

18+

АРХЕОЛОГИЯ

ПАМЯТИ

Раскопки травмы

Владислав Лечев

Владислав Лечев

Археология памяти.

Раскопки травмы

<https://litres.ru/74269347>

ISBN 9785007064262

Аннотация

Представь, что твоя душа — это древний город, засыпанный песком времени. Где-то там, под слоями взрослости и «всё нормально», лежат старые раны. Они болят, хотя события давно нет. «Археология памяти» приглашает тебя на бережные раскопки. Мы не будем копать экскаватором, рвя душу на куски. Мы возьмем кисточку и фонарик. Мы найдем того застывшего ребенка, который всё еще ждет помощи. И соберем разбитую вазу заново — с золотыми шрамами, которые стали местом силы. Для тех, кто решился.

Содержание

Предисловие	5
Вступление	7
Глава 1	11
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Археология памяти Раскопки травмы

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-6426-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет, дорогой читатель.

Скорее всего, ты держишь эту книгу в руках, потому что чувствуешь какую-то тяжесть. Возможно, ты сам не можешь объяснить, что не так. Вроде бы всё нормально, жив-здоров, работаешь, даже улыбаешься иногда. Но внутри как будто черная дыра или, наоборот, натянутая до предела струна, которая звенит и мешает спать по ночам.

Бывает и по-другому: ты точно знаешь, что случилось что-то плохое. Может, в детстве, может, в отношениях, а может, это была потеря, от которой ты не отошёл до сих пор. Но трогать это воспоминание страшно. Оно похоже на острую гильзу в земле: копнешь глубже — взорвется.

Я назвал эту книгу «Раскопки травмы» не ради красивой метафоры.

Археологи работают с древними городами, засыпанными песком и пылью. Точно так же наша память хоронит под толщей лет то, с чем не смогла справиться. Мы обрастаем новыми слоями жизни, но старые «руины» никуда не деваются. Они проседают, дают трещины в фундаменте нашей личности. Мы не можем понять, почему нас бесит какой-то тон голоса или почему мы в сорок лет чувствуем себя никчемными, хотя имеем кучу достижений.

Эта книга — не научная диссертация. Здесь не будет за-

умных терминов и сложных схем мозга. Мы поговорим с тобой простым языком. Как старые друзья, которые решили разобрать наконец захламленный чердак.

Сразу предупрежу: будет местами больно. Когда откапываешь старый перелом, он ноет. Но мы не будем копать экскаватором, рвя душу на куски. Мы возьмем маленькую кисточку, как настоящие археологи, и будем смахивать пыль очень аккуратно. Ты в любой момент можешь сказать «стоп» и отложить чтение. Твоя безопасность — главное правило этих раскопок.

Главное, что я хочу, чтобы ты усвоил прямо сейчас: **с тобой всё в порядке**. Ты не сломанный, не гнилой, не испорченный. Твоя психика сделала гениальную работу — она законсервировала ужас, чтобы ты выжил. Но теперь этот консервный банк мешает тебе ходить. Давай попробуем его аккуратно извлечь?

Эта работа похожа на собирание разбитой вазы. Склеить всё до невидимого состояния не получится, это правда. Но ты сможешь перестать резаться об осколки. Ты увидишь рисунок на черепках и поймешь, что эта ваза, пусть и со шрамами, всё равно может держать в себе воду и живые цветы.

Будь к себе бережен. И если готов, бери лопату в одну руку, фонарик — в другую. Мы начинаем раскопки.

С верой в тебя, Владислав Лечев.

Вступление

Почему болит то, чего уже нет?

Странная штука — время.

Вот смотри, за окном давно уже другая жизнь. Ты вырос, переехал, может, даже сменил город, прическу и круг общения. Того страшного человека давно нет рядом. Та ужасная ситуация закончилась, двери захлопнулись, календарь перелистнулся.

Но почему тогда внутри всё сжимается, стоит услышать шаги за спиной?

Почему перехватывает горло от случайного запаха или безобидной фразы?

Получается парадокс: **события давно нет, а боль осталась**. Она живет в тебе, как поселившийся когда-то в подвале квартирант. Ты его не видишь, но он гремит трубами по ночам и не дает покоя.

Ловушка здравого смысла

Окружающие, да и мы сами, часто лечим это фразой: «Забудь и живи дальше».

Звучит логично. Зачем ворошить прошлое? Смысл страдать о дожде, который закончился?

Проблема в том, что наша психика — не компьютер, где можно просто нажать кнопку «Удалить» и очистить корзину. Память о травме — это не просто файл в папке «Архив».

Это как заноза, которая попала под кожу много лет назад. Сверху кожа заросла, всё гладко, но стоит неловко нажать — и снова стреляет острой болью.

