

**СВЕТЛАНА  
ШАРКО**



**НАТАЛЬЯ ПОКАТИЛОВА**

Автор бестселлера

*«Рожденная женщиной»*  
**РЕКОМЕНДУЕТ**



*Живи своей жизнью*

Откройте сердце и ощутите свои силы и возможности

Светлана Шарко

**Живи своей жизнью**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Шарко С.**

Живи своей жизнью / С. Шарко — «Издательство АСТ», 2017

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., 2017

© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

О книге	5
Медитация «Я в любви и безопасности»	6
«Все мы родом из детства». Влияние семьи на формирование нашей личности и дальнейшую судьбу	7
Как интегрировать личный опыт и семейную историю, чтобы обрести смелость жить своей жизнью	7
Почему так важно говорить об истории семьи	9
Природа нашего «нет»	10
Как возникает психологическая травма	12
Почему мы выбираем мужчин, причиняющих нам страдания	13
Как происходит исцеление от травмы	14
Первая простая практика на каждый день «Дыхание»	14
Вторая простая практика на каждый день «Тишина»	14
Третья простая практика на каждый день «Наблюдение»	15
Заведите дневник	16
Наши внутренние дети	17
Медитация «Беседа со своим внутренним ребенком»	18
Какими бывают внутренние дети (концепция Мэрилин Мюррей)	20
Нарисуйте своих внутренних детей	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Светлана Шарко

## Живи своей жизнью

*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 дальнейшую 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 прародителями 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, абортированные;
- 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 Боуэн<sup>1</sup>. 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 «проработать» и более глубоко, с принятием осознать свою жизнь.

---

<sup>1</sup> Мюррей Боуэн (1913–1990) – американский психотерапевт, один из родоначальников семейной терапии, создатель теории семейных систем. – *Примеч. ред.*



## 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 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 «семейные традиции»: потери, жестокое обращение, смерти, насилие. И мы, послушные дети, с чистой совестью храним эти традиции, идем вслед за ними, нуждаясь в любви и принятии от самых близких – семьи.

Наша душа ошибочно верит, что тяжелое можно исправить собственным страданием, разделяя боль с предками. Это не так: мы не в силах ничего исправить там, в прошлом. Но мы в состоянии жить так, чтобы их испытания и их жертвы были не напрасными: жить полной жизнью, с благодарностью и гордостью помня все и всех.

Когда мать советует дочери, беременной первенцем, сделать аборт, она искренне верит, что так будет лучше, ведь она любит ее и желает ей добра. Я же понимаю, что тяжелый женский опыт в такой семье очень велик. Женщины не в силах обернуться назад и увидеть все... Боятся, что боль вернется, боятся не выдержать, испытывают чувство вины, страх перед тем, что было, боятся осуждения. Недоверие, чувство вины и тревожность часто становятся ведущими силами в женских судьбах. Отношение к материнству искажено, ведь было так: нет отца (раскулачен) – не справилась, нечем кормить ребенка (голод) – не справилась, не смогла выжить сама – виновата все равно.

Я хорошо понимаю сейчас, что остановить это можно только через исцеление женской души. Это возможно: семья, как система, ищет исцеления, и поэтому рождается та, у которой есть силы многое увидеть, принять в свое сердце, оплакать и жить дальше, пройдя через горе.

По эмоциональным затратам это трудная роль, всегда есть торги с судьбой: «Почему я?», «За что мне это?». Тут важно немного поменять фокус: «Что я могу сделать для себя, для чего мне это?» Смысл всегда есть, если семья по каким-то причинам выбрала вас: время излечения пришло, сила для этого у вас уже есть – чувствующая и все знающая Душа. Те, кто был до вас, чувствовать не могли – слишком сильным было воспоминание о травме.

В семье есть не только боль, есть и ресурсы для продолжения жизни.

Найдите их.

