

18+

Дмитрий Болесов

Искусство забывать

К свободе от травм

Дмитрий Болесов
Искусство забывать.
К свободе от травм

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114863
ISBN 9785006896246*

Аннотация

Как отпустить прошлое и перестать жить болью? Книга даёт рабочие инструменты: от дыхательных практик до когнитивных перестроек. Научитесь трансформировать травму в мудрость без отрицания и самобичевания.

Содержание

Предисловие	6
Ключевые принципы книги	7
Часть I. Понимание памяти: почему мы не можем просто «стереть»	8
Глава 1. Память как архитектор нашей личности	8
Как работает память: три ключевых этапа	8
Почему травматические воспоминания «прилипают»?	9
Глава 2. Зачем нам помнить то, что ранит?	11
Три функции болезненных воспоминаний	11
Когда память становится тюрьмой	12
Глава 3. Мифы об «идеальном забвении»	13
Ключевой принцип: цель – не забыть, а перестать страдать	14
Часть II. Диагностика: что именно нужно «забыть» и почему	15
Глава 4. Карта ваших болезненных воспоминаний	15
Шаг 1. Выявление ключевых событий	15
Шаг 2. Анализ влияния	16
Шаг 3. Определение триггеров	16
Глава 5. Анализ эмоциональных следов	17

Телесные проявления травмы	17
Почему это происходит?	17
Техника «Тело как свидетель»	18
Дневник телесных ощущений	19
Глава 6. Готовность к освобождению	20
Признаки, что вы готовы работать с воспоминанием	20
Когда нужен специалист	20
Подготовка к работе: 5 шагов	21
Часть III. Инструменты освобождения:	23
практические методики	
Глава 7. Рефрейминг: перепись истории	23
Техника 1. «Три новых финала»	23
Техника 2. «Письмо из будущего»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Искусство забывать К свободе от травм

Дмитрий Болесов

*Посвящается тем, кто готов превратить боль
в мудрость*

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0068-9624-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В современном мире, одержимом фиксацией на прошлом – от цифровых архивов до культов ностальгии – умение **забывать** становится революционным актом самосохранения. Эта книга не о бегстве от реальности и не о стирании памяти. Она о **сознательном переосмыслении** прошлого, чтобы освободить место для жизни *здесь и сейчас*.

Я не раз наблюдал парадокс: люди тратят колоссальные ресурсы на то, чтобы *не забыть* травмирующие события, но почти не учатся тому, как **освободиться** от их власти.

Ключевые принципы книги

– **Забывание – не отрицание, а переоценка.** Мы не стираем воспоминания, а меняем их эмоциональный заряд.

– **Память пластична.** Каждое воспоминание – это реконструкция, а не точная копия.

– **Освобождение требует действий.** Одно осознание проблемы не меняет жизнь – нужны конкретные техники.

– **Помощь – норма.** Если самостоятельно не получается – это не слабость, а разумный выбор.

Книга построена как **пошаговый маршрут** от понимания механизмов памяти до устойчивых изменений в образе жизни. Каждая глава содержит:

- теоретические основы (кратко и по делу);
- практические упражнения;
- кейсы из практики (с изменёнными именами);
- «ловушки», которых стоит избегать.

Имеются противопоказания, необходима консультация специалиста.

Часть I. Понимание памяти: почему мы не можем просто «стереть»

Глава 1. Память как архитектор нашей личности

Как работает память: три ключевых этапа

– Кодирование

– Момент, когда событие превращается в нейронные связи.

– На этот процесс влияют:

– уровень внимания;

– эмоциональное возбуждение (чем сильнее эмоция, тем ярче след);

– контекст (где, с кем, при каких обстоятельствах).

– *Пример:* вы помните день свадьбы в деталях, но не вспомните, что ели на завтрак три дня назад.

– Хранение

- Информация перемещается из кратковременной в долговременную память.
- Во время сна происходит «архивация»: мозг сортирует и закрепляет важные данные.
- Травматические воспоминания часто «застревают» в режиме повышенной готовности, минуя рациональную обработку.
- **Воспроизведение**
- Каждый раз, вспоминая, мы **пересобираем** событие из фрагментов.
- В этот момент память уязвима: можно добавить новые детали или исказить старые.

