

Павел БАРАБАШ

# БРОСЬ КУРИТЬ СЕЙЧАС

Тренинг  
от табачной  
зависимости

ББК 88.5

Б 24

**Павел Барабаш**

Б 24 Брось курить сейчас: тренинг от табачной зависимости.  
— Хабаровск: Кн. изд-во, 2006 — 224 с.: ил.

ISBN 5-7663-0461-7

Это книга написана как руководство к действию. Описанные методики позволят курильщику самостоятельно избавиться от табачной зависимости **БЫСТРО, ЛЕГКО, НАВСЕГДА**.

Читаешь, выполняешь упражнения, закрываешь последнюю страницу, и осознаешь, что курение осталось в прошлом. И если ваш взгляд случайно остановится на пачке сигарет, то вы с удивлением будете осознавать, что они стали чужими, что у вас больше **НЕТ** к сигаретам зависимости, что закончился Никотиновый роман, и нет желания к нему возвращаться.

Представляет профессиональный интерес для психологов, наркологов, и для всех, кого интересует проблема табачной зависимости.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения автора.

ISBN 5-7663-0461-7

© Барабаш П.И., 2006  
© Хабаровское книжное издательство, 2006

## Оглавление

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ .....	4
ПОСВЯЩЕНИЕ МОЕМУ ДЕДУ .....	5
КНИГА АДРЕСОВАНА .....	6
ОТЗЫВЫ .....	7
ГАРАНТИИ .....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
ИСТОКИ ПРИВЫЧКИ .....	19
ЧАСТЬ I .....	19
Табачная эпидемия .....	20
Приобщение к курению .....	33
Курить или не курить? .....	39
Желание измениться .....	46
Как изменить привычку .....	58
Тесты на табачную зависимость .....	65
Дневник курильщика .....	70
АНАЛИЗ ПРИВЫЧКИ .....	80
ЧАСТЬ II .....	80
Используем ресурсы психики .....	81
Первый опыт курения .....	84
Определите свою цель .....	90
Убеждения и ценности .....	99
Укрепление иммунной системы .....	111
Учет выгод от курения .....	115
Как снимать стресс без сигарет .....	126
ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧКИ .....	131
ЧАСТЬ III .....	131
Рождение новой привычки .....	132
Создание отвращения .....	140
Закрепляющая медитация .....	149
Гражданская казнь привычки .....	162
КУРЕНИЕ И СТРОЙНОСТЬ .....	169
ЧАСТЬ IV .....	169
Сохраните стройную фигуру .....	170
Стратегии рационального питания .....	174
ЮМОР О КУРИЛЬЩИКАХ .....	185
ЧАСТЬ V .....	185
Крепкие фразы .....	186
Бездымные анекдоты .....	187
ПРОЩАНИЕ .....	218
ЛИТЕРАТУРА .....	219

## Выражение признательности

### От автора бывшим курильщикам

Искренне благодарю всех своих клиентов, каждый из них внес индивидуальный вклад в мое понимание проблемы «табачная зависимость», помог проверить действенность методик в полевых условиях.

### Автору от РУ ФС РФ по контролю за оборотом наркотиков

Руководство Регионального управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Хабаровскому краю выражает сердечную благодарность автору Павлу Ивановичу Барабашу за написание этой книги и личное участие в деятельности по профилактике табакокурения и противодействию распространению наркомании в Хабаровском крае.

## Посвящение моему деду

Посвящаю моему дедушке по матери – Дмитрию Филипповичу Алесенко, давшему мне первые уроки курения, когда мне было всего пять лет. Без способности к курению и долгих лет мучительного поиска способов «освободиться» уже в зрелом возрасте, я никогда не смог бы разработать действенные методики и написать данную книгу.

Жаль, что мой дедушка никогда не сможет прочитать эту книгу, т.к. его уже нет в живых. Крепкий табак методично вел никотиновый обстрел его легких долгие годы, что значительно сократило его жизнь! Дедушка был интересным человеком, а то, что у него была дружба с табаком, это его личное дело, и только его.

## Целевая группа

Всем Живым, кто еще находится в плену никотиновой зависимости и кто: ЖЕЛАЕТ избавиться от унизительной привычки «курение», но не знает, как это можно сделать; ЗНАЕТ, что в жизни есть нечто большее, чем бумажные палочки, фаршированные табачными листьями; ИМЕЕТ мужество сделать первый шаг к освобождению от унизительной зависимости к табачному дыму.

Сообщаю, что вы найдете все необходимые средства для развития безразличия к сигаретам, и вместо обреченного заглывания табачного Дыма Смерти,

- ВДЫХАТЬ нежный Аромат Жизни;
- РАДОВАТЬСЯ Свободе, ценить которую будете с каждым прожитым днем все больше;
- БЛАГОДАРИТЬ миг встречи с книгой, которую читаете сейчас.

## Отзывы

«Уважаемый Павел! Я курила с 19 лет. Много раз пыталась бросить самостоятельно. Мучилась, терпела, и закуривала снова. А желание избавиться от курения было всегда. Купила и прочитала вашу книгу. Очень старалась выполнять все упражнения. Знаете, как будто я от чего-то и в самом деле освободилась, и стало легко. Прошло уже 8 месяцев. Произошли изменения в здоровье: легче стало дышать, снизилось давление, улучшилась работоспособность. Я еще и похудела на 14 килограмм. Что меня радует. Спасибо!».

*Ольга Р., 32 года, Хабаровск.*

«Павел, здравствуйте! Мой личный стаж курильщика — 35 лет. Неоднократно пытался бросить курить, но, увы, не получалось. В мае 1999 г. тяжело переболел воспалением легких. Осложнение на сердце. Понял, что надо срочно прекратить курение табака, но не верил в свои силы. Прошел кодирование иголками — сумел два дня продержаться. Ездил к бабке в деревню, которая снимает порчу, — тоже не помогло.

Книгу прочитал дважды, первый раз весьма критично, спорил с каждым вашим утверждением, но что-то зацепило. После второго прочтения, более внимательного, курить перестал. Главное без усилий воли. Вдруг понял, что все, что я стал другим человеком. Как будто заново родился. Прошло более трех месяцев. Мне хорошо. Спасибо, что помогли!»

*/Сергей Д., 49 лет, Москва.*

«Я использовал методику Барабаша Павла Ивановича с сайта [http://zhurnal.lib.ru/b/barabash\\_p\\_i](http://zhurnal.lib.ru/b/barabash_p_i). Раньше я бросал «волевым» методом, лучшее достижение — один месяц, потом срывался, симптомы были такие: первое время объедался, дней через 5 эйфория (не курю!), а потом опять начинал курить.

Что интересно, режим питания не изменился (особого аппетита не появилось), нет эйфории, что не курю, хотя общий фон настроения лучше в течение дня, чем раньше. Упражнения заняли около 2-х часов, в течение которых пропала «ломка», а в конце четко понял, что к курению отношусь равнодушно, и сейчас живу так, как будто с детства не курил».

*Shuric (из форума сайта <http://www.stopsmoke.ru/>)*

## Гарантии

Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить. Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость научиться отличать одно от другого.

*Рейнольд Нейборо*

Уважаемый Курильщик, с самого начала мне хочется достигнуть с вами взаимопонимания по основной цели. Вам будет полезно иметь представление, что вас ожидает, а я должен знать, что вы это знаете, понимаете, и принимаете.

Именно поэтому, я пишу (при встрече мог бы сказать) сейчас очень важные слова НАДЕЖДЫ — для вас, и ОБЯЗАТЕЛЬСТВА — для меня:

1. Прочитав книгу, вы будете ощущать себя ЛИЧНОСТЬЮ, которая безразлично относится к сигаретам и испытывать отвращение к табачному дыму;
2. Вы научитесь, как легко поддерживать в себе состояние безразличия простыми и доступными средствами.
3. Через месяц вы будете на 100% этой ЛИЧНОСТЬЮ.

