

#НЕКУРИМ

Быть счастливым некурящим



Сергей Князев

Сергей Князев

**#Некурим. Быть
счастливым некурящим**

«Автор»

2023

Князев С.

#Некурим. Быть счастливым некурящим / С. Князев — «Автор», 2023

В этой книге вы найдёте лёгкий, быстрый и эффективный способ не просто бросить курить, а стать счастливым некурящим. И всё это без набора лишнего веса, без использования силы воли, и мук никотинового отвыкания. В основе метода, описанного в книге, лежит не только личный опыт, но и опыт психологического консультирования тысяч курильщиков, а также новейшие психологические наработки в терапии зависимостей. Бросая курить, я перепробовал десятки способов отказа от курения, но всё мимо. Получив психологическое образование, я разработал свой способ, с которым вы сможете стать счастливым некурящим. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Князев С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Об авторе	6
Благодарности	12
Сигареты, кальяны, электронные сигареты, системы нагревания табака и другие способы употребления никотина	16
Чего не будет в книге	17
Что будет в книге	18
Важное предупреждение	19
Сколько нужно времени, чтобы бросить курить с помощью моего метода?	20
«Готовься, это будет тяжело», говорила зависимость. «Но может быть по-другому, легко», отвечал я	21
Ловушка зависимости	30
Механизм зависимости	32
Привычки меняются без проблем	32
Физиологический аспект зависимости	32
Психологический аспект зависимости	34
1. Голос зависимости	34
2. Избегание	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Сергей Князев

#Некурим. Быть счастливым некурящим

Чем больше мы думаем об отказе от курения, тем сложнее бросить. Чем больше усилий мы прилагаем, тем сложнее освободиться от пут зависимости. Чем больше мы думаем о зависимости, тем все глубже и глубже погружаемся в неё. Именно так устроена ловушка никотиновой зависимости. Проблема не в отказе от курения. Бросить курить очень легко. Проблема в другом. О чём именно, вы узнаете на страницах моей книги, которая поможет вам не только легко бросить курить, но и оставаться счастливым некурящим на протяжении всей жизни.

Об авторе

Давайте знакомиться. Меня зовут Сергей Князев. Я аналитический психолог, коуч, член European Coach Federation (ECF), член Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, сертифицированный специалист по системной терапии зависимостей и так далее, и тому подобное. Не буду утомлять вас перечислением своих регалий. Терапия зависимостей одна из моих специализаций. Основное направление – личная терапия, трудности в отношениях, самооценка и уверенность в себе, сепарация от родителей, потеря смыслов в жизни и многое другое. Также вы можете знать меня как основателя крупнейшего в рунете проекта по отказу от курения – Некурим. рф.

В прошлом я – курильщик и алкоголик (я не сторонник подобных штампов, но коли в обществе принято использовать их, пусть будет так). А ещё страдал от расстройства пищевого поведения, имея десятки килограммов лишнего веса. В общем, я знаю о чем пишу и говорю. Пусть это и звучит избито, но зато верно: «Я прошёл этот путь сам, и знаю как из него выйти». Курение, алкоголь, большое количество еды, одиночество, низкая самооценка, страх, что не получится, страх, что получится. Слава Богу, что я остановился только на алкоголе, никотине и еде. Они позволили мне остановиться, и не скатиться ещё глубже в пучину зависимости.

На этих фотографиях вы можете видеть меня с разницей в год. А также увидеть те изменения, которые можно получить при действительно грамотном отказе от зависимости. Когда не просто бросаешь курить, а становишься счастливым некурящим.



На левой фотографии мне 29 лет. На правой 30 лет

Возможно, вы уже перепробовали множество способов. Легкие способы, тяжёлые способы, волшебные способы, силу воли, таблетки, пластыри, способы с 95 % гарантией отказа и многое другое. Скорее всего, если что-то и помогло, то лишь временно. Иначе зачем вам читать эту книгу?

Не отчаивайтесь. На самом деле вам повезло, как бы это странно ни звучало. Повезло, потому что с помощью этой книги вы получите гораздо больше, чем просто отказ от никотина. Вы сможете прийти к той жизни, где нет нужды запивать или закуривать свои горести и страхи, неоправданные надежды и ожидания. Где вы перестанете избегать радующих вас вещей. Где всегда найдётся место спорту, активным увлечениям, и постоянному кайфу от жизни. А там, где кайф от жизни, там больше достижений, чем в вечном недовольстве собой: «Опять я не оправдал своих ожиданий», «Ты мог бы сделать лучше», «Ты мог сделать быстрее/раньше». С кайфом от жизни у вас будут силы, энергия на достижение своих целей. Вы будете хотеть боль-

шего. Недовольство собой вынуждает вас что-то делать, только потому что нет другого выхода. Там, где принуждение, нет энергии и счастья, там есть саботаж, сопротивление и отсутствие удовольствия от достижений и жизни. Согласитесь, но убегая от страха счастливым не станешь.

Наверное, звучит громко, но только на первый взгляд. Я знаю, что прав, потому что в вас есть всё, что нужно для отказа от курения. Вы уже ОК! Осталось это увидеть и вытащить наружу. Если человек запутался, у него есть ресурсы, чтобы распутаться. Все получится! Коли вы заблудились, вы знаете дорогу назад, как-никак заблудились вы, а не кто-то другой.

На момент написания книги я не курю больше 13 лет. Все это время я помогаю людям освободиться от курения, алкоголя, переедания и прочих форм зависимостей. В своей практике я перепробовал множество способов работы с зависимостями, пока не выработал свой. Основные критерии которого – лёгкость, простота, отсутствие надобности в силе воли. С моим способом нет нужды в длительной подготовке, изучении большого количества специальных материалов, ведении дневников. Все проще, достаточно прочитать эту книгу, просто потратив 3–4 часа вашего времени. И вы свободны.

Большинство не поверит мне. И неудивительно, потому что многие имеют определенный опыт отказа, часто негативный. Да и медицина активно трубит, что бросить курить – это тяжёлый труд. И в чем-то она права. Права в том, что до врачей обычно доходят пациенты с большим стажем. Когда человек перепробовал все на свете. Когда курение – это просто верхушка айсберга. Когда отказ приводит уже к психосоматическим и невротическим проявлениям. Тогда человек идёт в больницу лечиться. Немудрено, что медицина порой публикует далеко не самую радостную статистику – до 90 % курильщиков срывается в течение первого года отказа¹. Да и протоколы работы с зависимыми пациентами пропитаны не самыми радостными техниками и прогнозами. Тяжёлый труд и длительные мучения – именно такие мысли посещают курильщиков, которые начинают читать медицинские новостные сводки с фронта борьбы с зависимостью.

Отказ кажется сложным, потому что наш мозг эволюционно настроен на поиски опасностей. Фокусируйся мы в древности на цветочках и том, как красиво падает тень на клыки этого милого мишки, мы бы не выжили. Мы живём в парадигме «Если есть проблема, значит о ней нужно думать, фокусироваться на ней, пытаться её решить». Вот мы и фокусируемся на трудностях отказа, усиливая их.

Мы всю сознательную жизнь учились фокусироваться на проблематике. Действительно, если у тебя в сочинении ошибка, лови тройку, пусть даже сочинение гениально. Если у тебя фигура Аполлона, ум Эйнштейна, чувственность и интуиция Гёте, но на носу торчит прыщ, жизнь окончена. Если у тебя счастливая жизнь, красивая жена, радующие дети, но заказанная машина пришла на оттенок темнее, все летит в тартарары (к слову, это реальный случай из практики). Ещё вчера у тебя не было этой машины, казалось бы, радуйся. Но нет, оттенок не тот.

Есть проблема, и все остальное уже не важно. Это кредо жизни, вынесенное нами из детства. Мы верим в него. Используем везде, где только можно. И рушим, рушим, рушим. Вместо того, чтобы признать, что проблема/ошибка в большинстве случаев – это событие и точка зрения о нем, ничего больше. Для кого-то это рядовое событие, для кого-то катастрофа, но оно как было одним из бесконечного множества событий, так и остаётся им. Гениальное сочинение не перестанет быть гениальным из-за ошибок. И фигура Аполлона, и ум Эйнштейна никуда не исчезнут из-за прыща. И качество жизни не испортится из-за оттенка машины. А вот качество жизни от гиперфокуса на негативе точно просядет. Только не подумайте, я пишу не про успешный-успех, и не про позитивное мышление. Я про здравый смысл, и возможность испытывать

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6886963/>

весь пул эмоций, за равновесие. Гиперфокус на ошибках, негативе, просчётах переносит всю вашу энергию на одну чашу весов.

Гиперфокус приводит к тому, что, приехав в свой единственный отпуск в году на шикарный курорт, мы можем переживать весь месяц из-за волоса в коктейле, который обнаружили в первый день отдыха. И не отдохнули, и отпуск испортили. Спасибо волосу и официанту? Или все-таки своему мозгу? Конечно последнему, потому что наш мозг выбирает переживать. Но что выбираем мы?

Мы портим свою жизнь в надежде улучшить её. Парадокс. В отказе от зависимости фокус на проблеме/недостатках и попытках их решить не работает, наоборот, мешает. Мы думаем о том, чего нам не хватает, а нужно смотреть на свои сильные стороны и пользоваться ими.

Представьте, что у вас есть спортивная машина, например, Lamborghini последнего года выпуска. Её задача простая, ездить в своё удовольствие. Но никак не возить картошку из соседнего супермаркета. Фокусируясь на проблемах, вы не используете сильные стороны автомобиля, а требуете от него то, к чему он не приспособлен.

Мы боимся, что у нас не получится. Что вложимся в отказ и в очередной раз потерпим неудачу. Вместо фокуса на своих ресурсах и на том, что можем сделать, мы думаем о том, что может произойти (а вдруг?), и чего нам не хватает для успеха. О чем думаем, то и получаем – тяжесть отказа. Что загадываем, то и имеем – срывы.

Альберт Эйнштейн сказал замечательные слова: «Если вы будете судить рыбу по её способности взбираться на дерево, она проживёт всю жизнь, считая себя душой». Мы делаем все то же самое, когда фокусируемся на том, чего у нас нет, и требуем от себя этого.

Подумайте о своих желаниях. Например, купить новую дорогую машину или замок в Испании. Подумайте, что нужно сделать для этого. Подумайте о своих текущих доходах. Подумайте о своих текущих навыках. И если у вас ещё нет замка в Испании, дорогой машины и денег на них, скорее всего, вас посетят не самые приятные чувства. Потому что мозг переключится на сомнения. На тот мерзкий голосок внутри, который вещает:

- На дорогую машину и страховка дорогая.
- А ещё топлива требует, как не в себя.
- А вдруг авария.
- Сколько на неё работать придётся.
- А замок... замок нужно содержать, на свою зарплату я его точно не смогу содержать.

Именно этот голосок заставляет нас отказываться от своих целей. Слушая его, мы продолжаем ездить на старой машине, жить в ипотечной квартире, считать, что большее не для нас.



