

18+

ТЕНИ ПРОШЛОГО

Как перестать жить в том дне



Владислав Лечев

Владислав Лечев

**Тени прошлого. Как
перестать жить в том дне**

<https://litres.ru/74275004>

ISBN 9785007068154

Аннотация

Бывает, что всё вроде хорошо, а внутри — тоска. Вроде люди рядом, а чувствуешь себя одиноко. Вроде хочешь отдохнуть, а не получается. Эта книга о том, как тени прошлого управляют нашей жизнью сегодня. И о том, как мягко, шаг за шагом, вернуть себе право на радость, покой и несовершенство. Вы не найдёте здесь приказов «простить и отпустить». Вы найдёте понимание, поддержку и честные ответы на вопрос «как жить дальше, если внутри болит».

Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Почему мы застреваем: природа травмы	7
Глава 1. «Соберись, тряпка» не работает	7
Почему мы не можем просто взять и перестать бояться или страдать	7
Травма — это сломанный предохранитель	8
Глава 2. Тело всё помнит	11
Глава 3. Голоса из детства	16
Почему мы родом оттуда, куда не хотим возвращаться	16
Токсичный стыд: «Со мной что-то не так»	18
Часть 2. Как это портит нашу жизнь сегодня	21
Глава 4. Жизнь в режиме «Бей или Беги»	21
Что это за режим и почему мы в нём застряли	21
Почему мы не можем расслабиться даже в отпуске	22
Хроническая тревога как фоновая программа	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Тени прошлого Как перестать жить в том дне

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-6815-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет. Давай сразу по-честному: это не та книга, которая будет учить тебя «мыслить позитивно» и радоваться каждому дню, когда внутри всё болит. Я не буду рассказывать, что ты сам притянул свои проблемы.

Эту книгу я написал для тех, кто застрял. Для тех, кто физически живёт в 2026-м, но головой и сердцем всё ещё находится в том моменте, где было больно. Может, это было предательство, от которого до сих пор тошнит. Может, унижение в школе, холодность родителей или тяжелый развод. А может, что-то настолько страшное, о чём ты никому не рассказываешь, потому что «всё равно не поймут».

Наше прошлое похоже на липкую тень. Мы просыпаемся утром, варим кофе, ходим на работу, смеемся с друзьями, но тень всё равно рядом. Она шепчет на ухо: «Ты недостоин», «Будет больно», «Не расслабляйся, сейчас всё рухнет». Мы живём в постоянной готовности к удару. Мы привыкли. Мы думаем, что так у всех.

Но правда в том, что жизнь — это не «тот день». Травма — это не само событие, а то, как оно застряло в нашем теле и нервной системе. Мы застряли в режиме выживания, даже когда вокруг давно тишина.

В этой книге мы будем говорить без воды и заумных терминов. О том:

— Почему ты реагируешь криком там, где можно было промолчать.

— Почему выбираешь «не тех» людей.

— Откуда берется это вечное чувство пустоты внутри и усталость, которую не снимает сон.

И самое главное — мы будем учиться отклеиваться от прошлого. Не стирать память, а переставать быть заложником тех событий. Исцеление — это не значит стать удобным и вечно счастливым роботом. Это значит вернуть себе себя. Способность дышать полной грудью, чувствовать опору в ногах и выбирать то, чего хочется именно тебе, а не твоей травме.

На страницах будут не просто рассуждения, а конкретные шаги, вопросы и техники. Местами будет некомфортно, местами грустно. Но будет и поддержка. Мы пройдем этот путь от тени к свету вместе.

Готов (а)? Тогда начнем.

Часть 1. Почему мы застреваем: природа травмы

Глава 1. «Соберись, тряпка» не работает

Почему мы не можем просто взять и перестать бояться или страдать

Сколько раз ты слышал это в своей жизни? «Не ной». «Возьми себя в руки». «Ты просто мало работаешь/молишься/занимаешься спортом». Или самое любимое: «В Африке дети голодают, а ты тут со своей депрессией».

Если ты читаешь эту книгу, значит, скорее всего, ты честно пытался «собраться». Ты заставлял себя радоваться, стискивал зубы и шел вперед. Возможно, ты даже злился на себя за то, что такой «слабак» — ведь другие же как-то справляются.

