ТАТЬЯНА ТРОФИМЕНКО

ДЕПРЕССИЯ БЕЗ ПРАВИЛ

ВЕСЬ

Татьяна Трофименко

Депрессия без правил

ИГ "Весь"

2012

Трофименко Т. Г.

Депрессия без правил / Т. Г. Трофименко — ИГ "Весь", 2012

«Читатель, если вам сейчас так плохо, что не хочется жить, эта книга для вас. Я, автор этой книги, сама длительное время была в таком же состоянии, что и вы. Я знаю о депрессии не с чьих-то слов, а в полной мере испытала ее на себе и понимаю, каково вам сейчас.Читатель, знайте: даже если вам кажется, что хуже уже быть не может, даже если вы в нищете, в болезни и в одиночестве, даже если помощи вам ждать не откуда и рассчитывать вам приходится только на себя, вы сможете избавиться от депрессии и сделать рывок вверх по социальной лестнице даже со дна общества. Как смогла я. „Депрессия без правил“ – результат моего реального практического опыта выхода из депрессии, опыта простого слабого человека, не йога, не аскета, не сыроеда, не атлета, не религиозного фанатика. Без чьей-либо помощи. Без лекарств. Без денег и прочих материальных ресурсов. Без друзей. Без врачей и психотерапевтов. Без алкоголя, сигарет и наркотиков. Без медитаций. Без фэн-шуя. Без колдовства и магии. Без… много чего.Эта книга – практикум по выходу из депрессии. Это не сборник сведений и указаний, а реально работающее средство, которое вытащит вас из депрессии».Татьяна Трофименко

© Трофименко Т. Г., 2012
© ИГ "Весь", 2012

Содержание

Зачем вам эта книга 6
Пока вы не купили эту книгу 8
Почему «без правил» 10
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Татьяна Трофименко
Депрессия без правил

Зачем вам эта книга

Если вам сейчас так плохо, что не хочется жить, эта книга для вас. Я, автор этой книги, **сама длительное время была в таком же состоянии, что и вы**. Я знаю о депрессии не с чьих-то слов, а в полной мере испытала ее на себе. И понимаю, каково вам сейчас.

О том, как выйти из депрессии, написано множество книг. Я сама их читала, и они мне ничем не помогли. Вероятно потому, что **написаны все эти книги людьми, которые сами депрессией никогда не болели**. Некоторые из этих книг даже и не хочется читать. Ну почему авторы думают, что человек в депрессии захочет читать длинный, монотонный текст о каких-то сложных психологических процессах и заниматься нудными медитациями? Да не до этого, совсем не до этого человеку, который борется с желанием покончить с собой и пришел в книжный магазин в надежде найти что-то такое, что ему помогло бы удержаться на этом свете! Ну почему авторы книг о депрессии полагают, что советы радоваться тому, что имеешь, и тому, что имеют все (ну, например, солнце и небо над головой), подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе, и помочь им, так действенны? Читала я эти советы, как и вы, наверное, и, скажу я вам, они были мне до лампочки!

Я, в отличие от других авторов, пишущих о депрессии, сама болела депрессией и знаю, что набившие уже оскомину рекомендации по «позитивному мышлению» совершенно не помогают. Более того, некоторые из них даже вредны. То, что советуют **психологи, имеющие о депрессии только теоретические сведения и сами ею не страдавшие** , не решает проблему в корне – не избавляет страдающего человека от тех проблем, которые привели его к депрессии.

Читатель, я – совершенно обычный человек, такой же, как и вы. Я – не гуру, не училась ни у какого гуру ни на каком Тибете. Я – не аскет, не сыроед, не фанат никого и ничего. Я – не врач. Ну, правда, я – специалист по качественным свойствам информации (таково направление моей научной работы как доцента вуза). Вот эта моя научная работа, которой я занимаюсь уже достаточно много лет, и подтолкнула меня к самостоятельному обнаружению **способа выхода из депрессии**. Без гуру. Без врачей. Без антидепрессантов. Без психологов и психотерапевтов. Без религии. Без алкоголя, табака и наркотиков. Без друзей. Без… Без очень многого чего. У меня, читатель, практически ничего не было совсем недавно. **Ни один из авторов, пишущих о депрессии, никогда не находился в таких тяжелых жизненных условиях, в которых находилась я** – страшная, считающаяся неизлечимой, болезнь, отсутствие денег, квартиры, друзей, семьи и постоянной работы, наличие на моем попечении и в одном со мной помещении двух престарелых родителей-инвалидов. Не буду говорить, что мне жилось хуже, чем вам сейчас. Может, и не хуже. Это не важно. Важно, что мне не хотелось так жить. **Я планировала самоубийство.**