## Природа нашего «нет»

Наше привычное «нет» основано на том, что в нашем опыте есть травмы. В особенности мы чувствительны к ним в детстве. Травмой могло быть любое событие, которое вызывало страх, напряжение, глубокую подавленность. Ее последствия по силе воздействия определяются сочетанием нескольких факторов: тяжестью, неконтролируемостью, неожиданностью – то есть чем-то, что вызвало у нас состояние беспомощности. Могли ли мы понять, что происходит в тот момент? Была ли поддержка, возможность поговорить с кем-то, выразить свои чувства? Были ли ресурсы, физические и психические, справиться с тем, что происходило? Все это определяет степень травмированности. Дети подвержены большему влиянию травм. Важен прошлый отрицательный опыт. Особенность травм и в том, что они порой нанизываются одна на другую. Травмой может стать краткосрочное неожиданное событие, несущее угрозу, например сексуальное насилие, какая-то естественная катастрофа, ДТП или иная форс-мажорная ситуация. Единичная травма, несомненно, может оставить неизгладимый след в нашей психике. Но бывают травмы, имеющие хронический затяжной характер, например в семье. Повторяющееся физическое насилие, словесные оскорбления, участие в боевых действиях тоже относятся к длительным стрессорам, их воздействие на нас схоже. Если мама постоянно ругала, наказывала за любое слово – это тоже длительная травма. Особенно тяжело, что мы попадаем в ситуацию жертвенной беспомощности и ждем повторения травматизации. Для ребенка это бывает невыносимой болью, о которой у нас могут быть воспоминания – ясные и не очень. Когда вы говорите: «Я знаю, что у меня что-то есть», – это значит, что когда-то травма была настолько сильна, что вы не могли с ней справиться и единственным механизмом выживания для вашего тела и психики была диссоциация – желание спрятать ее, вытеснить, отделить от себя. Когда родители дерутся и ребенок в этом участвует – это тоже травма.

В момент даже единичной травмы меняется наша концепция видения себя, причем нам кажется, что в этом есть наша вина. Ребенок никак не может с этим совладать, он чувствует себя незащищенным, это сопровождается стыдом, беспомощностью, снижением самооценки и чувством вины. Он искренне считает, что, возможно, не будь его, этого бы не произошло. Дети закрываются, создают собственный мир. Взрослые при травме делают то же самое – отстраняются, как бы перестают жить и соприкасаться с жизнью всеми чувствами и гранями души, «замораживаются». Травма может быть нанесена человеку в любом возрасте.

Иногда женщины говорят: «Да мой папа пил, но я не чувствовала себя виноватой» или «Да, все про меня, из-за этого у меня очень большие комплексы во взрослой жизни». Ситуации бывают разные, кроме того, о чем-то мы могли и забыть. Обычно мы ощущаем свое бессилие. Почему нам бывает тяжело? Почему мы не можем справиться и вытеснить эту травму, бежать от нее? Когда мы не видели связи между травмой и нашими страданиями, мы просто думали: «Со мной что-то не так», «Я не такая, как все дети», «Я плохая» – особенно если нам отказывали в помощи. «Сама виновата» – обычная фраза в школе. Как и «Ты сама все придумала», «Этого не может быть». Вот как как об этих чувствах говорят участницы тренинга «Жить своей жизнью».

*Юля: «Чувствовала себя виноватой, прямо мир рушился – словно в пропасть падала».*

*Наташа: «Ощущение, что отвечаешь за счастье мамы, младшего брата – и от этого беспокойно».*

*Кристина: «Чувствуешь, что мешаешь, не нужна родителям».*

Да, это про отсутствие любви. В нашем менталитете многие травмы таковыми не считаются: «Ерунда какая-то, я терпела, а тебе что?»

