

САМОСТОЯТЕЛЬНО
БРОСАЕМ
КУРИТЬ



ВЛАДИСЛАВ САВЕНКО

16+

Владислав Савенко

Самостоятельно бросаем курить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63583767

SelfPub; 2020

Аннотация

Книга "Самостоятельно бросаем курить" может интересна всем людям, желающим освободить себя от никотиновой зависимости. Автор – психолог с многолетним стажем предлагает в ней комплекс методов и упражнений, помогающих самостоятельно избавиться от вредной привычки. При желании, можно спокойно опробовать на себе все техники и какие-нибудь из них обязательно окажутся эффективными. Книга написана в легкой форме психологического эссе, и снабжена многократными примерами из практики автора. Относиться к ней как к художественной литературе или практическому руководству по избавлению от курения – дело читателя. В любом случае материал не велик, и изложен занимательно. Желаю всем удачного прочтения!

Содержание

Вступление	4
1	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Владислав Савенко

Самостоятельно бросаем курить

Вступление

Сегодня существует колоссальное количество техник, методов, упражнений, призванных помочь человеку самому отказаться от сигарет. Я не оспариваю ни один из них и только знаю, что все очень индивидуально. Кому-либо может помочь то, что другому не подойдет. При наличии желания вести здоровый образ жизни любой негативный опыт, срыв или неудача не должны восприниматься фатально. Просто следует продолжать до тех пор, пока не будет получен желаемый результат. В то же время мне известны миллионы примеров, когда человеку удавалось отказаться от сигарет с первого раза.

Имея многолетний опыт в этом направлении, я решил поделиться в этой книге некоторыми способами решения этих вопросов. По форме она напоминает, скорее, психологическое эссе и, уж во всяком случае, не претендует на научную статью или доклад. Тем не менее, методы, которые обрисованы в ней, реально посодействовали многим людям и дали

положительные результаты в отказе от никотина. Все упражнения могут выполняться самостоятельно и абсолютно безвредны. Количество их выполнения зависит от желания человека. Так как само желание курить с их выполнением постепенно затухает, то в какой-то момент к ним уже можно будет не возвращаться. В то же время при первой провокации зажечь сигарету к ним всегда можно спокойно вернуться.

В своей книге я не настаиваю на отказе от сигарет и не пропагандирую здоровый образ жизни. Считаю, что это поле деятельности иных течений и организаций. Вообще, по большому счету, это личное дело каждого. Просто ко мне обращалось много людей, воспринимавших никотин как проблему, и мне удавалось ее решать. Многие из того, что использовал я, мне, конечно же, рассказали. Успехи в этом направлении я связываю, для себя, с удачным комбинированием техник. То же самое я предлагаю и для вас, дорогой читатель. Микшируйте, практикуйте, импровизируйте до состояния комфортной жизни без никотина. Поверьте, оно стоит того! Желаю успеха и удовольствия всем, кто стоит на этом пути.

1

О пользе курения

Частенько мне приходила в голову мысль написать книгу о том, как надо правильно бросать курить. И, уж конечно, начинать ее я собирался с выжимок из длинных и скучных статей о том, как эта жуткая привычка влияет на наше здоровье и т. д. А вот как добрался до дела, то решил: почему бы не написать для начала о пользе никотинового недуга.

В действительности существует масса людей, не желающих предавать свои навыки. Ни ради какого-то там здоровья, ни ради лишних 3-10 лет в старости, ни потому, что пообещали брачному партнеру или родителям, и т. д. Они уверенно продолжают пускать дым, говоря, что это приносит им удовольствие, и свято верят, что им от этого ничего не будет.

Некоторые делают это просто, чтобы деньги убить (т. е. время, простите), результаты их не касаются. Но некоторые задумываются о последствиях, даже что-то детально знают о них. Как говорят: за удовольствие нужно платить. Так что поближе к ним, и да простит меня Эпикур!

Известно, что дедушка Фрейд имел теорию о курении, связанную с сублимацией орального секса. Когда я поделился этим взглядом во время одного из моих сеансов с молодым рабочим одного именитого питерского завода, он позвонил в мой офис на следующий день и заверил, что бросил

уже навсегда (завязал!). Теперь, правда, всем известно, что теория, возможно, и не верна, а удовольствие связано с некими гормонально-химическими процессами в мозгу человека, как реакция на никотин. Подробнее распространяться не будем. Удовольствие все-таки есть!

