ЗМІСТ

Психосоматика. Как лечить болезни, которых нет

Переглянути та купити книгу на **ridmi.com.ua**

Про книгу

Жизнь современного человека полна стрессов — основного источника большинства психосоматических заболеваний. Мы чувствуем недомогание, боли, идем к врачам. Но результаты обследований показывают, что все в норме. При этом недуг никуда не уходит. Вердикт — психосоматика. Что делать дальше? Как прекратить нервничать и изменить жизненную ситуацию?

Татьяна Трофименко предлагает авторскую методику для вашего мозга. В книге показано, как формируются те или иные пути мышления и как они влияют на жизненные ситуации. Если изменить способы реагирования, изменятся и обстоятельства, улучшится состояние здоровья, исчезнут болезни, которых на самом деле нет. Эффективные практики, анализ ситуации, советы и рекомендации специалиста помогут вам навсегда забыть о хроническом стрессе и вызванных им недугах. Недовольство жизнью. Что оно может дать Фильтрация информационного потока. Психогигиена Физиологические последствия тяжелых ситуаций: почему это опасно для жизни.

Татьяна Трофименко

ПСИХОСОМАТИКА

КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫХ НЕТ

Татьяна Трофименко

ПСИХОСОМАТИКА

КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫХ НЕТ

ХАРЬКОВ 2020 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2020

ISBN 978-617-12-7836-3 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
Т76

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

В авторской редакции

Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

ISBN 978-617-12-7614-7

© DepositPhotos.com / VectorMine, обложка, 2020

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

Введение. Особенности моего подхода к психосоматике

Обычно авторы книг и видеороликов о психосоматике разбирают конкретные заболевания по отдельности. Рассказы о них с подробным перечислением симптомов программируют большую аудиторию на болезни, фактически происходит информационное заражение огромного количества людей. Я категорически против такого подхода.

В этой книге нет описаний симптомов болезней, и даже названия нарушений в организме упоминаются минимально и вскользь. Так что ее **спокойно и безопасно могут читать все**, в том числе и очень впечатлительные люди. Целительный эффект книги строится не на разборе конкретных болезней и симптомов (что в принципе целительного эффекта дать не может, а только способствует тому, что почти здоровые люди находят у себя признаки тяжелых заболеваний), а на общем информационном подходе к психосоматическим проблемам как следствиям жизненной ситуации человека.

О чем эта книга

Надо понять, что **ваше состояние здоровья в данный момент полностью определяется жизненной ситуацией, в которой вы находитесь.** Что нам рекомендуют психологи, чтобы избавиться от психотравм и их последствий в виде психосоматических заболеваний? Отдых, хорошее питание и исключение из жизни психотравмирующих факторов. Конечно, если это сделать, то каждый выздоровеет! Проблема в том, что не всегда у человека есть возможность изменить свою жизненную ситуацию.

Порой человек не видит никакого выхода. Порой нет денег ни на хорошее питание, ни на отдых. Порой человек не представляет, как можно избавиться от того, что приносит душевную боль. А порой даже не понимает, *что именно* травмирует его душу и жизнь в целом. Если бы все было так просто, как нам советуют гуру инфобизнеса, предлагающие «выход из психотравмы за три шага» и тому подобное! Но, увы, жизнь сложнее. Эта книга не дает инструкций по излечению конкретных заболеваний и улучшению своей жизни. Она показывает реальные причины, почему с вами происходит все нежелательное, и настраивает ваше сознание на успешный поиск выхода из сложной ситуации.

Кстати, ваше восприятие жизненной ситуации как тяжелой может быть обусловлено *чужим мнением* — вам это могли внушить различные гуру-инфобизнесмены, или родители, или ваши знакомые. Они авторитетно объявили, что нужно жить так-то и так-то, а если у вас не получается, то это беда, вы несчастны и жизнь ваша бесполезна. А поскольку вы часто слышали или читали подобные утверждения, они закрепились в вашем сознании и теперь руководят вами и обусловливают ваше восприятие действительности. Надо разобраться и очистить сознание от этого мусора — чужих программ, и жизнь заиграет совсем другими красками. У тех людей, которые внушали вам те или иные взгляды, были на то свои причины. Но почему вы должны существовать ради их интересов и удовлетворения их запросов? У вас своя, отдельная, только вам данная уникальная личность и соответствующая только ей жизнь.

Книга сама по себе — текстовый информационный массив, настраивающий сознание читателя на успешный поиск выхода из

сложной ситуации и способа выздоровления. Так работают все мои книги — по тому принципу, что текстовый информационный массив сам по себе влияет на мозг. Таким образом, это не очередная инструкция из тех, которые никто никогда не выполняет, а мыслительные пути, по которым я веду читателя к выходу из, казалось бы, безвыходного положения.

Основная цель книги — это *изменение жизненной ситуации человека*, что подразумевает не косметический ремонт, которым обычно занимаются психологи и врачи, пытаясь ликвидировать лишь симптомы недомоганий. Причина таких симптомов лежит именно в жизненной ситуации.

Перенапряжение психики и психосоматические заболевания

Психосоматические заболевания возникают в результате как *хронического, так и острого перенапряжения психики* — того, что принято называть стрессом. **Перенапряжение психики приводит, во-первых, к сбоям в программах главного элемента психики — нашего процессора, то есть мозга, — по обработке поступающей в него информации; во-вторых, сбивает сам процесс передачи информации в мозг; в-третьих, искажает передаваемую от внутренних органов информацию. В результате мозг выдает неправильные сигналы по управлению телом, что приводит к физическим заболеваниям, а к тому же мозг не может своевременно принять адекватные меры по нормализации работы пострадавших внутренних органов.** Такое состояние *информационного сбоя по всему замкнутому контуру управления организмом «тело — мозг — тело»* часто называют психотравмой. А она, собственно говоря, — результат стресса, то есть неблагоприятного воздействия различных факторов внешней среды на человека.

