

Почти каждый из нас — зависим. Одни находятся во власти еды или выкуривают по две-три пачки сигарет в день. Другие оставляют последние средства в казино или уничтожают свою жизнь наркотиками.

Одержимость любимым человеком, постоянное недовольство собой, шопоголизм, жизнь в соцсетях и искаженная реальность — мы подвержены огромному количеству зависимостей. Каждая из них имеет причину.

**Книга предлагает новый, информационный подход к зависимостям и поможет преодолеть:**

- Переедание, тягу к курению, алкоголизм, игроманию
- Навязчивые страхи
- Любовную зависимость
- Трудоголизм
- Физические заболевания

Пора избавиться от груза проблем и взять под контроль свою судьбу!

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8895-9



9 786171 288959

Татьяна  
Трофименко

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЮБУЮ ЗАВИСИМОСТЬ  
ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

Татьяна Трофименко



**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ  
ЛЮБУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**  
ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ

КСД







**Татьяна Трофименко**

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ  
ЛЮБУЮ ЗАВИСИМОСТЬ**

**ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ ПРОБЛЕМ**

УДК 159.9  
Т76



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

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 978-617-12-8895-9

- © Трофименко Т. Г., 2021
- © Depositphotos.com / VectorMine, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021

## Предисловие

Зависимости... Я не могу обещать, но ожидаю, что после прочтения этой книги у многих людей улучшится не только их душевное, но и физическое состояние и пройдут не только зависимости. Это кажется волшебством, но это просто одна из возможностей информационного воздействия — исцелять.

Почему не могу обещать? Ну, информация — это тонкая материя. Это не таблетку принять по стандартному протоколу лечения. И простое внушение, что у вас пройдет то, пройдет се, вы избавитесь от того, от этого, — не работает. Слишком в лоб, слишком прямо. В таком деле вообще ничего обещать нельзя. Можно лишь допустить... Допустить — впустить — разрешить себе впустить в себя нужное именно вам целебное информационное воздействие. Ваш организм сам отфильтрует из информационного потока, получаемого от этой книги, то, что вам нужно. Просто прочтите от начала до конца — полакомьтесь этим многослойным информационным пирожным, приготовленным мной. Это не таблетка, это гораздо сложнее. И взаимодействие между нами идет на таких тонких планах, которые еще не изучены наукой. Наука только вступила на тропу изучения этих сложнейших процессов. Качественная теория информации начала развиваться совсем

недавно — в середине прошлого века, и это настолько сложная отрасль науки, что каких-то существенных открытий в ней с тех пор сделано крайне мало. Я посвятила жизнь изучению и применению для помощи людям качественных аспектов информационного воздействия. Эта книга — мой новый результат. Она написана с учетом полученных мной новых знаний и навыков. Я развиваюсь и предлагаю своим читателям новые плоды моего развития, которые гораздо сильнее по действию, чем предыдущие.

## ПОЧЕМУ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАЛА ЭТА КНИГА И ЧТО МОЖНО С ЭТИМ СДЕЛАТЬ

Вы начали читать эту книгу, потому что считаете, что у вас есть вредная для вас зависимость, и вы хотите посмотреть, что можно сделать для того, чтобы от нее избавиться. Возможно, вы надеетесь найти здесь список указаний, что вам сделать, чтобы стать независимым. Вы серьезно готовы выполнять такой огромный перечень указаний — длиной в целую большую книгу? Если бы у вас реально была такая готовность, вы бы уже сами, без всякой книги, избавились от чего угодно и приобрели бы что угодно. Никакими советами и приказами нельзя избавить человека от того устойчивого состояния организма, в котором он находится. А что можно сделать?

Можно постепенно (вот для этого и пишется целая книга) изменить ваше устойчивое состояние на несколько иное — как бы расшатать пагубную для вас ситуацию и даже разобрать ее на компоненты. Взять, например, автомат Калашникова. Он стреляет в собранном виде, а если его разобрать на составляющие и даже положить их рядом на столе, то в разобранном виде это оружие стрелять не будет. И точно так же, по такому же принципу, работает любая система. Она работает, пока все ее компоненты собраны воедино и взаимодействуют.



А разбери систему или хотя бы убери один-единственный существенный компонент — ничего работать не будет.