Фраза «Забудь» работает так же, как команда «Не думай о белой обезьяне». Чем сильнее мы гоним от себя тяжелые воспоминания, тем сильнее они становятся. Мы тратим огромное количество душевных сил не на жизнь, а на то, чтобы удержать эту дверь в подвал закрытой.

История про рану под повязкой

Представь, что в детстве ты сильно разбил коленку. Было больно, страшно, крови много. Но рядом никого не оказалось, бинта не нашлось, и ты просто натянул сверху штаны.

Рана, конечно, не зажила как следует. Под тканью туда попала грязь. Со временем кожа кое-как натянулась, но внутри остался нарыв.

Ты ходишь, стараешься не тревожить это место, прикрываешь незаметно. Вроде жить можно. Но в бане, в жару, или если кто-то случайно заденет — дикая боль.

Травма работает точно так же.

Без помощи, без безопасного взрослого рядом, без возможности поплакать и обработать страдание, наша детская психика просто «заматывает» это событие поглубже. Мы идем дальше, учимся, работаем, но сил уходит в два раза больше — часть всегда утекает на то, чтобы сдерживать этот старый нарыв.

Что такое «триггер» простыми словами

Ты наверняка слышал это слово. На самом деле, это просто «спусковой крючок».

Машина сигналиит во дворе так же противно, как сигналила скорая, увозившая отца. И всё — тебе не 30 лет, ты снова маленький испуганный мальчик или девочка, внутри холод и дрожь.

Почему так происходит?

Потому что та часть мозга, которая отвечает за выживание (назовем её условно «Внутренний Сторож»), не знает, что такое время. Для неё нет прошлого и будущего. Если пахнет дымом — пожар **прямо сейчас**. Если голос похож на голос обидчика — опасность **прямо сейчас**.

Это не ты глупый или слабый. Это древний механизм, который спасал наших предков от саблезубых тигров. Тигр ушел, но твой «Сторож» продолжает искать его следы, даже если сейчас вокруг мирная городская квартира.

Зачем же тогда копать, если можно просто не трогать?

Можно прожить жизнь, обходя болезненные темы стороной. Но цена высока.

Это похоже на жизнь с включенным «ручником». Ты не можешь ехать быстро и свободно. Ты всегда контролируешь, кого подпускать близко, а вдруг обидят? Ты не слышишь свои настоящие желания, потому что привык слышать только крик «Берегись!».

Мы идем в раскопки не для того, чтобы найти виноватых и

наказать их. И не для того, чтобы вечно плакать над разбитой чашкой.

Мы идем туда ради парадокса: **чтобы прошлое наконец стало прошлым.**

Пока травма не осмыслена и не прожита, она продолжает быть «здесь и сейчас». Мы откапываем этот старый осколок, чтобы аккуратно вытащить его из живой ткани души. Очистить рану, промыть и позволить ей зажить по-настоящему. Так, чтобы шрам остался, но нарыва больше не было.

Это страшно? Да. Потому что мы привыкли, что там, под слоем пыли, зарыта бомба. Но, скорее всего, окажется, что там просто очень напуганный ребенок, которому нужны были любовь и защита. И у нас, взрослых, теперь есть все силы, чтобы ему это дать.

Так что давай договоримся: «просто забыть» не получится. Но мы можем перестать носить тяжелое прошлое в рюкзаке за спиной. Мы можем выложить камни, рассмотреть их на свету и понять: этот груз больше не наш.

Идем дальше?

Глава 1

Что такое травма и почему она сидит внутри.

Не событие, а реакция

Давай сразу к главному. Травма — это не то, что с тобой случилось. Травма — это то, что случилось **внутри тебя** в ответ на это событие.

Два человека могут пройти через одно и то же: например, попасть в аварию. Один через месяц снова спокойно сядет за руль. Второй будет вздрагивать от звука тормозов годами. Событие одинаковое — последствия разные.

Почему так? Потому что травмирует не само происшествие, а сочетание двух вещей:

— **Слишком сильное воздействие**, к которому психика не была готова.

— **Невозможность с этим справиться** — убежать, отбиться, позвать на помощь, выплакаться на чьём-то плече.

Если ты смог отбиться — ты герой, а не жертва. Если смог убежать — ты спасшийся. Если пришёл к маме и она тебя обняла — случилась неприятность, но не травма. Травма рождается в тот момент, когда происходит ужас, а ты остаёшься с ним **один на один**, без ресурса и без поддержки.

Два главных героя в твоей голове

Чтобы понять, как прячутся страшные воспоминания, давай представим, что в мозгу работает два отдела. Назовём их

по-простому:

1. Умный Архивариус

Он живёт где-то в районе лобной части мозга. Он любит порядок, время и логику. Раскладывает всё по папочкам: «Это случилось в 1995 году, в сентябре, когда мне было семь лет». Он отвечает за рассказы о жизни, даты и связные мысли.