## Как возникает психологическая травма

Бывает, что некое случившееся с нами событие родители не восприняли как травму, но реально оно было травмирующим. Например, в подъезде совершена попытка сексуального нападения на школьницу, но обошлось. И испуганные родители, пытаясь ее защитить, прячут ее от жизни за забором, «пасут», никуда не отпускают, мама сажает ее в золотой шар. Гиперопека, огромное количество любви, смешанной с тревогой и недоверием миру, – это тоже может травмировать. Как отсутствие объятий, поцелуев и похвалы, так и их чрезмерное количество негативно отражается на нас.

Другой вид травмы порождается супертребованиями, предъявляемыми к детям: «Ты опять плохо посуду помыла, всегда так, ничего путного из тебя не выйдет! Лучше старайся!» Такие дети вечно ощущают себя гадкими утятами. В подобной ситуации какая-то наша часть навсегда остается в прошлом и все время слышит недовольство и критику. Возникает чувство «Как будто я все та же девочка», мы словно застываем во времени.

*Наташа: «Комплекс отличницы – принуждение себя терпеть».*

*Таня: «Если основные проблемы начались в подростковом возрасте, это может быть последствием более ранних детских травм?»*

По-разному: могли быть какие-то проблемы в детском возрасте, а потом на них «наложились» более поздние переживания. Могла измениться ситуация в семье, окружающем мире. Обычно все взаимосвязано.

Чем опасна травма? Тем, что мы начинаем воспринимать мир как небезопасное место. Бездобные звуки могут спровоцировать тревогу, запах – стать предвестником какой-то опасности. Наша же внутренняя активность становится источником нашего страха, мы сами его продуцируем. Травма мешает человеку узнать свои потребности и суметь их удовлетворить, понять, чего он хочет от жизни, составить адекватный план – то есть перебрать весь спектр возможностей. Прячась в травме и боли, мы, к сожалению, утрачиваем способность проигрывать разные варианты. Не разрешаем себе хотеть, идти в новое, боимся разрушить созданные барьеры. Вдруг опять будет больно?

Мы придумываем эти страхи и организуем жизнь так, чтобы не попасть в ситуацию, когда может стать еще хуже. То есть мы всегда рассматриваем обстоятельства по варианту худшего. Нам кажется, что ситуация для нас эмоционально заряжена плохо. На самом деле, не столько мир – опасное место, сколько у нас внутри война и беспокойно. Чаще всего мы говорим миру «нет», выражаем ему недоверие. И тем самым говорим «нет» себе... Я знаю немало прекрасно подготовленных специалистов, они много знают, но никуда с этим не идут – они дипломы коллекционируют. Это запрет себе быть, взять свое по праву. Это круговерть, колея.

## **Почему мы выбираем мужчин, причиняющих нам страдания**

*Ксения: «Меня никогда не спрашивали, чего я хочу, мне всегда отказывали в моих желаниях».*

*Надежда: «Семья жила бедно, теперь боюсь тратить деньги».*

Мы бессознательно создаем ситуации, которых на самом деле боимся, загоняем себя в колею и в итоге воспроизводим травму. Женщины, пережившие насилие и не получившие помощи, поддержки, любви, очень часто вступают в отношения с мужчинами, которые потом делают им больно. Девочки, которые были свидетелями драк родителей, находят мужчин, с которыми могут воспроизводить это поведение. То же касается и мужчин. Например, они возвращаются с войны, но она продолжается у них внутри, и, в лучшем случае, они идут работать в милицию. То есть мы опять и опять попадаем в ситуации, где становимся жертвой.

Замечали ли вы подобное в своей жизни? Очень рекомендую завести дневник и с его помощью проследить, где у вас колея. Как вы считаете, в какой степени за это ответственны родители? Вообще, если родители сами были чем-то травмированы, особенно если травма была схожая, они не могли помочь вам пережить эту беду, так как тоже были внутренне «заморожены». Многие из них до сих пор не знают, как измениться, поскольку не имеют того ресурса, которым располагаете вы. Мы будем учиться помогать им, смотреть на них с любовью, даже если они «заморожены». Это можно называть родовым проклятьем, хотя я не думаю, что это так. Проклятье, в моем понимании, – это вина, которую мы сами на себя взяли – такое бывает. Решить проблему можно было с помощью обычного диалога, но, к сожалению, не во всех семьях принято разговаривать по душам, открыто делиться друг с другом своими переживаниями.

