

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Книга была задумана как помощь людям, переживающим душевную боль. Однако когда я ее написала, поняла, что этот информационный массив, называемый книгой, может оказать такое информационное воздействие на процессы в организме читателя, что многие почувствуют себя лучше и физически. Я не могу обещать исцеления всем. Это невозможно. Но так мне шел информационный поток, что я почувствовала: книга может помочь и по физическому здоровью. Почему — я изложила это в тексте. Может случиться так, что вы в один прекрасный момент поймете себя на том, что беспокоившей вас боли больше нет. И вы можете подумать, что это произошло само по себе. Однако само по себе ничего не бывает. Данная книга — это тот информационный толчок, который может сдвинуть информационные процессы в вашем организме к свойственной именно ему норме. А в силу того, что человек — информационная система, работа органов которой зависит напрямую от имеющейся в организме информации, очень даже вероятно, что произойдет нормализация физического самочувствия. Такая вот получилась книга. Такая мне пришла сильная информация для ее написания. Книга написана, что называется, в потоке — было ощущение, что мне просто идет информационный

поток, возможно, из инфополя, а я только записываю. Это всего лишь ощущение. Конечно, при написании текста работают и сознание, и подсознание автора. Но я делюсь с читателями ощущениями, чтобы было понятно, что это за книга и почему я утверждаю те или иные вещи. Книга настолько увлекательна, что даже мне, автору, было интересно ее перечитать после написания. Да, я перечитала, хотя обычно я свои книги не перечитываю перед сдачей в издательство. В этот раз перечитала — была такая потребность. И этот текст произвел на меня сильное воздействие. Я получила помощь от этого текста, несмотря на то что сама же его и написала. Дописываю это после того, как закончила последнюю главу. А дальше — уже то, что я хотела сказать в предисловии ранее.

Я сама пережила много психотравм и душевной боли. И, поскольку помочь мне было некому, я искала поддержки в публикациях блогеров, в том числе и психологов, в Интернете. Я читала тексты, смотрела видео и понимала, что это пишут и говорят люди, которые сами не пережили душевной боли и не побывали в таких ситуациях, в которых побывала я. Их речи были сухи, безэмоциональны и с позиции сверху — поучительные: «с вами все очень просто, я знаю, как это исправить, вам всего лишь нужно думать так-то, делать так-то, и все наладится; я умнее вас; если вам не хватает денег, то вы неправильно живете и вообще не слишком умны, а вот у меня много денег; вы хотите того, чего хотите нехорошо, осознанные люди

такого не хотят, *осознайте*, осознайте всё; правила жизни такие-то; женщина в отношениях должна делать то-то, мужчина должен делать то-то, а если вы так не делаете, то вы неполноценные и не заслуживаете любви, у вас ее никогда не будет; не нервничайте, тревога — это слабость; другие *могут* чего-то там достичь, а вы *не можете*, значит, вы неполноценный; другим еще хуже; сделайте то, сделайте это, расскажите о своих проблемах друзьям (интересно как, если друзей нет?), сделайте такие-то упражнения» и т. д. и т. п. Сухие пункты людей, обращающихся к *логике*. А когда у человека болит душа, то это — *эмоции*. И логикой тут не поможешь. Поможешь *пониманием*. Больную душу может понять только такая же больная душа, то же самое пережившая. Все не так просто, как это нам подают психологи. И одного лишь «перестаньте думать так-то, а подумайте вот так-то», «перестаньте жить так, а живите теперь вот так» недостаточно. У человека душевная боль! Понимают ли они, что это такое, раздавая свои советы, как нам думать и что нам делать? Бывают такие состояния, что человек не может вот так просто взять и начать думать по-другому и действовать по-другому. Не может он! Это не перепрограммируемый робот, знаете ли, а человек. И вот они, блогеры, очень часто советуют «рассказать друзьям». А знают ли они, что бывает и так, что никаких друзей нет, вообще никого нет, кому бы ты мог хоть что-нибудь рассказать? Блогеры, в том числе психологи, предлагают нам какие-то