Многие, очень многие курильщики предпринимая многочисленные и отчаянные попытки освободиться от табачной зависимости. Чаще всего они проигрывают сражение, некоторым удается освободиться, приложив немало волевых усилий, но сам процесс курения продолжает сниться еще много лет. Т.е. они продолжают виртуально курить во сне. Иногда, в трудные минуты жизни, рука машинально ищет сигареты в кармане. Все это сложно, и врагу не пожелаешь такой пироваой победы.

Вы же получите результат СРАЗУ. И когда ваш взгляд останавливается на пачке сигарет, то вы с удивлением будете осознавать, что они стали чужими, у вас больше НЕТ к сигаретам «ТЯГИ», что закончился Никотиновый роман, и нет желания к нему возвращаться. Устраивает ли вас такой результат? Вам это созвучно? Хочется вам быть такой личностью? Если «да», то тогда в добрый путь!

## Предисловие

### Грустная шутка

В прошлом году 40.000.000  
жителей планеты Земля перестали курить:  
они все умерли от рака легких!

*И как вам шуточка?*

*Кусается?*

*Портит настроение?*

А мне нравится, сразу бьет по психике, нокаутирует, заставляет задуматься. Дело не в количестве нулей. Когда-то ведь надо ПОДУМАТЬ о своей жизни, ОСОЗНАТЬ то, что делаешь не так, и дать себе шанс ИЗМЕНИТЬСЯ.

### Назначение книги

Курить бросим  
— яд в папиресе!

*В. Маяковский*

Уважаемый Курильщик (или Курильщица), мы только-только начинаем знакомиться. Вы со мной, читая эти строки, я же, между строк, незримо буду сопровождать вас. Жаль, что я не вижу сейчас вашего лица, ваших глаз, вашей улыбки или серьезности, что позволило бы мне избирательно выбирать слова и выражения, а значит лучше и быстрее помочь вам в решении проблемы «курение». Вот и вырвалось слово «курильщица», а в русском языке звучит как-то непривычно, даже «ужасно». Привыкли мы приписывать разные вредные привычки мужчинам, а ведь и женщины курят, и они грешны дьявольским пороком.

Что меня заставляет писать эту книгу? У меня свои счеты с привычкой «курение», и я готов помочь каждому, кто хочет избавиться от унижительной табачной зависимости. Многие годы я искал способ получить свободу, бросал курить, начинал, снова бросал. Искал способы, пробовал их на себе, терпел фиаско. Пока не нашел «свой» метод. И вся процедура по избавлению от зависимости оказалась быстрой и эффективной. Не более 5 минут для перезагрузки мозга, чтобы избавиться от вируса, запускающего процесс курения! А вот сам путь к этому моменту победы и поиски эффективного средства заняли много лет прокуренной табачком жизни.

Так что, эта книга «ВЫСТРАДАНА». И она написана для тех, кто хочет самостоятельно избавиться от табачной зависимости, но не знает, как это сделать. Книга будет полезна тем, кто пробовал уже бросать курить, но потерпел поражение. И она будет полезна вам, чтобы помочь близкому человеку вырваться из табачного плена, вернуть здоровье и мир запахов.

Если же кто-то не хочет избавляться от табачной зависимости, то и незачем ему что-то навязывать, пусть он живет так, как ему желается, зачем ему мешать? Это его жизнь, он имеет право ею распоряжаться так, как считает нужным. Хочется ему курить — пусть курит. Оставьте его в покое.

Если кто-то не пробовал «бросать курить» самостоятельно, как он поверит, что у него есть проблема и он нуждается в помощи? Обычно, если клиент обращается за помощью к психологу или врачу, то несколько таких попыток «бросить курить» он уже сделал самостоятельно, убедился что основательно «увяз». Курильщики народ упрямый, и серьезно относятся к проблемам, в том к курению. Я уверен, что книгу будет читать тот, кто уже попробовал получить свободу волевыми усилиями, или другими, известными ему способами.

У меня есть надежда, что и вы человек вдумчивый, а проблема, которую вы собираетесь решить — серьезна для вас. Я предлагаю вам совершить прогулку по лабиринтам своего разума, в поисках собственных ресурсов, т.е. психологически измениться. Вы все сделаете сами в этом путешествии, а я буду только помо-

гать. Серьезность проблемы бросает мне вызов, смогу ли я помочь вам, и я принимаю этот вызов вместе с вашим желанием получить свободу от никотиновой зависимости.

Если в какой-то момент, по каким-то причинам, вы пожелаете прекратить чтение, то я приму ваш «уход» со смирением, приму с благодарностью, что вы были со мной ровно столько, сколько смогли вынести мое общение. И конечно же, я искренне надеюсь, что вы останетесь со мной до того момента, пока вы не почувствуете вкус победы и грусть нашего расставания на последней странице.

### Сложно ли «бросить курить»?

То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление, внушение, которому не надо поддаваться.

*Лев Толстой*

Существует много суеверий и преувеличений по поводу трудностей избавления от табачной зависимости. Пусть эти суеверия будут на совести тех, кто их распространяет. Мне же представляется важным сразу расставить все акценты.

В прошлом веке жил замечательный волшебник, физик — Роберт Вуд. Один предприниматель попросил его починить динамо-машину, которую никто не знал, как можно починить. Вуд походил вокруг машины, посмотрел, взял молоточек и легонечко ударил. И чудо свершилось, она заработала.

Когда предприниматель спросил о цене, Вуд сказал: «С вас 1000 долларов». Предпринимателю было обидно платить тысячу долларов за один удар молотком. И он решил уточнить. «Напишите смету», — попросил он физика. Вуд взял ручку и написал: «Удар молотком — один доллар. А за то, что знал, куда ударить — 999 долларов».

Прекратить курить, освободиться, стать безразличным к табачным изделиям действительно можно быстро и легко, так же

быстро, как физик Роберт Вуд исправил динамо-машину. Вы также станете нормально функционировать «как часы», т.е. получите безразличие к сигаретам и отвращение к табачному дыму на одной из страниц книги. Для каждого будет своя страница, вы ее узнаете, когда что-то щелкнет внутри вас, в вашей голове, в вашем подсознании, прояснится, возникнет понимание и ощущение свободы, состояние близкое к тому, когда человек выходит из тюрьмы на свободу, вы освободитесь.

Многие в этом мире испытали сильную влюбленность, когда казалось, что жить не можешь без другого, каждая минута расставания кажется вечностью. Но время вносит коррективы, мы меняемся, и что-то происходит с нашими чувствами. Наша любовь, как цветок увядает, теряя один листок за другим. И теперь каждая минута общения наполнена разочарованием, недоумением, зачем эта связь? Вы понимаете, что стали совсем чужими. Вы смотрите на человека, которого недавно так обожали, к которому испытывали сильную привязанность, и понимаете, что это чужой человек, и не понимаете, как вы могли так сильно любить его раньше. И его лицо, и его руки, и его фигура - все это стало чужим. Нечто подобное произойдет с вами, когда вы закроете эту книгу, дочитав ее до конца. Вы будете смотреть на сигареты и не понимать, как вы могли вообще раньше брать эти бумажные палочки и выдыхать из них табачный дым. Полное безразличие. А табачный дым станет противен.

Да, двери тюрьмы открываются быстро и легко, но не для всех. Вспомним историю про Роберта Вуда. Каждый может схватить молоток и начать крушить все подряд, пытаясь реанимировать динамо-машину. Но не каждый знает, куда и как следует ударить молотком, чтобы она снова заработала. Какое-то время вы будете набираться знаний, такая работа будет идти по мере того, как вы будете продвигаться в чтении, выполняя предложенные упражнения. А затем наступит момент, когда вы с пониманием «легонечко стукнете» и... быстро изменитесь. Это произойдет быстро, очень быстро... и для вас это будет своя страница.