Что это за факторы внешней среды? Это — *ситуация*, в которой находится человек. Жизненные ситуации программируют нас на определенное состояние как психического, так и физического здоровья. Даже физические травмы, которые, казалось бы, никак от общей жизненной ситуации не зависят, на самом деле являются ее следствием. Допустим, человек находится в состоянии нервного напряжения (иначе говоря, в стрессовом состоянии), а потому не замечает выбоины на дороге и подворачивает ногу. Или хуже того: не замечает автомобиля и попадает под него. Все потому, что ресурсы организма сосредоточены на борьбе со стрессом, а на качественный мониторинг местности их не остается. Что говорить о хронических заболеваниях, которые люди получают, живя в неблагоприятной обстановке!

Причем часто бывает и так, что человек даже *не понимает*, насколько опасна для здоровья его жизненная ситуация. Например, ребенок или даже взрослый может не понимать, что родители его

не любят, продолжает жить с не любящими его людьми и старается соответствовать их требованиям. А это разрушает здоровье, он страдает хроническими заболеваниями, постоянно лечится и не осознает, что стоит лишь изменить жизненную ситуацию — перестать жить с родителями и тратить свою энергию на эмоциональное обслуживание не любящих его людей, — и этого окажется достаточно для выздоровления. Аналогично происходит и с сексуальными партнерами. Увы, многие люди принимают грубое обращение с ними как должное.

Есть и другие жизненные ситуации, вызывающие хронический стресс, например нелюбимая работа. Многим даже не приходит в голову, что можно жить как-то иначе.

Кроме того, бывают различные острые стрессы: разрыв отношений, увольнение с работы, тяжелая болезнь или травма и так далее. Разумеется, они возникают как следствие жизненной ситуации, но тоже, в свою очередь, меняют ее к худшему.

Сложно найти заболевание, которое было бы не «от нервов». Даже гриппом можно не заразиться, если иметь сильную иммунную систему. А она стала бы еще сильнее, если бы не изматывающий ее стресс.

Чтобы избавиться от психосоматических заболеваний, люди платят большие деньги психологам и психотерапевтам. Не у всех есть такая финансовая возможность. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам выкарабкаться из тяжелой жизненной ситуации, избавиться от депрессивных состояний, снять стресс и улучшить свое физическое здоровье.

Почему книга эффективна

Человек — информационная система, и все наши жизненные ситуации, все связанные с ними заболевания — это информационные состояния. Следовательно, они поддаются корректировке информационными методами воздействия. А что такое книга? Это предмет, оказывающий информационное воздействие на читателя. Введение нового объекта (книги) с мощным информационным воздействием в ту информационную систему, которую вы составляете с внешней средой (вы + ваша жизненная ситуация = информационная система), меняет эту систему. Устойчивые вредоносные информационные структуры в вашем мозге и в вашем, так скажем, интерфейсе для взаимодействия с Реальностью начинают разрушаться. В результате начинаются и перемены в жизни. По этому принципу уже тысячи людей получили от моих книг положительные результаты, в том числе и в состоянии здоровья.

Будучи автором 26 книг, я не собираюсь останавливаться на достигнутом и синтезирую новое, более эффективное *информационное воздействие на мозг — главный элемент информационной системы «человек—окружающая среда»*. Эта книга основана на новом подходе, содержащем мои новые открытия в области *информационных технологий воздействия на человека*.

По образованию я не только психолог, но и специалист по свойствам информации. Много лет я посвятила научной работе в этой области. И прежде чем стать писательницей и автором *нового направления — коррекции жизненных ситуаций при помощи текстового информационного воздействия,* — я стала автором многих научных и научно-методических трудов, защитила диссертацию и получила диплом доцента. Мои книги — практический результат многолетней научной работы. Но написаны они очень просто — так что понятны всем и не требуют никаких специальных знаний. Вы получите удовольствие от прочтения этой книги. Читатели пишут мне в соцсетях, что проглатывают мои книги залпом — за один вечер. И вам очень легко будет выполнить главное условие успешного воздействия книги на вас — просто прочитать ее от начала до конца полностью, а не отрывочно.

Книга написана с учетом *специфики восприятия текстовой информации человеком*. Некоторая информация настолько нова, что требует подробного изложения, а также повторения — как бы показа ее с различных ракурсов. Однако если собрать всю информацию по одной определенной теме в одну главу, то эта глава покажется слишком длинной и человеку надоест ее читать. Читателю сложно длительное время концентрировать внимание на одной-единственной теме. Чтобы информация хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, как салат. Например, вам, скорее всего, надоест долго читать о влиянии родителей на формирование психосоматических заболеваний. Поэтому *смысловые блоки* на одну и ту же тему, например о родителях, *разнесены, причем в определенном ритме, по тексту* книги и *перемежаются другими смысловыми блоками* — на другие темы. Этим и достигается тот эффект, что читатель не устает читать книгу и она читается легко. Кроме того, основные идеи книги проводятся постоянно, самыми разными семантическими и эмоциональными средствами — по всему тексту.

Вот почему обязательно нужно съесть *весь* этот приготовленный мной специальный информационный салат — ложку за ложкой. Книга работает только как интерференция различных заложенных в нее смыслов — сложных сигналов (каждая идея — это ведь фактически сигнал, принимаемый вашим мозгом). Так достигается синергетический эффект. Если вы разберете приготовленный мной информационный салат на ингредиенты и съедите каждый из них по отдельности, этого синергетического эффекта вы не получите.