Что мне помогло перестать его планировать и подняться с социального дна? Только тот способ мышления, который я хочу внедрить и в ваш мозг при помощи этой книги. Он проверен на практике. Если уж такая слабая, забитая и затюканная жизнью особь, какой я была, смогла с помощью этого способа подняться по социальной лестнице и выйти из депрессии, то это сможет любой. Ничего сложного в том, что я предлагаю, нет. Надо только внимательно прочитать с начала до конца эту книгу. Ох, как много авторов такое пишут: «Я был бедный и больной, а вот применил изложенное в этой книге и стал здоровым и богатым»! Как много на прилавках книг, завлекающих: «Вы только купите эту книгу, и у вас пройдут все болезни и появятся деньги»! Лично я таким книгам уже давно не верю. Как, наверное, и вы, читатель. И ничем никакие книги не заряжены. Моя уж так точно ничем не заряжена. Все, что я здесь излагаю, **научно обосновано** с позиций современной теории информации и теории сложных систем. Естественно, читатель, я не собираюсь грузить вас научными терминами,

но вы сами, читая эту книгу, поймете, что изложенная здесь практическая методика научно обоснованна.

Эта книга – практикум по выходу из депрессии. Это – **результат моего реального практического опыта выхода из депрессии, опыта простого слабого человека**, не йога, не аскета, не атлета, не религиозного фанатика.

Депрессия – информационная поломка в организме – неправильная обработка информации и принятие неправильных решений (это – о тех или иных реакциях организма, о тех или иных действиях или о бездействии). Данная книга написана для внедрения в вашу, читатель, психику новой программы, нового стиля мышления и ликвидации информационных поломок и сбоев. Книга предназначена для информационной коррекции информационного сбоя в вашем организме, приведшего к депрессивному состоянию. **Эта книга – не сборник необходимых сведений и указаний, а рабочий инструмент для внедрения в вашу, читатель, психику установок за счет оказания на вас специфического информационного воздействия.**

В результате прочтения книги вы:

1. избавитесь от депрессии, если она сейчас у вас есть;
2. будете защищены от депрессии в дальнейшем;
3. не только выдержите любой удар злой судьбы, но и сами нанесете ей сокрушительный удар – из любой сложной жизненной ситуации вы выйдете с прорывом, с подъемом по социальной лестнице и улучшением своих жизненных показателей и условий.

Эта книга содержит много новой, необычной для вас информации. Возможно, вы никогда не задумывались о том, что здесь изложено. Я знаю, что подавляющее большинство людей мыслят не так, как я. Я знаю, что подавляющее большинство людей с детства напичканы одинаковой информацией, совсем не такой, какая содержится в этой книге. Некоторые из вас сначала будут шокированы тем, что здесь прочтут. Некоторые не смогут понять с первого раза, и им придется перечитывать. Но эта новая и необычная информация – именно та **информация, которая реально может вырвать вас из пут депрессии**. Я как специалист по качественной теории информации знаю **законы усвоения информации** и как опытный преподаватель умею **так подавать информационное воздействие, чтобы оно реально достигало своей цели**. Книга так специально подготовлена, **информация** в ней так **специально структурирована** (ну, слыхали вы, что структурированная вода лучше усваивается? – вот так же и информация), чтобы вся она как информационный массив работала на главную **цель – вытащить вас из депрессии**.

Книга, несмотря на то что содержит полностью научно обоснованное информационное воздействие, **написана** не в стиле научной работы, а **живым разговорным языком**. **Она экспрессивно и эмоционально написана, от сердца.** Потому что я сама находилась в таком же жутком состоянии, как вы сейчас. Потому что помощи мне ждать было не от кого. Потому что я знаю, каково вам сейчас. Потому что **я просто не могу молчать, настолько важной и нужной считаю ту информацию, которую на этих страницах предлагаю вашему вниманию**.

Если вы будете *работать* с этой книгой – внимательно читать, обдумывать прочитанное, находить подтверждающие или опровергающие прочитанное примеры, вы не просто выйдете из депрессии, **вы решите** эту **проблему в корне**: скорее всего, **вас депрессия вообще больше никогда не коснется**.

