

=а гарантия =

✓ 18+ ЕСТЬ?
БРОСАЙ!

ИДЕИ

КОГДА?
КАК?
ЧТО?



Я СМОГУ

ЗАВИСИМОСТЬ → ДА?
→ НЕТ?



Мальчиков Виктор

КУРИТЬ НАДОЕЛО

Книга-тренинг



Plan A

Plan B



Виктор Мальчиков

Курить надоело

«Издательские решения»

Мальчиков В.

Курить надоело / В. Мальчиков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607710-2

Курение — это зависимость, которая может не только мешать человеку, но иногда даже создавать угрозу для жизни. С помощью этой книги читатель узнает, как работает химическая зависимость, и сможет сделать первые шаги, которые постепенно приведут его к решению бросить курить и затем воплотить это решение в действие. Во всех предложенных в книге техниках не используются психологическое насилие, гипноз и внушение — только факты, осознанные действия, самоанализ и тренировка.

ISBN 978-5-00-607710-2

© Мальчиков В.
© Издательские решения

Содержание

Слова благодарности	6
Введение	8
От автора	9
1. Вспомните свою первую сигарету	11
2. Задумайтесь, для чего вы курите	13
3. Найдите причины, чтобы бросить	15
4. Осознайте, есть ли у вас зависимость	16
5. Узнайте о своей зависимой части	19
6. Понаблюдайте за тем, как работает отрицание	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Курить надоело

Виктор Мальчиков

© Виктор Мальчиков, 2023

ISBN 978-5-0060-7710-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Курение – это зависимость, которая может не только мешать человеку, но иногда даже создавать угрозу для жизни. Автор этой книги Виктор Мальчиков – профессиональный психолог, более 20 лет помогающий людям с зависимостями бросить курить, перестать злоупотреблять алкоголем и наркотиками.

С помощью этой книги читатель узнает, как работает химическая зависимость, и сможет сделать первые шаги, которые постепенно приведут его к решению бросить курить и затем воплотить это решение в действие. Более того, автор книги, как бывший курильщик, хорошо понимающий сложность избавления от этой зависимости, подробно описывает психологические техники для профилактики срывов в процессе отказа от курения. Во всех предложенных в книге техниках не используются психологическое насилие, гипноз и внушение – только факты, осознанные действия, самоанализ и тренировка.

Книга «Курить надоело» также будет полезна специалистам помогающих профессий, работающих с клиентами, имеющими зависимость.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Слова благодарности

Хочу поблагодарить всех, кто помогал мне в работе над этой книгой. Ольга Смурыгина – коллега, психолог, которая не побоялась пройти первые шаги по разработке и адаптации программы «Курить надоело». Акикат Рас, Мадина Мусина казахстанские авторы, которые поделились ценной информацией и опытом о написании и издании книг, вдохновили меня на то, чтобы начать и наконец написать её.

Ягдар Туреханов, Стас Патырин, Екатерина Баркова, которые были первыми читателями, которые искренне стремились помочь мне сделать эту книгу лучше, потратили немало времени на чтение и комментарии. Данияр Жанабеков, Галым Чувашев, Руслан Ержанов, мои друзья триатлеты, которые внесли свой вклад в выпуск этой книги поддержав проект финансово. Моя любящая жена, Эльмурзаева Майя, которая создавала условия, чтобы я мог сосредоточенно работать, верила в меня и в эту книгу. Вера Макатёр, за замечательные иллюстрации, которые сделали книгу живой, интересной и легко читаемой.

И самая большая благодарность моим клиентам, которые решили бросить курить, доверились мне и программе «Курить надоело». Вы дали мне уникальный опыт, который описан здесь, чтобы помочь таким же курильщикам.



Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вас беспокоит проблема курения.

Я вас очень понимаю, сам был на вашем месте 10 лет. Это очень тяжело. Каждый день просыпаться с мыслью о том, что нужно покурить. Постоянно контролировать, есть ли сигареты. Искать место для курения, а если его нет, курить тайком, прятаться или терпеть. Тратить деньги. Подтачивать свое здоровье. Быть зависимым от вещества, которое находится внутри вашего курительного устройства.