## О предлагаемом методе

Вы можете позволить себе измениться, и это гораздо легче, чем некоторые считают, утверждая, что привычка — вторая натура, и ничего с этим не поделаешь. Да, действительно, наши привычки представляют нас как личность так же, как короля играет свита. Но, к счастью, можно менять старые привычки, можно создавать новые привычки, более эффективные, чем старые.

Вам предстоит пройти консультирование через книгу, а значит фактически без обратной связи, разве что вы напишите мне по адресу [posmoke@inbox.ru](mailto:posmoke@inbox.ru), и тогда я постараюсь вам ответить по мере моих сил и возможностей. Фактически мы будем сотрудничать, так что будет два консультанта: вы и я. Самый главный консультант — вы сами, для себя. Я, как психолог, буду только помогать вам, давая пошаговые инструкции. Все необходимые преобразования вы сделаете сами, выполнив предлагаемые упражнения.

За основу взяты авторские разработки, психологические методики, апробированные в ходе многолетнего проведения клиентского тренинга «Брось курить сейчас». Таких тренингов я провел более 300, и которые в общей сложности прошло более 5000 человек. Книга задумана как психологический тренинг. Я бы даже сравнил чтение ее с охотой на опасного зверя, где вы выступаете в роли охотника, а зверь — ваша привычка «курение». Моя задача вывести вас на зверя. Ваша задача выследить добычу, узнать особенности ее поведения, а далее вы можете быстро и легко сделать с ней все, что пожелаете.

Очень важно осознать свою привычку, т.к. пока она находится в тени, пока она является чисто рефлекторным процессом, и вы курите автоматически, не задумываясь, привычка остается проблемой. Остается серьезной проблемой, потому что вы ее плохо понимаете, а значит, и не знаете, как, какими средствами, можно ее решить. Осознание привычки, отслеживание ее, — первый и важный этап в разрушении зависимости к курению.

— А как ты узнаешь, что ты уже не куришь? — спрашиваю обычно клиента, желающего избавиться от привычки к курению.

И большинство отвечает примерно так:

— Ну, мне не будет хотеться курить...

— Так тебе иногда хочется курить?

— Ну, да, в этом-то все и дело.

— Прекрасно! А как ты знаешь, что тебе хочется курить?

— Начинаю об этом думать, — отвечает клиент.

— А что сначала появляется, мысль или желание?

— Я затрудняюсь...

— А до того, когда мысль еще не появилась, где возникает желание?

— М-м-м?

— Хорошо, а как ты знаешь, что тебе хочется курить в какой-то момент времени?

— В каком смысле?

— Что ты такое особенное чувствуешь, прежде чем ты берешь в руку сигарету?

Я буду предлагать вам аналогичные вопросы, вам надо будет поискать ответы. Все вопросы как бы с двойным дном, т.к. отвечая на них, вы будете уже меняться. Изменения, которые вскоре вы сможете заметить в себе и порадоваться им, будут происходить на уровне вашего подсознания.

## Оговорки к гарантиям

Прочитал книгу, закрыл, и все? И уже не куришь? Разве такое возможно? Да, ну какая ерунда! Я бы точно так думал, если бы прочитал такие утверждения, когда сигаретный дым шел у меня из всех дырочек моего тела, чуть ли не из ушей. Когда я выкуривал более 30 сигарет в сутки, когда я уже сделал бесчисленное количество попыток «бросить курить», и потерпел сокрушительное фиаско во всех из них. Если я сам не могу бросить курить, как какая-то книга может мне помочь?

Да, конечно, я бы так и думал тогда, наблюдая, как из моего рта, как из крематория, выходят колечки сизого дыма моей жизни. Однако:

1. Мой собственный опыт длительного «бросания» и, наконец, долгожданное избавление, быстрое и легкое.
2. Многочисленные индивидуальные психологические консультации, которые я провел с курильщиками.
3. Групповые психологические тренинги «Брось курить сейчас», после которых прекращало курить большая часть участников.
4. Апробация книги в течение всех этих лет (первое издание книги было в 1998 году) на читателях, —

показали, что разработанные и используемые методики, действительно, быстро и легко помогают избавиться от табачной зависимости.

И есть только одно «НО», та злополучная ложка дегтя в бочке меда, наличие или отсутствие которой зависит только от вас: я, как автор, не могу проконтролировать, насколько серьезно и терпеливо вы отнесетесь к выполнению предложенных упражнений. Предлагаемая МЕТОДИКА не РАБОТАЕТ только в том случае, ЕСЛИ вы не БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ упражнения и рекомендации. И это единственная причина, по которой я прошу считать приведенное обязательство (гарантии) — ограниченным.

Начальника отвечающего за строительство железной дороги спрашивают:

- Вы дорогу строите, однопутную или двухпутную?
- Мы строим дорогу с двух концов, и, если рельсы сойдутся, то будет однопутная.

Наш КОНТРАКТ должен быть двусторонним!

Выполняйте все предложенные упражнения, и вы получите результат. ПРОВЕРЕНО! Чтение книги — РАБОТА НАД СОБОЙ. Возможно, вам будет местами трудно что-то предста-

вить, выполнить какое-то упражнение, все равно — ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД.

### Структура книги

Пришел, увидел, победил!

*Юлий Цезарь*

Функционально книга состоит из пяти частей, каждая из которых решает свои задачи. Приведенный эпиграф сопровождает каждую из первых трех частей, делая акцент на том или ином слове, что метафорически отражает решаемые задачи на данном этапе.

В первой части «Истоки привычки», представлена полезная информация. Вы будете учиться осознавать проблему, а так же узнаете, как подготовиться к чтению второй и третьей частей книги. Часть можно прочитать отдельно от остальных, и даже на какое-то время сделать перерыв, чтобы подготовиться к дальнейшей работе над собой.

Во второй части книги «Анализ привычки» происходит расшатывание проблемы, ослабление зависимости. Используются упражнения, размышления, осознание, полезные изменения. В третьей части «Изменение привычки» вас ожидают основные изменения. Вы найдете полезные настройки для психики и закрепляющие упражнения, а также ритуал прощания с привычкой и полезные рекомендации на переходный период.

Избавившись от табачной зависимости, некоторые заменяют ее пищевой, и начинают толстеть. В четвертой части «Курение и стройность» вы найдете простые стратегии питания, которые помогут вам не только сохранить стройность, но и укрепить свое здоровье.

В пятой части «Юмор и курение» вас ожидают забавные изречения и анекдоты про курильщиков. Ничто не расшатывает так старые убеждения, а значит и устаревшие привычки, как хороший, добротный юмор. Смех — грозное оружие! У вас будет воз-



возможность посмеяться над своим прошлым «курильщика». Не оплакивать же его!?

### Как читать эту книгу

Если сравнить мозг с компьютером, то наши привычки — программы. Однако если заведется программа вирус, то начинаются проблемы, вирус следует обезвредить. Прорабатывая книгу, вы нейтрализуете старую программу поведения «курение», измените ее, и самое главное, — создадите новую программу, которая будет поддерживать в вас стремление вести иной, более здоровый образ жизни.

Возможно, вам будет достаточно выполнить отдельные упражнения и ВСЕ, и так бывает, — проблема решена: вы ощущаете, что освободились от зависимости. Многие так и говорят: «освободился», а не «вылечился». СВОБОДА, ее надо завоевать. И это будет БЛЕСК, просто замечательно!

В действительности, вы все разные, у вас разные способности, разные жизненные убеждения, и вы даже курите по-разному: один выкуривает за сутки 2 сигареты, другой более 60. У одного стаж 1–2 года, у другого — 30 и более. Один начал курить уже взрослым, а другой еще в утробе матери еще не родившись на свет, потому что его мать курила, и отравленная кровь поступала в плод, оставляя порцию наркотика.

Читайте каждое из моих письменных изложений трижды: в первый раз — хотя бы так, как вы уже привыкли механически читать все современные книги и газеты, во второй раз — как если бы вы читали вслух другому человеку, и только в третий раз — постарайтесь понять суть моих писаний.