Именно этот голосок переключает наше внимание с возможностей на невозможности. Он заводит нас в тупик. Именно этот голосок заставляет нас ставить цели соответственно текущим возможностям и доходам, не думая о том, что нужно идти от обратного – подгонять возможности и доходы под цели.

Именно этот голосок останавливает нас от решающего шага, даже когда все вокруг сказали «да». Он всегда находит «недостаточно» – в нас или вовне. С ним нам всегда чего-то не хватает. И мы закуриваем горестные чувства от своего бездействия. Эта книга поможет вам сместить фокус с проблемы на решение.

Чтобы не быть голословным, вот небольшая крупница из тысяч отзывов бросивших курить с первой версией книги. Книгу выкладывал в общий доступ, тестировал её эффективность (орфография и грамматика сохранена):

- Блин, ну это пушка, бомба. Я давно искал разбор полётов с точки зрения психологии и физиологии. Вы говорили моими словами, целиком и полностью. Я рад, что я теперь не курящий человек. Спасибо вам!

- Книга помогает поднять самооценку, создать правильный настрой и уверенность, и конечно же бросить курить.

- Благодарю, последние две недели мне этого не хватало осознания, и поддержки, эта книга стала поддержкой моей цели в свободе. Я теперь чувствую себя целой, я знаю, что все получится и я на верном пути!

- Сергей, я благодарю вас за ваш труд! На мой взгляд именно ваши объяснения – это гениально, просто и понятно! Когда вас читаешь мозг переключается в режим «я все могу легко и просто». И я действительно бросила без труда и ломки. Уже 3-й день не курю и не хочется. Есть небольшое раздражение, но именно головой курить не хочу. Благодарю вас!

- Я ещё не выкурила последнюю сигарету, но какое это благо, что я Вас нашла...или Вы меня. После неудачных попыток бросить я почти уже была в депрессии, потому что я знала, что конкретно у меня не получилось, но как с этим справиться никто не объяснял (речь конкретно не о восприятии сигареты психологически, а о «ломке» и почему так получается, когда уже бросил), но вы все расставили по полочкам. Я ещё курю, но заочно считаю себя некурящей, поскорее бы все получилось.

- Это лучшие на данный момент, что есть в продаже. Для тех, кто правда желает всем сердцем бросить – это огромная помощь.

- Бросила курить на половине книги, так легко, что сама не верю
- Самое странное что я даже не готовилась. Просто прочитала книгу и поняла, что больше не хочу курить
- Позитивный настрой и своеобразное принятие автором человека с проблемой, всё разобрано по пунктам, о которых я сама думала, но не знала, что с ними делать. очень толково и убедительно
- Вынес очень многое! Про мерседес (очень хорошо мотивирует), разложенный алгоритм, в том числе про триггеры, про волну, про самокритику. Быть, делать, иметь.
- Что? Сигареты? Я не курю!
- Чертовски непривычное состояние. Легче чем с таблетками, и при этом ты понимаешь, что тебе не промывали мозги, и что в этот раз я бросил
- Сама идея, что бросить курить легко уже давно известна в мире. Подразумевается, человек должен быть счастлив, что стал не курящим. По правде говоря, я на этом всегда и заваливалась в своих попытках. В этой книге меня просто поразила идея обесценивания мысли о желании закурить. Лично для меня это стало откровением, ключом, который я искала. Хочу поблагодарить автора книги. От души желаю всем идущим найти свой ключ и открыть дверь свободы.
- Очень откликнулось. Написано понятно, с юмором) увидела зависимость, с другой стороны, получила новые инструменты, знания, у меня получилось! Спасибо!
- Очень доступно, для понимания. Всё необыкновенно разложено по полочкам. Спасибо Вам огромное! Буду рекомендовать, Вашу методику всем друзьям и знакомым! Будем вместе не курить!
- Ваша книга проста и понятна. Ещё раз убеждаешься, что бросить курить легко, если поменяешь взгляд на сам процесс отвыкания от сигарет. Мне очень понравилось, как вы описываете проблемы и мысли курильщика, что напоминает обо мне и сразу даёт материал для размышления, как правильное будет думать и мыслить при отказе от курения.
- Читая книгу, я уже находилась в процессе отказа от курения и было очень сложно именно психологически, порой так накрывало, что страшно становилось...но сейчас все разложилось по полочкам, спасибо огромное! Такой подъем и прилив сил почувствовала... до слёз.
- Мне очень понравилась книга. Это просто невероятно. Все оказалось намного проще, чем я думала. Я осознала свои ошибки в предыдущих попытках. Постараюсь больше их не допускать. Спасибо Вам за ваш труд!
- Это лучший способ бросить курить. Я благодарю, что я его нашла. Спасибо вам огромное. Когда понимаешь, как это все работает, понимаешь, что ты не виноват-тебя отпускает. Это круто. Я счастливый некурящий.
- Прекрасная книга, рекомендую всем, спасибо! Очень все ясно и подробно. Прделана огромная работа, ещё раз благодарю. Буду рекомендовать этот план другим
- Очень много раз пыталась бросить, но постоянно срывалась. Прочитав книгу и осознав очевидные вещи, у меня наконец то. получилось справиться с зависимостью. И это действительно оказалось легко!
- Огромное спасибо за книгу! Очень полезно было прочитать её и внедрить в жизнь, у меня сегодня 15 дней свободной от курева жизни, и я СЧАСТЛИВА! Как же прекрасно не травить себя, не чувствовать себя безвольным рабом и ничтожеством, бегая по 20 раз на дню (а то и больше) травиться и не зная, когда уже это все закончится, нервы расшатаны до предела, психика нестабильна, любая мелочь – катастрофа, которую надо закурить, любая эмоция – враг, не жизнь, а АД! Как прекрасно выйти из этого триллера, огромная вам благодарность и низкий поклон.
- Спасибо, я теперь подружусь с собой и своими эмоциями, перестану считать, что курение – круто. Я выкурила последнюю сигарету.

- Здравствуйте, Сергей. Вот уже год как я не курю, хотел ещё раз сказать вам огромное спасибо! Ваша книга действительно работает.

Важная ремарка. Я знаю, что, читая меня, можно подумать: «О, очередной адепт позитивного мышления и розовых очков». Нет, это не так. Здесь не будет никаких розовых пони, танцующих на радуге. Я придерживаюсь точки зрения, где важны любые эмоции, как «негативные», так и «позитивные». Здесь вы найдёте только научно-подтверждённые методы и рабочие техники, которые помогут вам стать человеком, свободным от зависимостей.

Благодарности

Подозреваю, что многие сталкивались с ситуацией, когда все «колёса» уже изобретены, и ты чужой на этом празднике жизни, потому что хочешь... Нет, не хочешь, жаждешь изобрести своё «колесо» – свой способ стать свободным от зависимости. Хочешь выразить свой взгляд на работу с зависимостями. Не ловить каждое слово очередного гуру с открытым ртом, как часто предполагается делать, а выразить свою точку зрения.

Почему бы и ДА? Если есть желание творить, нужно творить, важно творить. Пусть даже твоё творение в начале пути будет сродни Квазимодо из «Собора Парижской Богоматери» Виктора Гюго. Пусть. Но даже Квазимодо был прекрасен в своём уродстве. Видя «уродство», ты будешь знать, как можно усовершенствовать своё творение.

Пусть даже по 10 раз на дню будут посещать сомнения. А они будут посещать. Не отбываясь от них, ты будешь знать слабые стороны своего творения. И усилишь их.

Пусть даже процесс может растянуться на годы, и ты не знаешь, получится ли. Это позволит сделать продукт ещё лучше.

Пусть даже в процессе работы будут подвозить вагонами критику. И чем больше ты будешь делать, тем активнее будут критиковать:

- Князев – шарлатан.
- Ты ничего не понимаешь в зависимостях.
- Зачем ты нужен, когда есть Шичко/Анонимные Курильщики/Артур Уивер/И другие?
- В твоём методе 12 шагов, значит ты паразитируешь на Анонимных Курильщиках.
- В твоём методе 3 шага, значит ты...
- 12 дней? Это слишком много! 1 день в самый раз.
- 1 день? Это слишком мало! И целого года мало.
- 3 дня? Что успеет человек сделать за 3 дня?! Привычки меняются за 21 день.
- А вот здесь Шичко/Жданов/Иванов/Козлов/Петров/Сидоров говорят совсем другое.
- Смысл изобретать колесо?
- Бросить курить тяжело, о какой лёгкости может идти речь?
- Шичко уже все сказал!
- Зависимость – это на всю жизнь, зачем обманывать людей?
- Нужно бороться с зависимостью!
- Зависимость – это зло!
- И так далее и тому подобное.

В общем, чтобы ты не сделал, все равно найдётся очередной умник, который в точности знает как правильно. Впрочем, чему удивляться? Лучшие игроки всегда сидят на трибунах.

Обычно критиковали коллеги по цеху. Кто-то из них предполагал минимум годовую работу с бросающим курить клиентом. Кого-то «смущала» лёгкость предложенного мною способа. Кто-то негодовал от моего отношения к зависимости как к обычному симптому, а не тотальному злу, с которым необходимо бороться всю жизнь. Кто-то за спиной удалял все наши совместные материалы со своего сайта и социальных сетей из-за одной моей фразы: «Для меня зависимость – это просто зависимость, ничего больше. Можно назвать её злом и объявив крестовый поход бороться с ней всю жизнь, но поможет ли это делу? Пока мы боремся с зависимостью, мы зависим от неё. Нужно бороться не с зависимостью, а за себя и свою жизнь. Выбирать себя». Кто-то в наглую копировал мои материалы и наработки размещая их от своего имени, как тот же «Календарь бросающего курить»².

² <https://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/calendar/>

Сейчас я понимаю, что критиковали, потому что понимали: моя идея – рабочая. Но принять новую рабочую идею, значит отказаться от всех своих верований, опыта, навыков. Это тяжело, проще дать волю критике.

Их критика тоже давала силы, укрепляла в понимании, что я все делаю правильно. В итоге все препятствия на пути к цели – просто зеркала, которые отражают слабые места идеи. Все мои неудачи в процессе разработки методики лишь говорили о прогрессе. Критики помогли мне сделать продукт лучше. За что им большая благодарность. Да, работай мы вместе, сделали бы больше. Но все мои предложения о сотрудничестве отвергались. Благодаря этому я сделал кратно больше для распространения действительно лёгкого способа бросить курить. С которым вам не придётся бороться ни с собой, ни с зависимостью. С которым нет нужды в силе воли, когда не требуется длительная подготовка и прочие «прелести» альтернативных способов.

Отдельная благодарность команде моего форума Некурим. рф: Валентина (Danieli4ka), Зоя (Zaycom), Лена (nachtigal). Евгения (Эйя), Галина (G.A.L.I.N.K.A.), Михаил (michail krd), Оксана (Oksi1) и конечно же Сергею (Дед Кондрат). Друзья, благодаря вам стало возможным то, что мы имеем – сотни тысяч людей, избавившихся от курения, алкоголя, переедания. Сотни тысяч людей, получивших неоценимую поддержку и изменивших свою жизнь. Вы меняете мир. И это ценно.