Почему недостаточно лишь изложить идею

Обратите внимание на комментарии к роликам на *Youtube* и к статьям блогеров. Даже если блогер излагает очень разумную идею, всегда находится довольно много комментаторов, которые пишут: «Это чушь!» И не все эти комментаторы — злобные тролли и хейтеры. Они действительно считают идею автора чушью. Почему? Они *не готовы* к ее восприятию. Сознание всегда сопротивляется, когда ему предлагают что-то слишком новое для него, идущее вразрез с основной его информационной базой. А что есть в сознании обычного человека?

Советовала бы подумать над тем, что сейчас буквально каждый может высказывать любые идеи, совершенно их научно не обосновав и не подтвердив никакими экспериментами или внедрением в производство. Блогерам важно совсем другое — привлечь и удержать внимание аудитории. У кого есть харизма, кто умеет увлекательно рассказывать, тот привлечет и удержит. При этом совершенно игнорируется научное обоснование излагаемого материала, в первую очередь потому, что людям будет скучно его слушать. В итоге масса людей, не обладающих образованием, позволяющим разбираться в информационных технологиях, получает идеи, которые обещают чуть ли не райское благополучие, но представляют собой всего лишь ничем не подкрепленные высказывания.

И зрители и читатели не могут оценить целесообразность этих идей, так как для такой экспертной оценки надо иметь соответствующее образование, а его у многих нет. К тому же популярные блогеры действительно так обаятельны и так красиво говорят, что хочется им верить и слушать, забыв спросить, а есть ли всему, что они предлагают, научное обоснование. И в результате мы принимаем за обоснование всего лишь красивые и эффектно поданные рассуждения. Обаятельные блогеры с воодушевлением излагают огромное количество не обоснованных научно идей, и в результате этими идеями заполнено сознание множества людей.

Чтобы какая-то идея воспринималась хорошо, она должна быть созвучна уже тому, что есть в сознании читателя (в нашем случае — когда воздействие осуществляется текстовой информацией). А поскольку это сознание уже переполнено популистскими

обещаниями «наколдовать» светлое будущее простой визуализацией и тому подобными «техниками», спросом пользуется лишь то, что написано именно в таком ключе. Иначе читатель не поймет. Но *как же он тогда усвоит что-то новое?*

Он будет обречен постоянно получать одни и те же идеи, которые ему уже знакомы и которые явно не дали никаких результатов, раз он ищет другую информацию о способах улучшения своей жизни. В это ему не хочется верить, ведь идеи излагали интересно и «с огоньком». Но пока что мы не наблюдаем массового превращения обычных граждан в олигархов и их жен. И все это видят, но так хочется верить в чудеса!

Сознание человека буквально забито всяческими «чудодейственными» техниками. Почему? Потому что человек охотно о них читает и смотрит. Он так привык с давних времен: еще в древности люди верили в чудеса, в то, что можно совершить некий колдовской обряд и получить что угодно. *И как в такое сознание, переполненное ничем не обоснованными идеями, пробиться с какой-то новой идеей? Просто озвучить ее, изложить на бумаге недостаточно. Сознание не готово, оно будет сопротивляться.* **Человек хочет, чтобы вся Реальность работала согласно его представлению о ней.** Он накопил определенную информацию и хочет, чтобы мир соответствовал этой информации. Иначе будет слишком сложно жить и взаимодействовать с миром. Но мало ли чего вы хотите!

У вас в голове уже есть некий план, чертеж мира, «спецификация на мир», и вы требуете соответствия Реальности заложенной кем-то в ваш мозг комплектации. А если кто-то говорит вам, что сама комплектация неверна, вы расстраиваетесь и не желаете с этим соглашаться. Это состояние Ребенка.

Согласно теории Эрика Берна, психика каждого из нас имеет состояния Ребенка (капризного и требовательного), Взрослого и Родителя. Именно ваш внутренний Ребенок требует слушать и читать откровения всяческих гуру, которые рассказывают, как «правильно» жить. То есть Ребенку нужен Родитель. Поэтому любому, кто уверенно говорит, что все устроено именно так, а не иначе, и надо его слушаться, многие люди верят безоговорочно. Эти люди пребывают в состоянии Ребенка. Они уже преисполнились веры. И как

же этого внутреннего Ребенка переубедить или хотя бы просто донести до него новую идею? Он тут же ее отвергнет. Он уже привык думать иначе и переучиваться не хочет, так как это требует затрата сил. А Ребенок хочет, чтобы все было как можно проще, чтобы вообще не напрягаться, а побольше развлекаться и получать подарки.

Однако бывают такие сложные ситуации, что о них ломается любое позитивное мышление. Сильное горе, стрессы, тяжелейшие заболевания, безденежье, смерть… И только столкнувшись с подобной ужасной ситуацией, человек начинает прозревать: «О, мир, оказывается, не так добр, как мне внушали! Может, он не совсем так устроен, как я думал?»

Но даже после этого сложно принять новые идеи. Таков закон усвоения информации: все слишком новое не воспринимается. Вот почему, чтобы внедрить в ваше сознание даже одну полезную идею, надо ее завернуть во множество информационных оберток, пройтись с вами по тем идеям, которые уже хоть как-то вам знакомы, многократно повторить новую идею с разных позиций, показать ее в разных ракурсах и тоже подать все это харизматично, увлекательно, эмоционально. Для такой работы требуется информационное пространство. Нужна целая книга, причем большая книга. Да, всего лишь ради внедрения в ваше сознание хотя бы одной полезной идеи.

Она, в свою очередь, может быть разбита на подчиненные идеи, которые тоже новы для вас. Происходит определенное структурирование информации, объяснять которое сейчас нецелесообразно, так как оно для того и осуществляется, чтобы обойти сопротивление вашего сознания и внедрить в него полезную информацию. Потому я и утверждаю, что необходимо прочитать всю книгу целиком, ничего не пропуская, чтобы получить результат. И результат появится не сразу. При прочтении вы лишь загрузите новую информацию в сознание. Там она еще будет обрабатываться и развиваться. Таково свойство информации — развиваться в сознании человека. Дайте ей на это время.