Пока вы не купили эту книгу

Читатель, если вы сейчас страдаете от депрессии, то ничего из того, что вы *успеете прочесть в магазине*, вам не поможет. До вас сейчас просто ничего не дойдет. Что бы вы ни прочитали *бегло* в этой книге или в какой-нибудь другой, вы не усвоите и не сможете применить на практике, чтобы улучшить свое состояние и свою жизнь. Вам плохо, ваша жизнь не имеет смысла. Вы, возможно, унижены. Возможно, вы еще и голодны. Возможно, вы нервничаете из-за того, что вам очень сильно не хватает денег и вы не видите способа их заполучить. Возможно, вы нервничаете не из-за денег, а из-за чего-то другого. Возможно, вы подвергаетесь травле и насилию дома или на работе или по месту учебы. Возможно, вы в шоке от потери близкого существа. Возможно, вы чем-то или кем-то сильно напуганы. Возможно, вы нездоровы физически и очень от этого страдаете. Возможно, вы думаете, что никогда не выздоровеете. А может, какой-то козел в белом халате врача поставил вам так называемый «страшный диагноз». Возможно, вы вынуждены жить в одной квартире, а то и комнате с лежачим больным. Возможно, вы страдаете из-за того, что у вас нет так называемой внешней привлекательности. Возможно, вы так одиноки, что вам даже не с кем поговорить и никто не поздравляет вас с днем рождения или, например, с Новым годом. Возможно, вам хочется плакать. У вас такая душевная боль, что вы ее ощущаете уже физически. **Неужели вы полагаете, что в таком состоянии** (поверьте, я знаю его не из книжек, а из собственного опыта) **вы сможете вот сейчас**, стоя у стенда с книгами в магазине и **бегло просматривая** книгу за книгой, **бегло читая вот эти строки, что-то усвоить, запомнить, понять и овладеть какими-то полезными для выхода из вашего жуткого состояния навыками**?

Вот вы прочитали какую-то фразу, вырванную из контекста. Возможны два варианта:

1. эта фраза содержит знакомую для вас, возможно, даже банальную информацию;
2. эта фраза содержит новую для вас информацию.

Каковы последствия чтения отдельной фразы в обоих случаях? Я это знаю, даже не будучи с вами знакомой. Я это знаю, потому что **знаю законы восприятия информации**. Я вам скажу, что в любом случае вы махнете мысленно или физически рукой, не найдете в прочитанной фразе ничего интересного, поставите книгу обратно на стенд или полку и возьмете следующий томик полистать или вовсе выйдете из магазина. Почему?

В первом случае фраза для вас слишком обыденная, слишком простая и знакомая, возможно, ваш взгляд упал вообще на банальную фразу или просто на предложение, используемое для связи информационных блоков типа «читайте дальше». Такая информация, как отдельная фраза, человеком не усваивается. Не только вами, но и любым человеком. Потому что она знакомая и ничего нового вам не несет.

Во втором случае информация также не усвоится, так как **для усвоения любой новой информации нужна информационная подготовка приемника информации** – вы должны быть готовы. Как осуществляется **информационная подготовка** средствами книги? Естественно, ее текстом, предшествующим этой отдельной фразе. А разве вы прочли *внимательно* этот текст? Разве вы его *обдумали*? Да у вас в магазине на это просто нет времени. **Абсолютно новая, не предваренная информационной подготовкой информация не усваивается.** Вообще, чтобы усвоить что-то новое, надо быть к этому новому готовым, созреть.

Если рассматривать не фразы по отдельности, а *содержание книги* в целом, для подавляющего большинства читателей та **информация, которая реально может вырвать вас из пут депрессии**, слишком нова и необычна. Чтобы она прочно внедрилась в ваше, читатель, сознание и подсознание, **беглого просмотра недостаточно**.

Что нужно, чтобы вы усвоили новую информацию?

Во-первых, **информация должна быть эмоционально окрашена**. Приведу пример. Вы, наверное, по своему опыту знаете, как сложно бывает запомнить справочную информацию, например исторические даты. А представьте, что вы читаете увлекательное художественное произведение, для восприятия которого вам необходимо запомнить по ходу книги встречающиеся в ней даты. Совсем другое дело! Даты запоминаются автоматически. Да, в романе содержится еще навалом информации, совсем не нужной на экзамене – приключения героев, их переживания и др. Но зато как приятно и легко, а главное, гарантированно прочно воспринимается информация из романа, **задевшего вас за живое**! И сравните это с ощущениями от прочтения справочника или классической, например, Большой советской, энциклопедии: нет эмоциональной окраски – и информация тяжело воспринимается. Правда?

Во-вторых, для лучшего усвоения *новые* сведения должны быть включены в информационный массив, содержащий достаточно много *уже знакомых* вам данных. Вот почему так противно и неэффективно зубрить новые иностранные слова, пытаясь выучить иностранный язык. Гораздо интереснее, легче и полезнее эти слова запоминать в процессе работы с ними – чтения текстов и художественной литературы, выполнения упражнений, тренируясь в разговорах, общаясь по переписке, то есть **в большом информационном потоке**, в котором новые слова составляют лишь небольшой процент, а все остальное – уже знакомые информационные единицы.

В-третьих, это – **повторение** одной и той же идеи разными словами. Да, это – информационная избыточность, если речь идет о *неживых* системах, компьютерах например. Но повторение – проверенный веками способ внедрения информации в подсознание человека. Это вам любой опытный преподаватель скажет. И пусть вас не удивляет, что некоторые идеи в книге будут повторены различными словами несколько раз. Это делается для прочного усвоения вами информации. Многократное эмоционально окрашенное повторение – гарантия прочного усвоения.