Возможно, вы устали от попыток бросить курить, давали обещания себе и другим, спорили, не покупали сигареты, снижали дозу, пробовали таблетки и пластыри, переходили на стики, вейпы, другие заменители. Но это не изменило ситуацию. Вы продолжаете борьбу, живете с чувством вины и недовольства собой. Вы хотите бросить, но не можете справиться самостоятельно.

С 2004 года я работаю с зависимыми людьми. Я видел, как люди прекращали употреблять героин, алкоголь, марихуану – но продолжали курить.

Спустя 10 лет, накопив большой практический опыт работы с зависимостью, мы с коллегами начали разрабатывать программу, которая бы помогала людям с табачной зависимостью стать свободными. Программа «Куриль надоело», вобравшая в себя весь наш практический опыт, показала свою эффективность в борьбе с зависимостью.

В этой книге вы найдете инструменты и техники, которые мы использовали в группах поддержки для курильщиков. Вы узнаете, как работает химическая зависимость, и сможете сделать первые шаги, которые постепенно приведут вас к решению бросить курить и затем воплотить это решение в действие. Во всех предложенных в книге техниках не используются психологическое насилие, гипноз и внушение – только факты, осознанные действия, самоанализ и тренировка.

Дайте себе шанс прочесть эту книгу и стать свободным от курения.

В. С. Мальчиков

От автора

*Моему отцу и деду, двум отчаянным курильщикам,
которые не смогли получить помощь и бросить курить, посвящается.
Покойтесь с миром.*

Добрый день, дорогой читатель!

Меня зовут Виктор Мальчиков, в прошлом я – курильщик, курил с 15 до 26 лет, выкуривал одну-две пачки сигарет в день. Сегодня я – психолог, консультант по зависимости, эксперт общественного здравоохранения, руководитель «Центра мотивации и изменений». Я веду авторскую программу «Куриль надоело», с помощью которой помогаю курильщикам разобраться с причинами курения и изменить свою жизнь.

До 26 лет я ни разу не предпринимал попыток бросить курить. Мне это нравилось, я находил в сигаретах успокоение, радость общения с друзьями, возможность побыть наедине с самим собой.

Лишь один раз – в возрасте чуть старше 20 лет, с опытом курения уже около 5 лет – я отказался от сигарет на три дня. Этому способствовал мой разговор с дядей, который был для меня очень значимым человеком.

– Ты куришь? – спросил меня тогда дядя.

– Да, – не стал скрывать я.

– Ты что, дурак? – В смысле? – не понял я.

– Это же глупо! Как если бы ты собрал в степи траву, поджег ее, а сам стоял рядом и дышал этим дымом. Глупо же?

Этот короткий разговор привел меня к мысли о том, что курить бессмысленно, вредно, более того – глупо. После него я не курил три дня. Но потом, приехав на смену и немного выпив, подумал: «Какой дым? Почему глупо?». Я снова закурил, и курил еще 6 лет.

Следующая моя попытка бросить курить родилась из желания избавиться от зависимости. Тогда началась моя профессиональная деятельность в качестве консультанта в Республиканском научно-практическом центре медико-социальных проблем наркомании, где проходили реабилитацию люди с химическими зависимостями. Мне было некомфортно, более того – я считал нечестным помогать людям с зависимостями, самому при этом употребляя табак. Не складывалось у меня в душе это.

И началась моя борьба с курением. Это была настоящая битва между моей здоровой частью и внутренним «курильщиком». Вечером я давал себе обещание бросить, а утром вспоминал об обещании, докуривая вторую сигарету. Я не покупал сигареты, думая, что мне будет стыдно просить закурить у других людей, – но оказалось, что это меня тоже не останавливает. Было очень тяжело, но в конце концов у меня получилось. На то, что я все-таки бросил курить, повлияло много факторов, в том числе психотерапия.