Человек — сложная информационная система, и то, что она делает физически, зависит от ее информационного состояния, от тех информационных процессов и структур, которые в этой системе имеют место. *Зависимость — это, прежде всего, информационная подсистема системы Человек. Это определенные информационные процессы в мозгу, определенная информационная структура, образованная мыслительными ходами человека.* И естественно, что разрушить эту информационную структуру можно именно информационным воздействием. Да, внешним. Потому, что изнутри пока что вам не удалось себя излечить, и потому, что в конечном итоге все эти зависимости образовались под влиянием внешних факторов. *Так сложилась ваша жизненная ситуация, что вы приобрели некую зависимость.* Вы вошли в определенное устойчивое информационное состояние, характеризующееся стойкой зависимостью от того или иного объекта (в качестве объекта может быть и человек). Почему это состояние информационное, я объяснила. Вполне логично, что информационное состояние можно изменить именно информационным воздействием. В частности, текстовым информационным воздействием книги. Сразу это сделать нельзя. Потому что на то оно и устойчивое состояние сложной

системы под названием Человек, что сразу, без существенного сбоя в работе системы, вывести ее из одного устойчивого состояния в другое пока что не представляется возможным с научной точки зрения. Что такое вот это «сразу»? Это должно быть достаточно грубое воздействие. И уж точно физическое. Например, если человека сильно избить или поместить его в какие-то очень тяжелые условия, ему может резко стать не до какой-то персоны противоположного пола, по которой он страдал. Но ведь это же будет ценой здоровья этого человека! Мы так грубо действовать не можем. Вот почему я предлагаю довольно большое информационное воздействие — такое, чтобы на полное его получение и усвоение (информации нужно дать время развиться в вашем мозгу: то информационное воздействие, которое в ваш мозг попадает, и тот управляющий вами информационный процесс, в которое оно превращается, — это две большие разницы, как говорят у нас в Одессе) ушло достаточно много времени: нужно прочитать вот эту толстую книгу. А потом еще будет идти некое последствие: полученная информация будет развиваться в вашем мозгу и приносить свои плоды — изменения в вашем образе мышления и жизни. Под словом «информация» я понимаю не указания и какие-то сведения, как могли бы подумать многие. Теория информации существенно развилась с середины прошлого века, когда американский ученый Клод Шеннон предложил

определять количество информации именно новыми для потребителя сведениями, которые снимали бы у него неопределенность, и измерять количество информации в битах. Сейчас наука уже рассматривает и качественные аспекты информационного воздействия, и их способность влиять на психологическое состояние человека. Я работаю именно качественными аспектами информационного потока и помогаю людям посредством текстового информационного воздействия моих книг.

Итак, вы сейчас подвергнетесь воздействию информационного потока с определенными качественными характеристиками. ***Задача подобного воздействия — сделать так, чтобы ваша зависимость вас больше не беспокоила.*** Смотрите, я ставлю задачу несколько шире, чем вы могли бы предположить. Может быть, вам и не надо избавляться от этой зависимости, а? Разные бывают обстоятельства. Возможно, данная зависимость — это наилучший для вас выход в вашей жизненной ситуации (смотря какая зависимость, конечно). Люди привыкли себя ругать за зависимости и страдать от того, что не могут от них избавиться. А это уже усиливает напряжение их психики, отнимает массу жизненной энергии и существенно повышает тревожность. А ***повышенная тревожность*** — это как раз наиболее важная причина получения психологической зависимости. Круг замкнулся.

Чего вы хотите? Вы хотите прекратить страдать? Или вы хотите что-то в себе изменить и этим добавить себе страданий? Или же сменить одни страдания на другие? Мы «из каждого утюга» слышим, как вредно то, и это, и пятое, и десятое. И ужасаемся: «Ой, а у меня это есть! Я ем после шести! Какой ужас! Ой, а я курю! Кошмар! Вот по радио сказали, что от этого можно умереть!» Знаете, умереть можно от чего угодно. Более того, мы вообще все обязательно умрем, к сожалению. Как только цивилизация начала более или менее развиваться, человек стал подвергаться внушению со стороны общественного мнения и рекламы. Мы часто делаем или не делаем то, что нам *сказали* делать или не делать. Кто-то сказал. С экрана телевизора или компьютера. Мы это где-то прочитали. Одна баба сказала... Нами как информационными системами управляют с помощью информации. Вами уже так науправляли, что у вас возникло *страдание*. Если бы оно не возникло, вы бы этой книгой не заинтересовались. Давайте же теперь размотаем весь этот информационный клубок — что вам уже успели навнушать. *Страдание есть информационное состояние. Оно разбивается информационным же воздействием.* Другое дело, что, конечно, без изменения жизненной ситуации что-то существенное изменить в человеке нельзя. Но ведь и жизненная ситуация возникает не без участия информационных процессов в вашем мозгу, не так ли?