Благодарю участников форума Некурим. рф. Друзья, я действительно счастлив видеть ваши изменения. Ваши идеи, мысли, чувства дают силы двигаться дальше не только мне, но и людям, читающим вас.

Спасибо моему близкому другу, Славе Быкову. За его глубину и веру в меня. За его гениальную концепцию «тупонекурим».

Благодарю участников второй версии «Плана бросающего курить», который лёг в основу этой книги. Без вас, без вашей обратной связи и отзывов, я бы не собрал реальную статистику эффективности метода – 84 % из 100 бросает курить.

Ещё я хочу поблагодарить свою зависимость. Благодаря ей, благодаря её изучению, я смог помочь сотням тысячам людей стать счастливыми некурящими. Благодаря ей я увидел, что зависимость – это не зло. Последствия плохи, безусловно. Но не сама зависимость. Она не могла не появиться в моей жизни, учитывая моё прошлое и мой образ жизни. Она спасла меня от гораздо худшего исхода. Спасибо, что только курил, пил, ел, а не перешёл на тяжёлые наркотики.

Мой опыт курения и алкоголизма позволил изучить зависимость вдоль и поперёк. Я убедился: чем более угрожающе выглядит противник, тем больше у него слабых мест. Это как отморозок в подворотне: вроде страшный с виду, и даже слова нехорошие знает, но стоит только закричать или надавить на него, он позорно ретируется. Отморозок страшен, потому что ему самому очень страшно. Чем страшнее кажется ситуация, тем больше у неё слабых мест. Я знаю наверняка, да и вы знаете. Бросить курить действительно легко, если знать слабые места зависимости. А их тьма-тьмушая.

Избито звучит, но все же – что помогло одному, поможет и другому. Что помогло тысячам, поможет миллионам. А значит, поможет и вам.

Тем более, что в основе моего метода лежат: собственный опыт отказа, личная терапия с собственным психологом, многолетний опыт работы с клиентами, опыт ведения групп курильщиков, когнитивно-поведенческая психотерапия (в настоящий момент считается наиболее эффективной в терапии зависимостей), терапия принятия и ответственности, мотивационное консультирование, аналитическая психология (моя профессиональная идентичность) и другие психологические направления. И конечно же, годы учёбы и практики.

Я мог бы взять в работу только когнитивно-поведенческую психотерапию (КПТ). Но судя по последним исследованиям КПТ в связке с психодинамическими подходами (психоана-

лиз/аналитическая психология и другие) увеличивает эффективность в среднем три раза. Это очень много³.

Одна из техник КПТ – оспаривание убеждений. Когда задаётся ряд вопросов и приводятся доводы, позволяющие посмотреть на ситуацию с непривычного ракурса. Взять, например, иррациональные, но очень привычные каждому курильщику убеждения:

- Я люблю курить.
- Курение приносит удовольствие.
- Я не хочу бросать.
- Бросить курить тяжело, меня будет ломать.
- И др.

Пока вы верите в это, пусть даже эти убеждения слабо соотносятся с реальностью, зависимость остаётся с вами. Поэтому так важен пересмотр убеждений, он позволит бросить курить значительно легче.

Работа с убеждениями лежит в основе большинства способов по отказу от зависимости. Но основа моего метода не в убеждениях. Основа – в связке аналитической психологии и КПТ, отсюда такая высокая эффективность метода.

Так же я буду использовать техники когнитивного разделения. Это когда никотиновая зависимость выносятся в отдельную сущность. Например, голос зависимости, никотиновый монстр, зависимость, никотин. Подобный подход позволяет снизить уровень вины за курение, за то, что не получается бросить курить. И вместо вины взять ответственность за собственную свободу.



Все это – базовые вещи в любой терапии, не только в терапии зависимостей. Все они используются психологами много-много лет.

Поэтому у опытного «бросальщика», который перепробовал множество других способов, может возникнуть мысль что он видит что-то смутно знакомое. Но здесь важно помнить: если я использую оспаривание убеждений про курение, если я использую в качестве примеров метафоры, если я в принципе упоминаю слово «никотин», это не говорит о том, что вы читаете очередную интерпретацию очередного способа.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24131861/>

Невозможно писать про пианино, не упомянув клавиши и педали. Невозможно писать про готовку борща не упомянув свёклу. Невозможно писать про такую узкую тему, как зависимость, и не произнести слово «никотин».

Зачем я в принципе акцентирую на этом внимание? Пока вы ищете условные недостатки способа: «А вот это я знаю, ничего нового», ваша зависимость находит удобные причины, чтобы вы продолжали курить: «Дружище, он конечно по делу все пишет, и тебе действительно пора уже бросить. Но тебя не смущает, что вот здесь он пишет, как.... А вот тут слишком легко получается... А вот подобное ты уже знаешь... Неужели ты думаешь, что так легко бросишь курить, как он говорит? Ерунда всё это! Бросай читать, пошли курить!»

Да, этот голос звучит как ваш. Но я никогда не поверю, что вы нажимаете у себя в голове кнопку, на которой написано: «Давай, продолжай травить себя», «Давай, не останавливайся, кури», «Рак лёгких – фигня, и он не идёт ни в какое сравнение с тяжелейшей травмой отказа от сигареты после обеда». Курение, в конце концов, – это не ваш выбор. Вы не выбирали начать курить, что-то внутри вас подтолкнуло к этому, бессознательное. Вы не выбираете сейчас продолжать. Вы хотите бросить. Выбирает зависимость, зависимость диктует, диктует вашим голосом. Будете её слушать, продолжите курить.

Единственный человек, которого вы должны слушать, – это вы.

Хотите сорваться? Тогда слушайте голос зависимости с его классическим: «У тебя не получится», «А если получится, что ты будешь делать без сигарет?», «Все друзья курят! А как же ты?», «Вечер без никотина? Ты чего?!», «Лишить себя сигареты перед сном?», «А после обеда как не покурить?», «У тебя все равно не получится!», «А что, если сорвёшься?».

Но можно слушать и себя: «Не смотря на потенциальные трудности и сомнения я брошу», «Накат длится всего несколько минут, неужели он сможет как-то повлиять на моё решение бросить?», «Да, возможно мне будет некомфортно несколько дней, но это не причина, чтобы продолжить находиться в дискомфорте с сигаретами», «В своей жизни я справлялся со многими вещами, справлюсь и с курением», «В любом случае я решу бросить, так есть ли смысл откладывать это из-за пары десятков накатов за всё время отказа?».

Чей голос в конце концов важнее? Ваш или голос зависимости? Конечно ваш.

Поверьте, вы станете счастливым некурящим. Это действительно легко, достаточно прочитать эту книгу до конца и выполнить одно-два небольших, но очень полезных упражнения.

Отдельную благодарность хочу выразить клиентам, с которыми мне посчастливилось работать. Именно их истории рассматриваются в этой книге и позволили повысить её эффективность. Через их реальный опыт вам будет проще понять, что вас останавливает, и что нужно сделать, чтобы стать человеком, свободным от зависимостей. Все имена и личные данные клиентов изменены, все совпадения случайны. Разрешения на публикацию получены. Каждый клиент, упоминаемый в книге – это во многом собирательный образ.

Это вторая версия книги, и многие истории клиентов не опубликованы. Не огорчайтесь, если не нашли свою, всему своё время. Я опубликовал книгу в текущем виде по очень простой причине – собственный перфекционизм и стремление к идеалу. Следующая версия книги, в которой упомянуты все клиентские случаи, увеличилась в размерах в полтора раза и продолжает увеличиваться до сих пор. Это путь в никуда. Поэтому начну с малого – опубликую текущий вариант книги, и буду его дорабатывать.

Сигареты, кальяны, электронные сигареты, системы нагревания табака и другие способы употребления никотина

В книге я использую формулировку про курение обычных сигарет. Однако, под ней я буду иметь в виду не только обычные сигареты, но и системы нагревания табака, электронные сигареты и их парение, снюс, кальян, трубку, насвай и любые другие способы употребления никотина.

То есть, мой метод работает с любой формой никотиновой зависимости. Именно зависимости, а не привычки курить или парить. Потому что курение/парение – это зависимость. Если убрать в сторону всю шелуху, курение – наркотическая зависимость. Связано это с тем, что никотин – это психоактивное вещество, систематическое употребление которого провоцирует развитие зависимости. По ряду исследований подростку до 14 лет достаточно выкурить 3 сигареты, чтобы у него сформировалась физическая зависимость. Чего уж говорить о человеке, систематически выкуривающем по пачке в день. Но несмотря на такие громкие слова, избавиться от зависимости и стать счастливым некурящим очень просто.

Чего не будет в книге

Не будет «пугалок» и ужасов от употребления никотина. Практически не будет никакой статистики последствий употребления никотина. Хотя, безусловно, статистика поражает воображение. Если задаться целью, можно найти настоящие ужасы. Например:

- К 2030 году ежегодно будут вымирать 8 городов – миллионников от последствий употребления никотина. 8 000 000 человек в год.

- На данный момент каждый пятый курильщик, проживающий в США, умирает от последствий употребления табака. Каждый пятый, друзья. Помедитируйте на эту цифру. В русской рулетке был шанс 1 из 6, здесь он хуже – 1 из 5. Согласитесь поиграть в русскую рулетку? Вот только курение ещё опаснее.

- Согласно прогнозам, 5,6 миллиона молодых людей в возрасте до 17 лет преждевременно умрут от болезней, связанных с курением. Это только на территории США⁴.

- За час курения кальяна пользователь вдыхает дыма больше, чем при курении сигареты, примерно в 100–200 раз⁵.

- Никотиновая зависимость – одна из самых сложных зависимостей.⁶

Одна из причин этого: в умах большинства она воспринимается как просто привычка, или лёгкая зависимость. Ну действительно, все парят электронные сигареты, и я буду. А когда надоест, брошу. Если не получается, человек не отчаивается, думает – сейчас не время. И только через много лет он прозревает: «Я зависим, я на крючке». Да, на крючке, и рыбак не собирается снимать вас с него.

Но несмотря на эту статистику бросить курить действительно легко. И в этом сложность. Легко бросить, легко начать. Но не стоит расстраиваться заранее, в книге вы найдёте все, чего вам не хватало для того, чтобы стать человеком, свободным от зависимости.

4 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK294302/>

5 5 <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/hookah-tobacco-shisha-or-waterpipe-tobacco>

6 6 <https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa.pdf>

Что будет в книге

Здесь вы найдёте только научно-подтверждённые данные, методы и способы. Большинство из них используется в ведущих клиниках, связанных с терапией зависимостей.

Но инструменты – это не главное, главное – понимание как их использовать. Можно научиться класть плитку по инструкции, но мало кто будет делать это профессионально. Можно скачать проект по постройке дома, но, если вы не профессиональный строитель, в доме, возможно, будет небезопасно. Можно научиться готовить борщ по рецепту в интернете, но не каждый борщ возможно есть.