В этой книге я собрал методики, которые помогают бросить, а главное – не начать курить снова. Кроме меня самого, эти методики опробовали уже сотни участников тренинга «Куриль надоело», который я провожу с 2015 года.

Это книга – инструмент самопомощи. Читая ее, вы поймете, чем объясняется состояние человека, имеющего зависимость, и найдете упражнения, выполнение которых поможет вам осознать то, что происходит именно с вами. Книга поможет вам начать менять свою жизнь. Конечно, если вы сами этого захотите.

Из разговоров с клиентами, узнавшими о тренинге «Куриль надоело»:

– Вы помогаете бросить курить?

– Да, помогаем!

– А даете гарантию?

– Да, даем.

– То есть вы уверены, что я брошу?

– Нет, не уверены. Мы даем гарантию 100%, что инструменты, которые мы предлагаем, приводят к результату – человек бросает курить. Но это произойдет только в том случае, если вы этими инструментами будете пользоваться.

Именно так работает эта книга: вы используете описанные в ней техники – и получаете результат. Мы с вами разделяем ответственность – 50/50. Я отвечаю за техники и инструменты, вы – за их использование, а результат – ваша свобода от табачной зависимости. Подумайте об этом, дорогой читатель, прежде чем читать дальше.

Работаем?

1. Вспомните свою первую сигарету

*Жил-был мальчик, звали его Билли. Он хотел все знать.
Увидел он яму и решил туда залезть, а обратно не вылез. Конец.
Элис Сиболд «Милые кости»*

Я закурил первый раз, когда учился в первом классе. Это было за гаражами, рядом со школой. Я чихал, кашлял, из глаз текли слезы, в горле жгло. Мой организм сильно сопротивлялся. Этот первый опыт курения повлиял на меня так, что я не приближался к сигаретам 7 лет. Но потом желание быть взрослым, похожим на других снова заставило меня закурить.

Моя первая осознанная сигарета была выкурена с друзьями: мне хотелось быть похожим на тех, кого я уважал, быть признанным ими. Все авторитетные для меня на тот момент люди курили. Курил мой отец, и я до сих пор помню его куртку, пропахшую табаком, – такой запах был у папы, и он мне нравился. Курили мои друзья, и мне было хорошо и спокойно рядом с ними. Курили старшие, и я уважал их, мне казалось, что курение придает им мужественности.

Все это сошлось для меня в первой сигарете – она уже не казалась такой противной, как та, что была выкурена в первом классе. И вслед за горечью во рту, першением в горле, кашлем пришла эйфория, легкое головокружение – кайф. Наркотик подействовал и дал мне то, что было нужно.

Мой друг Макс смотрел на меня с любопытством, и по его глазам я понял, что он ждет моей реакции. А моя реакция была в действии – я затягивался вновь и вновь. Я стал курить. Я ощутил принадлежность к «закрытому клубу»: я стал таким же, как папа, таким же, как друзья.

Ради этого я перетерпел отвращение, которое вызывали дым, неприятный вкус и горечь во рту после каждой сигареты. И мой организм быстро привык, он перестал бороться.

Пожалуйста вспомните, как это было у вас?

Кто был рядом в тот самый момент, когда вы осознанно выкурили свою первую сигарету?
Что они делали?

О чем вы думали?

Что происходило с вашим телом?

Что происходило с вашими чувствами?

2. Задумайтесь, для чего вы курите

У зависимого человека есть удивительная способность, которой нет у людей без зависимости, – умение оправдать любой свой поступок, вплоть до убийства. Вплоть до убийства себя...

Из разговоров с зависимыми на группах

Причины курить у всех разные. Приведу лишь несколько примеров моих знакомых и клиентов. Все имена в историях вымышленные, но сами истории – реальные.

Олег считал курение необходимым для того, чтобы общаться с коллегами. Он руководил финансовым департаментом, и в его картине мира все важные вопросы решались в «курилке». Чтобы не выпасть из деловых взаимоотношений, ему необходимо было продолжать курить. Было сложно переубедить его, что неформальные отношения можно поддерживать не только за сигареткой, но и за чашкой кофе, например.

