

# ИСКУССТВО ЗАБЫВАТЬ ПЛОХОЕ

Статья из журнала «Будь здоров» №8 1996 год

Автор: Татьяна Абрамова

Огромные деревья, мох - в густой лес, шаги лесника гулко сотрясают землю. Новый мир так захватывает воображение, что сразу забываешь обо всех бедах на свете".

Одни люди в своем воображении сливаются с бескрайними снежными просторами, другие предпочитают космос и путешествуют к звездам. Кто-то перевоплощается в дерево и ярко представляет себе, как корни впитывают влагу, как по стволу поднимаются соки. А кто-то представляет себя осенними листьями, которыми играет легкий прохладный ветерок, не давая им упасть на землю, или полноводной рекой, тихо несущей свои воды.

Вот что рассказала мне москвичка Наталья Викторовна Чекмарева:

- Раньше я очень боялась воды, потому, что в детстве тонула в реке и на всю жизнь запомнила ЭТОТ ужас. Мы живем в городе, а мои родители - в деревне на берегу Истры. Моя маленькая дочь любит проводить лето у дедушки с бабушкой. Когда наступала летняя пора, для меня начинались муки: я не могла жить и работать спокойно. Каждый вечер, придя домой, бросалась звонить родителям. Связь с деревней, где они живут, очень плохая, и можете себе представить мое состояние, пока я ждала звонка телефонистки, рисуя в своем воображении самые страшные картины. Наконец, наступил момент, когда я поняла, что должна забыть свой детский кошмар, не дающий мне и моей семье жить нормально. Пройдя курс в Школе эйдетики, я научилась не бояться воды: приезжала на Истру, входила в воду и растворялась, сливалась с ней, представляя себя водой, а мои руки были ее ласковыми струями. Я, река, плескалась о берег, тихий, залитый солнцем, слушала полет стрекоз, шуршала мелкой речной галькой. Я очень полюбила воду и забыла свои детские страхи.

## ОТСТРАНЕННОСТЬ

У каждого в жизни были такие ситуации, когда он воспринимал себя как бы со стороны. В основном ЭТО случается при сильных душевных переживаниях и физическом напряжении. Научившись управлять ЭТИМ состоянием, человек может помочь себе в критической ситуации, может освободиться от тревожащих его воспоминаний.

- Я очень волновался перед встречей с соперником, который был сильнее меня, - рассказывает мастер спорта Сергей Зверев. - Когда я вышел на ринг, время и пространство как бы сместились в моем сознании: голоса зрителей, судей,

тренера с трудом пробивались сквозь глухую стену, выстроенную моим волнением. Еще секунда - и я бы упал в обморок от страха. В этот момент я вспомнил о методе отстраненности. Я прикрыл глаза и увидел себя, ринг и моего противника как бы со стороны. Увидел горящие глаза моих друзей, страстно желавших мне победы, себя с растерянным лицом. Я расправил плечи, улыбнулся и спокойно пошел на противника. Это была моя лучшая и самая красивая победа. И только ощущение отстраненности от происходящего позволило мне выдержать сильное нервное напряжение, а потом забыть его и помнить лишь победу!

Дети, овладев методом отстраненности, используют его достаточно широко, а не только для того, чтобы забыть ненужные переживания. Инна Веселова поделилась со мной:

- Я люблю использовать метод отстраненности в классе. Тогда мне все кажется необычным. Как будто мое сознание вышло из моего тела и наблюдает из угла классной комнаты за всем происходящим: как я играю на уроке в шахматы под партой, как учительница у доски объясняет материал. Я - нигде и во всем. Учительница заметила, что мы играем в шахматы и заставила меня отвечать материал, который она только что объяснила. К ее удивлению, я все рассказала, и ей не удалось наказать меня двойкой. Я и сама не подозревала, что впитывала все, что происходило вокруг, хотя и не осознавала этого.

### «ЭХО В ГОРАХ»

Если громко крикнуть в горах, то звук много раз отзовется эхом и затихнет. "Эхом в горах" стали называть в Школе эйдетики один из методов психокоррекции.

Вы, наверное, сталкивались с этим: ребенка ругаешь, а он смотрит тебе в глаза с улыбкой и повторяет тихонько: "Я плохой, плохой ...» Звуки затихают, как эхо в горах. Слова не причиняют ему боли. Ребенок инстинктивно нашел способ защиты.

Что же он делает? Повторяет про себя слово, никак не окрашивая его эмоционально. Или вырывает из всей фразы только ее начало и жонглирует им, пока негативный эмоциональный заряд не сотрется, пока слово от повторения не превратится в пустой звук.