Поэтому да, инструкции, проекты, планы, техники и инструменты – это важно. Но ещё важнее личный опыт, помогающий приготовить вкусный борщ. Поэтому все научно-подтверждённые данные, методы и способы нанизаны на основу – мой личный опыт, образование, опыт работы с тысячами клиентов, участниками моего форума и сотен групп по отказу от курения. Именно это имеет наибольшее значение – живой и практический опыт. Но что ещё более важно – ваш личный опыт. Колоссальный опыт, который важно ценить, оберегать и черпать из этого бездонного источника.

В книге я буду периодически «крутить» разные мысли в разных форматах, рассматривать их через призму примеров, метафор, сравнений. Это не значит, что я держу читателя за дурака, повторяя одно и то же. Это не значит, что я бездумно копирую американскую манеру подачи информации, когда одна мысль размазывается по книге размером с большую советскую энциклопедию.

Возьмите для примера мысль: «Жить надо сейчас». Каждый её понимает, но большинство не осознаёт. Будь иначе, в жизни человека не было бы тревог о будущем и сожалений о прошлом. Человек жил бы настоящим, ощущал и осознавал каждый момент, быстрее достигая намеченных целей. Чтобы эта мысль пробилась сквозь защиты, выстроенные психикой, нужно её рассматривать с разных сторон. То же самое делаю я на страницах этой книги. Но в отличие от простой в своей сложности мысли «Жить надо сейчас», отказ от курения значительно проще.

Важное предупреждение

В процессе прочтения или прослушивания книги у вас может появиться желание отложить её. Это нормально. Психика таким образом защищается от потенциальных изменений. Например, вот так:

- Сергей, отложила книгу в мае, сразу после её выхода. Жалею, что взялась за неё только сейчас. Я счастливая некурящая! Спасибо вам!

- Если бы я мог знать, что все пройдёт так легко и просто... Точнее если бы я поверил вам сразу, то уже давно был бы некурящим. Только руки дошли до книги. Сергей, благодарю! Жду книгу по отказу от алкоголя!

- Это моя XXX попытка, и я чётко понимаю, что она последняя. Мог бы бросить курить ещё несколько месяцев назад. Испугался. Сейчас понимаю, зря. Давно такой лёгкости не было.

- Рептилия победила, и я забросила книгу на дальнюю полку. Сейчас уже я победила рептилию. И я не курю! Сергей, спасибо;)

Наш мозг, несмотря на его грандиозные возможности, порой ведёт себя как пещерный человек, которому ничего кроме тепла и пищи не нужно. Он сосредоточен на немедленном получении результатов. Убил мамонта – съешь, пока не пришёл злой сосед по имени Абырвалг и не отнял его у тебя. Появилась возможность удовлетворить потребности – сделай это сразу, потом такой возможности может не быть.

Наша психика не настроена на долгосрочные изменения и последствия. Поэтому может начать защищаться, как-никак отказ от курения грозит изменениями. Ей придётся что-то делать, что-то менять. Психика делает всё, чтобы оптимизировать процессы и сэкономить энергию.

Поэтому вы идёте курить вместо похода в спортзал. Дофамин (гормон предвкушения удовольствия) выделяется и с сигаретой, и в спортзале. Но в спортзале придётся пахать, потеть, таскать тяжести, а чтобы прикурить сигарету много сил не нужно. Гениальность и заскорузлость психики... Порой она мне напоминает классического сказочного профессора, который не понимает, как в холодильнике может еда расти.

Психика считает, что ей придётся отказаться от большого кол-ва важных вещей: перекуры, отдых с сигаретой, горький дым, постоять с сигаретой после работы, посидеть с друзьями... Отсюда может возникнуть сопротивление и желание отложить книгу. Мало того, она может найти удобную причину:

- Сейчас не время.
- Я все это уже слышал.
- Мне это точно не поможет.
- У меня не получится.
- А что, если у меня получится, как я буду с друзьями общаться?

Помните, подобные сомнения нормальны. Если пещерный человек сопротивляется, значит вы идёте верным путём. И зачастую чем громче он ворчит, тем ближе вы к заветной цели. Сомнения говорят о важности вопроса. Вот и используйте их, как флажки на лыжне, говорящие вам о том, что вы едете в верном направлении.

Всё, что мешает вам бросить курить, на последующих страницах книги, будет вынесено в понятие «голос зависимости».

Сколько нужно времени, чтобы бросить курить с помощью моего метода?

Достаточно 3–4 часа на прочтение книги, и вы сможете стать человеком, свободным от зависимости уже сегодня. Возможно, сейчас вы не можете выделить такое количество времени. Тогда я рекомендую растянуть книгу на 2–3 дня. Их будет более, чем достаточно, чтобы подготовиться, настроиться и стать счастливым некурящим.

3–4 часа на книгу, и вы счастливый некурящий. Здорово, правда? Конечно, здорово.

Но кто-то может упрекнуть меня, дескать в медицине человек считается бросившим курить через полгода (в Европе), год (в России) после своей последней сигареты. Полгода-год... Круто. Да, возможно. Но зачем ждать?

Я глубоко убеждён, и это подтверждает мой опыт и опыт тысяч моих клиентов, что отказ – в голове. Неважно, когда вы бросили, вчера или 5 минут назад. На мой взгляд опираться на подобную статистику – всё равно, что решить стать счастливым человеком после того, как:

- Повзрослеешь.
- Закончишь университет.
- Женишься/выйдешь замуж.
- Родишь детей.
- Поставишь детей на ноги.
- Выйдешь на пенсию.
-

Живите сейчас. Не курите уже сейчас. Зачем ждать? Показатель качества отказа – это не срок отказа, а ваши шаги на пути к жизни без зависимости. Вы их делаете, и это правильно.

Да, после своей последней сигареты вас может настичь резкое желание закурить сигарету. И подобное – норма. Но это не значит, что вы не бросили. Это просто симптом отказа. Даже никогда не курившие порой хотят курить (Не верите? Посмотрите в зеркало, и вы увидите такого человека. Когда-то вы тоже не хотели курить), чего уж говорить про тех, кто недавно бросил.

С мыслями о сигарете легче справиться будучи счастливым некурящим, а не страдающим бросающим. Бросающий будет постоянно оборачиваться назад, думать о сигаретах, переживать, трактовать свои мысли, как предвестник срыва. Счастливый некурящий отнесётся к таким мыслям с благодарностью – они будут напоминать ему о том, как много он сделал, чтобы стать свободным, и как здорово, что эти мысли напоминают ему о том, что он смог, что у него получилось.

«Готовься, это будет тяжело», говорила зависимость. «Но может быть по-другому, легко», отвечал я

Получите удовольствие от отказа от курения.

Вспоминая свои первые попытки бросить курить, могу сказать лишь одно – все они протекали под девизом: «Готовься, это будет тяжело».

Курящие сочувственно пожимали плечами, и рассказывали о ждущих меня муках. Или предлагали сигарету с посылком – чего тебе страдать, закури сразу. Некурящие после моих громких попыток бросить и не менее громких срывов перестали верить, что у меня получится. И чем больше я старался, тем меньше в меня верили. Они попросту не понимали, что со мной происходит: «просто не кури»; вот что обычно я слышал от них. Ну да, им легко говорить, «не кури», когда ты готов рыться в грязных пепельницах, лишь бы справиться с непреодолимой тягой.

В общем, сил все это не придавало. Да и я всячески принижал себя: «Все бросают, а у тебя не получается. Силы воли у тебя точно нет». Короче говоря, поддержки и веры не было, как со стороны окружающих, так и с моей собственной.

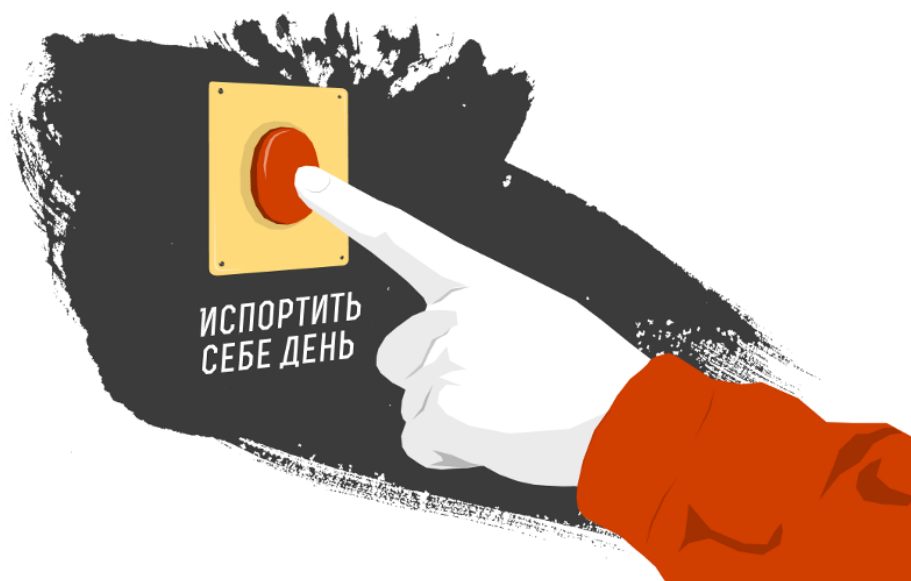
Каждая попытка бросить сопровождалась ощущением, будто я собираюсь на смертельную битву с драконом. Правда у меня не было доспехов, меча, копья и верного коня. Лишь заведомый проигрыш. Хотелось мне этого? Нет! Я шёл на битву с драконом в глубине души зная, что сдамся, чтобы лишний раз не страдать, как от самой битвы, так и от 100 % поражения.

Но почему я думал, что бросить курить так тяжело? Почему я думал, что у меня нет силы воли?

Потому что все так говорили. Общество трубило, что отказ от курения – это тяжёлый процесс, для которого нужна серьёзная подготовка и много силы воли. Мой опыт подтверждал мнение общества. Когда я бросал, то искал все, что описывали другие курильщики:

- Ломку.
- Пухнувшие уши.
- Раздражительность.
- Желание кого-нибудь больно стукнуть.
- Навязчивое желание пойти в магазин за сигаретами.
- Поиск окурков по пепельницам.
- Уверенность, что сорвёшься.
- Желание закурить даже спустя годы после отказа.

Кто ищет, тот всегда найдёт. Вот и я находил тяжесть отказа и жизни после него. Какой смысл бросать, если даже после отказа будешь годами завидовать курящим? О каких прелестях жизни без сигарет рассказывают безумцы, если ты будешь многие годы завидовать курящим? Бред какой-то, думал я.



Мои ожидания от отказа были самоисполняющимся пророчеством. Это когда вы, например, встаёте с утра в плохом настроении и думаете, что день пройдёт тоже плохо. Подобное «предсказание» может привести к фокусу на любых «шероховатостях» дня и игнорированию позитивных моментов. Ваше плохое настроение может повлиять на общение с окружающими. Вы будете вести себя так, будто день действительно плохой. И вы его получите. Сами себе докажете, что были правы. Бинго, пророчество сбылось. Но день не был плох, вы сами его испортили.