## ОТ КАКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ ПОМОЖЕТ ЭТА КНИГА

От разных. Дело в том, что некоторые основные причины возникновения зависимостей общие, сходные. И даже если я какую-то зависимость здесь не назвала, вам эта книга от нее все равно поможет. Потому что все — по аналогии. Физически невозможно рассмотреть абсолютно все зависимости. Я буду говорить о тех, что встречаются наиболее часто. Однако если я о чем-то не сказала, это не значит, что по этой зависимости не будет воздействия. Оно даже, наоборот, может быть гораздо сильнее, чем по тем зависимостям, о которых я упомянула. Потому что *самое сильное воздействие — это то, которое не видишь, не слышишь и не ощущаешь*. Все знают, что существует некое очень опасное, даже смертельное заболевание (не хочу тут называть болезни и нести тем самым отрицательное информационное воздействие своим читателям). Так вот, оно, такое сильное заболевание, которое стирает человека с лица земли, начинается так, что человек его не чувствует. Он ничего не знает, а уже болен. Вот что такое самое сильное воздействие. Оно идет на уровне атомов. Как? Да информационно, конечно! Пошел сбой в цепочке передачи информации, пошел неправильный сигнал из мозга, и привет — твое существование на этой планете стало

подходить к концу. А ты ничего не знаешь еще! *Информация — это зачастую то, что человек не может осознать. Но она есть и действует. Можно не упоминать названия болезни или зависимости, но дать вашему мозгу новые информационные процессы для обработки и тем самым перевести его в новое информационное состояние, в котором этой болезни или этой зависимости уже нет места. Выздоровление, так же как и болезнь, начинается с микроизменений, микродвижений в организме — изменений на уровне атомов. Мы этого не можем чувствовать. И вы не почувствуете, когда этот процесс начнется в вашем организме. Возможно, вы даже забудете, что вы от чего-то страдали. Так бывает. У меня были какие-то нарушения в организме, о которых я даже и забыла, что они у меня были. Они прошли без всякого лечения, без рекомендуемых врачами операций. Я вспомнила о том, что у меня были эти нарушения здоровья, только когда решила навести порядок в своих бумагах и нашла старые медицинские карточки. Человек просто становится здоровым и живет как здоровый, и ему уже неинтересно вспоминать, что у него что-то там было. Психика быстро отстраивается от бесполезной информации. Она для нее — шум, который надо отфильтровать.*

## ПОСТСКРИПТУМ К КНИГЕ, РАЗМЕЩЕННЫЙ ВНАЧАЛЕ

Некоторые могут сказать: «А как же, если зависимость, например от еды, спровоцирована клинической депрессией?», или «А как же, если у человека анорексия (а это тоже зависимость)?», или «Таким людям надо обратиться к врачу и к психологу». Да, я не спорю. Я же и не призываю не обращаться к врачам или психологам. Я не призываю отказываться от медикаментозного лечения, назначенного хорошим специалистом. Я вообще ни к чему не призываю. Но нужно учесть, что у очень многих людей нет возможности обратиться к врачу или психологу. Вы знаете, насколько затратно лечение депрессии или анорексии? Если не знаете, можете посмотреть видео врачей-психиатров на *YouTube*, и вы поймете, что лечение таких больных требует участия нескольких высококвалифицированных специалистов, а также зачастую нахождения больного в хорошем стационаре, где за ним будут терпеливо и доброжелательно ухаживать. Скажите, пожалуйста, у многих ли людей есть такие деньги, чтобы оплачивать работу нескольких специалистов, которые будут вокруг этих людей, образно говоря, прыгать? У многих ли людей есть деньги на оплату анализов и на хорошие препараты? Вы в курсе, сколько стоит прием врача-психиатра? Если не знаете, то можете узнать. Это

легко сделать, поинтересовавшись у врачей-психиатров, ведущих блоги на *YouTube*. У многих ли есть такие материальные возможности? А ведь еще существует и такая проблема: у человека может не быть близких, которые оказали бы ему помощь, хотя бы просто побыли рядом, хотя бы поинтересовались его самочувствием. Человек может быть и одинок, и без денег. Откуда у него ресурсы на оплату медицинской и психологической помощи? Откуда у него вообще ресурсы на жизнь? Ситуации бывают очень тяжелыми, и я сама проходила через это. А также я знаю, что обращение к специалисту вовсе не гарантирует получения от него необходимой помощи. Ибо специалисты бывают разные. Ты еле нашел в себе силы, обратился, изложил свою проблему, а помощи не получил. Я через это проходила тоже. И я прекрасно понимаю, что существуют люди, для которых данная книга будет единственным возможным источником получения помощи. Я не отрицаю медицину и психологию. Очень хорошо, когда есть кто-то, кто вам помогает. Но сколько же людей остаются без помощи! Вообще без никакой! И эта моя книга — это протянутая рука помощи от человека, который много чего пережил, в том числе и те проблемы, о которых я здесь пишу.