*Кристина: «В детстве было очень плохо с мамой, сейчас она другая».*

Родители часто не умеют быть откровенными. И это может не измениться, даже если вы будете с ними откровенны. Если они не идут на контакт, лучше оставить их в покое. Нельзя причинять добро насильно – так будет только хуже.

*Наталья: «Я очень сожалею, что перенесла на дочь свою и мамину травму».*

У всех своя судьба. Поверьте, когда ваши родители увидят, что вы меняетесь, у них появится шанс последовать вашему примеру.

## **Как происходит исцеление от травмы**

Первое и главное – признаться, что вы нуждаетесь в исцелении. Это значит, что у вас есть внутренний психологический ресурс двигаться дальше. На такой шаг решаются немногие, а вы решились. Кого-то боль приводит к болезням, а не к психологам, тренингам и духовному росту. Люди заболевают, когда не понимают, что с ними происходит. Какое-то время вы будете попадать в болезненные ситуации, но страданий будет все меньше.

Исцелению очень способствуют простые практики, главное – выполнять их регулярно. Ниже я привожу три практики на каждый день.

### **Первая простая практика на каждый день «Дыхание»**

Как научиться принимать мир таким, какой он есть, снизить тревогу и перестать все контролировать? Нужно переносить внимание с внешних объектов на свое дыхание.

Это нужно делать в свободное время.

Человек не может сознательно управлять большинством функций своего организма. И это замечательно! Саморегуляция в теле происходит бессознательно при помощи вегетативной нервной системы. Сердце бьется, желудок работает, зрачки сужаются от света вне зависимости от того, что человек думает. Единственный центр, который имеет смешанную (сознательную и вегетативную) регуляцию, – это центр дыхательный. Если мы не управляем дыханием, оно все равно происходит. Если мы хотим задержать дыхание, мы можем это сделать, но только на определенное время. Потом что-то внутри, что сильнее нашей воли, заставляет нас вдохнуть. Мы можем вносить коррективы в свое дыхание при помощи контроля сознания, но мы не в силах кардинально его изменить или отменить. И если мы ничего не контролируем, оно все равно происходит.

Итак, простая практика на каждый день. Она займет всего десять минут. Здесь главная сила – в регулярности упражнения.

Сядьте спокойно и направьте внимание на дыхание. Наблюдайте за собой и спокойно дожидайтесь вдоха и выдоха. Оставьте на время попытки контролировать процесс. Убедитесь в том, что дыхание прекрасно происходит и без нашего участия.

А теперь сделайте выводы и перенесите это на свою жизнь!

### **Вторая простая практика на каждый день «Тишина»**

Эта практика научит вас принимать себя. Когда человек направляет внимание на участок своего тела, то в нем увеличивается кровоток и запускаются оздоровительные процессы. Внимание человека может быть полностью направлено внутрь себя в тот момент, когда жизни не угрожает опасность и нет большого стресса.

Молчание – это практика самоисцеления. Если слушать тело перед сном, засыпание гарантировано.

Итак, что нужно делать:

- расположиться удобно (молча);
- направить свое внимание в тело;
- задержать внимание на тех участках тела, где есть дискомфорт или боль;
- пройтись по телу своим внутренним взором от пяток до макушки;
- просто безоценочно заметить то, что происходит с телом;
- повторять ежедневно, начиная с десяти минут, затем, при желании, довести до часа.

Это очень простая и мощная практика оздоровления. Она помогает замечать то, что происходит в вашей жизни, и предотвращать развитие болезненных процессов.

### **Третья простая практика на каждый день «Наблюдение»**

Принимать себя и других такими, как они есть, человек учится у родителей и других важных взрослых еще в детстве. Ребенок, окруженный критикой, учится критиковать. Ребенок, окруженный принятием, учится принимать.