Вот и я опирался на самоисполняющееся предсказание, что бросить курить – это тяжело. Мои ожидания и действия приводили к закономерным результатам – тяжести отказа и срывам. Чтобы бороться с воображаемой тяжестью отказа и зависимостью, я подключал силу воли. Чем больше усилий я прилагал, тем тяжелее становилось. Потому что борьба с курением, это, по сути, попытка не думать о белом медведе. Попробуйте прямо сейчас, пока читаете книгу, не думать о белом медведе. О его лапах, рыке, шкуре, больших когтях, шумном дыхании... Чем активнее вы будете пытаться не думать о медведе, тем сильнее и больше он будет становиться. Тем тяжелее вам будет даваться не думать о нем.



Можно попытаться переключиться или отвлечься, но вы все равно будете знать, что медведь где-то рядом, что он ждёт вас. Тут, за углом. И стоит вам только расслабиться, как он тут как тут. И даже если у вас получится не думать о медведе, через некоторое время мысли о нем «затопят» ваше сознание с ещё большей силой.

Этот эффект называется эффектом иронического бумеранга. Когда попытки не думать об определенном предмете или событии, приводят к тому, что мы все сильнее и сильнее погружаемся в мысли о предмете или событии. Так же и с курением. Мы пытаемся не думать о своём желании выкурить сигарету. И у нас не получается. Чем активнее мы пытаемся, тем сильнее становится желание, тем все больше мы попадаем в зависимость от зависимости. Неудивительно, борьба с чем-либо приводит нас к зависимости от того, с чем мы боремся.

Поэтому сила воли в отказе от зависимости и не работает. Потому что мы пытаемся бороться с какой-то иллюзией. Где борьба априори бессмысленна. Да и сила воли – это ограниченный ресурс. В течение дня вы можете достаточно легко справляться с тягой, но ближе к вечеру, когда подступает усталость, когда вы остаётесь наедине с собой, силы уходят и приходит оно, – желание закурить. Бороться с которым уже нет сил. Медведь дождался своего часа.

Безусловно, при большой необходимости можно бросить курить и на силе воли, но порой это выливается в жизнь с постоянной тоской по сигарете: «Я не курю уже 9 лет, 7 месяцев, 5 недель, 3 дня, 1 час и 50 секунд». Подобное сложно назвать свободой от зависимости. Зависимость осталась, и она даст о себе знать, через алкоголь ли, еду, игры, уход в работу или ещё что.

В общем медведь побеждал, чтобы я не делал.

Думая, что проблема в отсутствии силы воли я совершал логическую ошибку. Ведь если для отказа от курения нужна сила воли, а я срываюсь, значит у меня нет силы воли. Что в свою очередь означает, что у меня не получится бросить курить, и нет смысла стараться. Психика такие вещи считает на раз два. Поэтому многие и отмечают, что толком и не стараются бросить курить. Попробовали, не получилось, и ладно, потом как-нибудь.

Забудьте про силу воли, в отказе от курения она не нужна. Чем больше мы прикладываем усилий, тем крепче становится зависимость. Многие не знают, но у зависимых её гораздо больше, чем у независимых. Банально, но, чтобы продолжать травить себя на протяжении многих лет, чтобы жить в постоянном страхе заболеть чем-то опасным, нужна сильная воля.

Возвращаясь к сложности отказа. Беспокоясь об этом, я буквально рисовал себе картину в голове, как же это будет тяжело и неприятно, как я буду мучиться, как мне нужно будет

избегать множества вещей, как придётся постоянно думать о сигаретах. Это была своеобразная фантазия, картина маслом, в которой были идеально расписаны все ждущие меня мучения. Если вы попробуете представить подобное, то не думаю, что вы почувствуете прилив энергии и мотивации бросить курить. Скорее наоборот, силы будут уходить, желание бросить тоже.

Есть забавный анекдот на тему:

– Как понять, о чем мечтает человек?

– Очень просто, посмотри на его текущую жизнь.

Логика анекдота очень проста – о чём мечтаем, то и получаем. Пусть даже мечтаем о том, чего не хотим. Чего не хотим, то и получаем. Мы же думаем об этом.

Большую часть своей жизни мы размышляем не о своих желаниях, а о проблемах. Мысли в пропорции сравнимы: 1 к 999. 1 мысль о желаниях, 999 мыслей о том, что этого не получится достичь, что есть множество препятствий, сложностей. Стоит ли удивляться тому, что цели часто не достигаются, а проблемы остаются? Мало того, количество проблем только увеличивается. А чему здесь удивляться, если мы думаем о них?

Но стоит нам только переключиться на желания, сфокусироваться на них, как у нас в голове выстраивается чёткая картина по достижению желаемого.

Возникает вопрос, есть ли смысл думать, что бросить курить тяжело, когда можно воспринимать отказ по-другому? Это все равно, что перед важным мероприятием начать переживать: «Не скажу ли я глупость; а как я буду выглядеть; на меня все будут смотреть; живот что-то большой стал; бока выглядят; у меня точно не получится...». Будете думать подобные мысли, на мероприятие не захочется. А если и пойдёте, то вам будет не комфортно. На что настроитесь, то и получите.

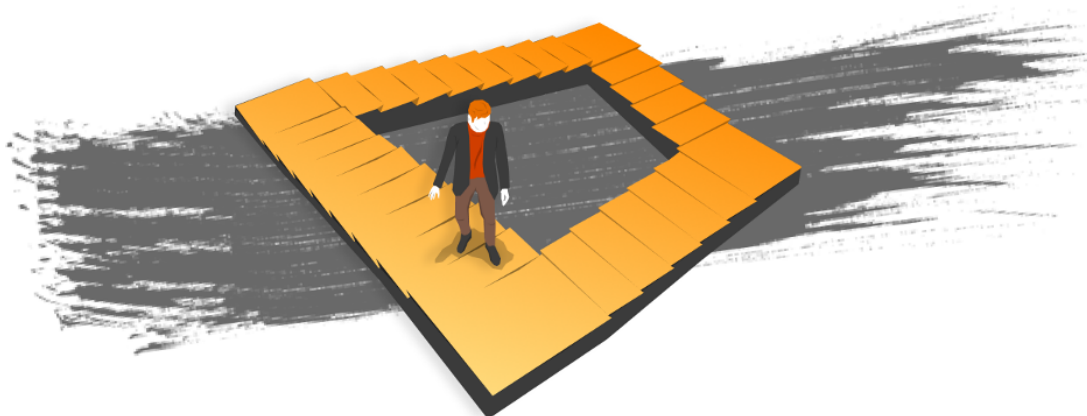
Эффективнее настроиться на успех. На то, что вы можете сделать. А вы можете сделать очень многое. По-настоящему многое.

Давайте посмотрим, как проще это сделать. Для этого в течении книги пройдемся по всем ловушкам, которые расставил вам никотин.

Смотрите.

1. Нам страшно бросать, потому что мы верим, что жизнь без табака скучна, что мы не справимся с собой без сигареты, что нам нравится курить и так далее. Как здесь помогает никотин, каким-таким образом он влияет на нашу деятельность, непонятно? Но мы почему-то верим в этом. И пока мы верим, отказ представляется мукой.

2. Нам страшно продолжать курить, это действительно опасно. Несмотря на иллюзию удовольствия от курения, где-то в фоне жужжит страх: «Странный кашель, ты не находишь? А вдруг это что-то серьёзное?». Чем страшнее, тем сильнее желание как-то справиться с этим страхом, то бишь закурить. Замкнутый круг зависимости.



Парадокс, правда? Страшно бросать, страшно продолжать. Какой-то когнитивный диссонанс, с которым хочется что-то сделать, как-то поскорее выбраться из него. И мы так сильно хотим бросить курить, и так боимся, что не получится, что начинаем мешать сами себе.

Мешать? Конечно. Например, мы легко находим, что ответить человеку после важного разговора, потому что расслаблены. А в процессе разговора не всегда получается подобрать нужные слова, потому что мы слишком напряжены и беспокоимся о результате. Мы зажаты, в этом проблема.

Мы можем часами биться над задачей, усердно готовиться, обдумывать её, но ни к чему не прийти. Но стоит только отпустить задачу, как внезапно приходит решение. Думаю, что каждый сталкивался с этим, когда в душе, на прогулке или перед сном нас буквально озаряло: «Бинго! Я понял!». Мы расслаблялись, отпускали всё и вся, доверялись себе, и это помогало прийти к решению.

Мы так много думаем о сигаретах, как их бросить, что не даём себе возможности сделать это. Это очередная ловушка зависимости.

Когда я понял, что проблема в восприятии курения, пришло осознание, что бросить курить очень легко. Действительно, почему я опираюсь на опыт людей, которым отказ давался тяжело, а опыт людей, у которых все прошло легко и просто, пропускаю мимо ушей? Есть множество счастливых некурящих, которых не ломало, которые не срывались, которые просто бросили. У них есть свой опыт, и вы можете выбирать, на какой опираться.

Да, сейчас вам может казаться, что я брежу. Если вы бросали и срывались, то велик шанс, что все это протекало далеко не так легко, как хотелось бы. Кто-то набирал вес, кто-то сильно нервничал, кого-то действительно несло так, что проще было закурить. И это все факты, с которыми сложно спорить. Это реальность, как можно пойти против неё?

Но наша реальность – это всего лишь наше восприятие оной. Как воспринимаем, так и живём. Мы сами создаём свою реальность отношением к окружающим нас вещам. Если я начну думать, что неприятные ощущения при отказе от курения – это плохо, я захочу избегать их. Если я решу, что неприятные ощущения – это просто неприятные ощущения, с которыми я могу справиться, отказ пройдёт легче. Если я решу, что неприятные ощущения – это просто результат моих мыслей, станет ещё легче. Станет легче, потому что мыслями можно управлять.

При смене отношения к курению все пройдёт легко и просто. Так легко, что вы можете даже не заметить дискомфорта. Я предлагаю не верить мне на слово, а убедиться самостоятельно в процессе прочтения книги.

У вас не получается бросить не потому, что:

- Много стрессов.
- Нет силы воли.
- Все друзья курят.
- Вы зависимы от никотина.
- Вы виноваты в курении.
- У вас сильная психологическая зависимость.
- Не можете справиться со своими чувствами.
- Не хватает мотивации.

Нет. Все это хитрость никотина. Он хочет (фигурально, вестимо), чтобы вы поверили, что не справляетесь со стрессами, что у вас нет силы воли, что без курения вы потеряете своих друзей, что вы виноваты в своём курении. Никотин хочет, чтобы вы не просто поверили, но ещё и раз за разом убеждались, что именно он позволяет вам справляться с надуманными слабостями и недостатками, что он вам жизненно необходим. При этом он добр и бескорыстен, и вы всегда можете отказаться от него. Правда тогда вы сразу убедитесь в его необходимости. Стоит вам только отказаться от никотина, как сразу появятся проблемы:

- Придётся самостоятельно справляться с бушующими чувствами.
- Будет скучно без сигареты.
- Будет чего-то не хватать.
- Будет напряжены и раздражительны.
- Будет не хватать сил.
- Будете чувствовать себя тревожно.
- Будет грызть фоновое желание вернуться к зависимости.
- Вишенкой будет ощущение, что это состояние никогда не закончится и вы будете вечно хотеть сигарету.