Человеку как многое может не помочь, так и многое может помочь. Нельзя игнорировать факт успешного воздействия психологической установки. Я буду всей этой книгой, всем этим текстом



внедрять в вашу психику установку на выздоровление и коррекцию вашей жизненной ситуации, которая вас привела к неприятным последствиям. Многим людям эта книга поможет. Если есть прочно внедренная в психику установка, что вот этот предмет помогает, то можно оказать помощь вообще практически любым предметом, на который человеку дали прочную установку. А тем более текстом! Он сам на себя дает установку. Специально пишется большой текст, в котором есть много различных смысловых компонентов — так, чтобы каждый читатель нашел в этом тексте что-то свое, с чем у него будет информационный резонанс. На одного подействует одно, на другого — другое и т. д. Каждый возьмет из текста то, что нужно его организму, то, с чем есть резонанс: какая-то составляющая информационного портрета книги совпадает с какой-то составляющей вашего информационного портрета, в результате возникает явление резонанса, которое выводит вас из устойчивого нежелательного состояния хотя бы на границу устойчивости системы, а там дальше идет и идет еще проработка вас текстовым информационным воздействием, и вас уже вводят в новое устойчивое состояние — более здоровое, чем то, в котором вы находились до чтения книги. Кстати, **вот почему нужно читать весь текст книги**, не пропуская ничего: вы не знаете, какая составляющая информационного портрета книги на вас лично подействует. И может сработать

совсем не то, на что вы могли рассчитывать, исходя из логики. Срабатывает то, что коррелирует с содержанием вашего подсознания. Явление информационного резонанса очень мощное — способное изменить жизнь человека. Вот только оно может возникнуть у вас не с каждым текстом и не с каждым человеком. Чтобы повысить вероятность его возникновения, я предусмотрела изложение своих идей разными способами, в расчете на различное состояние читателя. И пишу я живым разговорным языком — вот так, как я разговариваю в жизни с друзьями. Эта книга — не монография, и академическая речь в ней неуместна. Не от хорошей жизни человек берет в руки такую книгу, и ему в его состоянии нужен друг, способный понять его и выразить сопереживание, а не поучать, как жить. Это живая самобытная речь живого человека, который сопереживает читателю и побывал в схожих обстоятельствах, и знает, как себя может чувствовать читатель. В тяжелые моменты нам очень нужна живая эмоциональная реакция собеседника, а не академически правильная речь. Когда нам плохо, нам надо получить от собеседника обратную связь не *как правильно*, не как по каким-то там схемам «терапии пациента», а так, чтобы мы почувствовали, что нас понимают и принимают, нам сопереживают. Нам не нужны «правильные фразы» и поучения. Нам важно ощущать, что кому-то *мы небезразличны*. А небезразличие не передается академическими фразами, оно

передается мимикой, жестами, объятиями, живой разговорной речью — вот как идет от сердца. Это книга, а не личная встреча со мной, и я не могу вас обнять, не могу поплакать вместе с вами или улыбнуться. Но я могу с вами поговорить — вот так, как у меня идет от души. Вот пишу, и слезы наворачиваются на глаза. Я с вами! Я вас понимаю. Человеку, чтобы чувствовать себя психологически комфортно, необходимы все эти «завитушки» в речи собеседника. Это в теории информации называется информационной избыточностью. Это — лишнее, с точки зрения классической теории информации, так как, с ее точки зрения, необходимо просто передать сообщение. Ну, так вот оно, это сообщение, которое можно было бы передать без информационной избыточности: «употреблять алкоголь, никотин и прочие наркотики, включая азартные игры, вредно». Ну как? Подействовало? Вы этого до сих пор не знали? Нет, передать безызыбыточную информацию недостаточно, чтобы побудить человеческий организм к коррекции своего состояния. Современная теория информации уже не сводится только к учету количества информационных единиц, как это было в середине прошлого века, когда данная наука начала развиваться. Сейчас уже учитывают и качественные аспекты информационного воздействия, например то, как изложены мысли автора. Здесь играет роль все: какие-то характерные словечки, манера строить фразу, семантический ритм текста —

когда для обеспечения лучшего усвоения читателем каких-то новых идей они повторяются через какое-то время другими словами. Это как архитектурное сооружение: можно просто построить коробки для того, чтобы укрываться от холода и ветра, а можно построить шедевры архитектуры, украшенные какими-то завитушками, совершенно ненужными для выполнения функции защиты от холода и ветра. Но во втором случае в городе из таких, с завитушками, архитектурных произведений приятно, психологически комфортно находиться, а в первом случае — ну очень уж уныло, неинтересно, а для кого-то и страшно.

Нет ничего идеального на этой планете. Нет ничего такого, что помогало бы абсолютно всем и абсолютно от всего. Но я считаю очень вредным внедрять в сознание человека установку на то, что «это не поможет». Нет, *поможет!* Вот такая должна быть установка, и я буду внедрять ее всем этим текстом, всем этим нашим с вами дружеским разговором. Я на вашей стороне и знаю, каково вам сейчас. И знаю, что, возможно, вам сейчас просто не от кого получить помощи, кроме как от меня. Я очень ответственно подхожу к этой своей задаче и работаю с вами на результат. Я уверена, что эта моя книга поможет многим. Свою уверенность постараюсь вам передать.