Часть первая. Работа со стрессовыми ситуациями

Жизнь практически любого человека полна стрессов. И стрессы, как острые, так и хронические, бывают настолько тяжелыми, что приводят к физическим и психическим заболеваниям.

Поэтому очень важно снизить вероятность возникновения в своей жизни сильного стресса, как острого, так и хронического; снизить амплитуду реагирования на стресс и повысить скорость выхода из стрессовой ситуации. Книга действует во всех этих трех направлениях.

Отличительная черта данной книги заключается в том, что она раскрывает глубинные, неочевидные причины стрессов и психосоматических заболеваний. Ведь то, что для одного стресс, для другого не представляет ничего особенного. Понимание причин того, почему те или иные обстоятельства воспринимаются как стресс и ведут к душевной боли, а то и к физиологическим нарушениям, поможет изменить отношение к этим обстоятельствам и убрать из вашей жизни стрессогенные факторы или, по крайней мере, сильно снизить их значимость.

Книга помогает быстро выйти из стрессовых ситуаций, уменьшить количество стресса в вашей жизни и ослабить вашу реакцию на стресс, если вы его уже испытываете. Поможет и при хроническом стрессе, и в острых стрессовых ситуациях.

В этих целях здесь изложены определенные *стратегии мышления*. Весь ваш организм и его реакции на стресс управляются мозгом. Данная книга — это текстовое информационное воздействие, *настраивающее ваш мозг* на определенный режим работы, который убережет вас от многих потенциально стрессовых ситуаций, снизит амплитуду реагирования на отрицательные внешние факторы и повысит скорость поиска непривычных для вас новых способов действия, которые выведут вас из сложных жизненных ситуаций.

В книге показано, как формируются те или иные пути мышления и как они влияют на ситуации, в которые вы попадаете в жизни. У вас уже сформирован довольно устойчивый набор типовых реакций на различные обстоятельства. Как он сформирован — показано в книге.

Если изменить эти способы реагирования на другие, изменятся и жизненные ситуации, и состояние здоровья.

Как повысить устойчивость к психосоматическим заболеваниям

Человеку свойственно испытывать стресс, когда он попадает в неприятные, тяжелые и даже слишком тяжелые для него ситуации. И хорошо, если человек с этими стрессами справляется так успешно, что не переутомляется и не приобретает психические и физические заболевания, а также не портит свою судьбу необдуманными поступками.

Однако такое умеренное количество стресса — это удел особо благополучных людей из высших слоев общества. Да и те находят, из-за чего понервничать. Большинство же людей ежедневно работают, живут в не совсем благоприятных бытовых условиях и подвергаются колоссальным нагрузкам на нервную систему. Сюда входят:

— длительные поездки на работу и с работы в общественном транспорте, а иной раз и длительные походы пешком в любую погоду, поскольку остановки транспорта не всегда расположены удобно;

— общение с начальством и получение бесконечных дополнительных заданий, в том числе и на отпуск и выходные;

— общение с клиентами, подчиненными и коллегами, среди которых встречаются, мягко говоря, самые разные люди. Во всяком случае, далеко не со всеми, с кем мы вынуждены общаться, у нас есть психологическая совместимость;

— общение в своей семье и с родственниками. Далеко не с каждым родственником есть взаимопонимание и взаимная симпатия, а общаться приходится, так как многие не могут отказать родственникам ни в общении, ни в помощи. А сколько проблем с родителями! Тут и обиды на них, длящиеся еще с детства, и раздражение из-за их бесконечных замечаний, претензий, контроля каждого шага. Я уже не говорю о ситуациях, когда родители не на стороне своего ребенка и даже его предают. И тем более о таких ситуациях, когда родители бьют своих детей, пока они маленькие, и оскорбляют, когда те становятся взрослыми. А как утомляют маленькие дети! Младенец требует постоянного внимания, и у матери не остается сил и времени на собственную жизнь. А детские крики! Не каждый выдержит это, тем более после напряженного рабочего дня;

— плохие жилищные условия, отсутствие личного пространства, возможности побыть одному;

— элементарное переутомление, вызванное тем, что, пытаясь обеспечить себе прожиточный минимум, человек трудится на нескольких работах и не имеет возможности отдохнуть;

— неуверенность в завтрашнем дне — постоянный страх из-за возможной потери заработка;

— ощущение несвободы, скорее даже рабства из-за кредитов;

и многое другое.

Все это вызывает *перенапряжение нервной системы, психики*, которое приводит, как я описывала выше, не только к сбоям в программах обработки информации в мозге и соответствующим психическим недомоганиям, но и к нарушениям в теле — так называемым психосоматическим заболеваниям. Поэтому, естественно, снижение вероятности и длительности таких заболеваний требует повышения стрессоустойчивости.

Под стрессоустойчивостью я понимаю не только умение «не реагировать» на раздражители, но и само недопущение этих пагубных раздражителей в свою жизнь. Нет стресса — есть устойчивость к нему. Потому что «не реагировать», как нам советуют многие друзья, приятели и даже гуру из интернета, не всегда возможно, не всякие ситуации человек способен игнорировать. Лучше таких ситуаций вообще не допускать.

Итак, **повышение стрессоустойчивости, а значит, и устойчивости к психосоматическим заболеваниям обеспечивается** тремя направлениями работы:

1. Оградить себя от всех стрессов, тяжелых и вредных для здоровья ситуаций настолько, насколько это вообще возможно.

2. Снизить реактивность на стрессовые ситуации.

3. Повысить скорость снятия стрессового состояния, если оно уже наступило.

Умение осуществлять все это называется мудростью. К сожалению, этой мудрости никто не обучает: ни родители в семьях, ни учителя в школах, ни преподаватели в вузах. Ей обучает сама Жизнь. Однако времени на обучение тратится слишком много, и уроки усваиваются, только когда жизнь уже почти прошла. А некоторые так и не успевают

усвоить способы ограждения себя от сильных стрессов и даже не понимают необходимости этого.