Действительно, как после этого не поверить в необходимость никотина? Но парадокс в том, что нужду в никотине создаёт сам никотин. Он лишает вас сил, снижает стрессоустойчивость, заставляет чувствовать вину и стыд за курение, делает нашу жизнь скучной, усиливает внутреннее напряжение...

Вспомните свою жизнь до того, как вы начали курить. Вам постоянно было скучно? Вы не могли справиться со своими чувствами? Вы были постоянно напряжены и раздражительны? Вам постоянно хотелось закурить? Конечно же нет. Все это появилось вместе с зависимостью от никотина.

Никотин сам создаёт иллюзию нужды в нем. Пока мы верим в неё, нам сложно бросить. Действительно, что говорят курильщики, у кого не получается бросить:

- Не верю, что получится.
- Есть желание, нет силы воли.
- Друзья не поддерживают.
- Страх и неуверенность.
- Отсутствие стимула, не хватает мотивации.
- Все окружение курит.
- Не могу сказать себе «стоп» при стрессе.
- Не могу справиться с эмоциями.
- Скучно без сигарет.
- Сигареты – моя единственная радость.
- Боюсь набрать лишний вес.

- Впадаю в депрессию без сигареты.
- Нравится процесс курения, не вижу смысла бросать.
- Слабость характера (слабая сила воли).
- Страх стать раздражительным.
- Уходит концентрация внимания, страдает работа.

А вот слова тех, у кого получилось, но с трудом:

- Надо перетерпеть несколько месяцев, потом станет легче.
- Самое главное – это сила воли.
- Первую неделю я пролежала в жуткой депрессии дома, не могла даже выйти на улицу.
- Муж через месяц сам купил мне сигарет. Слишком много скандалов стало.
- Уши пухнут без сигарет.
- Я набрала 15 кг лишнего веса.
- И так далее, далее, далее.

Послушаешь такое, и бросать не захочется. Мы все это впитываем чуть ли не с молоком матери. Потому что все об этом говорят.

Мы верим, что сигарета помогает при стрессе, что она помогает не потолстеть, что мы слабы, если не можем бросить, что мы слабы, если курим, что мы будем раздражительны без сигареты, что отказ приведёт к депрессии....

Пока мы курим, все эти верования в свою слабость и необходимость поддержки только укрепляются. Каждая сигарета подтверждает нам, что без неё не справиться, что без неё не прожить. Чем дольше мы курим, тем больше верим в это и тем больше нужды появляется в сигарете. Возникает порочный круг зависимости.

Единственное, что необходимо, это осознать – вам не нужна сигарета, чтобы жить и наслаждаться жизнью. Вам нет нужды искать поддержку в сигарете, все что вам нужно, есть в вас самих. В вас скрыт колоссальный потенциал, который полностью не реализуется из-за курения.

Действительно, какой смысл бросать, когда веришь, что:

- Будет очень тяжело.
- Для попытки нужно много силы воли.
- Может ломать даже через годы после отказа.
- Ты слаб без сигареты.
- Без курения будет скучно.
- Мы верим в это, и получаем это.

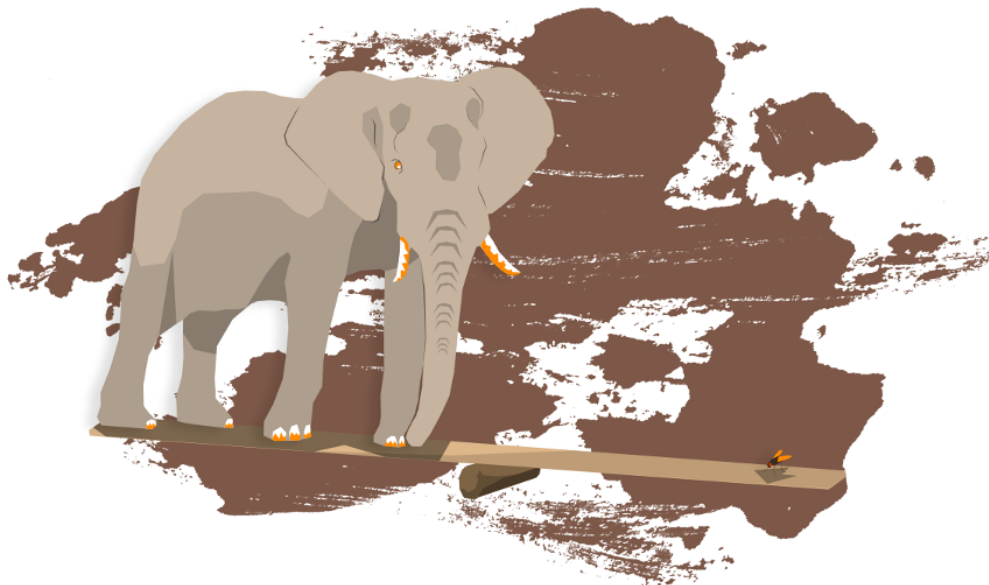
Человек: «Ну что за жизнь? Жена стерва, коллеги сволочи, погода мерзкая. А завтра опять все то же – жена стерва, коллеги сволочи, погода мерзкая.»

Ангел: «Опять он то же самое заказывает».

Рисуя будущее в мрачных тонах, мы получаем такое же мрачное настоящее. Мы сами себя программируем на то, что имеем сейчас:

- Бросить курить тяжело? Окей, будет тяжело.
- Когда бросаешь ломает? Прекрасно, получайте и это.
- Все набирают вес, потому что едят как не в себя? Замечательно, получите лишние 10–

20 кг.



Веря в сказки, которые нам рассказывает никотин, мы допускаем несколько логических ошибок:

- Придаём слишком большое значение отказу от курения. Мы сами раздуваем из мухи слона, а потом пытаемся его укротить и прокормить. Сил уходит море, результаты не радуют, руки опускаются, муха побеждает.

- Ставим свою самооценку в зависимость от курения. Если мы курим – мы слабовольны/распущены/не любим себя/виноваты. Если не получается бросить – мы слабовольны/распущены/не любим себя/виноваты. Но вот парадокс, сколько бы я ни работал с зависимыми, более сильных людей я нигде не встречал. Зависимость – это зависимость, зависимым может стать любой человек. В большинстве же своём, зависимыми становятся самые сильные, которые попросту не верят в свою силу. Помните, что курение – это просто курение. Про вас, как про личность оно ничего не говорит. Про характеристики вашей личности тоже. Вашей вины в том, что вы курите и не можете бросить нет.

- Если для отказа от курения нужна сила воли, логично предположить: «Если у меня не получается бросить курить, то и силы воли нет. А если её нет, есть ли смысл делать серьёзные попытки бросить?» Отсюда и судорожные сиюминутные попытки, которые совершают большинство. Попробовали, не получилось, облегчённо выдохнули – можно курить дальше. Каждая подобная попытка лишний раз подтверждает и укрепляет убеждение: «У меня нет силы воли, и бросить курить тяжело».

- Как итог, мы начинаем искать «волшебную таблетку», чтобы не проходить все круги ада. Но волшебной таблетки нет. Все мы знаем это. Поэтому часто не верим, что текущая попытка будет успешной. Проще не терпеть муки отвыкания от никотина, чем предпринимать очередную бесплодную попытку.

- Мы верим, что без никотина нас, что называется, «ломает». Да, мы чувствуем никотиновую абстиненцию, но за большую часть «ломки» ответственно восприятие курения. Будь приоритет именно за физиологическим аспектом воздействия никотина, мы бы просыпались каждые 40–50 минут с сильным желанием закурить, ведь именно через такое время большинство начинает испытывать синдром отмены никотина. Мало того, мы бы не смогли вынести длительные перелёты или те моменты жизни, когда у вас нет доступа к сигаретам.

- Мы забываем про простой в своей гениальности факт – чем больше попыток, тем больше шансов бросить. Посмотрите на ситуацию по аналогии с игральными кубиками. Чем

чаще кидаешь кубик, тем больше шансов, что выпадет нужное число. В конце концов мы всегда можем «смухлевать», утяжелив одну из граней кубика. Посмотрите на ситуацию с позиции тренировок. Да, сначала не получается. Но со временем мы достигаем желаемого результата. Но для этого нужно тренироваться. И не один раз.

Резюмируя. Все, что мы думаем о сложности отказа от никотина – иллюзия, созданная никотином.

Здесь не могу не вспомнить жестокий эксперимент психобиолога Курта Пола Рихтера, проведённый им в 50-х годах 20-го века.

Классика жанра. Учёный и крысы. Их, крыс, конечно же, опускали в наполовину заполненную водой ёмкость и оставляют там плавать. Максимальное время нахождения на плаву составляло примерно 15 минут, после этого крысы начинали тонуть. Их спасали. Давали время отдохнуть, и помещали обратно в воду.

И чтобы вы думали? После спасения и отдыха крысы оставались на плаву целых 60 часов. 60 часов, а не 15 минут.

Какие были сделаны выводы?

1. Надежда и вера в то, что есть шанс на спасение, придаёт колоссальное количество сил.
2. Возможность отдохнуть, остановиться, перестать барахтаться, особенно полезна тогда, когда нет шансов что-то изменить в краткосрочной перспективе.

Верьте в лучшее, и оно придёт к вам. Позвольте себе это. Остановитесь, перестаньте судорожно пытаться бросить, дайте себе время отдохнуть и собраться с мыслями. На эмоциях далеко не уедешь. Судорожные попытки изменить что-либо в жизни редко дают положительный результат. У вас получится бросить курить без особых затруднений, но для этого нужно остановиться и выдохнуть.

А теперь давайте подробнее рассмотрим ту ловушку, в которую загоняет нас никотин.

Ловушка зависимости

Чем чаще вы употребляете внешние стимуляторы энергии (сигареты, кофе, сладкое, алкоголь, психоактивные вещества) –> Тем меньше внутренней энергии вырабатывает ваш организм –> Тем меньше становится у вас сил –> Тем больше возникает потребность во внешних стимуляторах энергии.

Так вы попадаете в замкнутый круг, где есть необходимость употреблять все больше и больше стимуляторов энергии. «Дозировка» растёт. Возникает чуть ли не потребность в следующей «дозе», потому что без неё недостаточно сил.

Ловушка зависимости многогранна, и этот пример просто показывает, как никотин сам создаёт нужду в себе, убеждая вас в его необходимости.

Знаете, что мне напоминает курение? Езду на древней и разваливающейся машине. Которая толком не едет и постоянно ломается. Которая требует вливания колоссального количества денег, времени, ресурсов. Но вы настолько привыкли к этой машине, что не видите жизни без неё.



