдохом внутри вас приливает новая волна свежей энергии, а с каждым выдохом все темное изнутри вылетает наружу. Новый выдох — и все, большее облегчение. Вдох — и вы наполняетесь энергией. Это ваше место, здесь вы погружаетесь в состояние полной безопасности и любви. Здесь вас ждут внутренние прозрения, понимания, освобождения, перемены и исцеления. Отдайтесь этой картинке и настройтесь на то, что с вами будет происходить что-то



очень важное — эта комната будет защищать, помогать вам. И постепенно здесь будут растворяться ваши пагубные мысли, чувства, волнения, тревожность и страх. Здесь к вам придет светлое ощущение здоровья. Теперь, когда захочется, вы всегда можете приходить в свой храм, в комнату любви и исцеления. Почувствуйте, что у вас есть место, куда вы можете заходить, чтобы отдохнуть, подышать, вспомнить что-то. Заходите туда почаще.

Удалось ли вам успокоиться в начале нашей работы?

Светло. Немножко. Чуть-чуть успокоилась. Здорово, уже хорошо. Там было много воздуха, спокойно, расслабилась. Получилось, но мысли мешают.

А теперь, будучи в таком состоянии, представьте перед собой дорогу. Она ведет вас куда-то к чему-то очень приятному и важному для вас, вы в самом начале пути. Представьте, что вы говорите: «Нет, мне трудно, я не дойду» — и понаблюдайте, что будет происходить с вами, вашей целью и дорогой. А теперь скажите: «Да, я верю в себя! Да, дойду — я сделаю первый шаг». Просто поселите в себя слово «да» и ощутите разницу в состояниях.



«Все мы родом из детства»

***влияние семьи на
формирование нашей
личности и дальней-
шую судьбу***

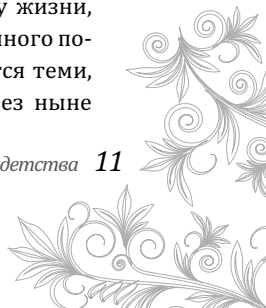
Как интегрировать личный опыт и семейную историю, чтобы обрести смелость жить своей жизнью

Поговорим о самом главном в жизни человека, о том, что определяет его жизнь и судьбу.

Моя работа психологом все больше убеждает меня в том, что нынешнее состояние многих людей основывается на тяжелых, подчас драматических судьбах в семье. Цель моей деятельности — проработка опыта, полученного в родительской семье, в том числе и травмирующего, освобождение от ограничивающего влияния семейной истории на текущую жизнь, обнаружение ресурсов рода и соединение с ними для обретения личной свободы, повышения качества жизни и гармонизации взаимоотношений с членами семьи и партнерами.

Мы — лишь звено в цепочке поколений. Если материальные ценности и опыт человек может заработать сам в течение своей жизни, то сила рода (составляющая личной силы человека) — это то, что невозможно получить нигде, кроме как в своей семье, помня и без оценки принимая каждого своего предка. Эффект от исцеления взаимоотношений с родом можно сравнить с камнем, брошенным в воду. Волны творящей энергии распространяются как в будущее, так и в прошлое, смывая негативные следы в родовой линии.

Семью можно рассматривать как сложную единицу жизни, которая продолжает себя через потомков и включает много поколений. В данный момент физически род проявляется теми, кто жив. Обычно это три-четыре поколения. Но через ныне



живущих в виде мифов, убеждений, семейных правил, наследственности проявляется родовая память, и можно считать, что в нас, живых, проявляются и уже ушедшие. Они особым образом продолжают свое существование, хоть и не физически.

Мы часто не представляем себе всю сложность отношений между живущими и уже умершими. Кроме того, мы можем не учитывать и влияние каждого рода на нас. Почему каждого? В нас «пересекаются» многие родовые линии, мы многомерные существа, и через каждого из нас продолжают разные роды.

Сила рода — это энергия, которая влияет на многие сферы жизни человека. Она проявляется не только в семейных отношениях, она также влияет на формирование человеком новых отношений с партнерами, на его здоровье и благополучие — все то, что способствует жизни физической, полученной нами от наших родителей.

Человек в этом мире изначально не один. Он приходит в него с помощью людей — родителей, и позже сам порождает новую жизнь или способствует ее становлению.

Человек без природы, без рода не живет. Когда связь с ними разрывается, человек болеет и эмоционально угасает. Человек может быть счастливым и здоровым, только если у него есть эта связь. Тогда он целостен — он часть целого. Тогда он от всего получает подпитку, помощь, исцеление.

Повзрослев, став самостоятельными, мы часто думаем, что родители уже не нужны. Но со временем на чувственном уровне приходит понимание, что родительской энергии, которую мы ощущали в детстве, не хватает — ее ничто не заменит. И что своим детям мы не можем дать ту энергию, которые могут дать бабушка с дедушкой.