Юлия утверждала, что курение помогает ей начать день. Она курила более 30 лет, каждое утро начиная с сигареты и кофе. Она была убеждена, что без сигареты кофе будет безвкусным и уже не даст ей необходимого бодрящего эффекта.

Карина, молодая красивая девушка, работающая в офисе крупной компании, уверяла, что сигарета помогает ей расслабиться. Во-первых, дает ей легальное право на перерыв каждые час-полтора, во-вторых, помогает завершить рабочий день. Ведь так приятно прийти вечером домой, сесть в кресло, потянуться всем телом, чиркнуть зажигалкой и сделать первую затяжку – как знак того, что трудный день завершен, можно расслабиться. Да, теперь действительно можно.

У каждого нашего действия есть определенные причины. Причины могут быть явными, а могут быть скрытыми. Явные причины находятся на поверхности, мы их осознаем, понимаем, принимаем. Скрытые причины называются вторичными выгодами, они чаще всего находятся вне поля нашего сознания. Задача этой главы помочь вам увидеть эти скрытые причины.

Попробуйте сейчас подумать, почему вы курите. Уверен, что у вас есть веские причины для этого. Иначе зачем покупать сигареты, находить место для курения, тратить время, вдыхать дым? Видимо, за процессом курения скрывается что-то важное для вас.

В таблице ниже я собрал самые частые причины курения, которые называли участники моей программы «Курить надоело». Конечно, этот список можно дополнить, поэтому в таблице есть свободные поля, в которые вы можете записать свои варианты. Также предлагаю вам отметить знаком «+» те причины, которые вам подходят.

	Я курю для того, чтобы ...	Поставьте +
1	Успокоиться	
2	Снять стресс	
3	Расслабиться	
4	Легче общаться с другими людьми	
5	Побыть наедине с собой	
6	Получить удовольствие	
7	Быть/казаться взрослее	
8	Чувствовать уверенность	
9	Легче справиться естественные потребности	
10	Не могу без сигарет, для меня это зависимость	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Все ваши причины вместе образуют «якорь», с помощью которого вы держитесь за привычку курить. Каждую из причин в отдельности, словно тонкую нить, легко оборвать, но если причин много, то множество таких «нитей» сплетается уже в прочный канат, удерживающий вас мертвой хваткой. Ваша задача – с помощью этой книги честно взглянуть на свои причины, чтобы постепенно осознать, что с вами происходит и что на самом деле дает вам курение.

3. Найдите причины, чтобы бросить

В предыдущей главе вы определились со своими причинами курить. И эти причины важны для вас, раз вы продолжаете это делать. А теперь предлагаю вам подумать о том, ради чего вы хотите изменить свою жизнь и перестать курить.

Да, изменить свою жизнь! Как сказал один мой коллега, консультант по вопросам зависимости, на группе для наркозависимых: «Если вы просто хотите перестать употреблять наркотики, но продолжать жить как раньше, не мучайте себя и других, продолжайте употреблять. Ничего не менять в жизни и отказаться от наркотиков – невозможно».

Бросить курить – недостаточно. Важно также понимать, что вам необходимо менять свою жизнь, формировать новые привычки, отказываться от старых. Изменения – это всегда непростой процесс, который мало кому хочется начинать. Говорят, что изменений с нетерпением ждет только ребенок, лежащий в мокрых пеленках. Но курение редко приносит взрослому человеку такой сильный дискомфорт, как мокрые пеленки младенцу. Поэтому вам придется вначале поискать причины, ради которых захочется что-то менять.

Если вы читаете эту книгу, то, возможно, ваша первая причина созвучна с ее названием – «Куриль надоело». Согласитесь, этого уже достаточно для того, чтобы начать меняться?

Думая о своей мотивации бросить курить, вы можете размышлять в двух направлениях:

- 1) чего у вас не будет, если вы бросите курить,
- 2) что у вас будет, если вы бросите курить.