Есть много книг, дающих советы, как жить. Советы эти бывают очень полезны, но не усваиваются читателем, не становятся неотъемлемой частью его мировоззрения и не руководят его действиями. Почему? Потому что такие книги, даже такой кладезь бесценных рекомендаций, как «Карманный оракул» Бальтасара Грассиана, содержат лишь самую необходимую для решения какой-то конкретной задачи информацию, а именно, советы. Без эмоциональной окраски. Без дополнительных рассуждений, уговоров читателя и иллюстрирующих примеров. Без знакомой читателю информации. Только новое! Только суть! И уж конечно, без повторов. Ну, и каков результат? Такие книги так и остаются всего лишь сборниками рекомендаций. Они лишь сообщают читателю какие-то новые сведения, которые он в скором времени забывает и которые совсем никак не изменяют его жизнь.

Моя цель при написании этой книги – не сообщить вам какой-то объем сведений, а сделать так, чтобы полезная информация прочно закрепилась в вашем подсознании, инсталлировалась в ваш информационный портрет и *сработала* на реализацию **вашей цели** – выход из депрессии. Поэтому пишу я с соблюдением всех законов восприятия и усвоения информации. И поэтому **книга срабатывает только как единый, специально структурированный информационный массив**. Это – так называемый **синергетический эффект** информации: отдельные фразы не дают ничего, а целое произведение дает все, что от него ожидается, и даже больше. К чему это я говорю? А к тому, чтобы донести до вас следующее. **Чтобы получить результат от этой книги, надо очень внимательно читать ее «от корки до корки».** Я бы рекомендовала потом ее еще и **периодически перечитывать**, для активизации внедренной в ваш мозг новой информации.

Почему «без правил»

По правилам медицины, депрессия – это когда персона неподвижно лежит или сидит, уставившись в одну точку, отказывается от еды и делает попытки самоубийства либо планирует таковое. Короче, кроме самоубийства, особь ничем заниматься не хочет. Я уверена, читатель, что депрессии в таком виде у вас нет, поскольку вы действуете – вот пришли в магазин, просматриваете эту книгу либо уже купили ее. По правилам медицины, есть еще ажитированная депрессия, в ходе которой особь возбуждена и бредит. В состоянии бреда, да еще и с возбуждением, я думаю, никто в магазин за книгой не пойдет и ничего читать не будет. Ясно, читатель, что и это – не ваш случай.

Однако вам плохо и вы уверены, что у вас депрессия. Я, в отличие от врача-психиатра, в обход медицинских правил, согласна с вами. Я понимаю вас как никто другой, ибо сама была в такой же ситуации. Более того, не знаю как вы, но я в состоянии депрессии могла, поскольку я очень хороший профессиональный преподаватель, нужное мне время играть роль благополучного человека, улыбаться, смеяться, прекрасно владеть аудиторией, работать и зарабатывать деньги. Это внешне. А на самом деле мне не хотелось жить. В свободное время искала в Интернете способы самоубийства и даже выбрала один, с моей точки зрения, наиболее мне подходящий. Так что я, вопреки всем правилам, согласна **любое стойкое угнетенное состояние, любую стойкую душевную боль** считать депрессией и предложить вам, читатель, от нее помощь. Вам, именно вам, помочь можно, причем сравнительно легко. Вот человеку, который вообще ничего не делает, а только лежит и планирует самоубийство, я помочь смогу только в том случае, если кто-то из его близких будет читать ему вслух эту книгу. А вы, читатель, уже боретесь, раз пришли в книжный магазин и надеетесь здесь получить полезную для себя информацию, раз купили книгу и ждете от нее нужного вам информационного воздействия. Вы не сдались. Не все потеряно. Вы победите. Я вас только подтолкну к победе.

Вот я уже себе представляю реакцию врачей-психиатров, практикующих консультациями психологов и психотерапевтов на эти строки: «А где же анализ видов депрессии? Да то, что вы считаете депрессией, ею вообще не является». Я уже не говорю о том, как все эти врачи-психиатры, психологи-консультанты и иже с ними будут возмущены, если прочитают всю эту книгу. На это я им всем отвечу, что мне наплевать на все их научные медицинские и психологические правила. Хотела бы здесь написать, что и на них самих мне наплевать, но они ж, пожалуй, за такое по судам затаскают. В общем, вы поняли, наплевать. **Я пишу практикум для людей**, а не научную заумь для защиты диссертации. У меня уже есть и научная степень и ученое звание. Мне всего этого хватает.