Своя, родная, на которой вы проехали тысячи и тысячи километров дорог. В которой спасались от непогоды, ездили в отпуска, колесили по странам. Пусть машина и протекала под дождём, и от холода толком не спасала, и сквозняком сдувало на ходу, пусть.

Но скажите, когда вы пересядете на, например, Мерседес последней модели, появится ли у вас желание вернуться в старую машину? Мотивируя это тем, что вы к ней привыкли, что без неё совсем никак? Что вы почувствуете, когда проедете первые километры на Мерседесе? Тоску по старой машине? Или удовольствие от езды на новой? Вы точно будете мотивировать себя ездить на старой машине, когда у вас в гараже стоит новая?

Жизнь без сигарет сродни езде на Мерседес. Когда вам не нужно во время движения поддерживать кузов, чтобы он не дай бог не развалился. Когда не нужно останавливаться каждые 40 минут, иначе машина встанет намертво. Когда уйдут все страхи и траты, связанные с ездой на старой и по-настоящему опасной машине.

Хотите пересесть на Мерседес, пересаживайтесь, смысл держаться за старую, опасную для жизни машину? Банально, но, чтобы в жизнь пришло что-то новое, нужно отпустить что-то старое. Чтобы получать удовольствие от нового, нужно перестать переживать по-старому. Чтобы разместить в шкафу новые вещи, нужно выкинуть старые. Чтобы появились новые отношения, нужно отпустить старые. Банально, очевидно, но мы часто забываем про это.

Старая машина вам давно не нужна. Какие бы мысли и чувства вы не питали к ней. Нормально вспоминать со светлой грустью прошлые времена, но нет смысла возвращаться в них. Игрушки, радующие нас в 10 лет, не будут радовать в 15. Стиль одежды в 20 лет может не подойти в 30, тем более в 40. Времена уходят, взгляды и увлечения меняются. Конечно, можно одеваться в 30 лет как в 10, но есть ли в этом смысл? Игрушечная машинка ребёнка со временем становится большой машиной взрослого человека. Увлечения детства трансформируются во взрослые увлечения. Но чтобы трансформация произошла, нужно дать ей место, отпустив старое.

Так же и с курением, его время ушло. Оставьте его в прошлом. Все что вас держит вместе – восприятие его. Осталось только изменить его. Но чтобы сделать это, давайте разберём механизм зависимости.

Механизм зависимости

Курение – это процесс, который можно условно разделить на три составляющие (как три всадника апокалипсиса):



1. Психологическая зависимость. Самый сильный всадник.
2. Физиологическая зависимость от никотина. Средний по силе всадник.
3. Привычка курить в определенных ситуациях. Самый слабый всадник.

Привычки меняются без проблем

Мы делаем это постоянно. Это даётся нам достаточно легко. Да и не мудрено, учитывая, что привычка – это модель поведения, приобретающая со временем характер потребности. Допустим, вы привыкли:

- Чистить зубы по утрам. Пропуск чистки вызовет ощущение нехватки чего-то привычного, но вас не будет, что называется «ломать».
- Заправлять кровать по утрам. Ну пропустили, ничего страшного не случится.
- Делать зарядку по утрам. Пропуск тренировки вызывает всего лишь ощущение нехватки чего-то привычного, ничего более.

Возможно ли подобное с курением? Нет.

Физиологический аспект зависимости

Суть очень простая. Когда мы курим, никотин всего за несколько секунд попадает нам через кровь в мозг, и вызывает выброс дофамина (гормона предвкушения удовольствия). Подобная стимуляция системы вознаграждения мозга провоцирует нас на повторение, что и приводит к формированию никотиновой зависимости.

Упрощённо схема выглядит следующим образом: Доза никотина – > Выброс дофамина – > Желание повторить.

Развитие никотиновой зависимости приводит к повреждению рецепторов головного мозга⁷. Система вознаграждения⁸ перестаёт работать как надо: мозг привыкает к большому количеству похожего на ацетилхолин (вещество, отвечающее за память, обучение и работающее в системе поощрения мозга) никотина, и регулируя аномально-большие дозы вещества увеличивает кол-во рецепторов к ацетилхолину, одновременно снижая чувствительность рецепторов. Из-за этого производимых запасов ацетилхолина становится недостаточно, чтобы оставаться сосредоточенным и испытывать чувство счастья. Курильщику в итоге приходится раз за разом закуривать сигарету, чтобы вернуться в своё прежнее, нормальное состояние. Все остальное время он находится в состоянии дефицита.

Неудивительно, что многие курильщики говорят – сигареты, это единственная радость в моей жизни. И доля правды в этих словах есть. Но любая ложь строится по очень простому принципу, берём щепотку правды, и приправляем тонной лжи. Но об этом мы поговорим в дальнейшем.

Возвращаясь к радости. С точки зрения физиологии, курильщик говорит такое, потому что разучился получать удовольствие от чего-либо ещё. Ведь пока у него в организме присутствует никотин, есть и счастье, и сосредоточенность. Но стоит только снизиться уровню никотина (время до следующего перекура) или уйти совсем (при отказе от курения), и счастье вместе с концентрацией внимания куда-то уходят.

Средняя продолжительность никотиновой абстиненции⁹ около 3-х недель. Все это время бывший курильщик учится сосредотачиваться и быть счастливым без доступа к никотину. Казалось бы, всего 3 недели. Но именно на этом сроке срывается подавляющее большинство бросающих. Что неудивительно, сложно жить периодически проваливаясь в депрессивное состояние, или же чувствовать, что привычный уровень концентрации внимания снизился до критических уровней. Сложно вдвойне, потому что каждый из нас знает, что достаточно покурить, и все пройдет. Сложно втройне, когда человеку использует электронные сигареты, или системы нагревания табака. Которые в отличии от обычных сигарет не воняют, и не так противны. И благодаря маркетингу часто позиционируются, как более безопасная альтернатива, а то и способ отказаться от курения. Проблема здесь в том, что подобные системы являются голубой мечтой курильщика – продолжать курить с меньшим вредом для здоровья. В итоге подобные системы только усиливают психологическую сторону зависимости. С ними сорваться гораздо проще¹⁰.

Резюмируя. Если опираться только на физиологические аспекты, задача сводится к примитиву – «перетерпеть» 3 недели и всё, бинго. В процессе этого времени, бросающий курить может воспользоваться, например:

- Препаратами с содержанием никотина (Никотинзаместительная терапия: жвачки, спреи, таблетки, ингаляторы), тем самым облегчив симптомы отмены никотина и практически не столкнувшись с проблемами концентрации внимания, и другими неприятными симптомами, сопровождающими отказ от курения.¹¹

^{7 7} <https://narcolog-online.ru/kurenje/povrezhdenie-receptorov-mozga-pri-kurenii-nikotinovoj-zavisimosti>

^{8 8} Система вознаграждения или система внутреннего подкрепления – это совокупность структур нервной системы, участвующих в регулировании и контроле поведения при помощи положительных реакций на действия. Система вознаграждения наряду с системой наказаний играет основную роль в механизмах закрепления поведения. Психологическая награда – это процесс закрепления поведения при помощи приятных ощущений. https://ru.wikipedia.org/wiki/Система_вознаграждения

^{9 9} Никотиновая абстиненция – это группа симптомов, которые возникают в первые несколько недель после прекращения или уменьшения потребления никотина. Симптомы включают сильную тягу к никотину, гнев или раздражительность, тревогу, депрессию, нетерпеливость, проблемы со сном, беспокойство, голод или увеличение веса, а также трудности с концентрацией внимания. https://ru.wikipedia.org/wiki/Никотиновая_абстиненция

^{10 10} <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34665239/>

^{11 11} Имеются противопоказания. Перед применением препаратов необходимо проконсультироваться с врачом.

- Препаратами, купирующими симптомы синдрома отмены никотина, например, препараты с содержанием цитизина.¹²

- Или же настроем, который вы получите, прочитав эту книгу. С ним и препараты могут не понадобиться.

Но будь всё так просто, в мире не было бы курильщиков. Подавляющее большинство всё равно срывается. Цифры звучат совершенно разные, от 72¹³ до 90 %¹⁴ бросивших возвращаются к зависимости в течение года. Следовательно, корень проблемы нужно искать психологических аспектах зависимости. И если разобраться в этом вопросе, вам не придётся терпеть 3 недели, сталкиваясь с отсутствием радости и другими симптомами отмены никотина.

Психологический аспект зависимости

Именно психологическая зависимость по большей части не даёт бросить курить. Хотя может казаться, что дело только в физиологии. Ведь нас действительно «ломает», когда мы хотим курить. Но это не совсем так. «Ломает», потому что мы сами себя так настраиваем. Как говорили в Античном мире: «Мы страдаем от боли, когда думаем, что от неё страдаем.»

Доказать это можно без особых проблем. Попробуйте представить две схожие ситуации.

1. Первая ситуация. Вы попадаете в курящую компанию. И говорите себе: «Нет, ты бросаешь курить. Нельзя даже думать об этом. Ты не куришь. Да, тебе хочется пойти и затянуться разок-другой, почувствовать «удар» по горлу, почувствовать характерный вкус...» Вы представляете весь процесс, фантазируете о нем. Но при этом отказываете себе в сигарете.

2. Вторая ситуация. Все то же самое, что и в первой. Только говорите вы себе немного другое: «Я покурю, но чуть позже».

В каком случае вам будет тяжелее? Конечно, в первом. Потому что вы себе отказываете в сигарете. Во втором случае вы просто откладываете её на неопределённый срок. Мысли о сигарете, если они и возникнут, не будут досаждать вам.

То есть, вопрос в восприятии курения. И «ломает» тоже от восприятия. Когда вы бросаете курить, или планируете отказ, то определенным образом воспринимаете, как сам отказ, так и курение. Курение становится чем-то сверхценным, чего вы лишаетесь. Поэтому и ломает. Но ценного в курении ничего нет, есть только сиюминутный способ «справиться» с эмоциями и никотиновой «ломкой», ничего более. Да и он в итоге только ухудшает ситуацию. Но об этом дальше.

Психологическая зависимость держится не только на восприятии. Есть множество процессов, которые держат вас в сетях зависимости:

1. Голос зависимости.
2. Процесс избегания.
3. Функция, которую выполняет курение в жизни курильщика.
4. Способ справиться с эмоциями.

1. Голос зависимости

Закройте глаза, и представьте, что вы летите на большом самолёте, например в мой любимый Таиланд. Или любую другую страну, которая вам по нраву. Вы давно планировали эту поездку, и она удалась на славу. Первый класс, большие и удобные кресла, приветливые стюардессы или стюарды. Прекрасный обед. Вкусный, дразнящий небо аромат чая или кофе. Харак-

¹² ¹² Имеются противопоказания. Перед применением препаратов необходимо проконсультироваться с врачом.