психологические упражнения. А знают ли они, что бывает так плохо и ощущается такая нехватка сил, что человек не может делать никакие упражнения? И писать он ничего не может. И анализировать. Ему очень плохо. И ему нужны просто добрые слова, похвала, ему надо, чтобы кто-то сказал ему, какой он хороший и как его любят. А некому это сказать! Вообще поговорить даже о погоде не с кем. И хочется, чтобы кто-то обнял, пусть молча, или даже лучше — молча. Или за руку подержал, посидел рядом. Но некому! Ты один в этом мире. И работа. Изматывающая. И не бросить ее, потому что не на что будет жить. Знают ли эти психологи, что такое каждое утро просыпаться с душевной болью и не хотеть жить? Я *знаю*. Я многое пережила. То, что я читала и слушала от психологов и других блогеров, совершенно не откликлось в моей душе. Ну *не попадает!* Не попадает оно в мои больные места души, не проливает на них бальзам. Надеюсь, что я смогу *попасть* в ваши болевые точки — не ударом и пинком, конечно, а целебным настоем из выстраданного мной. Я не буду корить вас за ошибки и сравнивать вас с кем-то не в вашу пользу. Вы — такой человек, какой вы есть. Если бы вы жили по указке какого-то гуру, вы бы не были самим собой. И вы не сделали ошибок. Вы просто *жили*. Я хочу помочь, насколько это возможно. Есть такая боль, которую нельзя унять. Я не могу обещать вам какое-то райское наслаждение. Я предлагаю вам разговор по душам с понимающим вас человеком. Возможно, ни-

кто не поймет вас лучше, чем я. Я чего только не пережила! В моей душе нет живого места — она вся в ранах. Разговор с понимающим вас человеком — это очень нужное лекарство. Оно может помочь. Я не говорю, что вы забудете о боли. Я не могу такое обещать. Но вы сможете лучше понять себя, понять, что и почему с вами произошло, на какие-то вещи вы сможете посмотреть уже спокойнее, что-то, сильно вас тревожившее и мучившее, станет менее значимо. Я сделаю то, что *реально* сделать. Знайте, что я пишу от чистого сердца. И своей израненной душой.

Как читать эту книгу

У каждого из нас своя боль. Кто-то захочет прочитать только ту главу, название которой как-то связано именно с его болью. Однако данная книга не является сборником отдельных глав «по проблемам». Это не справочник. Это единый организм, цельный информационный процесс, оказывающий определенное воздействие на читателя. И информация, которая может помочь в вашей проблеме, есть во всех главах. Если, к примеру, перед вами не стоит проблема душевной боли от разрыва отношений, то это не означает, что не надо читать соответствующую главу. Надо читать! Потому что у многих болей есть одинаковые причины, и понимание этих причин усиливается по мере углубления знакомства с ними. Вы можете читать главу, которая по названию не совпадает

с вашей проблемой, и вас вдруг озарит: «Вот оно! Вот почему мне так больно!» Это единый информационный процесс — то, что я вам даю здесь! Его нельзя разорвать, и разбивка на главы условна. Фрагменты текста по отдельности не работают. Работает вся книга вместе, за счет синергетического эффекта от суперпозиции всех изложенных здесь идей. Это как автомат Калашникова. Если его разобрать на части, то каждая из его частей не стреляет и оружием не является, но если собрать их вместе, то вот уже и имеем оружие против врагов. Так и текст книги. Отдельные фразы, отдельные главы не являются оружием против вашей боли, а все вместе работает. Или, например, если вы посмотрите только фрагмент фильма, это же не то, что посмотреть фильм целиком, не так ли? И нельзя вырывать какие-то фразы из контекста и по ним судить о книге в целом. Каждую фразу я пишу с учетом того, что было сказано до нее и будет сказано после нее в этой книге.