И вот здесь у меня для тебя важная новость: **усилием воли травму не вылечить. Потому что это не вопрос характера.**

Представь, что ты прищемил палец дверью. Очень сильно, до перелома. Что ты делаешь? Ты не говоришь пальцу: «Соберись, тряпка, перестань болеть, пошли дальше гвозди забивать». Ты идешь в травмпункт, потому что там внутри реальный ущерб, который требует реальной помощи.

С психикой та же история. Травма — это не «просто грустные мысли», которые можно прогнать позитивным аффирмациями. Это реальное повреждение нашей внутренней системы безопасности.

Травма — это сломанный предохранитель

Давай на пальцах. У нас в мозгу и теле есть что-то вроде электрической сети. Есть «лампочки» (эмоции), «розетки» (реакции), и есть **«предохранители»** (наша способность успокаиваться и понимать, что опасность миновала).

Вот происходит что-то страшное или слишком болезненное. Сильный скачок напряжения. Беда, ужас, дикая душевная боль. В этот момент наша нервная система делает единственно правильную вещь: она бьет по тормозам, чтобы спасти нас от «перегорания».

Но иногда удар такой силы, что **предохранитель перегорает сам**. Он ломается.

И теперь система работает неправильно. Событие уже закончилось. Папа больше не кричит, та машина вас не сби-

ла, болезнь отступила, а человек, который вас предал, давно уехал в другой город. Опасности — *реальной* — прямо сейчас нет.

Но сломанный предохранитель этого не знает. Он залип в положении «ТРЕВОГА». Сирена орет внутри 24/7, даже когда ты просто моешь посуду. Или наоборот — он вырубил свет полностью, и ты чувствуешь пустоту, апатию и ничего не хочешь, потому что сеть обесточена, лишь бы не случилось нового скачка.

Как это выглядит в жизни?

Это выглядит как странности, за которые нас часто ругают близкие.

— **Ты срываешься на крик из-за немытой чашки.** Со стороны — истеричка. А на самом деле — чашка стала последней каплей, потому что твой сломанный предохранитель уже месяц держит в теле напряжение из-за проблем на работе.

— **Ты цепенеешь, когда на тебя повышают голос.** Ты вроде взрослый сильный человек, но, когда начальник хмурит брови, тебе снова 5 лет, и язык прилипает к нёбу. Это сработал старый предохранитель: «Замри и не дыши, может, пронесет».

— **Ты не можешь радоваться.** Вот случилось хорошее. Но радость длится секунду, а потом внутренний голос говорит: «Не расслабляйся, сейчас что-то случится». Это предохранитель боится, что за радостью снова прилетит боль, и

блокирует чувства заранее.

Главное, что нужно понять: это не слабость. Это поломка «железа», если говорить грубо.

Ты не можешь силой воли заставить сломанный предохранитель работать как новый. Точно так же ты не можешь силой мысли заставить сросшийся перелом не ныть перед дождем.

Поэтому все эти советы «просто забудь и живи дальше» — это не просто бесполезно, это вредно. Они заставляют тебя стыдиться того, что твой «предохранитель» не вывозит. Но правда в том, что **с любым механизмом, даже самым тонким душевным, можно работать. Его можно починить.**

В следующих главах мы будем учиться не «собираться в кучку», а аккуратно, шаг за шагом, чинить этот самый внутренний предохранитель. Чтобы ты наконец перестал жить в том дне и вернулся в сегодня.

Глава 2. Тело всё помнит

Как это работает и почему «разговоры» не всегда помогают

Есть такая известная фраза: «Тело не врёт». Обычно её используют, когда говорят про язык жестов. Мол, словами можно обмануть, а поза выдаст. Но в случае с травмой это работает гораздо глубже и жестче.

Мы привыкли думать, что мы — это наш мозг. Что память хранится где-то в голове, как старая фотография. Я помню, значит — я осознаю. На самом деле, наша главная операционная система, которая отвечает за безопасность, находится не в коре головного мозга (где логика и речь), а гораздо глубже — в древних структурах, которые тесно связаны с телом.