А по поводу врачей-психиатров, врачей вообще, психологов и психотерапевтов могу сказать следующее. Если бы все были здоровы психически, не имели бы психологических проблем (учтите, что физические болезни в большинстве случаев являются лишь следствием психических нарушений, различных информационных поломок в организме, например, психосоматические заболевания, масса заболеваний «на нервной почве», болезни в результате навязчивых страхов заболеть, ятрогенные заболевания – приобретенные в результате внешнего информационного воздействия), все врачи, в том числе и психиатры, а также психологи-консультанты и психотерапевты остались бы без заработка. Им пришлось бы переучиваться, чтобы приобрести новые специальности. А некоторые уже и не смогли бы переучиться. Им пришлось бы переквалифицироваться в дворники. Я уже не говорю, что нет иной такой хлебной профессии, как профессия врача. Я здесь не рассматриваю «профессии» типа «владелец банка», «депутат» или «министр». Я имею в виду профессии, которыми человек именно *зарабатывает* деньги. Врач (а именно к врачу, а не к психологу, обычно обращаются люди, страдающие от психоло-

гических и вытекающих из них физических проблем) при любом режиме, при любых обстоятельствах, во все времена имеет гарантированный стабильный доход.

Ничего не изменилось во взаимоотношениях врача и пациента еще со времен Мольера, который в далеком XVII веке писал, что уже только за приход к врачу надо платить деньги. Разве это не то же, что имеет место сейчас? Пришел в кабинет врача – первым делом дай деньги, а то он и осматривать тебя не будет и слушать не станет, а просто пошлет на анализы или еще куда подальше. И даже если вы дали деньги, врачу ничего не стоит халатно к вам отнестись: он ведь заинтересован в том, чтобы поскорее от вас отделаться, выставить за дверь кабинета и запустить следующего больного с очередной суммой гонорара. Психологи и психотерапевты, ввиду, как они считают, элитарности своих услуг, вообще берут заоблачные гонорары. Пользоваться их услугами по карману разве что очень богатым людям, уставшим от отсутствия в их жизни трудностей.

Это, конечно, тоже основание для депрессии, но если вы, читатель, очень богаты и у вас все есть, а не хватает только проблем, то эта проблема очень легко разрешима: я с удовольствием поменяюсь с вами местами и предоставлю вам возможность пожить моей жизнью, в моих условиях проживания, с моим уровнем материальной обеспеченности и с моими социальными правами. Это, кстати, не самый плохой уровень: у меня, между прочим, квартира с удобствами и ем я досыта. Для большего экстрима советую вам поселиться в каком-нибудь бараке без удобств или в заброшенном доме в заброшенной деревне, не имея при себе никаких денег, и попытаться выжить, не используя ваши сегодняшние социальные контакты. А вообще-то, я думаю, что богач, уставший от вседозволенности и безделья, не ваш случай, читатель.

Да, так к чему это я? Да к тому, что всем врачам, психологам-консультантам и психотерапевтам выгодно, чтобы мы имели психологические проблемы. На что ж они будут жить, если мы таких проблем иметь не будем? Не захотят они менять профессию на менее выгодную – ведь практически нигде больше не дают так много и постоянно денег лишь за то, что особь сидит в кабинете. Судите сами, читатель, если им выгодно, чтобы мы страдали психически и физически, разве можно верить их советам?

Лично я от того, что вы чем-то будете страдать, никакой прибыли иметь не буду. Вы уже купили эту книгу. Допустим, вы продолжите страдать. Увеличатся ли от этого мои доходы? Нет. А вот, например, вы посетили врача или психолога. Вас продолжает беспокоить ваша проблема. Вы вынуждены опять идти к врачу или психологу, опять платить деньги. Там вам говорят: «Ну, что же вы хотите? Так сразу не вылечитесь. Продолжайте курс лечения. Придете тогда-то». Это в лучшем случае. А если врач полное чмо, он вам вообще может сказать: «Эта болезнь не лечится. Это у вас на всю жизнь». Весело, правда? И будете вы ходить к врачу или там психологу и платить, и платить.

Поняли разницу? Врач и психолог-консультант заинтересованы в том, чтобы вы болели и имели психологические проблемы. Мне с вашей болезни, психической ли, физической ли, выгоды никакой. Наоборот, я заинтересована в том, чтобы вы справились со своими проблемами. Я не буду вам врать, как другие авторы, и говорить, что я пишу только ради того, чтобы вам помочь, и очень интересуюсь вашими проблемами. Каждый человек, прежде всего, интересуется *своими* проблемами и действует, если только может, в *своих* интересах. Вам повезло, что **наши с вами интересы совпадают**.

