

## Содержание

Предисловие .....	5
Почему вас заинтересовала эта книга 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, ничего не пропуская .....	22
Вы не обязаны не иметь зависимостей.....	24
Виноваты ли вы .....	26
Немного подробнее о возможностях информационного 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

## 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 безыбыточную 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