Например, чего не будет: неприятного запаха (от одежды, рук, волос), расходов на сигареты, постоянных поисков места для курения (в офисе, кафе, общественном месте), злости от того, что нужно искать, где бы покурить, и т. п. Что будет: больше свободного времени, улучшится здоровье и самочувствие, станет легче заниматься спортом и переносить физические нагрузки, гордость за себя, возможность показать хороший пример своим детям и т. п.

Предлагаю вам подумать о своей мотивации «чего не будет» и «что будет» и затем записать свои причины ниже и/или отметить знаком «+» те причины, которые вам подходят.

Для чего я хочу бросить курить?

1. Надоело курить
2. Чтобы не было расходов на сигареты
3. Чтобы не злиться, что нужно искать место для курения
4. Чтобы не было неприятного запаха
5. Чтобы быть примером своим детям
6. Чтобы было легче заниматься спортом
7. Чтобы было больше времени для себя и своих увлечений
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

4. Осознайте, есть ли у вас зависимость

Курение – это не просто привычка, это зависимость. Приведу описание того, как определяется синдром зависимости в международной классификации болезней.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДЛЯ ЗАВИСИМОСТИ ХАРАКТЕРНЫ НЕСКОЛЬКО ФАКТОРОВ:

- **СИЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ.** Для курильщика это становится потребностью – раз за разом возвращаться к сигарете.
- **РОСТ ТОЛЕРАНТНОСТИ.** Толерантность – это устойчивость к дозе: вам становится мало, и потребляемая доза никотина постоянно растет. Вы пытаетесь ее контролировать, но безуспешно – все начинается с двух-трех сигарет, но постепенно доходит до пачки (или более) сигарет в день.
- **ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ (НАД ДОЗИРОВКОЙ И ЧУВСТВОМ ВРЕМЕНИ).** Например, многие участники моих тренингов рассказывали, что встают ночью только для того, чтобы покурить. Вы можете возразить, что вы не такой. Да, у вас могут быть другие случаи потери контроля. Вспомните, например, бывало ли такое, что вы хотели выкурить одну сигарету, но не замечали, как за разговором прикуривали вторую, а возможно, и третью?
- **ОТКАЗ ОТ АЛЬТЕРНАТИВЫ ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ.** Когда вы выбираете верить в то, что, например, без сигареты ваш обед не будет таким вкусным, кофе – бодрящим, а расслабление – полным (подробнее об убеждениях курильщика мы поговорим в главе 18).
- **СИНДРОМ ОТМЕНЫ.** Некоторые называют это «ломкой» – когда без сигареты вам плохо физически и психологически, вы испытываете дискомфорт и в норму вас может привести только новая доза.
- **ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЕМА, НЕСМОТря НА ПОСЛЕДСТВИЯ.** Желтые зубы, неприятный запах от вас (при этом снижение обоняния, вы начинаете хуже чувствовать запахи), утренний кашель, одышка – но несмотря на все это, вы закуриваете сигарету вновь и вновь. (Мы еще поговорим о последствиях курения в главе 15, посвященной этой теме.)

Возможно, «примерив» эти факторы на себя, вы уже можете себе ответить, зависимы ли вы. Но для того, чтобы понимать это наверняка и поставить точку в этом вопросе, предлагаю вам пройти тест на определение зависимости. Этот тест взят из книги «Путь выздоровления» Т. Горски, консультанта по зависимости, написавшего несколько книг по этой теме. (Тест был адаптирован к оценке табачной зависимости на тренингах «Курильщик надоедает».)

ЗАВИСИМЫ ЛИ ВЫ? (ТЕСТ)

Если вы исследуете свое употребление табака в первый раз, то вам предстоит решить, какая часть информации о зависимости имеет к вам отношение. Многие консультанты используют приведенные ниже 9 вопросов (разработанных на основе руководства по признакам химической зависимости DSM-V) для того, чтобы определить, является ли человек химически зависимым.