Травма — это событие, которое мы не смогли переварить головой. Эмоции оказались настолько невыносимыми, что психика сказала: «Всё, я это обрабатывать не буду, я это заморожу». И куда, по-твоему, она это складывает? Правильно, в тело.

Поэтому можно годами ходить к психологу, умно рассказывать про своих родителей и всё понимать головой. Но тело продолжает жить в том самом дне. И пока ты не поговоришь с телом, воз и ныне будет там.

Каменные плечи: история Анны

Анне 34. Она успешный бухгалтер, тянет двоих детей,

ипотеку и больную маму. На вид — кремень. Но раз в пару месяцев у неё случается дикая мигрень, которая укладывает её в кровать на сутки. А ещё у неё «каменные плечи». Это её собственное выражение. Она говорит, что по вечерам не может опустить плечи вниз, они как будто приколочены гвоздями к ушам. Массаж, бассейн, йога помогают на пару часов, потом всё возвращается.

Если копнуть глубже, выясняется простая вещь. В её детстве не было никаких ужасов в привычном понимании. Просто у нее был папа с тяжелым характером, который любил дисциплину и не терпел шума. Когда Анне было 6 лет, она нечаянно разбила чашку. Папа так рявкнул, что девочка чуть не описалась от страха. Потом он долго молчал и не разговаривал с ней, наказывая игнорированием. Для психики шестилетнего ребёнка — это угроза жизни, ведь если папа отвернулся, ты умрёшь.

В тот момент Анна инстинктивно сжалась в комок. **Она втянула голову в плечи, пытаясь стать невидимой, чтобы её не тронули.**

Прошло 28 лет. Анна давно выросла. Папа стал безобидным дедом и души не чаёт во внуках. Но тело Анны запомнило ту стратегию безопасности: *«Опасность = замереть и вжать голову в плечи»*.

Теперь, когда на неё кричит начальник, когда сын приносит двойку, а муж ворчит, или когда ей просто нужно принять важное решение, тело автоматически выполняет ту ста-

рую команду «Замри и спрячься». Мышцы хронически напряжены. Она не дает себе права расслабиться, потому что где-то на подкорке записано: расслабишься — прилетит.

Убегающее сердце: история Сергея

Сергею 40. Он пришёл с жалобой, что, наверное, умирает. Сердце колотится как бешеное, по ночам не хватает воздуха, иногда кажется, что вот-вот случится инфаркт. Он прошел всех врачей: кардиологов, неврологов, гастроэнтерологов. Ему сказали: «Вы здоровы, как космонавт. Это у вас нервы, попейте валерьянку».

Но Сергей не чувствует себя здоровым. Он боится метро и лифтов. Он не понимает, откуда это взялось. Он военный в отставке, мужик, прошедший две горячие точки. Чего ему бояться в мирной жизни?

А суть вот в чём. В одном из боевых эпизодов Сергей пережил артобстрел, находясь в замкнутом пространстве. В тот момент его жизнь висела на волоске. Его сердце колотилось, адреналин зашкаливал, чтобы мышцы могли быстро бежать и спастись. Это здоровая реакция на нездоровую ситуацию.

Но та ситуация закончилась. А реакция осталась. Тело запомнило: «Замкнутое пространство + громкий звук = смертельная опасность».

Теперь, когда он заходит в метро, абсолютно мирное и безопасное, его древний мозг считывает только «замкнутое пространство» и мгновенно включает сирену. Кора головного мозга пытается докричаться: «Серёга, ты в Москве, ты

едешь на работу, расслабься!». Но тело её не слышит. Потому что тело уже понеслось спасаться. Отсюда и тахикардия, и нехватка воздуха, и животный ужас. Сердце «убегает» из прошлого, хотя ноги стоят на месте.

Ком в горле и бессонница: самый частый багаж

Это вообще классика жанра, с которой сталкивается почти каждый, кто застрял в прошлом.

— **Ком в горле** — это почти всегда про невысказанные слова и непролитые слёзы. Обида, которую проглотили. Гнев, который нельзя было проявить («на маму нельзя злиться»). Когда мы подавляем желание закричать или заплакать, мышцы горла спазмируются. Мы буквально душим непрожитые эмоции.