Ну и напоследок я бы хотела сказать, что люди с клинической депрессией вряд ли покупают книги. А насчет анорексии — я сама ее перенесла

и знаю, как сложно из нее выйти. И я знаю, что лично меня никакими просто убеждениями или приказами нельзя было заставить принимать пищу. Я не хочу спорить с психиатрами, но почему бы и не попробовать предлагаемый мной здесь, в этой книге, дружеский разговор? Я здесь не собираюсь уговаривать человека, страдающего анорексией, поесть. Я об анорексии упоминаю лишь вскользь, а больше пишу здесь о других зависимостях. Однако принципы, лежащие в основе получения всех зависимостей, примерно одни и те же. А то, что я не акцентирую внимания на анорексии, как раз может положительно сказаться на страдающем от нее человеке, так как он не будет воспринимать мой текст как что-то, угрожающее созданному им порядку вещей. Вы ничего не теряете, прочитав мою книгу, а обрести можете свободу.

## ГРАНИЦЫ ВАШЕЙ ЗАВИСИМОСТИ

Ваша зависимость — не безграничная система. Как только вы съедаете лишнее, выпиваете некую дозу алкоголя или выкуриваете сигарету, как только вы просматриваете страницы бывшего полового партнера в соцсетях, вы ощущаете страдание из-за того, что вы нарушили некое правило. Вы бьетесь о границу информационной системы «зависимость», и вам больно. Граница есть, и она вас охраняет от того, чтобы вы вообще полностью заместили свою личность этой зависимостью. Также, испытывая зависимость, вы же не до бесконечности делаете вот это — то, от чего хотите избавиться. Значит, не все так страшно, как, может быть, вам кажется. Есть граница, и она вас бережет. Можно попытаться эту границу приблизить к центру информационного образования под названием «зависимость» — стянуть всю эту систему в точку или в какое-то небольшое такое образование и разрушить его. Или даже не разрушать — пусть себе существует маленький такой грешок, если он безобидный. Идеальных людей нет. У всех есть какие-то «грешки», которые радуют и делают жизнь более разнообразной. Если эти «грешки» не приносят вам вреда и не являются нарушением закона, то почему бы их и не оставить? Вы все равно никогда не сможете стать безупречным идеалом.

## **ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА, ПОЧЕМУ НАДО ЧИТАТЬ, НИЧЕГО НЕ ПРОПУСКАЯ**

Самое эффективное воздействие — то, которое не попадает в поле зрения сознания. Это широко используется, например, в нейролингвистическом программировании (НЛП), а также в некоторых других приемах внушения: внимание человека отвлекается на что-то, а между тем в мозг подается нужная управляющая информация. Поэтому очень важно при создании управляющей для вас ситуации (а взаимодействие с данной книгой и есть управляющая ситуация, которая повлияет на ваше психическое и физическое состояние и даже опосредованно на социальное положение и личную жизнь) увести ваше внимание от вашей проблемы и от тех способов, которыми производится коррекция вашего информационного состояния. Вы не должны замечать, как именно работает с вашим подсознанием текст книги. Поэтому я буду отвлекать вас от применяемых мной приемов воздействия на подсознание. Поэтому важно читать весь текст, а не только те фрагменты, в которых упоминается интересующая вас зависимость. Весь текст работает с причинами возникновения зависимостей, и они во многом для разных зависимостей общие. А то, что в каком-то фрагменте текста идет речь не о вашей зависимости, а упо-

минается другая, — так, может, как раз этот фрагмент на вас подействует сильнее, чем тот, в котором речь шла о том, что мешает именно вам. Ваше внимание ведь будет отвлечено на рассказ о другой зависимости. Вы, может быть, даже вздохнете с облегчением: «Слава богу, что у меня хоть этого нет!» И вот как раз такое расслабленное состояние, когда ваше сознание не начеку, и нужно для проникновения полезной информации в ваше подсознание.

Продолжая тему сосредоточения внимания, я бы хотела сказать следующее.



## ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ НЕ ИМЕТЬ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Вы и сами, наверное, замечали, что если у вас что-то болит и вы сосредотачиваете внимание на этой боли и приговариваете «ну, пройди, пожалуйста, ну, пройди», то боль от этого не проходит. *Любое сосредоточение внимания на болезни может дать только затягивание заболевания, а никак не ослабление его.* Пока вы держите на чем-то внимание, вы этим своим вниманием фиксируете ситуацию и не даете ей выйти из устойчивого состояния. Вы не даете возникнуть нарушению создавшегося порядка, некой энтропии (энтропия — это научное понятие, определяющее беспорядок, хаос, неопределенность), которая может трансформироваться в полное разрушение болезни. Вы же всё держите под контролем — вносите упорядочивание в ситуацию! Это известный факт, что очень часто стоит снять внимание с какого-то процесса, и он сам собой налаживается, а когда вы удерживали на нем внимание, ситуация никак не хотела складываться в вашу пользу. Это просто факты. Примем их к сведению. Мы не знаем, как устроен мир. А вдруг существуют какие-то неизвестные нам информационные процессы, которые в сказках называют волшебниками, которые творят свои чудеса, только когда мы не можем их и их работу над ситуацией увидеть? Я часто в этой кни-