Книга предназначена для устранения *причины психосоматических заболеваний* — перенапряжения психики, возникающего при стрессах. Она обеспечивает выход из стрессовых ситуаций, уменьшение количества стресса в вашей жизни и снижение амплитуды вашей реакции на стресс, если вы его уже испытываете. **Книга поможет и при хроническом стрессе, и в острых стрессовых ситуациях**, действуя в трех указанных выше направлениях. Однако, надеюсь, вы понимаете, что книга не является волшебной и сама по себе не изменит вашу жизненную ситуацию. Ее измените вы сами в результате информационного воздействия на вас данного текста.

Ваша жизненная ситуация

Основная причина, по которой вы страдаете от таких последствий стресса, как душевная и физическая боль, — это ваша жизненная ситуация. Вы можете не осознавать всех факторов, которые вызывают излишнее напряжение вашей нервной системы и приводят к хроническому стрессу, а также к тому, что вы попадаете в острые стрессовые ситуации. Каждый из этих факторов сам по себе, возможно, не вызвал бы сильного стресса. И даже, возможно, если сложить результаты воздействия каждого отдельного фактора, то сумма не дала бы столь сильного, вредного для здоровья стресса. Однако в силу синергетического эффекта все эти факторы вместе вызывают стресс такой огромной силы, что он не равен сумме результатов воздействия каждого из факторов. А синергетический эффект — это неотъемлемое свойство нашей психики как сложной нелинейной системы. Опираясь на положения синергетики — новой науки, изучающей сложные нелинейные системы и в последнее время применяемой и к человеческой психике, — можно легко доказать, что взаимодействие каждого из воздействующих на вас, казалось бы, мелких стрессогенных факторов может привести к настоящей буре в организме.

Пример: утром за завтраком вы уронили на пол шоколадку и поэтому лишились любимого десерта, затем в маршрутке вам не досталось сидячего места и пришлось целый час ехать на работу стоя. После этого начальник потребовал, чтобы вы бесплатно вышли на работу в отпуске, иначе он вас уволит и вы лишитесь заработка. На обратном пути домой продавщица в супермаркете без очереди обслужила какую-то женщину, стоявшую перед вами, а когда вы пришли домой, оказалось, что нет ни света, ни воды, а завтра вам снова к восьми утра на работу… Этот длинный перечень того, что может случиться за день, можно еще продолжать. Как вы думаете, в каком состоянии окажется человек, все это переживший? А если добавить, что этот человек страдает каким-то хроническим заболеванием? А если этого человека не так давно бросил сексуальный партнер? А если у этого человека дома лежачий больной? А если еще и маленький ребенок? А если зарплаты едва хватает на скудное пропитание? В каком состоянии окажется такой человек?

Заметим, что здесь описаны вполне жизненные ситуации, причем еще не худшие. Если посторонний рассмотрит каждый фактор по отдельности, то он, скорее всего, скажет: «Да что тут такого? Подумаешь, постоял в маршрутке!», или «Подумаешь, всего несколько раз за отпуск приехать на работу! От тебя не убудет!», или «Подумаешь, упала шоколадка! Сладкое вообще вредно». И, кстати, так обычно и поступают наши друзья и знакомые, когда мы пытаемся поделиться с ними проблемами. Они не хотят понять, как нам тяжело, и стараются нас убедить, что мы нервничаем из-за ерунды. Они называют один из перечисленных нами факторов и объявляют его пустяком, не стоящим внимания. И мы понимаем, что от друга, или знакомого, или родителя, или родственника нам поддержки ожидать нечего. Нам даже, бывает, становится стыдно, что мы нервничаем из-за пустяков.

Что любопытно, люди часто считают пустячными даже очень сильные потрясения. Судьбы бывают очень сложные, и пережить доводится много тяжелого. Это и изнасилования, и получения тяжких телесных повреждений, и невыносимые условия жизни, и изматывающее взаимодействие с неблагополучными «близкими», это и побои, и опасные операции, и болезни, и безденежье, и недостаточность питания, и отсутствие денег на лекарства и лечение. А человек все терпит и даже и не думает обратиться к кому-то за психологической поддержкой. Да зачастую и не к кому обратиться.

Однако в подавляющем большинстве случаев требуется не только психологическая поддержка, но и финансовая, и еще какая-то помощь друзей. Но бывает так, что ты один в этом мире и помощи ждать не от кого. А даже если и есть финансовая возможность обратиться к психологу, многие не осознают необходимости этого. Люди думают: «Ничего, обойдется». И так накапливается стресс, и так накапливаются болезни. Пока вся эта накопленная масса негатива не достигает критической отметки, за которой — только сумасшествие или смерть.

Помощь психолога или друга получить могут не все и не всегда. Я бы хотела предложить вам определенный философский подход к тому, почему в нашей жизни порой возникают сложные, иногда невыносимые обстоятельства. Это поможет пережить трудный период и допустить возможность более светлого будущего. Да, далеко

не каждый, находясь в плохой ситуации, допускает такую возможность. Легко впасть в депрессию и перестать видеть хоть что-то хорошее в этой жизни. Поэтому я, как всегда в своих книгах, хочу предложить вам некий **мыслительный путь** — некую тропинку, по которой вы вслед за мной выйдете к тому состоянию сознания, которое вас спасет. Всем в нашей жизни управляет сознание. Что творится в сознании, то творится и в вашей жизни. Жизнь — лишь отражение содержания вашего сознания. И здесь я имею в виду не пресловутую визуализацию. Речь идет о работе мозга.