2. Дикий Сторож

Он сидит глубоко, почти в затылке, и работает без слов. Его задача простая: **выжить**. Он не знает календаря и не понимает фразу «это было давно». Он реагирует мгновенно: запах → опасность, громкий звук → беги, резкое движение → бей или замри.

В обычной жизни они дружат. Архивариус пишет историю, а Сторож следит, чтобы кофе не пролился на клавиатуру.

Но когда происходит что-то ужасное, происходит сбой.

Момент, когда свет вырубается

Представь ситуацию: ты маленький, на кухне пахнет борщом и резким мужским одеколоном. Взрослый дядя, от которого ты не можешь уйти, делает что-то плохое. Страх зашкаливает. Ты в ловушке.

В этот миг Архивариус отключается. Он как бы вырубает свет в архиве и говорит: «Этого не может быть, я не знаю, куда это положить, я умываю руки». А Дикий Сторож, наоборот, включает сирену на полную мощность. Он записы-

вает всё подряд, но по-своему, без папок и дат.

Он «фотографирует» момент не мыслями, а ощущениями:

— Запах борща и одеколона — **ЗАПИСАНО.**

— Узор на обоях перед глазами — **ЗАПИСАНО.**

— Тяжесть в груди и невозможность дышать — **ЗАПИСАНО.**

— Интонация голоса — **ЗАПИСАНО.**

Именно поэтому взрослый человек может напрочь не помнить, что именно произошло, забыть лицо или имя. Архивариус всё стер или спрятал в дальнюю папку без подписи. Но Сторож ничего не забыл. Он хранит «картотеку опасностей» на уровне тела и чувств.

Эксперимент с лимоном

Прямо сейчас проведи маленький опыт. Закрой глаза и представь сочный, ярко-желтый лимон. Ты берешь нож и разрезаешь его пополам. На срезе выступают капельки сока. Ты подносишь половинку ко рту и вдыхаешь резкий цитрусовый запах.

Что случилось? Во рту собралась слюна. Но ведь лимона на самом деле нет. Ты это знаешь головой. Но твой «Сторож», который управляет телом, повелся на картинку и запах. Он подумал: «Сейчас будет кислота, надо спасти зубы» — и дал команду слюнным железам. Ему плевать, что это просто воображение.

Точно так же работает травма. Когда ты в безопасности,

на своей кухне, но вдруг чувствуешь запах того самого одеколona — Сторож жмет на кнопку тревоги. Он не знает, что обидчик далеко и больше не придет. Он просто чует «тот самый запах» и кричит: «Опасно! Бежим! Замри!» Сердце колотится, ладони потеют, внутри холод. А ты стоишь и не понимаешь, что с тобой не так. Ведь объективно всё в порядке.

Почему иногда нет слов

Помнишь, Архивариус отключился? Травма часто хранится без слов. Особенно если это случилось в детстве, когда ты еще толком говорить не умел или не мог осознать сложность происходящего.

Поэтому попытка рассказать о травме иногда вызывает странную пустоту. Вроде хочешь сказать, а слов нет. Тело помнит, а язык не слушается. Это нормально. Это значит, что опыт застрял на уровне ощущений, а не историй. Доставать его оттуда мы будем учиться постепенно и очень осторожно.

Хорошая новость

То, что записано в обход слов, можно переписать. Сторож поддается переговорам. Архивариуса можно научить заходить в темные углы и включать там свет. Но для этого не подходят лозунги «соберись, тряпка» — с ними Сторож только сильнее вжимается в угол.

Нам нужен другой подход. Медленный, бережный. Как в настоящей археологии: сначала разметка местности, потом работа тонкой кисточкой. Об этом и поговорим дальше.

Глава 2

Чемодан без ручки: как мы носим груз прошлого.

Вещь, которую жалко выбросить

У многих из нас дома или на даче есть старый советский чемодан. Огромный, тяжелый, с давно оторванной ручкой. Хозяин держит его на антресолях, потому что выбросить жалко. Вещь-то добротная! А ручку починить — руки не доходят. В итоге, когда нужно переехать или просто достать зимние вещи, человек тащит эту махину, обхватив обеими руками, чертыхаясь и срывая спину. Но несет. Потому что привык. Потому что там внутри «что-то важное».

Психологическая травма — это такой же чемодан без ручки.

Нести тяжело, бросить страшно. Мы привыкли к этой ноше и часто даже не замечаем, как она влияет на нашу походку. Мы думаем, что хромаем или злимся просто «по жизни», а на самом деле — тащим прошлое на себе каждый день.

Давай разберем, как именно этот невидимый груз управляет взрослой жизнью. Этих масок у травмы много.

Маска первая: «Я просто такой человек»

Бывает сидит перед тобой взрослый дядька, начальник отдела. Женат, двое детей, кредит за машину. И говорит: «Я просто вспыльчивый, ну такой характер».