ге буду обращаться к различным образам, будить ваше воображение. Это такие приемы изложения. Так надо. Образы, аллегории... Ваше сознание я увожу от того, что тревожит вас и не дает вам жить. Возможно, ваша жизнь так тяжела, что вы давно не отдыхали. Отдохните хотя бы сейчас от тех ужасов, которые вас терзают. А я продолжу насчет увода внимания. Понимаете, **чем выше для вас значимость отрицательной ситуации, тем сложнее от нее избавиться.** Чем больше вы уделяете внимания болезни или зависимости, тем она для вас значимей и тем сложнее от нее избавиться. Поэтому одна из задач этой книги — снизить для вас значимость проблемы, снять напряжение, связанное с ней. Вы вообще не обязаны не иметь зависимостей. Где есть такой закон? Вы что хотите, то и делаете своей жизнью. И никто не вправе вам указывать, сколько и когда вам есть или пить, или что вы не должны курить, или играть в игры, или ждать от кого-то сообщений, или еще что-то. И не позволяйте людям это делать — вам указывать!

## ВИНОВАТЫ ЛИ ВЫ

Все люди имеют те или иные зависимости. Проблему составляют лишь те зависимости, которые вам реально мешают, от которых вы хотите, но не можете избавиться. Проблема даже не в самой зависимости, а в том, *что вы не получаете желаемого*: вы хотите избавиться от зависимости, но не можете. Точно так же у вас, возможно, есть и другие желания, которые вы хотели бы реализовать, но не можете. Понимаете, на реализацию любого существенного желания затрачивается энергия, затрачивается какое-то волевое усилие. Если у вас эта энергия и воля есть, вы можете их затратить, а если нет — то не можете. И запас энергии у вас ограниченный, запас силы воли — тоже. Вы уже на что-то их тратите? Ну, так, может, вы так растрачиваете себя, что на борьбу с ненавистной вам зависимостью у вас просто не остается сил.

Зависимость — приспособительная реакция организма на некую жизненную ситуацию. Если глубоко копнуть, то вы убедитесь, что ваша зависимость, от чего бы она ни была, обусловлена некой ситуацией, в которой вы когда-то оказались и, возможно, пребываете в ней сейчас. Возможно, вы находитесь в такой ситуации, что просто не можете с ней справиться, не прибегая к зависимости. Такие ситуации часто приводят к тому, что в душе образуется некая пустота в смысле отсутствия того,

что приносило бы удовольствие. Зато есть боль. Может, и физическая. Чаще — душевная. Пустота и боль от тяжелых жизненных ситуаций. И далеко не во все такие ситуации мы попадаем по своей воле. Кто это выбрал сам — чтобы ухаживать за лежачими больными близкими, жить в одиночестве, страдать от тяжелых физических заболеваний, претерпевать унижения, пренебрежение и материальные лишения? Мы это не выбираем, по крайней мере, сознательно. Да, в каких-то случаях нас в подобные ситуации может привести подсознание. А в каких-то случаях от нас вообще ничего не зависит: ситуация могла сложиться в результате сложного стечения обстоятельств, действий различных людей, которые мы не могли контролировать. Мы просто попали в такую ситуацию. Это уже свершилось. И то, как мы себя в ней ведем, — это наша попытка приспособиться. Может быть, человек курит или пьет потому, что его жизнь для него невыносима. Его нервная система работает с перенапряжением, он находится в слишком сложных для него обстоятельствах, и никотин, или алкоголь, или, допустим, игра — это способы хоть на короткое время снять напряжение. Ну а как не попадать в такие ситуации? Знаете, советы некоторых психологов напоминают известные слова некой знатной дамы о том, что, если у народа нет денег на хлеб, пусть едят пирожные. Вот эти все люди, которые живут в нищете и изматывают свои организмы на непосильной