Ответьте «да» или «нет» на вопросы и посмотрите, какой результат у вас получился.

ДА НЕТ Вы когда-нибудь курили сигареты (другие заменители) в большем количестве, чем собирались?

ДА НЕТ Вы когда-нибудь курили сигареты (другие заменители) дольше, чем собирались?

ДА НЕТ Есть ли у вас сейчас (или было ли в прошлом) упорное желание уменьшить или контролировать курение?

ДА НЕТ Вы когда-нибудь пытались уменьшить или контролировать свое курение?

ДА НЕТ Были ли у вас какие-то физические, психологические или социальные проблемы, которые появились или усилились из-за курения?

ДА НЕТ Продолжали ли вы курить, несмотря на то, что курение вызывало или усугубляло физические, психологические или социальные проблемы?

ДА НЕТ Возросла ли ваша толерантность (возможность употреблять значительные количества табака) со времени начала употребления?

ДА НЕТ Чувствовали ли вы когда-либо физический дискомфорт или недомогание, когда оставались без сигарет?

ДА НЕТ Приходилось ли вам когда-нибудь курить, чтобы избежать недомогания, даже если это было неуместно?

Ваши ответы	Результат
Если вы ответили «да» на 2 и более вопроса	Вы, возможно, химически зависимы
Если вы ответили «да» на 4 и более вопроса	Вы определенно химически зависимы
Если вы ответили «да» на 6 и более вопросов	Вы находитесь на развитой стадии вашей химической зависимости

Как вам результат теста? Вы догадывались о нем до того, как начали проходить тест, или надеялись, что ваши отношения с курением еще не настолько серьезны?

Думаю, если вы продолжаете читать, значит, вы все-таки обнаружили у себя зависимость. Тогда переходите к следующей главе, в ней вы узнаете, как зависимость изменила вашу личность и почему зависимость считают неизлечимым заболеванием.



5. Узнайте о своей зависимой части

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Индийская притча

Давайте рассмотрим, что происходит с личностью курильщика. Для этого разберем личность на составляющие части, так называемые субличности.

В одной из теорий личности описанных Ю. В. Валентиком, выделяют 7 основных личностных статусов: «Я – телесное», «Я – ребенок», «Я – мужчина/женщина», «Я – партнер (муж/жена)», «Я – родитель», «Я – профессионал», «Я – член группы». Также есть восьмой личностный статус – «Я – курильщик», он формируется вместе с развитием зависимости.

Каждый из перечисленных статусов включается в управление вашей личностью тогда, когда становятся актуальными потребности этого статуса. Например, если у вас что-то заболело – включается ваше «Я – телесное», нужны деньги – начинает работать «Я – профессионал», хочется секса – вами управляет «Я – мужчина/женщина» и т. д. Таким образом, вами «управляет» какая-то из субличностей в ответ на актуальную потребность до тех пор, пока ее не удовлетворит. Все потребности нормативной, здоровой части вашей личности направлены на то, чтобы вы смогли выжить и продолжить род.

А вот у «Я – курильщика» есть однаединственная потребность, которую он всячески старается удовлетворить, – это потребность в поступлении никотина в кровь, потребность в курении. Но!!! «Я – курильщик» ее всячески маскирует под потребности здоровой части личности.

Если говорить о наиболее распространенных причинах, из-за которых большинство людей начинает курить, – это либо интерес (потребность субличности «Я – ребенок»), либо «потому что другие курили» (это уже потребность «Я – член группы»).

Приведу пример из своей практики. Я консультировал одного финансового директора, который обратился с просьбой помочь ему бросить курить, и мы много работали над его убеждениями. На вопрос, чего он боится больше всего, если бросит курить, он ответил, что не сможет эффективно работать (потребность «Я – профессионал»), потому что все важные вопросы решаются в «курилке», в не-формальной обстановке. «Если я брошу курить, то для решения любого вопроса мне придется писать официальные письма, объяснять, долго ждать», – убеждал меня он. Вернее, не он, а его «Я – курильщик», который отчаянно защищал эту позицию, доказывая, что если он бросит курить, то снизит свою эффективность, акционеры будут недовольны, он потеряет работу и его дети окажутся финансово не защищены. И он сам свято верил в это. То есть его «Я – курильщик» маскировался не только под «Я – профессионала», но еще и под «Я – родителя», главная потребность которого – забота о детях и их безопасности.