¹³ ¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8298987/>

¹⁴ ¹⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6886963/>

терный гул двигателей самолёта. За иллюминатором видны кудрявые облака и тёплое, насыщенное глубокими цветами море. Вы летите в чудесной компании, или в одиночестве, как вашей душе угодно. Вы счастливы. Обратите внимание на свои чувства, когда представляете это. Скорее всего они будут вам очень приятны: спокойствие, наслаждение, удовольствие, предвкушение и многое другое.

Внезапно самолёт попадает в воздушную яму. Самолёт трясёт. Слышатся встревоженные голоса пассажиров, плач детей, шум падающего багажа, что-то скрежещет в обшивке самолёта. Чай проливается вам на колени. В салон забегают стюардесса с белым как мел лицом и кричит: «бросай этих козлов, и побежали за парашютами».

Что вы почувствовали сейчас? Если вы вжились в ситуацию, вы явно почувствуете страх.

Обратите внимание, скорее всего вы не летите на самолёте, скорее всего вы читаете книгу в удобном и теплом кресле, может в метро, или ещё где. Но почему-то есть страх. Все очень просто – мозг не видит разницы между реальностью и воображением. И сказка, что вы прочитали выше, не более, чем история, которую воспринял ваш мозг и определённым образом отреагировал – эмоциями. Буквально, ваш организм отреагировал эмоциями на мысли.

Такие же сказки вам рассказывает зависимость. Все они будут вызывать в вас определённые состояния, которые будут провоцировать выкуривание очередной сигареты. Ваша задача состоит в том, чтобы отделить голос зависимости от своей личности. Зависимость – это не вы, зависимость лишь малая часть вас. По сравнению с богатством и величиной вашей личности, зависимость сродни песчинке по сравнению со вселенной. Она становится большой, как только вы начинаете слушать её. Она затапливает ваше сознание, как только вы соглашаетесь с ней. Но вы можете не соглашаться. Вы можете выбирать себя. Раз за разом. Вы можете, я знаю. Напоминайте себе, что вы не хотите курить, вы не хотите травить себя. Этого хочет зависимость, провоцируя вас никотиновой ломкой, которую вы принимаете за желание выкурить очередную сигарету.

Вы слышите голос зависимости, говорящий:

1. Ты устал, ты хочешь курить.
2. Какой вкусный обед, сейчас бы сигаретку.
3. У тебя стресс, выйди и покури.
4. У тебя нет силы воли, бросай это гиблое дело, купи сигареты, вот и магазин рядом.
5. Тебе так плохо, закури сигарету.
6. Тебе так хорошо, сейчас бы затянуться.

Зависимость рассказывает вам сказки, в надежде, что вы выкурите очередную сигарету. Но сказки не говорят о том, что это ваше желание. Кто сказал, что это правда? Да, у вас бывает никотиновая «ломка», но она не говорит о том, что вы хотите затянуться порцией яда. Она говорит лишь о желании справиться с ломкой.

То, что мы называем желанием закурить, никаким желанием не является. Это именно, что никотиновая ломка, провоцирующая вас к очередной дозе никотина.

Напоминайте себе, что вы хотите бросить курить, вы хотите стать счастливым некурящим. Вы не хотите продолжать курить, вас просто «ломает». Это зависимость. Напоминайте себе, что зависимость будет рассказывать вам сказки, провоцирующие вас на очередную сигарету, или на откладывание отказа по убедительным причинам. Напоминайте себе, что вы всегда можете выбрать, что думать и кого слушать – себя. Но не зависимость. Вы можете и делаете это, я знаю.

Многие курильщики думают, что у них нет силы воли. Что неудивительно, они верят, что голос зависимости – это их голос. Что это они не хотят бросать курить. Но это не правда. Вы хотите бросить курить, иначе бы не читали эти строки. Зависимость, сидящая внутри вас, хочет обратного.

Вы хотите бросить. Вы думаете о том, как стать счастливым некурящим. Зависимость подбрасывает вам другие мысли, которые провоцируют вас остаться курящим. И вы теряете веру в себя слушая её.

Цель зависимости одна – оставить вас курящим человеком. Так стоит ли слушать её убедительные рассказы о том, почему это важно для вас? Конечно нет. Ваша цель в другом. Выберите думать о том, что вы можете сделать для отказа. А вы можете сделать очень многое.

Голос зависимости сродни продолжительным кошачьим концертам месяца марта. Послушайте концерт пару часов, и милейшие животные превратятся в жутких монстров, достойных выселения за черту осёдлости. У вас портится настроение, нарушаются планы. Но вы всегда можете закрыть окно и не слушать кошек. Вы всегда можете слушать себя и близких.

Есть ваши мысли, мысли, которые вы выбираете думать – мысли о том, как стать счастливым некурящим, и что для этого нужно сделать. И есть голос зависимости, появляющийся самопроизвольно, с её сомнениями, препятствиями, страхами, и убедительным «Вот смотри, почему у тебя не получится в этот раз!». Слушайте себя, выбирайте себя.

Практически вся сила зависимости заключена в её голосе. Он соблазнителен и кажется сильным, потому что он призывает нас сдаться, прекратить борьбу и расслабиться. Что весьма привлекательно на фоне дискомфорта, вызываемого самой зависимостью. Но сдача никогда не ведёт к желаемому. Все препятствия, с которыми мы сталкиваемся на жизненном пути, предназначены не для сдачи, и не для жизни в горьком разочаровании. Они служат нашему росту.

2. Избегание

Жизнь начинается там, где заканчивается зона комфорта.

Психологическую зависимость можно рассматривать как процесс, в основе которого лежит избегание неприятных мыслей, эмоций и ситуаций. Связано это со сложностями в области эмоциональной регуляции. Если посмотреть на человека с алкогольной зависимостью, можно с уверенностью сказать, – он бежит от жизни. Все то же самое и в курении. Психологическая зависимость везде одна, про какую бы форму зависимости не заходила речь: никотиновая, алкогольная, героиновая, пищевая, игровая. Ядро зависимости одно. Правда избегание в курении носит не такой радикальный характер, как в случае с алкогольной зависимостью.

Человек с алкогольной зависимостью запивает эмоциональную боль, топит свои печали в алкоголе. Курильщик закуривает неприятные чувства и мысли (а это та же эмоциональная боль), тем самым избегая их проживание.

Вспомните, когда вам сильнее всего требуется сигарета? Конечно же во время стресса, когда нервы ни к черту, когда буквально разрывает изнутри. Или, когда вы испытываете сильнейшую радость, а это тоже стресс. В такие моменты уровень тяги к сигарете возрастает кратно. Вы курите, и становится чуточку легче. Вот вам и избегание проживания этих чувств. Получается, что вместо того, чтобы прожить стресс и стать сильнее, вы пытаетесь избежать его. Тем самым вы в очередной раз подтверждаете себе, что не справитесь без сигареты. Что обязательно нужна затяжка, чтобы пережить стресс.

Сначала нам дискомфортен сильный стресс, и мы его закуриваем. Так мы учимся избегать его, вырабатывая новую привычку. Проходит некоторое время, и вот уже лёгкий стресс провоцирует сигарету, а потом и просто тяжёлые мысли. Все, как у человека с алкогольной зависимостью, который со временем начинает запивать «лёгкий чих». Проходит время, уже и причина не нужна, ему постоянно плохо и требуется рюмка, чтобы хоть на минуту стало легче. Так происходит, потому что модель избегания переносится на жизнь в целом. Человек начи-

нает избегать потенциально дискомфортных ситуаций. Тем самым он укрепляет убеждение, что не справится самостоятельно, что обязательно нужна внешняя поддержка.

Это все равно, что пытаться по максимуму исключить дискомфорт в спорте, жизни, отношениях, образовании, работе. Я думаю, не стоит говорить, к чему приведёт подобный конформизм. В такой жизни не найдётся места достижениям, свершениям и уверенности в себе. Хотя безусловно, «какие-то» достижения будут. Но именно «какие-то». Например: самая низкая самооценка, зарегистрированная книгой рекордов Гиннеса.

Хотя могло быть наоборот. Прожил один стресс, не закулив его, стал сильнее. Прожил второй, стал ещё сильнее. Каждый последующий стресс будет вызывать все меньше и меньше дискомфорта. В отличие от зависимости, где уровень дискомфорта только растёт.

Стратегия избегания приводит к тому, что мы стараемся избегать все больше и больше неприятных ситуаций. Чем дольше это продолжается, тем тяжелее нам становится. Так как с каждой ситуацией, которую удастся избежать, мы все меньше верим, что справимся в следующий раз.

Ловушка зависимости захлопнулась. Теперь мы постоянно нуждаемся в поддержке сигареты. И каждая последующая сигарета становится гвоздём в гроб уверенности справиться с собой, эмоциями, ситуацией. Каждая пачка сигарет – это как поход в спортзал, правда там качаем мы мышцу неуверенности.



Важно понимать, что стратегия избегания ничего не говорит о вас, как о личности. Такая стратегия есть у любого человека. Это эволюционный процесс, но об этом давайте чуть позже.

Пока просто допустите мысль, что с помощью сигареты мы защищаем себя от переживаний, которые подбрасывает нам тревожный мозг, выстраиваем определенные барьеры, чтобы не идти к «тяжёлым» чувствам. И в этом нет ничего плохого. Так как мы не всегда можем справиться со своими чувствами, и любому из нас нужна поддержка.

Но почему мы стараемся избегать определенные мысли и эмоции? Все просто, потому что оцениваем их, наделяем определенным знаком. Например, если я решу, что тревога – это плохое чувство, я буду стараться чувствовать её меньше. Если я решу, что тревога – это просто чувство, которое как пришло, так и уйдёт, я буду избегать её реже. Что напрямую отразится на качестве моей жизни. Так как все важные дела в жизни человека сопряжены с определенным уровнем тревоги.

Могу привести историю одной моей клиентки, которая чаще всего курила дома. Одинокaя девушка, без отношений, приходя в холодную квартиру после работы чувствовала себя до боли некомфортно. Тяжело одной. Грустно. Одиноко. «Никому я нужна», думала она. Стоило ей начать крутить такие мысли, как моментально становилось тяжело. Одна сигарета, ей становилось легче.

«Тяжёлые» мысли и чувства мотивировали её: «Давай уже, сделай что-нибудь с этой проблемой. Разберись с этим». Эмоции давали ей энергию для желаемых изменений. Она закурила их, тем самым избегая решения проблемы. Как итог – нет отношений, зато есть курение, её единственная радость. Вот вам и избегание, и к чему оно приводит.

Если условно разделить чувства на позитивно и негативно заряженные, то получим следующую картину. Позитивные чувства тянут нас к цели, манят, зовут, притягивают. Негативные чувства – толкают в сторону цели. Например, человека, распивающего вечерами чай с тараканами, будет мотивировать страх разделить свою жизнь с усатыми сожителями, а к целям манить предвкушение удовольствия переезда в новое, комфортное жильё. Если мы проживаем чувства, мы получаем энергию на их реализацию. Если нет, продолжаем «радоваться» жизни с тараканами.

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.