Да, я хочу вам помочь, но, конечно, не ради вас. Я вас даже не знаю, читатель. Но я очень заинтересована в том, чтобы эта книга вам помогла, чтобы люди отзывались хорошо об этой книге, советовали прочесть ее своим знакомым, хранили дома и завещали своим детям. Я заинтересована в том, чтобы книга была результативной для моих читателей и чтобы как можно больше людей вспоминали меня с благодарностью. Почему? Потому что, откровенно вам скажу, я пишу эту книгу, чтобы оставить след в истории. Хочу, чтобы, когда я умру, после меня что-то осталось как память обо мне. Если вы думаете, что, купив мою книгу, вы подняли

мой материальный уровень, то вы ошибаетесь. Гонорар за нее очень мал, совершенно не сравним с тем гонораром, который вы платите врачу. Я пишу эту книгу не столько ради гонорара, сколько ради вечности. В веках остаются только лучшие из лучших. Из глубины веков до нас дошли только лучшие произведения литературы и науки. Вот поэтому мне невыгодно писать плохую, недейственную книгу. Плохая, недейственная книга моментально забудется и не останется в веках.

Вот я вам раскрыла секрет. Это, кстати, мой личный путь выхода из депрессии – путь к цели «стать автором бестселлеров, которые будут востребованы и после моей смерти». Ну, о пути выхода из депрессии для вас мы поговорим ниже. То, что я рассказала о себе, это пока фрагмент вашей информационной подготовки.

Какие еще правила связаны с депрессией? Ну, правил масса, прежде всего – правила лечения депрессии. Есть, во-первых, конечно, медикаментозный путь. Я не собираюсь здесь его отрицать, хотя сама смогла удержаться от употребления антидепрессантов – чуть не прибегла к ним, но удержалась и справилась сама. Хочу вот передать вам свой опыт. Я в свое время принимала массу таблеток в связи с физическим заболеванием. И что? Эти таблетки меня не вылечили. Они только вызвали психологическую зависимость. Я уже не говорю о материальных затратах на эти таблетки. Масса людей лечатся таблетками. Но заметьте: из тех, кто начал систематически употреблять химпрепараты (я не имею в виду когда-никогда принятую таблетку от зубной или головной боли), никто еще не вылечился.

Острое заболевание вроде воспаления легких можно вылечить, приняв курс антибиотика. Но хроническое заболевание *систематическим* приемом препаратов не вылечить. Почему? Да потому что это глобальное, системное информационное нарушение в организме. *Информационное!* Мозг дает неправильную информацию внутренним органам и они неправильно работают. В мозгу происходит сбой программы – и в организме много чего нарушается. В человеческом организме все взаимосвязано: возникло где-то, пусть небольшое, нарушение – и пошла по организму циркулировать неверная информация и начались сбои в других системах и органах. Человек – сложная *информационная* система. Слишком тонко и сложно устроенная, чтобы можно было ее реабилитировать грубым химическим вмешательством.

Я убеждена, что в большинстве случаев, по крайней мере, когда нет явных физических недостатков типа отсутствия какого-либо органа или части его, наилучший результат коррекции патологии в организме могут дать только информационные методы воздействия. Я испытала эффективность этих методов на себе и могу сказать, что, наверное, уже загнулась бы от болезней и непосильных для меня материальных затрат на таблетки, если бы не информационные методы восстановления здоровья. Это факт, что они помогают, и не только мне, но и многим людям. Поэтому я хочу вам предложить в этой книге кое-что другое вместо таблеток.

Я совсем не отрицаю того, что состояние депрессии может быть настолько глубоким, настолько тяжелым, что мозг вырабатывает не те вещества, которые надо, и не в тех количествах, которые надо (я говорю без медицинских терминов, для наших целей они не нужны). Врачи полагают, что изменить эту ситуацию можно заместительной терапией – таблетками. Не берусь с ними спорить. Но даже если таблетки уберут сейчас симптомы депрессии, проблемы ваши, которые к ней привели, останутся. А значит, после курса таблеток вы опять столкнетесь лицом к лицу с депрессией. Кроме того, таблетки ведь не исправят вам мозг, не сделают так, чтобы он заработал правильно. Таблетки – это как костыли для человека с поломанной ногой. Но костыли не заменят собственные ноги.

Во-вторых, разговоры с больным. Вот советуют учебники по психиатрии окружить больного депрессией вниманием и заботой, подбадривать его, беседовать с ним ровным тоном и т. д. Это, конечно, хорошо. Но! Во-первых, не у каждого из моих читателей есть кто-то, кто бы мог окружить их заботой и вниманием и беседовать с ними и что-то им внушать. Во-вторых, это вообще вредно для самого читателя. Получая дозу внимания при наличии болезненного

состояния, человек закрепляет это болезненное состояние. Ему же хочется внимания и заботы! Вот он здоров – внимания и заботы не получает. Вот он болен, например, депрессией – опля! Внимание и забота тут как тут. Даже если это просто разговоры с психологом. Человеку, может, вообще поговорить не с кем.