и низкооплачиваемой работе, не имея денег, чтобы, к примеру, нанять кого-то для ухода за тяжелобольными родителями или детьми, или положить их в хорошую больницу, или определить в хороший санаторий, — все эти люди что, хотят так жить? Они хотят отдавать свои силы, почти ничего не получая взамен? Они хотят изо дня в день наблюдать страдания и выносить судна за лежащими больными? Если бы они могли изменить свою ситуацию, они бы ее изменили. Разве нет? Бывают такие ситуации, когда человек не видит выхода. А может, он его и не видит, потому что его нет. Кому-то, может, вот этому разговорчивому блогеру, вдруг встретился на жизненном пути кто-то, кто помог в непосильной для него ситуации, а кому-то, вам например, никто такой и не встретился. В жизни бывают случайности. Может повезти, а может и не повезти. Мы не всё и не всегда можем одолеть. И то, что у вас сейчас есть какая-то нежелательная для вас зависимость или какое-то недомогание, это совсем не означает, что вы в этом виноваты, вы какой-то ленивый, неполноценный человек, что не можете с этим справиться. У вас реально может не быть сил, чтобы вытянуть себя из омута зависимости, и это не ваша вина, это просто результат определенного стечения обстоятельств, сложившегося калейдоскопа ситуаций, которые на вас повлияли. Слишком много людей и обстоятельств оказывают влияние на нас, и далеко не все из них мы можем контролировать.

Понимаете, то, что вам говорят на *YouTube* и пишут на страницах Интернета блогеры, это все — с их точки зрения, исходя из их жизненного опыта и их жизненной ситуации. У них, может, есть силы на то, чтобы бросить курить, пить, есть кондитерские изделия, каждый день заниматься спортом, еще от чего-то отказаться и еще что-то себя заставить сделать. Но это не значит, что такие же силы есть и у вас! Люди судят по себе, забывая о том, что другой человек может и родиться с совершенно другими задатками, и воспитываться в совершенно другой семье и среде, и образование другое получить, и через ситуации другие пройти, и восприятие этих ситуаций у него может быть иным.

Возможно, одна из причин того, что вы очень страдаете от наличия у вас зависимости, в том, что вы много слушаете и читаете блогеров, а они очень часто подают информацию с позиции «Я смог, а ты не можешь! Ты что, неполноценный?». Надо понимать, что практически все блогеры имеют очень развитые нарциссические компоненты личности. Да, у этих людей такое желание — стать известными, подняться над толпой, продемонстрировать обществу свои преимущества и свершения. Они, возможно, дорогой ценой заплатили за свой успех, и поэтому они не в состоянии удержаться от того, чтобы не похвалиться своими достижениями. Вот просто поймите это и перестаньте терзать себя за то, что вы чего-то не смогли

такого, что смог вон тот блогер. Вы — не он, а совсем другой человек, и у вас были и другие природные задатки, включая, например, темперамент — тип нервной системы, и другие жизненные обстоятельства, и другие родители, и все другое. Вам нужно понять для себя, какие цели для вас приоритетны и куда в первую очередь вам надо вкладывать силы, чтобы выжить. Возможно, у вас есть более приоритетные цели, чем бросить курить, например. А вот когда цель бросить курить (или есть пирожные, или еще что-то там бросить) станет приоритетной для вас и затмит все остальные цели, вот тогда ваш организм и бросит все свои ресурсы на борьбу за реализацию этой цели. Ну, если эти ресурсы у вас будут, конечно. Вот это очень важно понять — что *надо организовывать свою жизнь так, чтобы у вас всегда был некий запас сил — такая себе подушка безопасности*. Да, не только финансовая, но и энергетическая — некий НЗ (неприкосновенный запас) организма. Нельзя истощать себя полностью. Потому что если вы уже все силы истратили, то вы вообще никакую задачу решить уже не сможете. Знаете, вот эта вот поговорка «А вдруг завтра война, а я уставший» — она же совсем не так глупа, как нам ее представляют. Да! Мы уже столкнулись с тем, что завтра вполне может быть война. Или карантин с потерей заработка. Или еще что-то, чего мы даже не предполагаем. И надо выжить. Так что нужно осознанно и рачительно подойти к вопросу распределения

ваших сил — на что, когда и сколько вы можете их потратить. Вот это — гораздо важнее преодоления любой зависимости! И это — более общий подход к организации жизни, чем сосредоточение сил на какой-то одной узкой задаче. Это — такой взгляд сверху на вашу жизнь, на распределение в ней ресурсов. Я предлагаю именно этот подход к организации жизни и буду предлагать вам смотреть на разные явления со стороны, анализируя их и снимая связанную с ними тревогу. Если разобрать автомат Калашникова, он не стреляет. Помните об этом. На любую ситуацию, даже на собственное умирание, можно посмотреть со стороны, проанализировать и понять, что происходит обычный, многие века известный и естественный процесс, и снять страх перед смертью. Даже перед смертью можно снять страх, если, что называется, фило-софски к ней относиться. А уж что такое какая-то там зависимость? Ни одна из зависимостей, какой бы вредной она ни была, не приводит к мгновенной смерти. Так что они не так уж страшны, и связанное с ними напряжение вполне можно убрать.