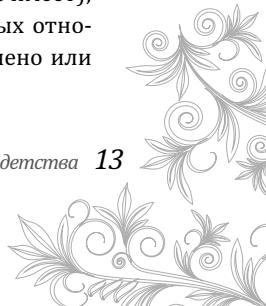
Более того, разрывая связь с родителями, мы разрываем связь с прауродителями и со всем своим родом, а в итоге и с Создателем всех родителей. Сохраняя же связь с родителями, мы сохраняем связь с семьей, получаем возможность почувствовать Любовь и помощь наших предков, а возможно и Бога.

Человеку жизненно важно быть «при роде».

Работа над семейной историей благоприятствует новому видению, которое приводит к восстановлению своего «Я» и своих корней. История переживается не как груз, от которого надо избавиться, рискуя оторваться от своих корней, а как прошлое, которое наложило отпечаток на судьбу; его надо восстановить, чтобы понять, в чем оно оказало влияние. Это повторное открытие истории семьи дает иное видение своих предков, и генеалогия воспринимается как важное наследство. Изменения в восприятии истории оказывают воздействие и на семейные отношения в сторону их гармонизации.

Кто относится к вашему роду (родовой системе):

- родительская семья;
- братья и сестры, в том числе сводные, нерожденные, abortированные;
- дедушки и бабушки;
- бывшие партнеры родителей (особенно если есть дети, в том числе нерожденные);
- бывшие партнеры бабушки и дедушки (особенно уступившие кому-то место), иногда прадедушки и прабабушки;
- люди с особой судьбой (срок давности значения не имеет);
- люди с некровным родством — в случае неравных отношений, или если от этих отношений что-то получено или что-то утеряно;



- агрессоры (те, кто причинили боль членам семьи);
- жертвы (те, кому член семьи причинил боль);
- определенные группы (связь члена семьи с определенной группой иногда включает эту группу в родовую систему).

Хорошая возможность собрать всех воедино — составление генограммы.

Генограмма — своего рода родословное древо, но с несколько иной системой записей и иными целями. Ее придумал семейный психотерапевт Мюррей Боуэн¹. С помощью генограммы можно правильно записать семейную историю. Мужчины здесь обозначаются квадратами, женщины — кругами. Составление генограммы — это довольно сложная работа, и ее необходимо выполнять уже за рамками этой книги на тренингах и личных консультациях. В данный момент мы будем исследовать сплетения отношений, связи членов семьи и, возможно, восполним недостающие части биографии и семейной истории. Рассказ о семейной истории — важный инструмент, позволяющий «поработать» и более глубоко, с принятием осознать свою жизнь.

Почему так важно говорить об истории семьи

Начну с простого примера. Мой стоматолог перед началом лечения говорит: «Я подробно расскажу и покажу вам, что буду

¹ Мюррей Боуэн (1913 — 1990) — американский психотерапевт, один из родоначальников семейной терапии, создатель теории семейных систем. — *Примеч. ред.*

делать, затем вы примите решение и подпишите ряд документов. Задавайте любые вопросы, я отвечу, после этого мы начнем лечение». Я выдаю ей в ответ: «Зачем мне все показывать, я вам доверяю». Она: «Это ваше здоровье, и вам важно быть осведомленной и ответственной». Я внешне соглашаюсь, но с трудом сдерживаю агрессивный, не направленный на кого-то лично импульс. В течение последующих двух часов я испытываю смешанные чувства и эмоции: злость, сильнейшую усталость, облегчение. Постепенно ко мне приходит спокойное понимание: быть ответственной и осведомленной и принимать решения, основываясь на важности собственной персоны, на протяжении многих поколений в системе ценностей моей (да и не только моей) семьи — опасно.

Молча терять, мужественно сражаться, отдавать что-то сокровенно значимое на «благо страны»;

- забывать тяжелое, выживать, много работать; отдавать всю себя, без остатка, детям;
- верить, что есть кто-то, кто ведет к светлому будущему...

Это великие женские силы, их задача — во что бы то ни стало сохранить жизнь, стать крепче стали. На большее нет сил, душа замерла в едином порыве «выжить». Это живет в нас, постоянно прорывается через нынешнее благополучие. Поэтому важно найти в себе силы смотреть на историю семейной боли с милосердием и пониманием.

Чтобы обрести большую степень свободы и понимания ценности собственной жизни, необходимо пройти долгий путь. Для меня сейчас важен женский и материнский аспект этой проблемы, так как я работаю в основном с женщинами и сама женщина. Что я вижу в работе с клиентками? Тяжелейшие «се-