Почему травматические воспоминания «прилипают»?

- **Эволюционный механизм.** Мозг фиксирует угрозу, чтобы избежать повторения.
- **Нарушение консолидации.** В момент травмы кора головного мозга (отвечающая за логику) «отключается», а миндалевидное тело (центр страха) работает на максимуме. Результат: воспоминание сохраняется как сырой эмоциональный отпечаток без контекста.
- **Повторное проигрывание.** Пытаясь понять, «что пошло не так», мы снова и снова активируем нейронные пути, укрепляя болезненный след.

Практикум: анализ своего «архива»

- Запишите 3 самых ярких воспоминания за последний год.
- Для каждого ответьте:
- Что именно делает его таким ярким?
- Какие эмоции доминируют?
- Есть ли детали, которые вы, возможно, додумали позже?
- Сравните с 3 неприятными событиями. В чём разница в «картинке» памяти?

Цель: осознать, что память – не видеозапись, а **активный процесс**.

Глава 2. Зачем нам помнить то, что ранит?

Три функции болезненных воспоминаний

– Защитная

– Предупреждает: «Здесь опасно!»

– Пример: человек, переживший нападение, становится осторожнее в тёмное время суток.

– Проблема: когда осторожность превращается в парализующий страх.

– Обучающая

– Даёт опыт, который нельзя получить иначе.

– Пример: провал на собеседовании учит готовиться тщательнее.

– Ловушка: обобщение («Я всегда буду неудачником»).

– Интегрирующая

– Формирует устойчивость через преодоление.

– Пример: пережив потерю, человек учится ценить моменты.

– Риск: идентификация с травмой («Я – жертва»).

Когда память становится тюрьмой

Признаки:

- Вы избегаете ситуаций, напоминающих о событии.
- Мысли о прошлом мешают спать/работать/общаться.
- Вы чувствуете вину или стыд, хотя не могли повлиять на исход.
- Ваше самоощущение определяется прошлым («Я – тот, кто пережил это»).

Кейс из практики:

Анна, 34 года. После развода избегала любых романтических контактов. Вспоминала фразу бывшего: «Ты никогда никого не полюбишь по-настоящему». Эти слова стали её самоопределением. Работа шла не над «забыванием» фразы, а над созданием новой идентичности.

Упражнение: «Что я получил?»

Для каждого травмирующего события ответьте:

- Чему это меня научило?
- Какие ресурсы я открыл в себе благодаря этому?
- Как это сделало меня сильнее?

Важно: не обесценивайте боль, но найдите **скрытую пользу**.

Глава 3. Мифы об «идеальном забвении»

Миф 1: «Если забыть, значит, предать себя»

Правда: забывать – не значит отрицать. Это значит перестать позволять прошлому диктовать настоящее.

Техника «Два письма»:

– Напишите письмо событию/человеку, которое хотите «отпустить». Выразите всё: боль, гнев, обиду.

– Напишите ответ от имени события/человека: «Я даю тебе право идти дальше. Моя роль в твоей жизни завершена».

Миф 2: «Нужно полностью стереть воспоминание»

Правда: полное стирание невозможно и не нужно. Цель – изменить отношение к событию.

Аналогия: шрам. Он остаётся, но не болит при каждом движении.

Миф 3: «Время лечит всё»

Правда: время создаёт дистанцию, но без работы над собой травма остаётся «законсервированной».

Эксперимент: вспомните событие 5-летней давности, которое вас ранило. Изменилось ли ваше восприятие? Если нет – пора действовать.

Ключевой принцип: цель – не забыть, а перестать страдать

Критерии прогресса:

- Воспоминание не вызывает телесного напряжения.
- Вы можете говорить о событии без слёз/гнева.
- Оно больше не влияет на ваши решения.
- Вы видите его как часть истории, а не как определяющий фактор.