*Г. Гурджиев*

Да, так следует читать, поэтому я рекомендую:

1. Читайте книгу последовательно.
2. Выполняйте каждое упражнение.

3. Сначала прочитайте, поймите значение каждого шага в упражнении, а затем выполните его.
4. Делайте записи прямо в книге.

## Часть I

# ИСТОКИ ПРИВЫЧКИ

ПРИШЕЛ, увидел, победил!

*Юлий Цезарь*



## Табачная эпидемия

### Истоки табачной эпидемии

— Урна, которую вы видите, содержит пепел фараона, — говорит экскурсовод. Турист:

— Вот уж не думал, что фараон был таким заядлым курильщиком!

Табак происходит от испанского «tabako». Когда 15 октября 1492 г. Христофор Колумб открыл Америку, местные жители угостили Колумба и его матросов сигарами. Так состоялось первое одурманивающее знакомство европейцев с табаком. А в 1558 г. табак был завезен в Испанию из Америки и стал культивироваться. Табачная эпидемия началась. В 1560 г. французский посол Жанн Нико подарил семена табака матери французского короля Екатерине Медичи, страдающей от мигрени.

В свое время, медицина внесла значительный вклад в популяризацию табака, создавая мифы о его целебных свойствах. Эпидемия на табак, как лечебное средство, приходится на конец XVI века. Врачи утверждали, что употребление табака панацея от всех болезней: успокаивает, снимает головные боли, тонизирует, помогает при легочных заболеваниях, астме, желудочных заболеваниях, сифилисе. В 1571 г. испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных свойствах табака, где он утверждал, что табак может излечивать 36 болезней. До 20-х годов прошлого века табак использовался в качестве ингредиента при изготовлении лекарств от различных болезней.

К счастью, всегда были и противники табака. Многие мыслители и политики сумели распознать опасности и вред от курения. Так в 1585 г. Елизавета I (Англия) издает указ, по которому курильщиков водили с веревкой на шее по улицам. Некоторым курильщикам отрубали голову и вместе с трубкой выставляли на всеобщее обозрение. В этом же году табак был завезен в Россию. В 1634 г. курение в России запрещено под страхом смертной казни. Немного позже, в 1649 г. царь Алексей Романов издает указ,

согласно которому всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытаться и бить на козле кнутом, а торговцев табаком приказано пороть кнутом, вырывать ноздри и ссылат в Сибирь.

А в 1697 г. царь Петр Романов (Петр I) не только сам пристрастился к курению, став заядлым курильщиком, но и отменил указ отца. Появился другой указ, разрешающий в России курение и торговлю табаком.

### Обмен ценностями

Итак, более пятисот лет назад Христофор Колумб со своими матросами научил индейцев Америки ПИТЬ крепкие спиртные напитки, а дружелюбные индейцы по братски научили белых братьев КУРИТЬ табак. Встретились две культуры, встретились и обменялись своими достижениями в области использования ядовитых веществ для создания необычных ощущений.

Сильно впечатляет, не менее чем, если бы в одной постели сексом занимались два человека: один больной СИФИЛИСОМ, а другой СПИДОМ.

### Состав табачного дыма

Наука накопила многочисленные факты и данные о вреде курения. Воспользуемся ее знаниями о химическом составе табачного дыма. Известно, что в табачном дыме содержится более 4000 вредных для организма веществ и ни одно из них не является полезным для человеческого организма, а более 50 из них считаются канцерогенными, т.е. способствующими росту раковых клеток. Вот только некоторые из них.

Аммиак — используется в химчистках и для мытья стекол.

Аммоний — помогает создавать зависимость к табаку.

Бензин — горючее для двигателя машин, его можно залить на любой бензоколонке.

Бутан — главный компонент горючих веществ.

Диоксид азота — сильнодействующий канцероген.

Кадмий — химический элемент, способствует развитию рака легких. Повреждает печень, почки, мозг. Плохо выводим, остается в организме долгие годы.

Мышьяк — сильный белый яд, обжигает губы и вызывает неприятный запах изо рта.

Никель — вызывает кашель, снижает активность иммунной системы, способствует развитию аллергических и астматических симптомов, канцерогенен.

Никотин — яд, смертельная доза для человека 120 мг. Используется для убийства насекомых.

Полоний-210 — радиоактивный изотоп, используются при производстве ядерного оружия, как средства массового поражения.

Свинец — отравляет мозг, вызывает рвоту.

Смола — средство для асфальтирования дорог.

Угарный газ СО — яд, содержится в выхлопных газах машин, вызывает головную боль.

Формальдегид — развивает рак, повреждает легкие и пищеварительную систему. Химикат применяется для бальзамирования умерших тел.

Хром, стронций, диоксид азота — канцерогены.

Цианид — яд, используется в газовых камерах.

И так можно продолжать еще долго, но общая картина вам уже ясна. Любое животное принюхивается к продуктам, можно ли их употреблять внутрь, иначе можно умереть. Некоторые яды, входящие в состав табака, не имеют запаха, не имеют вкуса.

Основной контроль при производстве сигарет уделяется содержанию в них смолы и никотина. Это самые опасные компоненты. Достаточно посмотреть, как фильтр сигареты, по мере ее выкуривания, меняет окраску, чтобы представить последствия для легких курильщика. Содержание никотина в сигаретах можно найти на пачке. Что касается смолы в сигаретах без фильтра, то процентное содержание ее значительно выше. И немного статистики для тех, кто любит мир чисел.

Ежегодно курильщики планеты Земля выкуривают приблизительно 12.000.000.000.000 сигарет! При этом сжигается 7.000.000.000 кг табака и производится:

- 550.000 кг угарного газа,
- 720.000 кг синильной кислоты,
- 108.000 кг никотина,
- 384.000.000 кг аммиака,
- 60.000.000 кг различных смол, и т.д.

Употребляйте яды — осознанно!

### Минздрав и его мнение

Врач говорит пациенту:

- Бросьте курить! Два грамма никотина убивают лошадь.
- Боже праведный! А зачем же заставлять ее курить?

Действительно, медицина занимается исследованиями последствий курения и знает, что существует прямая зависимость между стажем курильщика и различными заболеваниями. Однако само курение табака автор не стал бы относить только к медицинской проблеме и считает, что в борьбе с курением следует идти широким фронтом, используя в первую очередь психолого-педагогическую помощь и социальную защиту населения от распространения прямой и косвенной рекламы на курение сигарет.

Минздрав предупреждает: «Курение опасно для вашего здоровья».

— А чтение мелких надписей на пачке не опасно для моего зрения?

Невзрачная, можно даже сказать стыдливая, надпись Минздрава, предупреждающая о вреде курения: «Минздрав предупреждает, что курение опасно для вашей жизни», — давно превратилась в затертый штамп, обыгрывается и высмеивается в различных анекдотах, и наносит определенный вред в борьбе за здоровый образ жизни.

Солдат стоит, рассматривает пачку сигарет и читает:  
«Курение вредит вашему здоровью»

— Надо же, — говорит солдат, — на лопате «такое» не напишут!

С таким же успехом можно выпускать охотничьи ружья с надписью на ложе приклада: «Берегите животных». Сомнительно, чтобы охотник в момент нажатия на курок вспоминал эти слова. Здесь есть определенный цинизм. Оставлять на пачках сигарет свое мнение о вреде курения так же пошло, как писать стихи на стенах общественного туалета.

### Не навреди

Слабым эффектом воздействия обладает пропаганда знаний о вреде курения, сводящаяся к перечислению страшных неприятностей ожидающих курильщика в будущем. Не предлагая конкретной помощи курильщику, такая информация оказывает негативное суггестивное воздействие, создавая установки на заболевания и провоцируя появление последних у наиболее внушаемой части курильщиков.

Когда врач (или артист в белом халате) с экрана телевизора заявляет о надвигающейся эпидемии гриппа (делает косвенные установки на болезнь, навязывает свои убеждения), то население страны начинает болеть гриппом (плацебо-эффект), а прибыль от продажи антивирусной вакцины стремительно растет.