Или женщина: «Я просто тревожная, вечно переживаю по

пустякам».

Но если копнуть чуть глубже, часто оказывается, что «вспыльчивость» — это не характер. Это готовая реакция на любое несогласие, потому что когда-то в детстве не давали слова сказать. А «тревожность» — это выученная привычка сканировать воздух на опасность, потому что мама могла взорваться в любую секунду, и нужно было успеть увернуться.

Мы путаем стратегию выживания с личностью. Мы настолько срослись с этой броней, что думаем, будто она и есть наша кожа.

Маска вторая: слезы, которые приходят без спроса

Знакомая история: сидишь на работе, обычный день, ничего особенного. И вдруг начальник говорит фразу, немного строгую, но в целом деловую. А у тебя внутри всё обрывается. Ком в горле, глаза на мокром месте. Ты держишься из последних сил, чтобы не разреветься прямо на совещании. Самому стыдно: ну что за детский сад?

Это не детский сад. Это сработала «машина времени» внутри тебя.

Начальник повернул голову точь-в-точь как папа, когда собирался ругать. Или интонация совпала с голосом первой учительницы, которая стыдила тебя перед всем классом. Взрослый человек на совещании на секунду исчез, и остался маленький напуганный ребенок, который не может возразить.

Такие слезы или вспышки гнева, которые не соответствуют ситуации, — это верный маяк. Значит, мы задели старый чемодан, и он треснул по шву.

Маска третья: недоверие к миру как способ защиты
«Людам нельзя верить».

«Как только расслабишься — ударят».

«Все хотят тебя использовать».

Если эти мысли — твой жизненный девиз, скорее всего, травма сделала свое черное дело. Она построила высокий забор. Когда-то этот забор был жизненно необходим, потому что мир вокруг действительно был опасен, а защитить было некому.

Но сейчас ты взрослый. Ты можешь выбирать людей. Ты можешь уйти, если тебе плохо. А забор остался на уровне привычки. Ты сидишь в бетонном бункере и жалуешься на одиночество, но дверь открыть боишься. Это выученное поведение, а не объективная реальность сегодняшнего дня.

Маска четвертая: синдром спасателя и вечная «хорошесть»

Это та сторона травмы, которую редко замечают. Обычно думают, что травмированный человек — это замкнутый и грустный тип в углу. Но часто бывает наоборот.

Это самая удобная подруга, которая никогда не скажет «нет». Это парень, который в лепешку разобьется, лишь бы угодить начальнику. Это женщина, которая спасает алкоголиков, потому что «он без меня пропадет».

Откуда это? Часто из детской истории, где любовь нужно было **заслужить**. Где, чтобы мама не кричала и была добра, нужно было быть идеальным. Удобным. Не иметь своих желаний. Читать настроение по глазам.

Во взрослом возрасте эти люди не могут сказать «нет», потому что отказ для них подсознательно равен: «Меня бросят и я умру». Они тащат на себе не только свой чемодан, но еще и пару чужих баулов, ненавидя себя за усталость.

Как это выглядит в простых бытовых вещах

Давай посмотрим на обычный день человека с «невидимым чемоданом»:

— **Утро:** ты просыпаешься уже уставшим, потому что во сне переживал сценарии ссор, которых еще не было.

— **Дорога на работу:** кто-то не пропустил тебя в пробке — сердце колотится еще полчаса, ты прокручиваешь, что надо было ударить в ответ.

— **Обед:** коллега не позвал тебя пить чай. Ты уверен, что коллектив тебя презирает. На самом деле коллега просто забыл, но для тебя это катастрофа вселенского масштаба — детская травма отвержения ожила.

— **Вечер:** партнер сделал замечание по поводу немытой тарелки. Ты взрываешься криком: «Ты меня вечно пилишь!» Хотя на самом деле ты споришь сейчас не с женой или мужем, а со своей мамой, которая действительно тебя пилила двадцать лет назад.

Почему выбросить страшно

Признать, что носишься с этим старым чемоданом, очень сложно по одной причине. Внутри чемодана, как нам кажется, лежит не хлам, а ценности.

Там лежит наша **бдительность**, которая «помогает не попасть в беду».

Там лежит **агрессия**, которая «не дает нас обидеть».

Там лежит наша **закрытость**, которая «хранит от предательства».

Мы боимся, что, выкинув этот груз, мы станем уязвимыми и голыми. Что нас сразу сожрут.

Но правда в другом. Когда ты несешь чемодан обеими руками, ты просто не видишь, что вокруг уже давно мирное время. Твои руки заняты, ты не можешь взять за руку близкого человека. Ты не можешь поймать мяч, который кидает тебе жизнь.

Главная задача терапии и этой книги — не сделать вид, что прошлого не было. Мы не будем сжигать чемодан с криком «всё хорошо, я себя простил». Нет.

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.