12+

Кристина Яхина

Как отпустить прошлое



Кристина Яхина
Как отпустить прошлое

https://litres.ru/74983118
ISBN 9785007006354

Аннотация

В стремлении забыть крупную ссору или скандал — многие допускают одну ошибку. Какую?

Попытка забыть прошлое и не вспоминать никогда! Но так не получится, потому что прошлое изменить нельзя. НО можно изменить впечатление от него. Тогда получиться «прожить момент заново» и сделать другие выводы.

Техника! Сядьте удобно, расслабьтесь, вспомните ситуацию: ссору или момент расставания и спросите себя:

«Что тогда произошло? Какое решения я тогда принял/приняла? Что меня тяготит?»

Содержание

Почему прошлое не отпускает 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Как отпустить прошлое

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0070-0635-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как отпустить прошлое?

В стремлении забыть бывшего/бывшую, крупную ссору или скандал — многие допускают одну ошибку. Какую?

Попытка забыть прошлое и не вспоминать никогда! Но так не получится, потому что прошлое изменить нельзя. НО можно изменить впечатление от него. Тогда получиться «прожить момент заново» и сделать другие выводы.

Техника! Сядьте или лягте удобно, дышите плавно и глубоко, расслабьтесь, вспомните ситуацию: ссору или момент расставания и спросите себя:

«Что тогда произошло? Какое решения я тогда принял/приняла? Что меня тяготит?»

Уверена, сейчас вы построите другой сценарий событий.

Это происходит из-за того, что наш мозг по-разному реагирует на ситуацию в стрессе и в спокойном состоянии.

Теперь вам нужно принять эту ситуацию с новыми сценариями и спроецировать её на настоящее время.

Фактически, ничего не поменяется и ситуация останется, но смотреть вы будете на нее по другому!

Каждый человек хотя бы раз в жизни оказывался в ловушке собственного прошлого. Это может быть болезненное расставание, которое никак не отпускает, предательство близкого человека, которое продолжает отравлять доверие к другим, детская обида, которая неожиданно всплывает в разговоре с родителями, или чувство вины за поступок, совершенный много лет назад. И почти всегда первая реакция на эту боль — попытка забыть. Вычеркнуть из памяти, стереть, сделать вид, что этого не было. Начать новую жизнь с чистого листа. Но проходит время, и оказывается, что забыть не получается. Воспоминания возвращаются снова и снова, часто в самые неподходящие моменты, напоминая о том, что так хотелось оставить в прошлом.

Почему попытка забыть прошлое обречена на провал?

Потому что человеческая память устроена иначе, чем компьютерный жесткий диск. Мы не можем просто выделить файл и нажать кнопку удалить. Воспоминания связаны с эмоциями, с телом, с нашей личностью. Попытка забыть — это не нейтральная операция, это активное подавление, которое требует огромных энергетических затрат. И чем больше мы пытаемся не думать о чем-то, тем больше мы об этом думаем. Это парадокс, известный каждому, кто когда-либо пытался заснуть, запрещая себе думать о проблемах. Запрет приводит к обратному эффекту.

Более того, прошлое не исчезает от того, что мы его игнорируем. Оно остается внутри нас, продолжая влиять на нашу жизнь, часто незаметно для нас самих. Обида, которую мы не прожили, превращается в недоверие к новым партнерам. Страх, который мы подавили, становится причиной избегания определенных ситуаций. Вина, которую мы не проработали, заставляет нас бессознательно наказывать себя, отказываясь от возможностей и счастья. Прошлое не уходит, когда мы его вытесняем. Оно просто уходит в подвал, откуда продолжает управлять нашими реакциями.

Основной тезис этой книги звучит просто и освобождающе: прошлое нельзя изменить, но можно изменить его впечатление. То есть нельзя вернуться в прошлое и сделать так, чтобы событие не произошло. Нельзя отменить слова, кото-

рые были сказаны, или поступки, которые были совершены. Но можно пережить это событие заново — в спокойном состоянии, в безопасной обстановке — и сделать другие выводы. Можно извлечь из него другие уроки. Можно отпустить тот груз, который вы носили годами. Прошлое останется фактом биографии, но перестанет быть тюрьмой.

Цель этой книги — научить читателя не бороться с прошлым, а трансформировать его. Мы разберем, почему прошлое держит нас и как оно влияет на настоящее. Мы освоим пошаговую технику перепроживания болезненных ситуаций — не для того, чтобы заново травмироваться, а для того, чтобы завершить незавершенное и изменить те выводы, которые были сделаны в состоянии стресса. И наконец, мы поговорим о том, как жить после освобождения, куда направить энергию, которая раньше уходила на удержание прошлого, и как не возвращаться к старому снова. Эта книга — не призыв забыть. Это приглашение освободиться.



Почему прошлое не отпускает

Иллюзия забвения: почему мы пытаемся забыть и почему это не работает

Стремление забыть болезненное — одна из самых естественных и самых бесполезных человеческих реакций. Когда нам больно, мы хотим, чтобы источник боли исчез. Если источник — это воспоминание, мы хотим, чтобы исчезло и оно. Мы говорим себе: хватит об этом думать, это в прошлом, надо жить дальше, надо выбросить из головы. Мы пытаемся занять себя делами, чтобы не оставалось времени на воспоминания. Мы избегаем мест, людей, разговоров, которые могут напомнить. Мы убеждаем себя, что уже все пережили и забыли.

Но память работает не так. Нейробиологи знают: чем больше мы пытаемся подавить воспоминание, тем активнее работают нейронные сети, связанные с ним. Попытка забыть — это не удаление, это укрепление. Каждый раз, когда мы говорим себе не думать об этом, мы активируем именно это воспоминание. Каждый раз, когда мы избегаем напоминаний, мы закрепляем связь между объектом избегания и тревогой. В результате воспоминание становится не менее, а более навязчивым. Оно начинает возникать без всякого пово-

да, в самые неподходящие моменты: ночью, когда мы пытаемся заснуть, или днем, когда мы заняты важным делом.

Почему же мы продолжаем пытаться забыть, если это не работает? Потому что нам кажется, что это единственный способ избавиться от боли. Нам кажется, что если мы не будем думать о прошлом, оно перестанет на нас влиять. Но это иллюзия. Игнорирование не освобождает, а загоняет проблему внутрь. Боль, которую мы не прожили, не исчезает. Она превращается в напряжение в теле, в раздражительность, в необъяснимую тревогу, в повторяющиеся сценарии в отношениях. Она выходит боком, часто в тех сферах, где мы ее совсем не ждем.

Примеров того, как стремление забыть только закрепляло боль, множество. Женщина, которая после болезненного развода выбросила все фотографии и запретила себе думать о бывшем, через годы обнаруживает, что боится новых отношений и бессознательно выбирает мужчин, похожих на бывшего. Мужчина, который после увольнения решил стереть из памяти этот период и никогда не вспоминать, через несколько лет на той же работе снова попадает в аналогичную ситуацию, потому что не сделал выводов из прошлого. Ребенок, которого в детстве высмеяли за выступление на сцене, вырастает взрослым, который панически боится публичных выступлений, хотя сам уже не помнит, с чего все началось.

Вывод, который необходимо сделать: бороться с прошлым бесполезно. Прошлое не враг, которого нужно победить. Прошлое — это материал, который нужно переработать. Его нельзя выбросить, но можно изменить его форму. Его нельзя стереть, но можно изменить его значение. И для этого нужна не борьба, а работа.

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.