Ежедневно в течение хотя бы десяти минут наблюдайте за людьми так, как если бы вы были ученым и наблюдали за птицами. Смотрите, как они ходят, говорят, дышат. Для этого вам не обязательно приостанавливать свои дела. Просто приостановите оценки, обесценивание и критику.

Остановите на полчаса попытки угадать, что хотят и думают другие люди. Начните с людей, которые вам нравятся, потом переключитесь на остальных. Замечайте свои эмоции при наблюдении за людьми и принимайте их такими, какие они есть.

## **Заведите дневник**

Рекомендую завести дневник. Особенность психологической травмы такова, что она прячется, вытесняется. Поэтому то, что пришло в голову, лучше записать. Не оставляйте дневник там, где он может привлечь внимание ваших близких. Какое-то время его стоит сохранять, даже тогда, когда уже захочется уничтожить. Записывайте в него свои проблемы, цели, проделанную работу, все, что узнали про себя. Важно поверить в прогресс. Включитесь полностью, отдайтесь этому процессу, разрешите быть всем своим чувствам. Конечно, придется на какое-то время погрузиться в море боли, чтобы осушить его. Нужно будет пойти на риск активных действий, подтвердить ими свою решимость. Не надо быть отличницами, хорошими девочками – будьте такими, какие вы есть, полюбите себя в действиях.



## Наши внутренние дети

Когда женщина исследует свое «море боли», то появляются ее внутренние дети, и главные среди них – это плачущий и контролирующий. Согласно концепции Мэрилин Мюррей<sup>2</sup>, внутри у каждого из нас есть естественный ребенок. И ему присущи многие необыкновенные черты – способности, умение творчески мыслить, создавать, радоваться жизни, причем в полной гамме. Естественный ребенок обладает не только позитивными чувствами – в нем есть все. Он умеет быть агрессивным и топтать ножками. Он даже сексуален.

Также есть плачущий ребенок и контролирующий ребенок. Контролирующий ребенок – это защитный механизм, который помогает нам жить. Как именно? Например, подавлением болезненных чувств. То есть «ребенок» сжимается, он не выражает своих чувств, не проявляет агрессии напрямую, не говорит: «Стоп! Хватит!» Он скорее бука, этот ребенок. Еще он пытается защититься «обезболиванием» – это могут быть еда, телевизор, компьютер, а также иные отвлекающие приемы, зависимости, созависимости, отношения с другими людьми – много чего.

У многих из нас эти дети, плачущий и контролирующий, начинают доминировать, полностью поглощая естественного ребенка. В какой-то момент они становятся как раздутые шарики, и мы теряем возможность управлять своей жизнью, контролировать ее – то есть действовать в своих интересах. «Обиделась на подругу и не хочу ничего менять», – это вышел на свободу контролирующий ребенок. Он ничего не хочет, тогда как помириться с подругой помог бы обыкновенный диалог.

Значение контролирующего ребенка в нашей жизни велико – он помог нам выжить и, несмотря на травмы, сохранить себя. Но он должен был исполнить свою нападающую роль и уйти со сцены, в то время как в реальности он не только не ушел, но и у многих вышел на первое место. Или, скажу по-другому: из охранника он стал начальником внутренней тюрьмы, постепенно создал ее и стал возглавлять. Он распоряжается нашей жизнью, но у него нет сил делать это постоянно. Поэтому он становится тираном и создает проблемы в отношениях. У него нет на это энергии, он очень устал, начинает капризничать, вести себя как злой и упрямый, эгоцентричный ребенок. Поэтому он пользуется только энергией агрессии.

*Рита: «Во благо старается».*

Да, просто его старания не помогают нам быть счастливыми. Он консервативный и негибкий, но это не стабильность, а твердолобость, нужная при выживании. Когда мы выживаем, нам все равно, как чувствуют себя окружающие – то есть эта субличность занимает все пространство.