Воздействие книги на человека нельзя оценить количественно, например некоторым доходом в денежном выражении. Воздействие книги на человека оценивается тем *впечатлением*, которое она на него производит. И вот именно произведением сильного впечатления хорошая книга отличается от плохой. Что, например, дает такое произведение, как «Мастер и Маргарита» Булгакова? Оно что, дает вам столько-то процентов прибыли на вложенную в его покупку сумму денег? Нет! Эта книга дает *впечатление!*

Которое даже сложно описать. Это можно только *почувствовать!* И вот именно ради этого впечатления нужно читать книги. Именно такие книги, воздействие которых *ощущается, а описано быть не может*, и являются самыми сильными. Потому что они *приближаются по сложности к человеку — сложной системе, соответствуют определению сложных систем*, к которым может быть отнесен человек как личность, как живой организм. Можно еще и так объяснить: я показываю, как можно пережить душевную боль на каком-то примере, допустим, на примере боли от разрыва отношений, но тот же самый ход мыслей применим и в других ситуациях. Короче говоря, чтобы понять то *мировоззрение*, которое я вам этой книгой предлагаю, нужно прочитать ее от начала до конца, ничего не пропуская. Читается легко.

Особое предупреждение: если вы имеете привычку читать книгу с конца, в этот раз, пожалуйста, так не делайте — не читайте заключение, не прочитав всю книгу. Заключение написано с учетом всего предшествующего ему текста, и, чтобы его воспринять с пользой для себя, нужно уже получить помощь от книги, нужно уже быть подготовленным.

Я написала целых два заключения — для различных состояний читателей, — да еще и послесловие. Я никак не могла расстаться с читателем. Такого еще не было! Вот нужно уже было заканчивать книгу, объем рукописи и так уже превысил планируемый издательством, а я все никак не могла остановиться,

и мне все было и было что еще сказать. И многое из того, что я еще хотела сказать, не вошло в эту книгу, так как книга не может быть бесконечной по объему. Возможно, это — лучшая из моих книг, так как погружается глубже других в душу человека и доходит до таких душевных тайн, которые люди в себе носят, но о которых ничего не знают. И написана книга не сухим научным языком с точки зрения каких-то психологических схем, а моей душой. Это реальные переживания реального человека — мои переживания. Это моя боль. Я о ней не услышала от клиентов на психологическом приеме. Я *это* пережила. И рассуждаю я не теоретически и не на основе психологических теорий. Я приглашаю вас, можно сказать, в мою душу. Я излагаю свои переживания и свой ход мыслей. Зачем? А затем, что я *пережила тяжелые ситуации и нежелание жить, а то, что я пишу на этих страницах, помогло мне*. И я вот до сих пор жива и являюсь автором многих книг — смогла получить творческую самореализацию.

ЧАСТЬ 1

Что такое скрытые стрессы

Скрытые стрессы — это стрессы, которые мы *не осознаем*. Мы можем на них реагировать физически в виде слез, повышенной нервозности, тремора рук и головы, нервного тика, навязчивых беспокойных мыслей и т. п. Причем реакция может быть недолгой, организм быстро «берет себя в руки». Но чаще мы не реагируем вышеописанными способами. Мы держимся так, словно ничего не произошло. И самое интересное, что мы не придаем событию большого значения и *не понимаем, что эта психотравма реально опасна для нашего здоровья и судьбы*. При этом мы можем понимать, что произошло нечто в какой-то степени неприятное. Ну да, не очень хорошее событие, но ничего такого особенного. И мы относимся к этому событию бодро, веря в себя, свои силы, веря, что нам это все нипочем и мы справимся. А вот наш организм считает по-другому, и мы получаем болезнь на физическом уровне, а заодно еще и какое-то нарушение психики, например сильную душевную боль, суицидальные мысли (это совсем не безобидно, это действительно может очень плохо закончиться, если у человека нет рядом никого, о ком он должен заботиться). Кроме того, к сожалению, эти неосознанные психотравмы приводят нас к необдуманным

поступкам (нервная система же пострадала, психика пострадала, вот и процесс принятия решений нарушился). А в результате неверных поступков мы имеем изрядно испорченную жизнь.