В таблице вы можете увидеть потребности нормативных личностных статусов. Они создают вашу мотивацию к любым действиям, но именно их может использовать «Я – курильщик», чтобы выдавать свои потребности в курении за нормативные и здоровые, запутывая вас.

Таблица потребностей нормативной части личности

Но во всех этих примерах, когда включается «Я – курильщик», он преследует единственную цель – получить вещество.

Чтобы управлять своей жизнью, вам нужно мысленно разделить вашу личность на нормативную, здоровую, включающую все перечисленные личностные статусы, и патологическую, болезненную, того самого «Я – курильщика».

Важно увидеть себя с обеих сторон – со стороны зависимой и здоровой. Освобождение от зависимости заключается в том, что вы развиваете свою нормативную часть и перестаете питать болезненную, зависимую. Важно кормить того «волка», который будет управлять вами. И да, сформировавшаяся часть личности «Я – курильщик» никуда не исчезнет. Она может потерять возможность управлять вами, стать слабой, но при малейшем шансе получить вещество она может снова активизироваться.

В мозге зависимого человека формируются прочные связи, которые делают зависимость хроническим заболеванием. Так называемая неизлечимость зависимости заключается в том, что невозможно контролировать употребление. Контроль невозможен, если сформировалась зависимость. Именно по этой причине не работает снижение дозы – это в конце концов приводит к срыву и к возвращению привычной дозы (либо к ее увеличению). Поэтому, говоря об излечении от зависимости, нужно понимать, что речь идет о полном отказе от вещества.

Далее в таблице приведу пример того, как можно описать свою нормативную, здоровую часть и своего «Я – курильщика». Это необходимо для того, чтобы научиться определять, какая часть личности в данный момент времени диктует вам, что делать. И если это «Я – курильщик» не включаться во внутренний диалог.

Какой «Я – курильщик»?	Какой «Я – здоровый человек»?
Хитрый (знает все ваши слабые места и умело использует их для своих целей)	Спокойный (умеет регулировать настроение, конструктивно справляться со стрессом)
Изворотливый (постоянно придумывает отговорки)	Свободный (обладает возможностью ответственного выбора)
Целеустремленный (когда ему нужны сигареты, он готов на что угодно)	Заботливый (по отношению к себе и другим ведет себя внимательно и учитывает потребности)
Эгоистичный (когда хочет курить, ему плевать на потребности других людей)	Здоровый (с заботой и вниманием относится к своему телу и разуму)
Оправдывающий (всегда оправдывает, когда не получается бросить курить)	Рациональный (с смотрит с разных сторон на ситуации, опирается на факты и логику)
Беспринципный (легко меняет принципы в угоду зависимости)	Честный (выбирает быть честным с собой и другими)
Нервный (использует нервное напряжение, чтобы уговорить покурить, чтобы расслабиться, часто создает это нервное напряжение сам)	Счастливый/Радостный (легко находит повод для радости, позитивно мыслит, видит в жизни больше плюсов)
Одержимый/зависимый (начинает и не может остановиться, хочет употреблять снова и снова)	Независимый (сам принимает решения и несет за них ответственность, на эту часть сложно повлиять чему-то из вне)
Отрицающий (избегает реальности, предлагает такие идеи, как, например: дым – это даже вкусно)	Расслабленный (умеет конструктивными способами снимать напряжение, если оно появляется)
Лживый (самообман использует для оправдания курения)	Жизнелюбивый (считает жизнь главной ценностью и бережет её)

Теперь ваша очередь, опишите качества своего курильщика и качества здоровой части личности.