В доспехах жить нелегко, и он хочет в борьбе смести все со своего пути. Чтобы больно не сделали, не обидели... Смотрите на него с любовью. Это маленький воин с огромным сердцем, просто оно бронированное. На самом деле он уже не чувствует, что там с плачущим ребенком, которого изначально призван защищать.

---

<sup>2</sup> Мэрилин Мюррей (р. 1936) – американский психотерапевт, признанный специалист в вопросах терапии травм, насилия и их последствий, автор собственного метода, который успешно используется для лечения людей, перенесших физическое и эмоциональное насилие, испытавших пренебрежение со стороны своих близких, а также находящихся в состоянии зависимости и созависимости. В течение шести лет проводила бесплатные консультации с заключенными насильниками в Аризоне, несмотря на то что в детстве сама подверглась сексуальному насилию. Имеет большой интерес к России, так как ее бабушка и дедушка по отцовской линии родились и выросли под Саратовом. С 2002 года приезжает в Москву и преподает свой метод психотерапевтам. – *Примеч. ред.*

Важно понимать, что с какого-то момента из жертвы мы превращаемся в агрессора. Необходимо научиться принимать свою потребность в контроле и уважать пространство других людей. Приведу пример. Мама привычно обижается, ожидая от нас действий: «Ты совсем забросила меня, подружки тебе важнее...» Если раньше мы реагировали встречными обидами, злостью, раздражением, жалостью, чувством вины, то сейчас возможен новый путь. Мы должны выдержать мамину обиду, не приставать к ней со своей жалостью, страхами, а просто сказать: «Мама, я люблю тебя! Но то, что ты сейчас со мной делаешь, мне не нравится. Когда я буду тебе нужна, позвони».

### **Медитация «Беседа со своим внутренним ребенком»**

Сядьте спокойно, расслабьтесь, подышите и представьте себе своего внутреннего ребенка. Просто закройте глаза и не сопротивляйтесь идущим к вам образам. Это могут быть любые картинки – детские воспоминания, ситуации или чьи-то фигуры. Как далеко они от вас, какого возраста, во что одеты, чем заняты, какие у них лица и настроение, смотрят ли они на вас? Когда вы почувствуете и увидите этот образ, мысленно обратитесь к внутреннему ребенку: поздоровайтесь, спросите как дела, настроение? Просто побудьте рядом. Вы можете сказать о своих чувствах, если по-настоящему чувствуете, что вы его любите и хотите помочь. Поговорите, как могли бы говорить с реальным ребенком.

«Здравствуй, это я. Ты можешь не узнать меня, я выросла, но это по-прежнему я, хотя и другая. Я пришла к тебе, я люблю тебя, вижу и принимаю тебя любой. Мне так жаль, что тебе пришлось страдать и что меня не было рядом, когда ты нуждалась в этом. Но теперь я рядом и никогда тебя не оставлю, никогда не обижу и всегда буду защищать. Я буду с тобой столько, сколько нужно, потому что ты часть меня. Ты очень нужна мне и очень ценна для меня. Скажи, что ты хочешь, как я могу помочь тебе? Я люблю тебя и хочу тебя обнять».

Может быть, вам не захочется говорить – просто посидите рядом и мысленно обнимете ребенка. Не спешите, дайте быть всему, что приходит. Когда вы почувствуете, что сделали все и нет больше сил, попрощайтесь, пообещайте, что обязательно придете еще. Объясните, что на самом деле вы никуда не уходите, а всегда помните о ней. «Я приглашаю тебя в мою жизнь, я даю тебе место в мое сердце и в моей взрослой жизни». Найдите язык любви в реальности. Это могут быть добрые слова, нежные объятия...

...Когда вы откроете глаза, они могут быть полны слез, и вас переполняют разные чувства – обычно это боль, грусть, страх, иногда злость. Почему это было так?.. А потом вы ощутите радость, удивление.

