Автор: Hugiswyn
14.08.2010 01:24 -

Что делать, когда мы забываем

Очень часто многие люди жалуются на то, что чего-то не могут вспомнить. Эту ситуацию я бы разделил на несколько этапов.

1) **«Забывание» происходит в ситуации аврала, цейтнота, большой загруженности дел.** Я бы сейчас сказал немного жесткую вещь: вы сами довели себя до такой ситуации. Если она является нормой вашей жизни, то с этим надо уверенно решать вопрос. В данном случае, «забывание» есть защитный механизм психологического вытеснения. У подсознания нет логики, и срабатывает правило «забыл» - значит, не сделал. Когда человек прикладывает к какому-то процессу через чур много энергии, он просто может «сгореть». Пусть уж лучше забывает. Никакие записи тут не помогут, а только усугубят ситуацию. Если продолжать в том же духе, это приводит сначала к легкой «болезни». Даже не буду писать о том, что идет дальше. Такое «забывание» приносит нам еще и нервотрепку, и дополнительные действия, если мы вовремя не расслабимся и временно не отойдем от дел.

В том случае, если, например, по выходным, или в другие периоды расслабления вы чувствуете, что хорошо все помните, значит, причина была именно в этом.

2) «**Забывание» происходит тогда, когда человек не хочет чего-либо делать**. Классический вопрос: «Сынок, почему не помыл посуду, не вынес мусор? И т.д.» Столь же классический ответ: «Я забыл…». Ну, еще бы.

3) «Забывание» пережитого травмирующего опыта. Как правило, человеку сложно определить, травмирующий это опыт или нет. Он может присутствовать на обычной вечеринке, и мило улыбаться, но на самом деле полученный опыт является для него травмирующим, не укладывающимся в рамки его представлений. В таком случае травмирующая ситуация вытесняется, забывается, если он несет в себе существенный негатив, угрозу представлениям человека, угрозу его внутреннему «Я».

4) «Забывание» объясняющееся физическими травмами, или патологией (конечно, не

стоит сразу «придумывать себе патологию»). В этих случаях одновременно с рекомендованными упражнениями, надо обратиться к врачу.

И во всех этих случаях, если у вас есть 10 – 20 минут свободного времени, можно сделать увлекательнейшее упражнение, которое поможет вам вспомнить то, что вы называете «забытым». Курсы развития памяти (суперпамять) харьков, киев

У каждого человека есть некое субъективное восприятие этапа прожитой жизни и этапа будущей жизни. Если эти этапы представить визуально, обнаружится связующая нить, которая называется линией времени человека. У каждого человека она выглядит по-разному. Наиболее часто встречающийся случай – линия времени в форме подковы, одна половинка которой – прошлое, другая – будущее. На перегибе находится настоящий момент. В эксперименте мы будем работать с прошлым. Будем вспоминать события из прошлого. Для этого надо расслабиться и отвлечься от текущих забот. Вся информация, которая хранится у нас в памяти, представлена в виде образов. Образ это не только картинка, но и ощущения (такие как осязание, обоняние, вкус), звуки. Для большего удобства можно представить вашу линию времени на полу, и стать на нее таким образом, чтобы ваше текущее восприятие временного промежутка совпадало с вашим положением на этой линии. Если вы в настоящем, то можете чуть-чуть отойти по линии в прошлое, например, попятившись. Чем вы занимались вчера? Найдите хоть одно событие, которое вы можете вспомнить. Вспомнить – это значит заново представить картинку, вжиться в этот образ. Почувствовать сопутствующие ощущения. Но только не подумать о них, а именно **почувствовать**. Когда это получиться сделать, подумайте о том, что было совсем-совсем незадолго до этого. Вживитесь в образ. При этом избегайте «скачков» по линии времени. Двигайтесь плавно, ничего не пропуская, постепенно отходя все дальше в прошлое. Вас удивит четкость и ясность того, что вы вспомните. Когда вы начнете вспоминать все более конкретные вещи, вы можете наблюдать такую особенность – то, что легко вообразить, вспоминается легче. То, что вы не перекодировали в образ (например, не разобравшись, не поняв процесс) будет трудно вспомнить. В любом случае, углубляя степень расслабления организма, уходя все глубже в трансовое состояние, можно вспомнить очень многое!

Приведенный выше метод используется еще и в уголовном розыске, в психологическом консультировании. Курсы развития памяти (суперпамять) харьков, киев. Но это уже другая история.