Допустим, вы находитесь в сложной ситуации, порождающей стресс. Стресс так влияет на вас, что вы, к сожалению, не можете придумать ничего, что вывело бы вас из этой ситуации. Что нужно сделать? Получить информационное воздействие извне. Оно даст некий импульс мыслительным процессам, и ваш мозг наконец синтезирует что-то новое.

Я предлагаю размышления. Все начинается именно с размышлений. Сначала мы думаем, а затем делаем. Даже если кажется, что все наоборот, это не так, — значит, подумали слишком быстро или незаметно для собственного внимания. Размышления, которые предлагаю я, для некоторых необычны. Пожалуйста, не спешите сразу закрывать книгу. То, что я предлагаю, подойдет людям с самым разным мировоззрением. Дочитайте до конца, и вы ощутите *эффект*. Так работает информационное воздействие моих книг. Мозг не слушается ни команд, ни советов, ему безразличны пожелания и требования взять себя в руки, перестать нервничать. Чтобы достичь уровня физиологических процессов в организме, необходимо более длительное и более сложное информационное воздействие — не прямое, в виде советов и приказов, а косвенное, такое, которое ваш ум и более сложные процессы, среды и системы в мозге пропустят в организм как дружественное для него.

Человеческий организм защищен от прямого вмешательства информационным воздействием извне, а также и воздействием собственного ума. Иначе что творилось бы с телами людей? Кто угодно мог бы сделать с нами что угодно. Но на организм можно повлиять ситуацией. Потому организм и испытывает стресс, что на него уже повлияла какая-то ситуация, которую мозг воспринял как крайне враждебную. Теперь мы с вами создаем другую ситуацию. Она

уже почти создана результатами моих предыдущих двадцати шести книг. В читательской аудитории уже сформировалась установка на то, что мои книги помогают. Эта психологическая установка является той информационной подготовкой, на базе которой ваш организм среагирует положительным образом на эту книгу. Она — достаточно большой текстовый информационный массив, чтобы отвлечь все сторожевые системы вашего организма и внедрить в ваш мозг нужную программу, нацеленную на поиск выхода из сложной ситуации и на успокоение.

Указаний и распоряжений мозгу недостаточно. Информационное воздействие должно быть достаточно большим, если речь идет о коррекции состояния человека именно текстовой информацией — книгой. Однако я уверена, что *уже сейчас* тем людям, которые читают мой текст с самого начала, стало легче, *спокойнее*. Мое текстовое информационное воздействие уже работает. Дайте же ему развернуться в полную силу — читайте дальше, до конца, ничего не пропуская. Просто читайте. И вы удивитесь *эффекту.*

Роль судьбы в жизни человека и роль человека в формировании своей судьбы

Бывают тяжелые жизненные ситуации, когда кажется, что хуже уже некуда. Однако же, если такова судьба, то после подобной жизненной ямы возможен подъем.

Я пришла к выводу, что каждый человек проживает отведенную ему судьбу, как артист играет определенную роль в фильме или спектакле. Он играет строго по сценарию, и ничего существенно изменить нельзя. Как предназначено, так и будет — в каком-то «коридоре» вариантов.

Иногда предназначено испытать разные тяжелые ситуации и потом подняться. А бывает, что суждено испытать даже только одну тяжелую стрессовую ситуацию и погибнуть. Для чего? Возможно, чтобы кто-то другой, видя эту гибель, сделал выводы и стал сильнее.

Отчего зависит, погибнет человек в стрессовой ситуации или выстоит? От типа нервной системы прежде всего. А она заложена природой. Следовательно, это и есть судьба. Слабый тип нервной системы означает, что человек не выдержит стресса и покончит с собой либо смертельно заболеет. Человек с сильным типом нервной системы справится со всеми испытаниями.

Возможно, все люди — актеры в одном или во многих спектаклях, сценарии к которым создают какие-то Высшие Силы. И как эти Высшие Силы определят роль данного человека, так и будет.

С помощью каких средств Высшие Силы создают роли для людей?

Можно обратить внимание на то, что каждый человек действует в пределах определенных реакций и сценариев поведения — алгоритмов мышления и реагирования, заложенных в его психике. Если хорошо знать человека, то его поведение довольно предсказуемо. Это доказывает, что у каждого человека есть сценарий поведения, который допускает лишь несущественные отклонения, но в целом линия судьбы следует по определенной кем-то свыше траектории.

Обратите внимание, что многие люди целыми днями заняты неинтересной и низкооплачиваемой работой. Разве они не хотят для себя другого занятия, более интересного и без жесткого графика, без наказаний за малейшее опоздание? Ведь есть и другой мир, где нет необходимости выполнять тяжелую низкооплачиваемую работу от

звонка до звонка. Однако подавляющему большинству из тех, кто занят тяжелым низкооплачиваемым трудом, даже не приходит на ум сделать рывок вверх по социальной лестнице. Жизнь богатых людей может вообще не попадать в поле их зрения и как бы не существовать для них. Почему?

Человек живет по программе, заложенной в его мозг. Она закладывается природой — предназначением, судьбой, а также (это уже детализация судьбы) условиями жизни его семьи еще до его рождения, пока он находился в утробе матери, и условиями его жизни с самого раннего детства. Все эти обстоятельства и есть управляющая ситуация, которая формирует судьбу человека. В силу всех обстоятельств, в которых человек был зачат и развивался, в силу его умственных способностей и степени стремления к знаниям человек может даже и не видеть иного мира — мира благополучных людей, которые не работают или имеют интересную для них творческую работу. Либо он может видеть богатых людей, например, по телевизору или проезжающих мимо на шикарных авто, но воспринимать этих людей как инопланетян, как существ совершенно иной природы, и на уровне подсознания иметь программу, что таким, как все эти богатые и успешные, ему никогда не стать. Даже если такой человек и прочтет что-то о жизни богатых людей, это будет рассказ о событиях прошлого (например, книги Пэлема Вудхауса, Джейн Остин, Агаты Кристи, Александра Дюма, Льва Толстого), и он сделает справедливый вывод, что это происходило давно и в других странах. Здесь и сейчас все обстоит совсем иначе. А что касается сериалов о современной жизни, то всем известно, что это всего лишь сказки. Увы, обычно бедные люди не читают книг о богатых и знаменитых даже из прошлых веков. Они вообще почти ничего не читают. У них другие задачи — задачи чисто физического выживания.