Каждый курильщик со стажем в несколько лет знает, что курить вредно. Каждый раз напоминать ему о вреде, значит «мучить» его, «сыпать соль на рану». Большинство рекомендаций «как бросить курить» в многочисленных выпускаемых брошюрах сводятся к советам курильщику проявить силу воли, что звучит также неопределенно, как «не нервничайте», «будьте благоразумны», и т.д.

В 1981 году в аптеке, что возле Балтийского вокзала в городе Санкт-Петербурге я видел плакат большого формата, выпущенный Минздравом в количестве 2 миллионов экземпляров. На плакате крупным шрифтом:

**Курящая женщина — кончает раком!**

Ой! Извините, но что это?

*Рекомендация женщинам, испытывающим затруднения с получением оргазма, начинать курить?*

*Или это инструкция для мужчин, как вести себя с курящими женщинами?*

Впрочем, Минздрав, он же мужского рода. В данном случае он проявил свою озабоченность (сексуальную). Оговорки по Фрейду! Остается только сожалеть, что многие врачи, давая клятву своему богу Гиппократу, являются курильщиками. Все они — клятвopреступники, потому что нарушают заповедь: «Не навреди!».

Курящий врач не может заниматься проблемой курения, а пьющий врач — проблемой алкоголизма. Такой врач некомпетентен, он не понимает глубоко проблему, т.к. не знает, как помочь себе. Станете вы изучать вождение автомобиля у преподавателя, который сам никогда не водил автомобиль? От такого врача исходит неверие, вред. Фактически он, пользуясь подсознательным доверием к белому халату, подает очень «плохой пример». Вывод напрашивается такой:

**Курящий врач — вредитель!****Не проще ли закодироваться?**

Существуют разные способы кодирования. Кодирование от алкогольной и табачной зависимостей — изобретение украинского доктора Довженко. И имеет такое массовое распространение, по-видимому, только в России. Идея кодирования проста до безобразия: запугать, внедрить страх смерти или болезни на уровне подсознания. Для такой цели используется классический гипноз, электрошок, таблетки, порошки, капсулы, и др.

В России, в психиатрических клиниках, где вчерашние психиатры, поспешно переобученные, стали называть себя психотерапевтами, для кодирования иногда используют электрошок. И вас, после того как вы напишите расписку о добровольном согласии на кодирование, могут так шарахнуть электрическим разрядом тока что, если вы и не СТАНЕТЕ полным ИДИОТОМ, то особой благодарности к врачу-садисту испытывать тоже не будете. Медицинский бизнес часто берет вверх над нравственностью.

Есть и другие экстравагантные способы кодирования. Например, один практикующий целитель изобрел более гуманный способ «Полено», он просил клиента закрыть глаза, а затем в полной тишине, доставал полено, ударял сильно им о стол, клиент вздрагивал, и кричал в ухо клиента: «Нельзя курить!».

Как-то я был на семинаре по психотерапии. Ведущим был известный французский психотерапевт Жан Годен. И вот его спрашивает наш российский нарколог из глубинки, который имел свой наркологический центр:

— Скажите, а во Франции кодирование применяют?

Переводчику пришлось полчаса переводить и разжевывать, что такое «кодирование». А когда французский психотерапевт понял суть вопроса, он растерянно посмотрел в зал, покачал головой, и сказал:

— Слава Богу, у нас такого безобразия нет!

Впрочем, кодирование дело сугубо личное. И, если вы добровольно пришли к психиатру лечиться от курения, считая проблему болезнью, то почему бы вам не получить за свое заблуждение болезненный удар током? Умнее от шокового воздействия вы не станете, да и поделом вам, т.к. за собственную глупость надо платить.

Конечно, есть категория людей, которые: не желают думать или не умеют, не желают что-то делать самостоятельно, не желают прилагать усилия для работы над собой. Вот если бы дали такую волшебную таблетку, чтобы съел ее и сразу перестал курить. Они скорее потащат свое тело в центр восточной медицины, чтобы на нем нашли волшебную точку где-нибудь на ухе, укололи в

нее, и авторитетно сказали: «ты закодирован». Вот тогда они поверят в чудесное исцеление и перестанут курить.

Если вы желаете закодироваться и ничего другого, то закодировать вас могу и я, прямо СЕЙЧАС, чего же проще:

Ты закодирован!

Для убедительности, читая эти строки, можете сунуть пальцы в розетку с электрическим током на 220 вольт. Экономия времени и денег очевидна. И вы бы очень удивились, если узнали, что вы изменились уже сейчас?

Основной недостаток метода кодирования тот, что он у вас что-то забирает, но ничего не дает взамен. И если то, что клиент теряет, значимо для него, то он будет искать выход удовлетворить свои потребности другими средствами. А если не найдет этих средств, то возьмет, например, и повесится, или заболеет, или бросится вдруг под машину, и со стороны произошедшее будет восприниматься как несчастный случай.

Нет человека, нет проблемы.

*И. Сталин*

А может человека — убили? А убийца тот, кто закодировал его? И имеющаяся расписка, что клиент предупрежден о последствиях кодирования, слабое утешение и жалкая надежда на отпущение грехов для «кодировщика». Впрочем, болезнь или смерть тоже средство, очень радикальное, решить человеческую проблему.

### Курение – привычка

Называя курение привычкой, я уже подсказываю читателю и путь ее решения — психологический. Кое-кто из врачей со мной не согласится, рассматривая проблему через систему своих знаний и убеждений, такой специалист называет «курение» болезнью

и мыслит категориями сугубо медицинскими, пытаясь найти медикаментозные или другие пути воздействия на экзотическое заболевание, т.е. пытается решить проблему на уровне физиологии.

Мои клиентские тренинги «Брось курить сейчас» с 1992 по 1998 год в Хабаровске пользовались успехом. Люди приезжали из других городов утром, чтобы попасть на тренинг, а вечером уезжали домой. Среди них были и наркологи, что меня особенно радовало. Тренинги проходили каждую неделю. Результативность достигала 85% — очень хороший результат для групповой работы. Просто фантастика! Клиент выбирал, где ему лучше! Клиентов было много. Я стал хорошо зарабатывать.

Увы, твое счастье не может продолжаться бесконечно долго, т.к. оно, как кость, всегда поперек горла кому-то другому. Конкуренты от медицины, региональные психиатры, специализирующиеся на кодировании по Довженко, теряющие клиентов, натравили на меня контролирующие органы. Меня огульно обвиняли в посягательстве на священную территорию медицины. Мне пришлось доказывать и оправдываться, что я — психолог, что я не занимаюсь лечением, что я не верблюд, и что мне незачем брать разрешение на ношение дополнительного горба, что существует такая наука — психология.

В результате у меня был забавный разговор с одним из врачей-администраторов (женщиной), которая отвечала за выдачу лицензий на медицинскую деятельность.

— Курение — серьезная болезнь, которую следует лечить, и без медицинского образования вы не имеете право заниматься лечением, — категорично заявила она, грозно стукнув кулачком по бумагам на столе.

— Ну что вы, курение есть самая обыкновенная привычка, а не болезнь, — возразил я.

— Привычки — это тоже болезни, — упорно настаивала она.

— Все привычки? — полюбопытствовал я.

— Разумеется! — ответила она.

— Даже привычка мыть руки перед едой?

— ???

— Вы серьезно больны! — утвердительно сказал я.

— С чего вы это взяли? — спросила она.  
— Вы же курите! — ответил я ей.

А самое примечательное то, что она — курила! На столе, на самом видном месте, у нее лежала пачка сигарет и зажигалка. И дорогие французские духи вовсе не перебивали запах табачного дыма, образуя неприятный коктейль запахов.

Разные чиновники, немного «попили» моей кровушки, прежде чем все прояснилось, и удалось развести в разные стороны медицину и психологию. Мне удалось отстоять свои права на проведение тренингов, я продолжал их проводить.