Часть II. Диагностика: что именно нужно «забыть» и почему

Глава 4. Карта ваших болезненных воспоминаний

Шаг 1. Выявление ключевых событий

Техника «Список боли»

- Возьмите лист бумаги. Запишите:
- События, вызывающие сильные негативные эмоции (более 5 баллов по шкале от 1 до 10).
- Ситуации, которых вы избегаете из-за прошлых травм.
- Фразы/мысли, которые «зацикливаются» в голове.
- Пример:
 - «Я до сих пор вспоминаю, как меня уволили с позором».
 - «Боюсь знакомиться, потому что в школе надо мной смеялись».
 - «Постоянно думаю: „Я недостоин любви“».

Шаг 2. Анализ влияния

Упражнение «Шкала влияния»

Для каждого пункта оцените по критериям (1—5 баллов).

- **Эмоции:** насколько сильно ранит сейчас?
- **Поведение:** ограничивает ли ваши действия?
- **Мышление:** искажает ли восприятие реальности?

Интерпретация:

- 3—5 баллов: воспоминание имеет умеренное влияние.

Можно работать самостоятельно.

- 6—9 баллов: сильное влияние. Рекомендуется поддержка специалиста.

- 10—15 баллов: критическое влияние. Нужна профессиональная помощь.

Шаг 3. Определение триггеров

Запишите, что запускает воспоминание:

- Места (офис, парк, родительский дом).
- Люди (бывший партнёр, начальник, одноклассник).
- Звуки/запахи (музыка, парфюм, шум машин).
- Эмоции (одиночество, тревога, радость).

Цель: создать «карту уязвимостей» для дальнейшей работы.

Глава 5. Анализ эмоциональных следов

Телесные проявления травмы

Травма оставляет следы в теле. Обратите внимание на:

- **Хронические боли** (шея, спина, голова) без медицинских причин.
- **Нарушения сна:** бессонница, ночные кошмары, частые пробуждения.
- **Автоматические реакции:** потливость, дрожь, учащённое сердцебиение при воспоминании о событии.
- **Изменения в дыхании:** поверхностное, прерывистое, ощущение «комка» в горле.
- **Мышечные зажимы:** напряжение в плечах, челюсти, области диафрагмы.

Почему это происходит?

- Когда мозг фиксирует угрозу, он запускает цепочку реакций:
- Миндалевидное тело сигнализирует о опасности.
- Гипоталамус активирует симпатическую нервную систему.

- Выбрасываются гормоны стресса (кортизол, адреналин).
- Тело готовится к «бей/беги», но если реакция не реализуется (например, при психологической травме), энергия застревает в мышцах.

Техника «Тело как свидетель»

- **Цель:** локализовать «застрявшие» эмоции и начать их высвобождение.
- **Инструкция:**
 - Примите удобное положение, закройте глаза.
 - Вспомните тревожащее событие (не углубляйтесь, лишь обозначьте).
 - Спросите себя:
 - Где в теле я чувствую это?
 - Какой это цвет?
 - Какая форма?
 - Температура (горячо/холодно)?
 - Плотность (твёрдое/жидкое/газообразное)?
 - Запишите наблюдения. Пример: *«В груди – серый шар, холодный и плотный»*.
 - Представьте, что медленно выдыхаете через это место, смягчая ощущение.
- **Важно:**
 - Не форсируйте процесс. Если становится некомфортно – остановитесь.

- Повторяйте упражнение 2—3 раза в неделю.
- Фиксируйте изменения: через месяц сравните записи.

Дневник телесных ощущений

- Ведите дневник 2 недели. Каждый день отмечайте:
- **Зоны напряжения** (где чувствуете скованность).
- **Необычные ощущения** (покалывание, тяжесть, пульсация).
- **Связь с эмоциями** (например: *«Когда злюсь – сжимаются кулаки»*).
- **Триггеры** (ситуации, после которых появляются телесные симптомы).
- **Анализ:**
 - Если одни и те же зоны упоминаются чаще 3 раз – это «хранилище» невыраженных эмоций.
 - Если ощущения усиливаются после определённых событий – это маркер незавершённой реакции.