Существует такое явление: у человека случилось несчастье, а он этого не осознает, его психика отказывается это принять и прочувствовать как что-то опасное, страшное, непоправимое. Бывает, что человек настолько сосредоточен на выполнении какой-то задачи, что не чувствует физической боли от сильной физической травмы. Бывает, что он ее не чувствует просто от болевого шока или стресса. Так вот, аналогично, в силу разных факторов, человек может не ощущать психотравму — он в результате испытывает какую-то ментальную и душевную анестезию, образно говоря. Он не отдает себе отчета, что случилось, ничего не предпринимает, чтобы облегчить свое душевное состояние, и продолжает жить как ни в чем не бывало. Не принять меры при получении психотравмы — это все равно что идти со сломанной ногой, не чувствуя (из-за серьезной сверхзадачи или стресса) боли.

Я бы сказала, что скрытые стрессы — это не до конца отреагированные стрессы. Это как снаряд, оставшийся в земле после давней войны. Он может рвануть в любой момент. Организм не отреагировал на стресс, как положено. И он свое возьмет — он отреагирует, да только это может случиться в ответ на совершенно невинное воздействие какого-то важного для вас человека, например начальника или возлюбленного. Или же просто кто-то

из коллег на работе что-то не так скажет и случайно попадет в неотреагированную психотравму. И ваша психика, образно говоря, вспыхнет огнем. Вам сказали что-то, что вас не должно было бы травмировать. Но это — если бы у вас не было той давней, неотреагированной до конца травмы, неотгореванного горя, невыплаканных слез. Образно говоря, вы живете с нарывом в вашей психике, который не вскрылся вовремя и который стал уже слишком болезненным. К нему даже слегка прикоснуться больно. Вам так больно, что вы не можете терпеть и говорите начальнику, возлюбленному(ой), коллеге те слова, которых говорить нельзя. В результате вы получаете конфликт и, возможно, теряете работу или хорошие, близкие отношения. Вот так работает скрытый стресс, скрытая психотравма — неотгореванное, невыплаканное горе, не полученное вовремя сочувствие окружающих. А бывает и по-другому. Вы просто на основе этой даже не осознаваемой вами боли, с которой живете, принимаете не то решение. Иной раз одно-единственное решение ломает человеку жизнь. Боль, которую вы ни с кем не обсудили, никому не высказали, диктует вам ложное мнение о себе, резко сниженную самооценку, на основе чего вы, к примеру, идете учиться не в тот вуз или связываете жизнь не с тем человеком. А бывает и так, что у вас, в силу каких-то жизненных обстоятельств, так искажена картина мира, что вы просто не понимаете, что некоторые ситуации, вроде потери работы, например, могут быть опасны. Вы живете

в мире «позитивного мышления» и думаете, что все равно найдете средства к жизни, что бы с вами ни случилось. А знаете, это может быть и не так. Что бы вы там ни думали. И нужно осознавать и воспринимать какие-то ситуации как очень опасные, чтобы инстинктивно их избегать. Но у некоторых людей нет этого чувства и понимания, а инстинкт самосохранения сломан и плохо работает. Вот это тоже скрытые стрессы. Человек не понимает и не знает, что у него накапливается ошибка в *процессе* «инстинкт самосохранения». (В нашем мире сейчас очень распространены компьютеры, которые по способам взаимодействия с информацией подобны человеку, а в компьютере есть такое понятие — *процесс*. И, например, когда ваш компьютер виснет, может помочь остановка всех процессов. А также в каждом из процессов обработки информации в сложных компьютерных системах может накапливаться ошибка, и хорошо, если она в пределах нормы, но бывает, что и нет). И он не знает, откуда эта ошибка взялась. Он даже не задумывается об этом. И так и живет, делая ошибку за ошибкой и попадая во все более и более тяжелые ситуации. А хорошо бы разобраться во всем этом: почему же люди не воспринимают по-настоящему опасные ситуации как опасные. И хорошо бы дать этим людям информацию, как можно все-таки этих опасных ситуаций избегать. Это как, к примеру, если бы человек плохо видел, а ему дали бы очки, чтобы помочь увидеть. Коррекция зрения. А мы поговорим о коррекции инстинкта самосохранения.