О, многоуважаемые врачи, вооруженные скальпелем и электрошокером! Не называйте каждую привычку болезнью, не запутывайте и без того сложные человеческие проблемы.

### Табачные консервы

В современном мире существует мощная промышленность, производящая табачные консервы в виде бумажных палочек, фаршированных сухими листьями табака. В них для воздействия на вкусовые рецепторы добавляют мед, шоколад, приятно пахнущие эфирные масла, и другие вещества. Разумеется, все делается для того, чтобы наилучшим образом обмануть вашу иммунную систему, чтобы замаскировать яды.

Художники-дизайнеры красочно оформляют пачки с сигаретами, специалисты по рекламе, совместно с психологами, придумывают различные способы, как создать у населения мотивацию на употребление табака. Почему они так поступают? Ответ очевиден: бизнес, ядом торговать выгодно, деньги не пахнут. Торговцы смертью, продавая консервированный табачный дым, не скупятся на рекламу, она себя окупает. Например, в 1988 году компания «Филипп Моррис» заплатила \$350.000 за то, чтобы их сигареты были показаны в новой серии Джеймса Бонда «Лицензия на убийство».

Вас психологически кодируют, постоянно и целенаправленно, чтобы вы курили. Воздействие идет с экранов телевизоров, со

страниц газет, в кинотеатрах, со стороны симпатичных вам людей, с помощью прямой или скрытой рекламы. Бизнес! Деньги, деньги, деньги... НАДО КУРИТЬ... КУРИТЕ БОЛЬШЕ ... КУРИТЬ ПРЕСТИЖНО. По телевизору транслируется концерт, где симпатичная певица поет: «...так грустно, что хочется курить!».

Вам нравится певица, симпатичная, и такая приятная ритмичная мелодия, вы с удовольствием слушаете и напеваете слова, слова, в общем-то, глупые и какие-то бессмысленные, и тем сильнее их воздействие, так как они многократно повторяются. Вспомним собачек русского физиолога Ивана Павлова: образуется условный рефлекс: стимул — реакция, ГРУСТНО — КУРИТЬ. И в следующий раз, когда вам становится действительно грустно, включается механизм условного рефлекса, и вы машинально, как зомби, тянетесь за сигаретой. Состояние грусти становится тем самым стимулом, который заставляет вас курить.

К сожалению, курение табака государством, как бы узаконено. Красочные упаковки, звучные заманивающие названия побуждают подростков попробовать вкусить запретный плод. Стали бы вы покупать табачные консервы, на упаковке которых написаны такие названия?

Рвотные	Раковые	Радиоактивные
Чохоточные	Кариесные	Вредные
Тошнота	Кашель	Туберкулезные
Инфарктные	Ядовитые	Вонючие
Импотентные	Опухолевые	Смертные
Язвенные	Мокротные	Старческие

Нет? Конечно, правду никто не любит. Почему бы государству, если оно заботится о здоровье нации, не продавать лицензию на выпуск сигарет с такими названиями, а все остальные названия — запретить? Продажа табака населению — государственная проблема, политика, если угодно.

Справедливости ради следует отметить, что различные страны все более проявляют озабоченность тем, что курение подрывает здоровье нации. Так в Пакистане штраф за курение в общественном месте — 1700 долларов США, в Италии — 200.

Путин на встрече с японским премьером:

— Я слышал, вы начали борьбу с курением?

— Да, мы успешно развернули эту кампанию по всей стране!

— Ну, так зачем вам теперь Курильские острова?

Действительно, в России, в 2001 году президент Путин подписал «федеральный закон об ограничении курения табака», который частично соблюдается. В декабре 2005 года принят указ о штрафах за курение в общественных местах, в размере... 300 рублей. «Лед тронулся, господа...».

Гиганту табачной индустрии и крупнейшему в США производителю сигарет компании «Филип Моррис» придется выплатить более 82 млн. долларов вдове заядлого курильщика, жительнице Лос-Анджелеса Джуди Бокен.

Она получит крупнейшую в истории компенсацию частному лицу. Судиться с «Филип Моррис» начал муж Джуди Бокен — Ричард. По его мнению, компания была виновата в том, что не проводила должную рекламную политику по предупреждению потребителей ее продукции о вреде курения.

<http://www.itar-tass.com/>

Да, вас кодируют, чтобы вы курили; вас кодируют, чтобы вы были как все. Вас кодируют, чтобы вы стали носителем наркотической культуры, культуры получения удовольствия любой ценой: ухудшением своего здоровья, снижением своих умственных способностей, сокращением своей жизни.

Если вам нравится такое положение вещей, то — курите, бойтесь и умирайте! Если же ваш разум говорит вам, что быть собачкой Павлова оскорбительно, что зависимость от табачных листьев унижительна, то продолжайте читать и меняться.

## Курите через нос

— Таня, ты с этой сигаретой смахиваешь на идиотку!

— Хорошо, Лена, я буду смахивать пепел в другую сторону.

По замыслу Создателя воздух должен поступать в легкие через нос, здесь он согревается или охлаждается до температуры тела, фильтруется. Индийские йоги много времени уделяют тренировке своего дыхания, и они считают:

Дышать ртом — все равно, что есть носом!

Иммунная система через сенсорные каналы вкус и обоняние проверяет воздух на вредность, и сообщает нам результат проверки в виде приятных или неприятных ощущений. Она предоставляет возможность определить: можно ли дышать таким воздухом и если «да», то очищенный и прошедший контроль воздух поступает в наши легкие, наполняя альвеолы живительным эликсиром жизни. Иммунная система использует обоняние как наиболее эффективное средство для защиты всего организма от попыток проникнуть опасным веществам в легкие.

Но что делает курильщик? Он, чтобы наилучшим образом обмануть свою же роденькую иммунную систему, помещает зажженную сигарету в рот, и... «пьет» ртом горячий, токсичный табачный дым, газ нервно-паралитического действия, насыщенный разнообразными ядовитыми веществами. Затем табачный дым смешивается с воздухом и попадает через гортань в трахею, поступает в бронхи и легкие, заполняя альвеолы.

В произведении Гете «Фауст», Мефистофель искушает доктора:

«— Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?»



— Не надо, забава для дураков, — решительно ответил Фауст».

Попробуйте затолкать себе сигарету в нос и покурить таким образом! Всего один разочек. Можно сразу две сигареты затолкать, так как в носу две дырочки, что очень удобно, а выдыхать можно ртом. Почему-то никто так не делает! Почему вы не помещаете сигарету в нос? — Да легче не курить. Иммунная система даст ответ «нет» незамедлительно. Видели вы кого-нибудь с сигаретой в носу?

А вы ноктюрн сыграть смогли бы,  
На флейте водосточных труб?

*Владимир Маяковский*

Все, что попадает в легкие, должно проходить своеобразный таможенный контроль вашей иммунной системой на проверку ядов и других вредных веществ, т.е. через нос. Курение ртом — способ обмана защитных средств организма. Следует быть честным перед самим собой, любить и уважать свою иммунную систему, которая отвечает за ваше здоровье.

Советуйте всем курить только через нос. Все остальные способы «закачивания» табачного дыма в легкие — извращение и жульничество.

## Приобщение к курению

### Первый урок курения

Изначально мне не повезло в жизни, т.к. моя мама не курила и, следовательно, я не мог приобрести опыт внутриутробного ку-

рения. Зато мне повезло с дедом, от него всегда пахло табаком. Он курил дешевые сигареты, махорку, и благодаря деду, свою первую затяжку я сделал в пятилетнем возрасте. Опыт незабываемый и негативный.

Дедушка взял меня на рыбалку, мы забрались на моторной лодке вверх по реке, свернули в залив, я опустил руку в воду и наблюдал, как образуется водная дорожка. В какой-то момент я уронил кепку в воду, нагнулся поднять ее и свалился за борт, и, когда, дед обернулся в мою сторону, чтобы посмотреть на своего внука, то внука в лодке не было, на воде плавала только кепка. Дед быстро сориентировался в обстановке, и выловил меня, перепуганного и мокрого. Сильный стресс был для нас обоих. Одежда наша была мокрой.