Ах, да! Забыл представиться: я – психолог. В России, перед тем как уехать за границу, занимался избавлением от зависимостей (курение, алкоголь, наркотики). И работал по этим вопросам в лечебном центре в середине 90-х. Методы и приемы применял самые разные, был результативен. Много из того, что использовал, разработал сам. Не брезговал западными техниками (НЛП, ГЕШТАЛЬТ...), использовал знания русской академической школы (Павлов, Сеченов, Бехтерев, Ухтомский). Нередко применял психоанализ.

Хочу заметить, что печатаю эту книгу не с целью привлечения клиентов, т. к. этим давно не занимаюсь. Но накопленный опыт позволяет мне поделиться некоторыми соображениями и методиками для самостоятельного избавления от зависимости. Но чтобы чтение не показалось скучным, я постарался снабдить его некоторыми иллюстрациями из моей практики. Так что в некоторых местах оно вполне может сойти за художественную литературу.

К хорошему привыкаешь быстро! А чего же плохого в удовольствиях? Стоишь себе один или разговариваешь с кем-то, эффектно закуливаешь, подносишь ко рту сигарету, взгляд, мимика – ну прям театр одного актера. Можно подумать о

делах, пока куришь, осознать, как жизнь нелегка, так сказать. Можно схватиться за сигарету в минуту стресса, как за спасительную соломинку, и действительно получить облегчение. Можно воспринимать курение как компенсацию за тяжелый труд и благородную ношу и т. д. Вариантов сколько угодно.

Одна из причин такого рода удовольствий – коллективизм на рабочем месте. Вот один из примеров.

В середине девяностых ко мне на сеанс пришел один из рабочих с целью бросить курить.

– Зачем курите? – спросил я его. Он был старше меня в два раза и держался с достоинством.

– Так у нас в цеху все курят! Нехорошо отбиваться от коллектива, – отвечал он. – Перекуры никто не отменял.

– И что же вас привело в наш центр? – спрашиваю.

– Да жена заела, честно сказать, говорит, что я семью на сигареты променял, – отвечает, – это она меня к вам записала.

Это был среднего роста черноволосый мужчина, с редкой сединой и треугольным типом лица. Он казался худым, но сквозь свитер явно проглядывал стабильный бемоль – комок нервов, как говорят в народе. Для меня было очевидным, что он нередко выпивает, но не влетает в запои, на работу выходит, семью содержит.

– А что если вы начнете пропускать перекуры, вас повесят? – с улыбкой спрашиваю.

– Да, нет! Думаю, никто не заметит. У нас каждый сам по себе. Дружбы какой-нибудь закадычной нет, просто переры-вы, и все.

– Так, стало быть, вам ничего не стоит попробовать без сигарет? – спрашиваю. – Посмотрите, что изменится в жизни.

Я предложил ему несколько вариантов кодирования: на 1 год, на 5 и на 10 лет. И он выбрал на год. Использовал метод Довженко и еще пару современных приемов. В конце сеанса он казался счастливым, улыбался, о чем-то быстро рассказывал, это часто бывает под воздействием транса. Через пару часов мы закончили эту работу, и он вышел из моего кабинета.

Удивительная новость потрясла меня на следующий день. На несколько дней вперед запись на кодирование ко мне была переполнена. Оказалось впоследствии, что все эти люди были работниками из его цеха. Так что коллективизм бывает не только в минус, но и в плюс. Узнав о закодированном коллеге, почти все, кто его знал, тоже пожелали отказаться от сигарет. Многие из них кодировались на всю жизнь.

Итак, о чем этот пример: как правило, в желающем завязать живет не одна, а, как минимум, две личности. Одна из них та, которая хочет бросить, вторая – желающая продолжать. Вторая частенько доминирует в психике человека. Важно понять, какой главный аргумент у той, что не откажется от курения, и постараться разрушить его. Самостоя-

тельно это можно сделать при помощи воображаемой беседы. Вот одна из таких техник.

Сядьте комфортно и закройте глаза. Представьте перед собой два зеркала в виде полураскрытой большой книги так, чтобы вы видели два своих отражения. Это ваши двойники, и один из них хочет курить, а другой хочет бросить. Другой вариант: закрыв глаза, представьте, что из вас вышли два ваших двойника и уселись напротив (один – курилка, другой – праведник). Мысленно спросите себя: в какой руке кто? Общего правила нет. Но, так или иначе, кто-то окажется слева, а кто-то – справа. Сосредоточьтесь сначала на желающем курить. Спросите его вслух:

– Какую цель ты преследуешь, когда тянешься за сигаретой?

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.