Одиночество, ненужность – ведущая причина депрессии. И вот человек обращается к психологу. Его доброжелательно выслушивают. Человеку на время беседы даже становится легче. Закрепляется рефлекторная связь: психолог – облегчение. Это действует как наркотик. Человек возвращается домой, опять сталкивается с проблемами, ему опять плохо. Он держится, сколько может, но желая получить хоть каплю облегчения, опять идет к психологу. И так без конца. Результат: у психолога есть постоянный клиент и гарантированный заработок, у клиента есть никуда не ушедшая депрессия.

И даже если человеку по какой-то причине стало легче, его все равно тянет к психологу, чтобы получить свою дозу внимания и положительных эмоций. Вон в США люди вообще постоянно, всю жизнь ходят к психологам. Я тоже ходила к психологу, чтобы вылечиться от депрессии, и тоже почувствовала зависимость. И это при том, что мой психолог вела себя порядочно по отношению ко мне, и я уверена в том, что она не ставила перед собой цели сформировать у меня зависимость. Просто такая зависимость формируется в любом случае. Это основано на набившей уже всем оскомину теории рефлексов Павлова. Если особь получает поощрение за какое-либо действие, она это действие повторяет. Приятно поболтать с психологом. Приятные ощущения – поощрение за то, что вы пришли к психологу и принесли ему свои деньги. В результате, даже если вы себя почувствуете лучше, вы подсознательно будете настроены так, чтобы опять скатиться в болезнь. Ну, чтобы была-таки причина посетить психолога. Без причины ведь как-то неудобно идти, тем более что это дорого стоит. Надо же иметь оправдание для таких существенных материальных затрат. Вот ваше подсознание и начинает толкать вас к неправильным действиям и к неправильным мыслям. Результат: обострение депрессии и вожделенное посещение психолога.

В-третьих, позитивное мышление. Если вы пойдете к психологу, он вам порекомендует позитивное мышление. Если вы возьмете любую американскую книгу по психологии, там вам порекомендуют позитивное мышление. Кстати, обратите внимание: из зарубежных популярных книг по психологии у нас на прилавках магазинов имеются практически только американские книги. А вы знаете, что Америка всегда была главным геополитическим врагом России? Вот уж насоветуют нам американские авторы, как нам надо мыслить! А наши авторы популярных книг по психологии? За редким исключением, наши авторы переписывают (у одного автора я вообще обнаружила прямо-таки дословную копию отрывков из одной американской книжки) у американцев про это позитивное мышление.

Вот вам сейчас плохо, вам не хочется жить. Вы окидываете взглядом обшарпанные стены своей комнаты, сорок лет не знавшей ремонта, пересчитываете, сколько у вас есть денег, и в который раз убеждаетесь, что денег почти нет. Практически и пересчитывать нечего. И заработка у вас нет. И друзей нет. И обратиться за помощью не к кому. И одежды приличной нет. И мебель в комнате куплена еще в шестидесятые годы вашим дедушкой. И перспектив карьерного роста у вас никаких нет. Вообще нет никаких перспектив получить прилично оплачиваемую работу. И здоровья у вас тоже нет. А за тонкой стеночкой, в соседней комнате лежит прикованный к постели разбитый инсультом ваш отец. Много лет уже лежит…

Между прочим, эта картинка взята не из моего воображения. Это – моя реальная жизнь совсем еще недавно. И вот вам в такой вашей жизненной ситуации говорят: «А вы сравните с тем, как плохо тем, кто в тюрьме. Вы просто шикарно живете по сравнению с тюрьмой. Найдите позитив в своей жизни. Например, у вас есть квартира». Так вот, со всей ответственностью вам заявляю: это не помогает! Совершенно не помогает совет человеку, находящемуся в

депрессии, подумать о тех, кому хуже, чем ему, подумать о том, что он мог оказаться в еще худших условиях.

Я полагаю, читатель, что и вам кто-то давал такие советы и вы, как и я, убедились в их бесполезности. Что вам до тех, кто в тюрьме? Вам плохо здесь и сейчас! Еще советуют помочь тому, кому хуже, чем вам. А вот это – не просто бесполезный, но еще и вредный совет. Вам это не поможет выйти из депрессии, а только еще больше в нее затянет. Почему? Я объясню позже. Этот блок информации заслуживает отдельной главы.