6. Понаблюдайте за тем, как работает отрицание

*Сложно разобраться в самообмане самому.
Из разговоров с курильщиками*

Как вы убедились в предыдущей главе, ваш внутренний курильщик активно защищает возможность курить, используя самые разные уловки. Одна из главных уловок курильщика, которая приводит к тому, что вы даже не рассматриваете возможность бросить курить на протяжении многих лет, – это отрицание.



Отрицание – это психический процесс, относящийся к психологическим защитам. Люди используют отрицание, чтобы уберечь психику от того, что в данный момент они не способны вынести. Но внутренний курильщик использует этот механизм защиты по-другому: с его помощью он поддерживает ваши устойчивые убеждения о том, что курение вам необходимо, что без сигарет вам будет очень сложно, дискомфортно и, может быть, вы даже не выживете.

Далее я буду приводить примеры различных видов отрицания. А вам предлагаю в каждом примере отметить для себя, как часто у вас проявляется или проявлялся ранее этот вид отрицания, а также его силу (насколько сильно отрицание владеет или владело вами). Этот самоанализ позволит вам увидеть защиты, которые препятствуют вашему движению вперед к состоянию свободы от зависимости.

Итак, начнем. Первый вид отрицания – минимизация, когда вы минимизируете последствия вашего поведения, необъективно занижаете их и не придаете им значения. Вы говорите себе, что курение не наносит большого вреда вашему здоровью, что вы курите «легкие» сигареты, что вместо сигарет вы используете «испарители» или стики и не вдыхаете дым, что риск заболеть раком или получить инфаркт у вас почти такой же, как у некурящего человека, и т. п.

Минимизация

Насколько сильно проявляется/проявлялся у вас этот вид отрицания?

Очень сильно	Сильно	Слабо	Очень слабо
--------------	--------	-------	-------------

Как часто вы используете/использовали этот вид отрицания?

Очень часто	Часто	Иногда	Очень редко
-------------	-------	--------	-------------

Следующий вид – рационализация. Вы выбираете из общей картины идеи, которые рационально поддерживают курение, и опираетесь на них, отрицая общую картину, не входящую в вашу рамку восприятия. Вы говорите себе, что курение вам жизненно необходимо – оно снимает стресс, помогает расслабиться, небольшие дозы никотина улучшают концентрацию и так далее.

Рационализация

Насколько сильно проявляется/проявлялся у вас этот вид отрицания?

Очень сильно	Сильно	Слабо	Очень слабо
--------------	--------	-------	-------------

Как часто вы используете/использовали этот вид отрицания?

Очень часто	Часто	Иногда	Очень редко
-------------	-------	--------	-------------

«А вот мой знакомый (друг, дядя, тетя, брат) курил по две пачки в день и прожил до 90 лет». «Я не так много курю, как мой знакомый... Я курю не такие крепкие сигареты, как мой знакомый, и поэтому у меня меньше риск, я не так сильно зависим (а)».

Такими словами характеризуется следующий вид отрицания – сравнение. Используя его, вы сравниваете себя, свою дозу, свои сигареты, свое поведение с другими людьми – с теми, у кого положение хуже, чем у вас, тем самым искусственно приукрашивая свое положение.

Сравнение

Насколько сильно проявляется/проявлялся у вас этот вид отрицания?

Очень сильно	Сильно	Слабо	Очень слабо
--------------	--------	-------	-------------

Как часто вы используете/использовали этот вид отрицания?

Очень часто	Часто	Иногда	Очень редко
-------------	-------	--------	-------------

«Я бы не курил/не курила, если бы не мой муж, не моя работа, не такая стрессовая жизнь, не мои коллеги, которые только и делают, что каждые полчаса зовут меня на перекур». «Я бы давно бросил/бросила, если бы табачные компании не придумывали все эти заменители сигарет, якобы снижающие вред курения».

Все эти высказывания относятся к очередному виду отрицания – поиск козла отпущения. Используя его, вы перекладываете ответственность за свою жизнь на других, обвиняя их во всех грехах.

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.