Мы причалили к берегу. Там, на берегу реки, комары и мошка доставали ужасно. Дед собрал дров, разжег костер, мокрое белье повесили сушиться. После того, как мы перекусили и выпили чаю, дед стал сворачивать самокрутку. Он оторвал клочок газеты, открыл баночку из-под леденцов, где хранилось табачное зелье, и насыпал щепотку махорки на бумажку. Затем дед ловко свернул бумажку в трубочку, облизал один край языком, и провел пальцами вдоль трубочки. Один конец трубочки он завернул так, чтобы табак не высыпался, вытащил из костра дымящуюся веточку с угольком, поджег трубочку, сделал затяжку, и я увидел, как табачный дым сизого цвета магически выходит из его рта колечками и растворяется в воздухе.

По-видимому, дед заметил мое любопытство, а возможно сильный стресс лишил его на время разума, т.к. он протянул мне сигарку и сказал: «На, курни разочек!».

Ага, курни, легко сказать. С любопытством первооткрывателя, я из рук деда всосал в себя немного горячего и едкого дыма, и тут такое началось, ... как будто-то полосонуло в груди. Весь мой детский организм взбунтовался, слезы буквально брызнули из глаз, кашель был такой силы, что казалось, легкие в бешенстве хотели выпрыгнуть через рот наружу. Вдобавок меня вырвало.

Я очень обиделся на деда, поджал губы, а дед смеялся, ему было почему-то смешно, наверное, сказывался нервный стресс. Он хлопал себя по бокам, смеялся, и все говорил мне: «Настоящий мужик ДОЛЖЕН уметь курить».

### Настоящий мужик

Эти слова: «ДОЛЖЕН уметь курить!», «ДОЛЖЕН», «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК», — запали глубоко в подсознание в виде мощного убеждения. Хотелось во всем походить на дедушку, я его очень любил, и очень хотелось поскорее стать «настоящим мужиком».

Так я стал курить. Я научился КУРИТЬ. Сначала я воровал у деда сигареты. В старом комодке, в ящике, у него лежали пачки с сигаретами «ПРИМА», дед покупал их по 30 пачек, сразу на месяц. Мне удавалось, не нарушая упаковки, вытащить 1–2 сигареты иголкой так, что вроде и незаметно было. Не знаю, догадывался дедушка или нет, но иногда я курил. Я садился под куст смородины в саду и поджигал сигарету, делал неглубокие затяжки, т.е. набирал дым в рот и сразу выпускал его, иногда через нос. Дым по-прежнему был неприятен, но зато была приятна сама мысль, что так я могу стать «НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ».

### Родительское благословение

Какая странная во вкусе перемена!  
Ты любишь обонять не утренний цветок,  
А вредную траву — зеленую,  
Искусством превращенную  
В пушистый порошок!

*Александр Пушкин*

В школе курили почти все мальчишки из старших классов. На перемене мы курили в туалете и в роще. Особенно интересным вкус был у папирос и сигарет зимой, когда закуливаешь в 40 гра-

дусный мороз, и горячий дым раздирает тебе легкие теплом и горечью.

В одиннадцатом классе моя мама, догадываясь, что я втайне курил, купила блок папирос «Беломорканал», положила их на письменный стол, и сказала: «КУРИ!», еще одно внушение, установка. Т.е., как курильщика, мама меня признала, и дала согласие «добро». Какое-то время я вытаскивал папиросы из пачек проверенным способом, потом выкурил одну пачку папирос, другую. Так я стал НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ.

### Долгие годы бросания

Им бы понедельник взять да отменить!

*Из фильма «Бриллиантовая рука»*

А дедушка умер рано, как и многие другие курильщики, от рака легких, в возрасте 60 лет. До последнего своего часа он курил. Привычка умерла вместе с ним. Повзрослев и поумнев, я объявил войну табаку. Убеждение «должен быть настоящим мужиком», как абсолютная истина, жило во мне без критического осмысления до 18 лет, пока я не осознал простую истину, что «нигде, никогда, никто, никому, ничего не должен»!

После первого курса университета, я уже стал периодически БРОСАТЬ КУРИТЬ. Отлично помню, как осенью, мы, студенты второго курса, ехали в поезде на работу в колхоз, собирать картошку. И в тамбуре поезда, выкулив сигарету, я театрально сказал однокурснице: «Все, я больше не курю», — и выбросил новенькую пачку сигарет «Стюардесса» в окно поезда. Ну да, я искренне верил в эти секунды, что бросил курить. А на следующий день, я уже курил, как все. Так я научился БРОСАТЬ.

Клянется часто сын заблудший:  
Уж завтра то я стану лучше!  
Но это «Завтра» никогда  
Не наступает, вот беда!

*Брант Себастьян*

Многие годы я бросал и бросал курить. И каждый раз эта борьба с вредной привычкой начиналась так красиво и торжественно: «С понедельника — новая жизнь! Пробежка, холодный душ, и не курить!». А заканчивалась позорно чаще всего уже во вторник. И я проигрывал одно сражение за другим, и ощущал себя последним ничтожеством. Эта унижительная, изматывающая силу воли, война длилась более 20 лет.

Бросал курить часто. И всегда почему-то с понедельника. Во вторник, иногда в среду, я закуривал снова. Было несколько раз, когда я волевыми усилиями не курил несколько месяцев. Постоянный контроль, страх его потерять, напряжение, раздражительность. Но стоило закурить, так возникало успокоение и ощущение, что я стал тем, кем должен быть: МУЖИКОМ!

### **И все равно курил**

Осознание того, что курение вредная привычка, становилось все больше, беспомощность — тоже. Появился страх, что я НИКОГДА не смогу избавиться от унижительной привычки «курение». Я часто болел простудными заболеваниями: ангина, бронхиты, грипп, — все регулярно повторялось каждый год. Бронхиты уже возникали 3–4 раза в год, длились они по месяцу, а то и по два. Постоянное «кхе-кхе». Два раза серьезно переболел воспалением легких. Было жуткое осознание, что только вопрос времени, когда другое, более серьезное заболевание, проявит себя: туберкулез или рак легких. Только вопрос времени. И все равно курил. В этом была какая-то обреченность.

Волевыми усилиями бросить курить не получалось. Я уже и не верил в то, что могу с помощью силы воли бросить. Не верил себе. Правда и в эти сказочки, насчет силы воли, я тоже особенно не верил. Я встречал людей, которые были слабохарактерными, безвольными, но они перестали курить каким-то чудесным образом. Они просто не курили. «Бросил и все!», — так они говорили. Что они имели в виду, когда говорили «бросил»? Был какой-то секрет, которого я не знал. А они знали, но не могли объяснить.

Они своей способности просто не осознавали, она была спрятана в глубинах их бессознательного мозга.

Никогда с 18 лет я не покупал более одной пачки сигарет. Но когда хотелось курить, то это была настоящая пытка, я, как «зомби», искал сигареты, по карманам, среди книг, под диваном. Иногда, ночью, я выходил в подъезд и искал окурки. Ночных магазинов в те времена не было в России. Находил один, два заплеванных бычка (недокуренные сигареты), и выкуривал их. Настоящая наркомания.

Начались шараханья. Были попытки перейти на дорогие сигары, потом на нюхательный табак. Курил сигары, папиросы, нюхал табак. Как-то купил таблетки «табекс», добросовестно съел несколько упаковок, не помогло. Во рту противно, а курить все равно хочется, даже не курить, а чего-то такого хочется, что связано с курением. Становишься раздраженным, беспокойным, бросаешься на людей.

В институте, где я работал, курило большинство сотрудников. Как-то мы сдавали нормативы по ГТО (будь готов к труду и обороне) на стадионе. Сдавал и наш научный сотрудник Вадим, заядлый курильщик, сигарета у него никогда не вынималась изо рта. И вот ему надо пробежать стометровку. Смешно и грустно одновременно вспоминать сейчас, как надвигается облако табачного дыма, а в нем Вадим с сигаретой в зубах.