Помните, что где-то внутри вас есть «ребенок», который тоже хочет участвовать в вашей жизни. «Ты в моем сердце, я больше никогда тебя не покину». Знайте, если вы будете давать этому ребенку место, то станете радостной, спокойной. Это обязательно произойдет, когда ваш внутренний ребенок будет уверен, что вы его не покинете, что вы его видите, любите, что вы рядом.

*Виктория: «Есть радость, умиление, теплота, хотя мальшика еще тревожна – хочется взять ее на ручки».*

*Валентина: «Я обнимала ее, а потом мы пошли гулять по пристани, хотя никогда маленькой не была на море».*

*Наталья: «Самая большая любовь и радость в жизни, без нее грущу, тоскую, она мне всегда нужна. Обнимались».*

*Лена: «Грустная, не улыбающаяся девочка».*

Такое бывает вначале, потому что мы и наш ребенок внутри несем эту боль. Причем ее много, и она долго никуда не уходила. Пришло время ей помочь.

## **Какими бывают внутренние дети (концепция Мэрилин Мюррей)**

### **1. Естественный ребенок (ЕР)**

Его личность целостная, не разделенная на фрагменты. Это ребенок, обладающий врожденным интеллектом, талантами, творческими способностями, особенностями личности и внешности, способный переживать все чувства. Ваша душа – это сердцевина вашего ЕР. Подразумевается полная свобода в проявлении своих желаний и в выборе действий. Изначально вы были созданы как ЕР.

### **2. Плачущий обиженный ребенок (ПОР)**

Ваше «море боли» создавалось негативными внешними воздействиями, такими как травма, оскорбление, пренебрежение, болезнь и т. п. В нем содержатся только болезненные чувства – грусть, страх, злость, одиночество, беспомощность). Эти чувства были созданы ЕР. Позитивная сторона ПОР в том, что он помогает вам понимать чувства других и принимать их, быть нежным и заботливым.

### **3. Контролирующий ребенок (КР)**

Врожденный защитный механизм, который выработал ЕР для защиты ПОР. Ваш КР будет использовать все что можно, чтобы погасить боль, опираясь как на собственные врожденные способности, так и на возможности окружающего мира. К способам защиты относятся: подавление, обезболивание (едой, алкоголем, наркотиками, лекарствами, сексом, табаком), а также отвлекающие приемы (отношения с другими людьми, школа, работа, церковь, спорт, музыка, телевизор, компьютер). КР – ваш защитный механизм, предназначенный для временного облегчения боли и стресса. Кроме этого, он помогает вам быть ответственным и устанавливать здоровые границы, препятствует другим превращать вас в жертву и вам самим не дает относиться к людям как к своим жертвам.

### **4. Взрослый чувствующий ребенок (ВЧР)**

Это цель исцеления. ВЧР – полноценная личность, способная вести себя рационально, рассуждать, думать, нести ответственность – и все в контакте с чувствами, то есть в «эффективном синтезе работы головы и сердца». ВЧР является сбалансированным сочетанием ЕР с позитивными качествами как ПОР, так и КР. Это зрелая личность, способная чувствовать и выражать свои чувства подобающим образом.

В то время как ВЧР является здоровым сочетанием ЕР, ПОР и КР, могут быть и нездоровые сочетания этих компонентов. Это происходит, когда нужды ПОР не удовлетворяются, а КР уже потерял терпение, устал от тщетных попыток облегчить боль ПОР. Тогда ПОР объединяется с КР и вместе они создают «Злого мстительного ребенка» и «Упрямого, эгоцентричного ребенка».

### **5. Злой мстительный ребенок (ЗМР)**

Открыто враждебный и агрессивный, поведение которого напоминает вспышку от соединения двух электродов. Он требовательный, взрывной, упрямый: «Не указывай, что мне нужно делать!», «Я сделаю по-своему!», «Меня не беспокоит, что ты думаешь!».