— **Бессонница** — это сломанный сторож. Нервная система не может переключиться в режим отдыха. Для сна нужно чувство полной безопасности. А какой сон, если твой внутренний «предохранитель» считает, что ты до сих пор в зоне боевых действий или в том доме, где пьяный отец мог ворваться в комнату ночью? Тело годами несёт вахту, отказываясь сдавать пост.

Что с этим делать?

Мы привыкли бороться с телом. Мы идём к массажисту с требованием «разломать этот панцирь», мы злимся на бессонницу, мы пьём таблетки от тревоги, чтобы заткнуть сердце. Но тело — это не враг. Оно — самый верный друг и самый честный архив. Оно просто кричит тебе через боль и

спазмы на своём языке: «Хозяин, там, в прошлом, осталась беда. Давай уже уберём её, я устало тебя охранять».

В следующих главах мы научимся слушать эти сигналы и договариваться со своим телом, а не воевать с ним. Но первый шаг ты можешь сделать прямо сейчас: попробуй просто заметить, где именно в тебе живет страх и напряжение, и хотя бы на секунду перестать ругать себя за эту боль. Это не слабость. Это выносливость. Ты просто тащил этот груз слишком долго.

Глава 3. Голоса из детства

Почему мы родом оттуда, куда не хотим возвращаться

Взрослая жизнь полна проблем: денег нет, начальник — дурак, личная жизнь не клеится, соседи опять сверлят. Казалось бы, эти проблемы — они сами по себе, вот здесь и сейчас. Но штука в том, что способы реагировать на эти взрослые проблемы почти всегда заложены в детстве. Мы вроде бы выросли, сменили молочные зубы на коренные, научились зарабатывать и готовить борщ. А вот нервная система и эмоциональные привычки часто застревают в том возрасте, где нас научили выживать.

Допустим, ты взрываешься из-за мелочей. Или наоборот — не можешь вымолвить ни слова, когда тебя откровенно унижают. Или ты годами терпишь то, что терпеть нельзя, надеясь на чудо. Ты думаешь: «Вот такой у меня скверный характер, такая уж я истеричка/тряпка». А на самом деле это детские стратегии, которые когда-то работали и спасали тебя. Но теперь они устарели.

Представь себе ребенка, который родился и рос в квартире с очень низкими потолками. Ему всё время приходилось пригибаться, чтобы не удариться головой о балку. Он

вырос в этой квартире, привык ходить сгорбившись. Ему 30, он давно переехал в пентхаус с трёхметровыми потолками. Но он всё равно ходит скрючившись. Потому что мышечная память говорит: «Выпрямишься — получишь по башке».

Вот так и работают детские травмы. Взрослая ситуация просто включает ту старую запись. И мы реагируем не как тридцатилетние, а как маленькие, которые боятся, что их бросят, накажут или перестанут любить.

Старые обиды, которые правят взрослой жизнью

Часто можно услышать: «Да это было сто лет назад, чего ты маму/папу вспоминаешь? Живи настоящим». Но обида — это не просто воспоминание, это невыплаканная боль, которая осталась внутри как заноза. Вокруг неё выросла «капсула», и вроде бы кожа гладкая, а нажмёшь — больно.

Пример первый: женщина, которая всё тащит на себе.

Ей на работе взваливают чужие обязанности — она молчит. Муж не помогает по дому — она терпит. Подруги звонят только поплакаться — она и это тянет. Почему? Потому что в детстве ей говорили: «Ты должна быть хорошей, удобной девочкой, иначе тебя не будут любить». Она выросла, а голос в голове остался. Этот голос шепчет: «Откажешь — тебя отвергнут. Ты эгоистка. Надо потерпеть». И она терпит до тех пор, пока тело не выключает её через мигрень или полное нервное истощение.

Пример второй: мужчина, который не верит в себя.

Хороший специалист, умный парень. Но как только появляется шанс на повышение или новое дело, он сам всё саботирует. Заваливает собеседования, опаздывает, сливается. Потому что в глубине души сидит убеждение: «Я никчемный». Откуда оно? Из пятого класса, когда отец проверял дневник и говорил: «Ты тупой, ничего из тебя не выйдет, иди лучше ящики таскай». Мальчик давно вырос, получил два высших, а голос отца всё ещё сидит в голове и критикует каждое его действие. Он до сих пор пытается доказать папе, что чего-то стоит, но делает это через провал, потому что подсознательно верит папе больше, чем себе.