Адепты американского метода позитивного мышления советуют вам радоваться тому, что и так есть практически у всех по определению. Например, у вас неудачно сложилась жизнь – нет ни карьеры, ни денег, ни семьи, ни друзей, ни… Еще много чего у вас нет. Зато у вас есть хронический или острый стресс, например. И вот вам, находящемуся в угнетенном душевном состоянии, испытывающему сильную душевную боль и уже видящему себя с петлей на шее, говорят: «Да нет же! Вы живете замечательно и все у вас хорошо. Посмотрите, какое небо голубое. И поблагодарите за это Господа. Вам же повезло – мирное небо над головой. У вас все классно». Ну, скажите честно, стало ли вам лучше вот сейчас, когда вы прочли эти слова? Я уверена, что нет. Нет вам дела до мирного голубого неба над головой. И нет вам дела до тех, кто сейчас находится в очаге военных действий. Кстати, еще неизвестно: может, они гораздо счастливее вас.

Такими детскими рекомендациями, как радоваться небу, солнышку и дождику, американские авторы метода позитивного мышления пытаются отвлечь вас от *решения* ваших проблем. А эти проблемы надо решать! Иначе вы так с ними и останетесь и они все время будут провоцировать депрессию. Ибо если вы способны радоваться тому, что вы нищий, униженный и голодный, и любить всех, включая тех, кто способствовал вашему обнищанию и унижению, то вы либо страдаете серьезным нарушением психики, не поддающимся коррекции никакой книгой, либо чрезвычайно религиозны. Но такой человек и не будет страдать от депрессии. Какая депрессия может быть у верующего? Никакой, потому что он – в руках Господа. Все испытания, которые выпали на долю религиозного человека – это испытания, посланные Богом. Значит, так и должно быть. Это надо терпеть. Потому что после смерти Бог наградит верующего шикарной вечной жизнью. Какая может быть депрессия в раю или в процессе ожидания рая? Уныние – тяжкий грех для религиозных людей. Церковь не разрешает верующим впадать в уныние. Вот только для живого человека свойственна полная гамма переживаний, в том числе и уныние.

Правда, кратковременное, не стойкое уныние – не депрессия. Депрессия, с моей точки зрения, это – **стойкое** угнетенное состояние психики, сопровождающееся мыслями о самоубийстве, ощущением ненужности жизни. У каждого могут быть какие-то отрицательные обстоятельства в жизни, угнетенное состояние психики и душевная боль. Но если человек недолго пребывает в угнетенном состоянии, справляется с ним за несколько дней или парутройку недель, это еще не депрессия (хотя, если душевная боль не проходит за неделю, можно, с моей точки зрения, говорить о легкой форме депрессии). Впрочем, эта книга поможет вам в любом случае, даже если у вас просто временное ухудшение настроения. И даже если его нет. Потому что книга поможет вам подняться по социальной лестнице. В любом случае.

Короче, эта книга поможет любому, только не религиозному фанатику. Если вы – религиозный фанатик, эта книга вам не нужна. Идите в церковь и разбирайтесь там со своими проблемами. А у обычного, нерелигиозного человека очень даже может быть уныние, может быть и депрессия. И рассуждения о том, как хороши цветочки на лужайке, увы, не могут вырвать человека из лап депрессии. Эти цветочки, это голубое небо, этот дождичек и т. п. есть у всех. А каждому человеку необходимо чувствовать себя избранным. Вот чтобы было у него что-то такое хорошее, чего нет у других. Чтобы был этот человек в каком-то своем деле и для кого-то самым лучшим и востребованным. Вот почему рассуждения о том, какое прекрасное над

головой мирное небо, не помогают. Мирное небо есть у всех (абстрагируемся сейчас от горячих точек, вам в своей депрессии все равно нет до них дела). Зато у других есть шикарные дома, машины, масса поклонников или поклонниц, успех, слава, любящая семья, друзья… Да мало ли что еще. А у вас ничего этого нет. И никому вы не нужны. Вот у вас и депрессия. И при чем тут голубое небо и цветочки? Сколько бы вы о них ни думали, лучше вам не станет.

И полюбить всех нерелигиозный человек не может. Как можно полюбить своего обидчика? Это неестественно. На нанесение вам вреда у вас идет отрицательная эмоциональная реакция. Да это и нереально всех любить. На всех ваших душевных сил не хватит. Мало ли есть людей? Среди них насильники и убийцы. Среди них те, кто причинил зло вам или вашим близким. Среди них садисты, мучающие людей и беззащитных животных. И что, всех любить? Да и зачем любить всех? Кому нужна такая «любовь»? Вот вы хотели бы быть любимым таким существом, которое всех любит? Вот, например, читательница, хотели бы вы, чтобы мужчина, который вам нравится, сказал вам: «Я люблю всех. Ну, в частности, и тебя»? А вы, читатель, хотели бы услышать такое от привлекшей ваше внимание дамы? Для меня, например, никакой ценности не имеют отношения с человеком, который говорит, что всех любит. Я для него – не избранная.

Авторы книг по позитивному мышлению и психологи, его практикующие, советуют также визуализировать желаемое будущее. С помощью таких рекомендаций *население программируется на пассивность и покорность*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.