Глава 6. Готовность к освобождению

Признаки, что вы готовы работать с воспоминанием

- **Эмоциональная стабильность:**

- Можете говорить о событии без паники или слёз.

- Чувствуете любопытство к своему опыту, а не только боль.

- **Мотивация:**

- Есть желание изменить ситуацию, а не просто «забыть».

- Понимаете, что воспоминание мешает жить.

- **Ресурсы:**

- Есть поддержка (друзья, терапевт, группы).

- Способны выделять время на практики.

- **Осознанность:**

- Видите связь между прошлым и нынешними проблемами.

- Готовы принимать ответственность за процесс.

Когда нужен специалист

- Обратитесь к психологу/психотерапевту, если:

- Воспоминания вызывают **суицидальные мысли** или

самоповреждение.

- Есть симптомы **ПТСР**: флешбэки, диссоциация, гипервозбудимость.
- Самопомощь не даёт результата **более 3 месяцев**.
- Травма связана с **насилием, потерей, катастрофой**.
- Появляются **физические симптомы** (потеря аппетита, хроническая усталость).

Подготовка к работе: 5 шагов

- **Создайте безопасное пространство:**
 - Выберите время и место, где вас не потревожат.
 - Подготовьте материалы (блокнот, цветные карандаши, плед).
- **Определите «точку опоры»:**
 - Вспомните человека/место/предмет, дающий чувство защищённости.
 - Запишите: *«Я могу вернуться сюда, если станет тяжело»*.
- **Установите границы:**
 - Решите, сколько времени уделяете практике (например, 15 минут).
 - Договоритесь с собой: *«Я останавлиюсь, если почувствую перегрузку»*.
- **Соберите «набор первой помощи»:**
 - Список успокаивающих действий (чай, музыка, прогул-

ка).

– Контакты людей, которым можно позвонить.

– **Ведите журнал прогресса:**

– Отмечайте даже малые успехи (*«Сегодня вспомнил без дрожи в руках»*).

– Записывайте инсайты (*«Я понял, что это не моя вина»*).

Часть III. Инструменты освобождения: практические методики

Глава 7. Рефрейминг: перепись истории

Суть: изменить контекст воспоминания, чтобы оно перестало быть «токсичным». Это не отрицание факта, а **пересмысление смысла**.

Техника 1. «Три новых финала»

- **Цель:** разрушить убеждение «всё закончилось плохо» и открыть альтернативные сценарии.
- **Инструкция:**
 - Выберите воспоминание (не самое болезненное на первом этапе).
 - Для каждого придумайте три исхода:
 - **Оптимистичный:** что могло пойти лучше?
 - **Реалистичный:** как можно было поступить иначе?
 - **Философский:** какой скрытый урок или ресурс можно

извлечь?

Пример:

- *Событие*: «Меня отвергли после признания в любви».
- *Оптимистичный*: «Я нашёл человека, который оценил мою искренность».
- *Реалистичный*: «Можно было сначала узнать его взгляды на отношения».
- *Философский*: «Это научило меня не бояться проявлять чувства».
- **Важно:**
- Пишите в настоящем времени («Я нахожу...», «Я учусь...»).
- Избегайте обесценивания («Это ерунда»). Лучше: «Это было больно, но я вынес...».

Техника 2. «Письмо из будущего»

- **Цель**: создать перспективу роста и снизить значимость травмы.
- **Инструкция**:
- Напишите себе через 5—10 лет.
- Включите:
- Как вы смотрите на эту ситуацию сейчас?
- Что помогло вам справиться?
- Какие качества вы развили?
- Что пожелаете себе «тогда»?

– Используйте тёплые, поддерживающие слова («Я горжусь тобой», «Ты сильнее, чем думаешь»).

Пример фрагмента:

– *«Дорогой я из прошлого,*

– Сейчас тебе кажется, что эта боль – навсегда. Но поверь: через год ты научишься видеть в этом не провал, а точку роста. Ты поймёшь, что отказ – не приговор, а фильтр. Ты встретишь людей, которые будут ценить твою искренность. А главное – ты перестанешь искать подтверждение своей ценности в чужих глазах.

– С любовью, твой будущий ты».

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.