Токсичный стыд: «Со мной что-то не так»

Это самое тяжелое чувство, которое оставляет после себя травматичное детство. Это не просто вина за конкретный проступок (вина — это «я сделал что-то плохое»). Токсичный стыд — это про другое: «Я сам по себе плохой. Я бракованный. Я какой-то не такой».

Это чувство не рождается на пустом месте. Его всегда кто-то «подарил». Обычно — самые близкие люди, которые вместо того, чтобы ругать поступок, ругали саму суть ребенка.

— «Горе ты моё луковое, и зачем я тебя родила».

— «Смотри, все дети как дети, а ты у меня позорище».

— «Кому ты такой будешь нужен».

Когда маленькому человеку, который полностью зависит от родителей, говорят эти фразы, он не может их критически осмыслить. Он не говорит: «Мам, ну ты перегибаешь, я вообще-то просто вазу разбил». Нет. Он впитывает это знание о себе как истину. Потому что мама — это бог для ребенка. Если бог говорит, что ты урод, значит, ты урод.

И вот этот человек вырастает. У него есть работа, семья, друзья. Но внутри, где-то очень глубоко, всегда живет это чувство: «Я какой-то грязный, не такой, меня на самом деле любить нельзя. Вот узнают меня настоящего — и ужаснутся».

Токсичный стыд — это серый фильтр, который обесценивает всё хорошее. Тебя похвалили на работе? «Просто они ещё не знают, какой я на самом деле бездарь». Тебе признались в любви? «Значит, у человека плохой вкус, раз он выбрал такое ничтожество».

Этот стыд заставляет нас прятаться. Мы не идём туда, где страшно, не просим помощи, не заявляем о своих желаниях. Мы живем с оглядкой, лишь бы никто не заметил нашу «неправильность».

Как эти голоса управляют нами сейчас

Наш мозг устроен так, что он ищет подтверждения своим старым убеждениям. Если внутри сидит «меня нельзя любить», ты неосознанно выберешь партнера, который будет это подтверждать: холодного, отстраненного, критикующего. Не потому, что ты дурак, а потому что психике комфортнее

в привычной среде. Привычная боль кажется понятнее, чем неизвестное счастье.

Если внутри «я никчемный», ты будешь находить такую работу, где тебя не ценят и где начальник похож на того самого папу из пятого класса. И ты будешь страдать, но подсознательно говорить себе: «Ага, я же знал».

Хорошая новость в том, что эти голоса — это не ты. Это просто запись на старой, заезженной пластинке. И в следующих главах мы будем учиться замечать эти голоса, отделять их от себя настоящего и заменять пластинку на новую. На ту, которую ты выберешь сам. Потому что правда в том, что ты уже давно не тот беззащитный ребенок. У тебя есть власть заткнуть голоса из прошлого и начать говорить с собой по-человечески.

Часть 2. Как это портит нашу жизнь сегодня

Глава 4. Жизнь в режиме «Бей или Беги»

Что это за режим и почему мы в нём застряли

У нашего организма есть древняя, отточенная миллионнами лет эволюции система спасения. Когда древний человек встречал саблезубого тигра, у него было три варианта: ударить (бей), убежать (беги) или притвориться мёртвым (замри). В кровь выбрасывался адреналин, мышцы напрягались, сердце начинало молотить, пищеварение отключалось — не до еды, когда тебя сейчас сожрут.

Это гениальная система. Но есть нюанс. Она рассчитана на короткую дистанцию. Тигр либо съел, либо убежал, либо ты его закопал. Опасность длилась минуты. После этого организм выдыхал, расслаблялся и приходил в норму.

Проблема современного человека в том, что наш тигр ни-

куда не уходит. Он поселился у нас в голове.