Этот способ можно предложить группе детей как развлекательную игру. Вы начинаете с серьезным лицом ругать детей. Их задача - выхватывать из всей тирады только одно слово (любое!) и повторять его про себя. Достаточно пяти-девяти раз, чтобы эмоциональный заряд слова стерся, и оно стало восприниматься как голый звук, как эхо в горах. Горы повторяют звук, не понимая его значения, - для гор это безразлично. Вы ругаете детей, а они в ответ становятся горами и не переживают по этому поводу. Этот прием защитит их в дальнейшем от жестоких и бессмысленных распеканий, которыми иногда злоупотребляют взрослые.

## СОБСТВЕННО, ЗАБЫВАНИЕ

Психологи уже давно пришли к выводу, что дурные вести и стрессы забываются не просто так и не с течением времени, а после не замечаемых нами усилий, которые прилагает к этому наша психика. Вот один из самых эффективных способов, как ей помочь.

Я присутствую на занятиях в Школе эйдетики. Слушателям - детям и взрослым - раздали картинку. Они их внимательно рассматривают. Акцент в задании дан не на запоминание, а на рассматривание. После этого преподаватель берет любой рисунок и подносит его к пламени свечи. Все наблюдают, как пламя охватывает бумагу и разбегается по ее краям, как бумага сворачивается в трубочку, становится пеплом, а рисунок еще некоторое время находится в синеве пламени, затем выходит за его край - и исчезает навсегда. Только что завораживало пожирающее рисунок пламя, перемещалась граница между «есть» и «нет» - и вот, остались только призрачный дымок и потрескивание свечи. Изображение еще какое-то мгновение стоит перед глазами и потом исчезает.

Рисунка нет - он сгорел, забылся.

Затем слушатели садятся удобно, закрывают глаза, и преподаватель говорит: *«Когда исчезнет все вокруг случайные мысли, комната, ваше тело, когда появится необычайная легкость и перед глазами всплывут яркие образы, скажите себе: «Я забываю эту картинку, забываю на несколько минут или навсегда. Она сгорела в пламени свечи. Я еще слышу потрескивание пламени, слышу запах сгоревшей бумаги. Я хочу увидеть картинку - и не могу, вижу лишь пепел. Хочу ее вспомнить - и не могу. Вспоминаю любую другую, кроме этой. Забываю все сильнее и сильнее».*

Необходимо произнести все эти слова. И чем точнее задается срок забывания, тем лучше результат. Если человек умеет хорошо расслабляться, ярко представлять себе пламя свечи, горящие картинки, если он слышит звуки и ощущает запахи, то через несколько занятий он хорошо овладеет этим методом.

Многочисленная статистика, накопленная в Школе, показывает, что школьники 10--17 лет не только отлично обучаются забыванию, но и придумывают свои способы. Взрослые могут только позавидовать, как легко это у них получается.

*- Я ничем не могла заниматься, переживая недавнюю ссору со своим парнем, - рассказала мне Таня Завьялова. - Я попробовала «сжечь» ссору в пламени воображаемой свечи. Не получилось ... Я представила между собой и ссорой стекло, замазанное краской. Но краска начала сползать со стекла. Меня охватил азарт. Рядом на стуле лежал детектив - я «засунула» свою ссору между страницами книги. На этот раз получилось - моя ссора «потонула» в толще страницы. И я успокоилась. Где-то на окраине сознания еще звучали отголоски ссоры, но с каждой секундой они затихали, и для этого уже не требовалось никаких усилий.*

Важно отметить, что воображаемое «сжигание» дает больший эффект забывания, чем прием реального сжигания листа бумаги. Матюгин объясняет это тем, что при столь активном представлении психика человека продельывает особенно большую работу и психокоррекционный процесс имеет большую силу.

## ГРАФИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ СТРАХА

Страх можно нарисовать. Как правило, люди не могут сразу нарисовать свой страх, им требуется некоторое время, чтобы его представить. Однако не следует глубоко задумываться или стараться специально рисовать «красиво»; Лучше всего дать возможность руке рисовать самой.

Нарисованный страх нужно забыть.

Для забывания можно использовать любой способ. Чаще всего люди предпочитают «сжигать» свой страх. Возможно, потому, что огонь - самый эффективный способ разрушения. А один человек мысленно «сажал» свой страх в поезд, прощался с ним и «отправлял» его в «страну страхов».

Школьники, занимающиеся у Игоря Матюгина, совершенно серьезно разделяют страхи на те, с которыми можно жить (например, когда на уроке поставят двойку и ребенок боится наказания), и на те, с которыми жить уже невозможно (например, постоянный страх перед выходом к доске). С главным страхом сразу справиться сложно, сначала надо поработать с «промежуточными» страхами, и лишь затем постепенно исчезает «главный» страх, отравляющий всю жизнь.

