

## НАУКА ЗАБЫВАТЬ

Текст: Светлана Чечилова



Для одного выговор начальства - причина для увольнения, для другого лишь повод посмеяться. Кто-то от стресса инфаркт получит, а кто-то сильнее станет. Как примкнуть ко вторым?

Мы страдаем не от самих событий, а от их интерпретации. Правильно истолковывать случившееся и вовремя сбрасывать негатив - целая наука.

И ей можно научиться, уверен Игорь МАТЮГИН, доктор педагогических наук, психолог; автор серии книг по развитию памяти и внимания.

### СПОСОБ № 1: "ТРИ СТУПЕНЬКИ"

Эту технику Матюгин успешно использовал на себе. Для издания первых книжек ему пришлось взять кредит в банке под большие проценты, Поначалу книги плохо продавались, он не мог вернуть деньги. Целый месяц не спал, чуть не заболел... Но когда применил способ "Три ступеньки", бессонница ушла, и выход из проблемы был найден.

Конечно, на то Матюгин и психолог; что смог провести такую работу сам с собой. На первых порах лучше снять стресс в паре: выберите человека, которому доверитесь, и пусть он тоже освоит эту методику. Итак, предположим, вы попали в аварию...

- **На 1-й ступеньке** необходимо все разложить по полочкам, а для этого - выговориться, снять часть напряжения. Причем человек, которого вы используете как "жилетку", не должен жалеть и успокаивать - напротив, утешитель должен как бы присоединиться к вам, переживать произошедшее вместе с вами, Пусть задает вопросы, на которые нельзя ответить "да" или "нет", а нужно дать распространенный ответ, провоцирует вас выговориться: "Ты дал газ - и что случилось дальше?.. "

- **На 2-й ступеньке** нужно сказать: "Представь, а что могло быть хуже случившегося?" Переживший аварию поначалу вроде и не понимает: "Да уж хуже некуда". И тут важно настоять: "Ну ты же не всю машину разбил, ее можно восстановить"; "Хорошо, что старую, а ведь новую собирался покупать ... "; "А еще что хорошего?"; "Да и сам жив остался..." Важно, чтобы к последней мысли вы подошли сами только тогда она принесет утешение,

- **На 3-й ступеньке** надо извлечь уроки из приключившегося. "А что делать, чтобы больше такого не произошло?"; "На повороте теперь всегда буду скорость сбрасывать" ...

Вам все еще обидно - но отношение к стрессу изменилось. Напряжение ушло, вы не будете прокручивать ситуацию по второму, третьему кругу, ворочаясь с боку на бок, прогоняя сон. Вы не просто забыли стресс, а поработали с пережитым и сами сделали из него выводы. Теперь вы смотрите на случившееся по-другому, воспринимаете его как опыт, который чему-то вас научил.

### СПОСОБ № 2: БЯКА-ЗАКАЛЯКА КУСАЧАЯ

Что вы хотите забыть? День, когда не сдали экзамен? Неприятный разговор с подчиненным? Ссору с подругой?

Представьте себе эти неприятности в виде картинок на листках бумаги. Можно даже нарисовать или подробно описать случившееся. Хорошенько рассмотрите рисунок, перечитайте строчки. Закройте на несколько минут глаза. А потом сожгите бумагу или разорвите на мелкие клочки. Выбросите пепел и мусор и забудьте. И неприятные воспоминания больше не будут досаждать вам.

### СПОСОБ № 3: КОЛЬЦО ШАМАНА

Когда Матюгину было 14 лет, он серьезно занимался борьбой. И частенько перед схваткой "перегорал" - волнение мешало одержать победу. Тренер научил его забывать страх. За 15 минут до выхода на ковер дал ученику забавный обруч - на нем, как на бубне шамана, были закреплены затейливы предметы. Закрываешь глаза, ощупываешь и пытаешься понять, что на этом кольце: пуговица, ластик, скрепка, булавка, пряжка, значок, бусина... Трогаешь и думаешь, с чем связана скрепка или пуговица? С хорошими оценками? С вниманием друзей, родителей? С поездкой в чужую страну?.

Секрет в том, что в активной памяти остаются именно эти воспоминания, а все остальное вытесняется. 5-10 минут ощупываешь обруч - и действительно отвлекся, успокоился. Ту схватку Матюгин выиграл, и его взяли команду первым номером. Сегодня психолог обучил этому нехитрому методу известных теннисистов.

Конечно, всю жизнь носить с собой обруч не будешь. А вот в какие-то серьезные моменты - перед ответственным выступлением на публике или интервью - можно использовать нечто подобное.

### СПОСОБ № 4: ТАКТИЛЬНЫЕ ДОЩЕЧКИ

Еще одна техника забывания связана с тактильной памятью. Сделайте 10 дощечек с различной шероховатостью: на одну приклейте кусочек меха, на другую - наждачную бумагу, на третью - лоскут фланели, на четвертую накапайте воск со свечи... Закрываете глаза - ощупываете дощечки и запоминаете, в каком порядке они лежат. Затем перемешиваете - и вновь раскладываете в первоначальном порядке. Каждая поверхность вызывает приятные или неприятные воспоминания здесь коленку разодрал, здесь кошку погладил, здесь на льду катался... Потом разложите дощечки в другой последовательности - от самого неприятного ощущения к самому приятному.

Пока вы погружаетесь в тактильные ощущения, плохое настроение уходит, неприятность, мешающая жить, забывается. Ведь мы перебираем не дощечки, а воспоминания, которые и вытесняют плохое.

### СПОСОБ №5: ПАРНЯ В ГОРЫ ТЯНИ!

При стрессе можно и просто снизить общее напряжение, ничего не меняя. Ведь не все можно переосмыслить. Здесь придет на выручку медитация. Ее можно добиться по-разному: через музыку, через особые дыхательные техники - ребефинг, холотропное дыхание. Есть способ добиться "расширения сознания" через пустоту.

Сядишь в комнате с голыми стенами: ни людей, ни мебели, ни пищи, ни звуков... И испытываешь просветление, недавние переживания уже не кажутся столь серьезными.

Хороша и медитация через предельные физические нагрузки. В трудных ситуациях попробуйте загрузить себя тяжелым физическим трудом, сконцентрироваться только на нем, чтобы не было времени и сил вспоминать о проблемах. При стрессе полезно и поменять место работы, квартиру, привычный круг общения - это как бы вытряхнет вас из привычной среды, и неприятности отступят на второй план.