### **6. Упрямый эгоцентричный ребенок (УЭР)**

Скрытный, пассивно-агрессивный, манипулирует, интригует, ведет себя уклончиво, мстит, склонен представляться грандиозным, может соблазнять или проявлять неразборчи-

вость в половых связях: «Я этого заслуживаю!», «Делай так, как нравится!». ЕР нередко присоединяется к нему, когда считает, что это нормально.

Как ЗМР, так и УЭР отличаются безрассудством, склонностью оправдывать свое поведение, нежеланием смотреть на последствия своих действий и отказом принимать за них ответственность. Вину за произошедшее они обычно возлагают на других людей или на обстоятельства. Будут делать то, что им хочется, даже если знают, что эти действия принесут вред им самим и (или) другим людям. Считают себя жертвой, но на деле сами становятся обидчиками, причиняя вред самим себе и (или) другим. Как ЗМР, так и УЭР совершают неподобающие поступки, поскольку являются нездоровым сочетанием ПОР, КР и ЕР.

## Нарисуйте своих внутренних детей

*Дарья: «После практик становится полегче, но потом опять что-то всплывает и так по кругу».*

В каком круге вы зависаете? Постарайтесь перенести это на бумагу: нарисуйте или запишите. Пока проблемы крутятся только в голове, решить их невозможно. Мы привыкли страдать внутри, в мыслях, накручивать себя. Необходимо переносить свои чувства на другие носители.

Нарисуйте своих внутренних детей. Вначале – так, как вы их видите и ощущаете, а потом – такими, какими они хотели бы быть. Посмотрите на них, подумайте и почувствуйте, что бы вы хотели сказать им, сделать для них? Помогите им. У одной участницы, например, был рисунок туго спеленутого ребеночка, и я предложила: «Нарисуйте его распеленутым, чтобы он мог дергать ручками, ножками, болтать, ощущать себя». На некоторых рисунках дети сидят или лежат, им можно сказать: «Вставай, у тебя хорошие крепкие ножки».

Нужно сказать им, что мир безопасен. Как это сделать? Может быть, погладить по спинке.

*Марианна: «Хочется нарисовать родителей, которые, наконец, улыбнутся ему».*

Подрисовываем отдельную бумажку или просто рядом делаем надпись «мама», «папа», «бабушка». Может быть, солнышко будет улыбаться этому ребенку. Возможно, не всем захочется рисовать родителей, «чтобы не мешали радоваться». Могут появиться слова, идущие из глубины вашего сердца: «Я люблю тебя», «Мне было трудно». Большинство из вас уже достаточно взрослые, чтобы ощутить материнские чувства и сказать: «Ты лучшая для нас».

*Таня: «Хочу, чтобы мои дети были более цельными. Хочется собрать преимущественно отдельные образы».*

Соберите, доверьтесь своей душе и рукам. Можете сделать коллаж. Проявите творчество, позволяющее проявить любовь.

*Ольга: «В прошлых рисунках дети были старше...»*

Это значит, что их проявления, может быть, менее зрелы: не выросли, не берут на себя ответственности, как минимум. На рисунках дети бунтующие и упрямые, как правило, младше. Надо помочь им психологически, эмоционально повзрослеть. А как? Поддержать, обучить, вначале в «ручном режиме».

*Натали: «А у меня стала старше – злая, упрямая... И хочется ее защитить».*

Надеюсь, вы поняли, что за границы и взаимоотношения с другими людьми отвечает «контролирующий ребенок». Но у многих на рисунках он отнюдь не контролирующий, а бунтующий, упрямый, эгоцентричный. Защитить свои границы мы можем, нападая или, наоборот, пассивно, чрезмерно бунтуя, или через вездливость.

*Марианна: «Мне показалось, что эгоцентричный ребенок – прямая реакция бунтующего».*

Детей довольно трудно разъединить – если бунтующий не справляется, следует эгоцентричный. Суть в том, чтобы останавливать агрессию. Если хочется детей обнять, давайте соберем их всех вместе.

## **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.