## РЕГРЕССИЯ

*- Я всегда боялась отвечать у доски, хотя, как правило, знала урок. Мне казалось, что все рассматривают меня и осуждают, особенно мальчики, - волнуясь, рассказывала мне Оля Иванова. - И вдруг я вспомнила, как мечтала стать актрисой. Воспоминание лишь мелькнуло, но этого хватило, чтобы и спина выпрямилась, и голос стал звонче, и уверенность появилась. Класс превратился в сцену, ребята - в зрительный зал, который, затаив дыхание, слушал, как я отвечала урок. Я хорошо запомнила, с чего это началось: в трудную минуту воспоминания подхватили меня и понесли к успеху.*

Вот так дети преодолевают ежедневные стрессы, используя резервы своей памяти. И каждый из нас имеет опыт, когда яркое воспоминание спасало от тяжелых переживаний.

Матюгин провел уникальное исследование. Он получил разрешение на проведение социологического опроса в тюрьме, среди людей, сидевших в одиночных камерах. Он спрашивал заключенных: "О чем вы думаете перед сном?" И получал один и тот же ответ: «Я вспоминаю детство». Внезапно приходящее в воспоминаниях детство оказывается той спасительной гаванью, куда не

докатываются разрушительные волны взрослой жизни с ее большими проблемами. Мы пользуемся регрессией, но не отдаем ей должного. А ведь детские воспоминания могут лечить душу и тело, и это лекарство может быть доступно всем.

Забудьте на некоторое время о действительности, уйдите мыслями в свое прекрасное детство.

Метод регрессии (в переводе с латинского - «обратное движение») отличается от метода автобиографической памяти. В последнем случае мы используем легко вспоминаемые события, произошедшие с нами. Касаемся этих событий, не вдаваясь в подробности, можем не переживать их эмоционально. Они должны быть значимы для нас, иначе бы мы не зафиксировали их в своем сознании.

При регрессии же мы погружаемся в новые, ранее не вспоминаемые события. Как бы ищем клад, но не знаем, на что натолкнемся. Можем вспомнить суший пустяк, но переживать это очень глубоко. Наши воспоминания не просто эмоционально окрашены. Можно сказать, что в этот миг мы не вспоминаем детство, а вновь переживаем его. При этом состояние регрессии может быть настолько глубоким, что взрослый человек будет ощущать себя ребенком и в полном смысле этих слов демонстрировать формы детского мышления.

Когда Матюгин спрашивает человека, не владеющего методом регрессии, что он делал пять лет назад в этот день и этот час, тот, как правило, ответить не в состоянии. А человек, владеющий методом, сможет подробно описать нужный день, хотя раньше он никогда его не вспоминал, особенно если это день его детства.

Обучение приоткрывает дверь в этот, увы, потерянный для большинства мир. В нем, этом мире, мы теперь можем бывать так часто, как захотим, и спастись там от тяжелых взрослых воспоминаний. Мы овладели методом регрессии как методом психологической защиты, а вместе с ней и резервами своей памяти.

Не надо путать регрессию как метод развития образной памяти с регрессией как феноменом психоанализа, при которой происходит возврат к детским формам поведения. У эйдетиков поведенческих функций нет, есть лишь яркие воспоминания, которые могут нахлынуть наяву или прийти во сне. Такое состояние может продолжаться всего несколько минут и не сопровождаться перестройкой поведения, характера, стереотипных реакций. В том и другом случае регрессия работает как механизм защиты, и разница лишь в том, что-либо он проявляется изнутри - как мыслеобраз, либо снаружи - как поведение. В Школе эйдетики учат сознательно усиливать этот полезный механизм, данный нам природой. Ведь все дети имеют опыт применения регрессии, но не придают этому значения.

На него обратил внимание опытный педагог и психолог Матюгин. Одним из главных направлений деятельности школы стало стремление обратить внимание человека на его собственный опыт, помочь ему оглянуться назад и поучиться у себя самого.

Только один раз Игорь Матюгин встретил человека, который не хотел вспоминать свое детство. Он сказал: «Я много болел в детстве и не хочу туда возвращаться. У меня нет детства». Скорее всего, этого человек неправ.

Занятия с пожилыми людьми, которые приходят в Школу, доказывают, что даже в голодном и холодном военном детстве находятся минуты, дни, к которым бы хотелось вернуться вновь, и эти воспоминания лечат. Одна пожилая дама, овладевая методом регрессии, вспомнила однажды театр, шепот из соседней ложи: «Посмотрите на руки этой девочки! Какая атласная кожа!» Женщина уже давно не думала о своих руках. Яркое переживание этого образа вернуло ей былое ощущение уверенности в себе, в своих возможностях. Это было как раз то, чего ей так не хватало в нелегкой жизненной ситуации.

Гораздо больше людей сомневаются в своей памяти, чем доверяют ей. Меньше доверяют - меньше хотят ею пользоваться. Меньше пользуются - меньше она работает. Тогда ей доверяют еще меньше. Это - порочный круг.

Но мы с вами можем все изменить. Давайте доверимся своей памяти и тем специалистам, которые нам помогут не только хорошо запоминать и вспоминать, но и, что не менее важно, хорошо забывать ненужное.