## НЕМНОГО ПОДРОБНЕЕ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И ЕГО ОРГАНИЗАЦИИ

Вообще-то я уже аргументировала, почему нужно читать книгу от начала до конца. Аргументация шла через пояснение работы с вашим вниманием и многокомпонентность текста. Однако есть и другие аргументы, которые заодно призваны убедить вас в возможности коррекции состояния человека с помощью информационного воздействия. Кстати, вот сейчас, в этом разделе, я покажу вам один из приемов эффективного информационного воздействия. Он стар как мир. Называется «повторение». Это знает каждый хороший преподаватель. Однако в моем исполнении этот прием имеет некоторую особенность, которую я использую всегда — и как преподаватель, проводя занятия, и как писательница при написании книг. Если я хочу, чтобы человек усвоил какую-то информацию, я сначала вбрасываю некоторую дозу этого информационного посыла в информационный поток от меня к человеку. Ну, предлагаю для рассмотрения какую-то идею. Даю человеку какое-то время на то, чтобы эта идея развилась в его мозгу, психике (информация имеет такое свойство — развиваться в мозгу, психике, да и в целом в организме человека), адаптировалась к его системе ценностей,

## Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие .....  | 5   |
| Почему вас заинтересовала эта книга<br>и что можно с этим сделать .....                | 7   |
| От каких зависимостей поможет эта книга.....   | 12  |
| Постскрипtum к книге, размещенный вначале .....  | 14  |
| Границы вашей зависимости.....   | 21  |
| Еще одна причина, почему надо читать,<br>ничего не пропуская .....                     | 22  |
| Вы не обязаны не иметь зависимостей.....   | 24  |
| Виноваты ли вы .....   | 26  |
| Немного подробнее о возможностях информационного<br>воздействия и его организации..... | 32  |
| Потребность людей в информационном воздействии .....                                   | 43  |
| Напряжение и зависимость .....   | 79  |
| Фобии и панические атаки .....   | 90  |
| Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) .....                                      | 105 |
| Волна.....   | 115 |
| Внутренний Ребенок и напряжение.....   | 120 |
| О пережитых напряжениях.....   | 133 |
| Мир как сигнал. Информативность жизни.....   | 139 |
| Мы живем в аппроксимации .....   | 144 |
| Сигнал и ситуации.....   | 148 |
| Состояние Ребенка и зависимости .....  | 151 |
| Одиночество .....  | 161 |
| Здоровье и социальное положение .....  | 169 |
| Снимаем напряжение .....   | 185 |
| На чем надо сосредоточить внимание.....  | 237 |
| Закрепляем выздоровление.....  | 257 |

Популярне видання

ТРОФИМЕНКО Тетяна Георгіївна

**Як подолати будь-яку залежність.  
Прості рішення складних проблем**

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *М. Г. Беднік*

Підписано до друку 27.04.2021. Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15,12. Наклад 2400 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

---

Популярное издание

ТРОФИМЕНКО Татьяна Георгиевна

**Как преодолеть любую зависимость.  
Простые решения сложных проблем**

Главный редактор *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *М. Г. Бедник*

Подписано в печать 27.04.2021. Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Georgia». Усл. печ. л. 15,12. Тираж 2400 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**



Вам знакомо ощущение усталости от общения с людьми? Когда не хочется идти на работу, не хочется никого видеть. Или наоборот — вдруг становится так одиноко, что жизненно необходимо поболтать с живым человеком. А вынужденное общение с «токсичными» людьми или родительские манипуляции? Каждому из нас знакомы эти чувства. Да, с людьми бывает плохо, но и без них тяжело. Главное — найти баланс.

Татьяна Трофименко предлагает психологический курс, который поможет разобраться в отношениях между людьми. Вы больше не будете терпеть манипулятора или тирана; сможете оградить себя от ситуаций, разрушающих ваше психическое здоровье; наладите отношения с коллегами; ваши внутренние метания исчезнут, а жизнь перестанет казаться беспросветной. Наконец-то вы станете счастливее и здоровее!

Книга поможет справиться со сложными, стрессовыми жизненными ситуациями без помощи психолога. В результате ее прочтения улучшится ваше психологическое и физическое состояние. Издание воздействует на читателя как единый текстовый информационный массив. Эффективность такого воздействия доказана предыдущими 23 книгами автора, каждая из которых решает свой спектр задач. На страницах книги вы найдете приемы, которые позволяют справиться с тяжелыми ситуациями, отпустить обиды и даже скорректировать судьбу.





Подсчет калорий, изматывающие упражнения, ежедневные ограничения в простых удовольствиях — таким предстает процесс похудения в рекомендациях блогов и советах телепередач. Мы привыкли, что похудение приравнивается к страданиям. И в безумной гонке за трансформацией тела мы забываем о любви и уважении к своему организму. А ведь именно это залог здоровья, красоты и уверенности в себе.

Татьяна Трофименко предлагает альтернативный подход к оздоровлению не только тела, но и души. Не отказывайтесь от кусочка торта или сладкого чая. Никакие диеты не помогут похудеть, пока вы сами этого не захотите, осознав, что это нужно именно вам.

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.