Но бывают и случаи, когда человек живет бедно или относительно бедно, но все же хочет изменить свою судьбу на более благоприятную. Почему у него возникает такая идея? По разным причинам. Причем первоочередная цель такого человека не всегда сводится к деньгам. Это может быть *внимание*, которого он недополучал у родителей и которое теперь он хочет получить от своей аудитории как творческая личность. Это может быть известность, признание, которого опять-

таки родители не давали ребенку, отрицая его успехи. Теперь он жаждет признания уже не только родителей, но и толпы.

Конечно, в качестве главной или одной из целей он может назвать и улучшение материального положения. Но чтобы этого достичь, человек должен осознавать или хотя бы подсознанием чувствовать, что действительно *возможно* жить лучше, чем он живет сейчас. А откуда возьмется это осознание или чувствование? Во-первых, случается порой, что человек, родившийся в небедной семье, успевает получить приличное образование, но затем вследствие каких-то происшествий семья теряет свой социальный статус. Разумеется, ребенок из такой семьи будет делать все, чтобы вернуть утраченный социальный статус. Он уже знает не понаслышке, что такое обеспеченная, благополучная жизнь.

Во-вторых, может сыграть роль количество и качество прочитанных книг, к которым человек с детства по какой-то причине имел доступ. Например, его мать работала в библиотеке или соседка делилась своими. А может, мать или отец этого ребенка происходили из обеспеченных, но потерявших благополучие семей и помнили, что такое материально обеспеченная жизнь, и рассказывали о ней ребенку. Это немного похоже на воспоминания о давно ушедшей в небытие развитой цивилизации, прозябающие потомки которой рассказывают детям и внукам легенды, передающиеся из поколения в поколение. Действительно, на нашей планете есть две разные цивилизации: богатых и бедных. Они почти не пересекаются между собой, и представители обеих цивилизаций друг для друга — инопланетяне.

Как же можно перейти из одной цивилизации в другую? Как сменить планету обитания? Да, у благополучных людей и правда совсем иная среда обитания, с другими условиями, другим уровнем знаний и развития, другими возможностями, совершенно недоступными для жителей обычной Земли.

Итак, судьба…. Но знаете ли вы свою судьбу? Можете ли вы быть уверены, что именно это — ваша судьба: покончить жизнь самоубийством, заболеть от побоев какого-то подонка, искалечить свою психику сильнейшими стрессами, заниматься от звонка до звонка неинтересной работой?

Советую посмотреть сериал «Красная королева» о знаменитой манекенщице 50—60-х годов прошлого века Регине Збарской. Девушка

из беднейшей семьи изначально планировала поступить в обычный техникум и работать бухгалтером. И все же она решила, что ее судьба будет совсем иной. Однако затем она попала в крайне стрессовую ситуацию, которая многих могла бы свести в могилу: защищая мать от пьяного отца, девушка убила его. Возникла развилка судьбы: она могла сесть в тюрьму за убийство либо сойти с ума от стресса. Или… случилось бы то, что оградило бы девушку от тюрьмы, а ее психику — от невыносимого стресса из-за убийства отца. И действительно, мать взяла вину на себя и напутствовала дочь уехать из их провинциального городка в Москву. Девушка так и сделала, что и стало ее главным выбором, который показал Высшим Силам, что она готова бороться за лучшие условия существования. Она могла бы пропасть и в Москве, если бы таково было ее предопределение. Но ее ждала совсем иная судьба, которую, кстати, видела одна гадалка еще до того, как произошло убийство отца Регины. Девушку ждало интересное будущее, однако она могла от него и отказаться. Даже тем, что она сменила имя, — дав взятку, превратилась из Зои в Регину, — она уже совершила поступок, показывавший, что она ни в коем случае не готова мириться с худшим из вариантов ее судьбы.

Необходимо отметить, что Регина как-то раздобыла деньги на взятку, проявив тем самым интеллект. Это важно: выживают и приобретают лучшие условия жизни люди с развитым интеллектом. Недаром Регина была в школе отличницей. Не верьте социальной рекламе невежества, утверждающей, что отличники — дураки, а хорошо в жизни устраиваются только двоечники. Чтобы быть отличником, нужно иметь очень тренированный ум и хорошую память. А имея такой инструмент, человек может его применить для получения лучших условий выживания. Без этого инструмента невозможно переломить неблагоприятную жизненную ситуацию в свою пользу, додуматься до чего-то целесообразного.

Уже в Москве Регина имела возможность идти по совсем другой «линии жизни». Она училась на бухгалтера и даже хотела работать в бухгалтерии на киностудии. Но снова случилась *управляющая стрессовая ситуация*: ей пришлось проходить практику в недружном коллективе с плохой начальницей, где ей еще и давали слишком много работы. В результате Регина осознала, что не хочет быть бухгалтером. И тут же судьба дала ей шанс устроиться в жизни по-другому.

Однако Регина могла и дальше работать бухгалтером: это стабильная работа, никаких выдающихся свойств личности не требующая. Многие на ее месте махнули бы рукой на то, что служба не нравится, и остались бы при ней. И получили бы на всю жизнь *хронический* стресс. Регина же пережила *острый* стресс — неприятную ситуацию на работе — и тут же от нее избавилась, став манекенщицей, в соответствии, видимо, со своим призванием.