Тигр — это невыплаченная ипотека. Тигр — это токсичный начальник, который может вызвать на ковер в любой момент. Тигр — это новости по телевизору, сообщения в телефоне, кредиты, больные родители, страх за детей. И самое главное — тигр, это ещё и воспоминания о прошлом, которые мы носим в себе. Наш сломанный «предохранитель» не отличает реальную угрозу от воображаемой или давно прошедшей. Для него что артобстрел, что гневный взгляд начальника, что старая обида двадцатилетней давности — всё едино. Сирена орёт постоянно.

Мы не живём в режиме «Бей или Беги» эпизодами. Мы живём в нём годами. Это становится нашей нормой. Мы настолько привыкли к внутреннему напряжению, что уже не замечаем его. Оно как гул холодильника — вроде бы тихо, а выключи — и понимаешь, какая стояла оглушительная тишина.

Почему мы не можем расслабиться даже в отпуске

Знакомая картина? Ты ждал отпуск полгода. Вот он, долгожданный. Ты приехал на море, или в горы, или просто на дачу в гамак. Вокруг красота, птички поют, делать ничего не надо. По идее — рай. Но внутри происходит странное.

Первые два дня ты просто не можешь уснуть, хотя устал

как собака. Потом ты начинаешь болеть — подсказывает температура или вылезает простуда. А самое поганое — в голову лезут тревожные мысли. «А выключил ли я утюг?», «А что там на работе без меня? Точно всё развалится», «Надо бы позвонить маме, узнать, как она там», «Что-то я лежу без дела, какой-то я бесполезный, надо хоть книжку почитать по специальности».

Знакомо? Поздравляю, ты — обладатель хронического напряжения, которое не выключается по кнопке «Отпуск».

На самом деле происходит вот что. Когда мы долго живём в стрессе, наш организм привыкает к высокому уровню адреналина и кортизола. Он считает это состояние «нормальным». И когда ты резко убираешь все внешние раздражители, организм испытывает шок. Уровень гормонов стресса падает, а тело этого пугается. Оно думает: «Эй, хозяин, почему мы расслабились? А вдруг тигр? Давай-ка я включу тревогу на всякий случай».

Именно поэтому многие люди болеют в отпуске или в первые дни каникул. Это не вирус подкараулил в самолёте. Это тело, получив разрешение расслабиться, наконец-то «роняет щиты». Оно как солдат, который три года держал оборону, а когда враг ушёл, упал без сил и заснул на сутки.

Так же работает и чувство вины за отдых. Это не ты такой трудоголик. Это твой внутренний критик из детства, которому всегда надо было заслужить любовь через достижения. Когда ты просто лежишь и ничего не делаешь, этот голос го-

ворит: «Ты бесполезен, зачем ты такой нужен, сейчас тебя перестанут любить и выгонят». И ты хватаешься за телефон, чтобы «поработать часик», лишь бы заглушить этот страх.

Хроническая тревога как фоновая программа

Это самое изматывающее состояние. Это не паническая атака, которая накрывает волной и потом отступает. Это как назойливый комар, который звенит над ухом постоянно, не давая ни сосредоточиться, ни уснуть.

Она ощущается как внутренняя дрожь. Как будто ты постоянно ждёшь плохих новостей. Сидишь с друзьями в кафе, вроде весело, а внутри какая-то мутная тревога, неясное предчувствие беды.

Ты проверяешь телефон каждые пять минут. Ты не можешь смотреть фильм, не листая при этом ленту новостей. Ты просыпаешься в три часа ночи и лежишь, глядя в потолок, прокручивая в голове диалоги, которые ещё даже не состоялись.

Хроническая тревога — это результат того, что наш внутренний «предохранитель» залип в положении «ВКЛ». Он больше не реагирует на конкретную опасность, он просто включён всегда, на всякий случай. Как если бы пожарная сигнализация орала в здании круглосуточно, хотя пожара нет уже двадцать лет. Сначала ты пытаешься найти огонь.

Потом привыкаешь к вою. А потом уже и не помнишь, какова тишина на вкус.

Эта фоновая программа жрёт колоссальное количество энергии. Мы устаём не от работы, а от этого постоянного внутреннего напряжения. Мы просыпаемся уже уставшими. Нам тяжело принимать решения, потому что мозг перегружен обработкой «сигналов опасности», даже если эти сигналы — просто собственные мысли.

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.