Каким же образом Регина пришла в мир моды? Снова в результате сильного стресса. Она попала в милицию, что для многих колоссальный стресс. Тем более в СССР, где из-за привода в милицию Регину исключили из комсомола, что тогда означало несмываемое пятно на биографии. Однако в этой стрессовой ситуации девушка познакомилась с художественным руководителем Центрального дома моделей, и та предложила ей работу.

Какой вывод можно сделать из рассказа о судьбе Регины? В частности, такой: не стоит пугаться стрессов, а нужно пытаться выжать из стрессовой ситуации какую-то пользу для себя. Надо проанализировать, для чего вам эта стрессовая ситуация дана. Может быть, необходимо извлечь из нее какие-то полезные уроки, которые вы иначе не получили бы?

Однако если человек делает слишком резкий рывок, слишком сильно поднимается над тем положением, которое он занимал, и при этом затрачивает слишком много душевных сил, переживает слишком много стрессов, перенапрягается, он может потерять психическое и физическое здоровье. Это тоже является ограничителем судьбы. Тот, кто слишком далеко уходит от своих первоначальных условий жизни, платит за это очень дорого: здоровьем, а то и свободой. Та же Регина Збарская заплатила и физическим, и психическим здоровьем — она попала в психиатрическую больницу. Это вновь говорит о том, что каждый из нас имеет ограниченный *коридор возможностей*.

Можно не предпринимать никаких усилий и плыть по течению. Но в этом случае ваши жизненные условия не изменятся, а то и ухудшатся. Можно сделать очень сильный рывок: взять высоту, которая, казалось бы, совершенно недоступна при ваших начальных условиях. Но тогда есть большой риск выйти за границы *дозволенного коридора судьбы*, и за это придется заплатить слишком дорого — настолько дорого, что в результате потери здоровья или свободы вам

все эти достижения будут уже не милы или же вы их попросту лишитесь. Когда человек выходит за рамки дозволенного судьбой коридора, он достигает этого такой ценой, что испытывает запредельный стресс, который не может выдержать, и теряет все, чего достиг.

Существует и «золотая середина»: не согласиться с падением (острый стресс) или хроническим пребыванием внизу социальной лестницы (хронический стресс, если для вас это состояние некомфортно и вы знаете, что можно жить лучше) и попытаться достаточно осторожно, чтобы не выйти за дозволенные коридором судьбы рамки, что-то делать, чтобы подняться.

Таким образом, если вам сейчас очень плохо, то возможны всего два варианта:

1. Вы вышли далеко за границы допущенного вам судьбой подъема, получили от жизни так много хорошего, сколько Высшие Силы не планировали вам дать. Вы вдруг стали известны, очень богаты, получили партнера значительно выше вас по социальному статусу и значительно привлекательнее по внешним данным. За это надо *платить*. И если это случилось и вы заплатили за выход из «коридора возможностей» сильными потерями, то отнеситесь к происходящему философски: вы взяли от жизни гораздо больше, чем вам было предназначено, вы уже были счастливы, а сейчас идет расплата за это «сверхсчастье».

Возможно, теперь вам придется длительное время жить без тех благ, к которым вы, наверное, уже успели привыкнуть. И если вы не хотите покончить с собой, то вам придется *осторожно, без особых рывков* пытаться потихоньку выбраться из ямы — так, чтобы опять не зайти за «красные флажки». Собственно, у человека, претерпевающего огромный стресс, нет и особых сил для рывка. И в то же время не стоит считать себя обреченным, а свою жизнь законченной. А вдруг это еще не конец, предначертанный Высшими Силами? А вдруг это очередное испытание? Вы этого не знаете и не можете знать. Пока вы живы, значит, игра еще не закончена;

2. Вы не делали никакого рывка, не выбегали «за флажки» судьбы, вы лишь жили на дне или почти на дне. Вы небогаты, в вашей жизни ничего особенного не происходит — ни интересных приключений, ни романов, ни приятных неожиданностей. А возможно, у вас уже давно

тянется тяжелая жизненная ситуация. Или вдобавок к ней случилось некое чрезвычайное происшествие, из-за которого вы постоянно нервничаете, пребываете в тревоге, страхе, а то и заболели физически. Разумеется, это печально, однако вы еще не «вышли за флажки». А значит, вряд ли расплачиваетесь за слишком благополучную жизнь, которой у вас никогда не было. Следовательно, с точки зрения Высших Сил, вы совсем не обязаны отдавать все, что имеете, в качестве расплаты за не предназначенное для вас счастье. Следовательно, вы ведете обычное нелегкое существование среднестатистического человека. Ведь вряд ли в мире много разорившихся олигархов или звезд кино и эстрады, да еще и читающих книги по психологии.

На самом деле ситуация, когда человек никогда не имел в жизни ничего «сверхъестественного», гораздо лучше той, в которой он все-таки вышел за границы дозволенного судьбой коридора. Вы еще никуда не выходили, и у вас есть возможность сдвинуться с того места, на котором вы находитесь. Только *осторожно,* исходя из ваших реальных социальных и прочих данных. Опять же, отнеситесь к ситуации философски: у вас нелегкая жизнь, у вас стресс, и это — совершенно обычное для подавляющего большинства людей состояние. Вот только подавляющее большинство никаких книг не читают и никаким интеллектуальным оружием против стресса не располагают, а предаются тоске, пьют алкоголь или психотропные препараты без назначения врача или же просто мучаются от стресса и портят свое здоровье. Все это заканчивается плачевно.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література

Щасливі люди читають книжки і п’ють каву

Детский аутизм и вербально-поведенческий подход

Дитяча психологія. Практикум

Мовленнєвий і психічний розвиток дітей раннього віку

Применение системы интенсивной нейрофизиологической реабилитации при детском аутизме

Дитяча розвивально-корекційна психологія

Перейти до категорії **Психосоматика**

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