К этому времени я освоил техники самогипноза, легко вводил себя в состояние транса, и внушал себе «Я больше не БУДУ КУРИТЬ!». И почему-то не получалось. Наоборот, я стал курить больше. По 30–35 сигарет в день. «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК» покупал и курил крепкие кубинские сигареты, вдохнешь дым, а внутри все полыхает, как огнем. Пальцы на правой руке были желтые, на зубах — коричневый налет.

Я продолжал курить и периодически бросать курить по понедельникам до тех пор, пока не изобрел надежный способ избавления от табачной зависимости. Гениальное озарение! Простой и доступный метод. Мне хватило несколько минут (на самом деле

около 5 секунд), чтобы вырваться из табачного плена. Об этом методе я с гордостью расскажу вам далее, в одной из глав.

## Курить или не курить?

### Последствия курения

Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, на другом — дурак.

*Бернард Шоу*

Науке известно, к каким тяжелым последствиям приводит курение на физиологическом уровне, и поэтому я только слегка позволю себе напомнить вам об ужасных последствиях привычки «курение». Табачный дым атакует все системы организма.

Первая атака приходится на ЛЕГКИЕ. Колоссально страдают легкие, т.к. вредные различные вещества оседают на слизистой оболочке органов дыхания. Такое систематическое издевательство приводит к деформации бронхов, что отражается регулярными затяжными хроническими бронхитами. Курильщики чаще болеют раком легких. В деревнях раньше топили баньку «почерному», т.е. дым шел из окон. Стены в такой баньке были черными, в копоты, в саже, ну прямо, как легкие курильщика.

Вторая атака идет на СЕРДЦЕ. После первой же затяжки кровеносные сосуды в «ужасе» сжимаются, и повышается давление. Все клетки через кровь получают свою «пайку» вредных веществ. Нет такой клеточки в теле, которая не испытывала бы физиологический стресс и не кричала в ужасе «Караул!». Третья атака — на МОЗГ, поражается система управления, ухудшается память, появляются бессонница и головные боли, снижается работоспособность.

Следствием курения могут быть такие заболевания как: туберкулез, рак, инсульт, атеросклероз, кожные заболевания, астма, импотенция у мужчин и фригидность у женщин, нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременная смерть. От одной выкуренной пачки сигарет курильщик получает почти такое же облучение как от одного рентгеновского снимка. А сколько будет за год?

Курение сокращает приток крови к коже, поэтому кожа быстрее старится и становится морщинистой, цвет кожи желтоватый. Псориаз — заболевание, трудно излечимое, встречается у курильщиков в два раза чаще, и плохо поддается лечению.

Катаракта, заболевание глаз, от которого можно совсем ослепнуть, у курильщиков встречается значительно чаще. Никотин и смолы, входящие в состав табачного дыма, откладываются темным налетом на зубах, ухудшая их внешний вид и ускоряя разрушение эмали. По причине, что слюна курильщика не может эффективно нейтрализовать вредные микробы, возникают рак языка и ротовой полости.

Курильщики постоянно находятся в группе риска. Регулярно, каждый день, экологически засоряя свой организм, они губительно воздействуют табачным дымом СМЕРТИ на все органы своего тела. Курильщики создают свой маленький ЧЕРНОБЫЛЬ, в один прекрасный момент он может «рвануть», и тогда — КАТАСТРОФА.

Более 4 миллионов курильщиков умирает ежегодно от болезней. Среди курильщиков  
98% смертей от рака гортани,  
96% смертей от рака легких,  
75% смертей от хронического бронхита.

Не думайте, и даже не мечтайте, что лично вам повезет, и вам удастся избежать отрицательных последствий от курения табака. Вы не исключение и живете, как и все живые существа, по законам матушки природы.

Джордж Харрисон — один из «Beatles» — путешествовал по миру в поиске средства от рака, который, в конце концов, убил его. Когда у него был диагностирован РАК горла, он сказал: «Я получил ЭТО только из-за курения!»

<http://www.dontsmoke.narod.ru>

Если вы КУРИТЕ, вы УМРЕТЕ раньше, чем могли бы прожить, т.к. каждая затяжка табачным дымом отравляет все клетки вашего тела и безжалостно отрезает кусочек от отмеренного вам отрезка вашей жизни.

Составь кампанию живым людям!

### Решайте сами

Один жалуется другому.

— Моя жена сказала, что идет купить сигарет, и не вернулась. Что ты на это скажешь?

— Научу свою жену курить, — отвечает тот.

Один человек курит, другой — выпивает, третий — употребляет наркотики. Хорошо или плохо? Не берусь оценивать поведение других людей. Если им нравится процесс курение, почему бы и нет? Значит для них хорошо курение табака сейчас. У меня, конечно, есть своя точка зрения на курение, но я не имею права осуждать других людей за их поступки. По большому счету, никто не имеет права судить других людей.

Мой муж делает все, что я ни потребую. Сначала он оставил всех своих друзей, затем перестал пить, наконец, бросил курить...

— О, у тебя железный характер и удивительные педагогические способности. Представляю, как вы теперь счастливо живете!

— Увы! Недавно он бросил и меня, неблагодарный.

Если вам нравится процесс курения, и у вас есть много разных аргументов в его защиту, и вы не собираетесь «бросать курить», то вы, скорее всего, и не будете читать эту книгу. И правильно сделаете, зачем портить себе лишний раз настроение, выслушивая рассуждения, которые могут испортить удовольствие от заглывания очередной порции густого горячего и токсичного дыма? Тогда — курите, курите, курите... издевайтесь над своим телом и разрушайте свое здоровье, вы имеете полное право так поступать.

Каждый из нас пришел в мир и живет в нем с какой-то миссией. Оценивая свои привычки и пересматривая их ценность, мы избавляемся от одних привычек и приобретаем другие, — мы совершенствуемся и становимся мудрее. Приближаемся к истине, а значит и к богу. Вы также можете периодически переоценивать свои привычки и классифицировать их как «хорошие» и «плохие».

Оценку СЕЙЧАС делаете вы сами. «Курение» — не плохая привычка и не хорошая, просто привычка, и все! Но вы вправе определить для себя, как лично вы относитесь к привычке «курение». Только вы сами имеете право вынести окончательный приговор какой-нибудь своей привычке, в том числе и курению. И если для вас «курение» ПЛОХАЯ привычка сейчас, то с ней что-то надо сделать радикальное.

### Три типа клиентов

Ты заключаешь сделки сам с собою,  
Себя лишая прелестей богатых.

*У. Шекспир*

Продолжим знакомство? Вы знакомитесь со мной по мере чтения книги, я с вами, незримо, и могу только предполагать, что вы все более и более осознаете себя и свою привычку «курение». Волею судьбы, вы мой клиент, я ваш консультант. Теперь о клиентах. Всех клиентов мне удобно поделить на три категории: «покупатель», «жалобщик», и «посетитель». И с каждым мне хочется по-разному и общаться.

### Жалобщик

Такой клиент может часами говорить о своей проблеме, буквально получает удовольствие, что она у него есть, не заинтересован в ее решении, разве что на словах, в то время как глубинная часть его личности не желает никаких изменений. Если он приходит на ваш сеанс, то только для того чтобы вызвать вас на дуэль, бросить вам вызов, унести ваш «скальп». А затем он будет всем рассказывать, что его проблема настолько серьезна, что вот и ты не смог ему ничем помочь. Он ведет себя как генерал, который не проиграл ни одного сражения.

Таких клиентов психологи не любят, пытаются от них «вежливо» избавиться. Главное его своевременно распознать. Обычно такой клиент первый спрашивает у вас: «А сколько это будет стоить?». Если клиент сразу задает вопрос о цене, то жди подвоха.

Как-то на тренинге оказался клиент «Жалобщик». Всем своим видом он демонстрировал, что все знает, что уже прошел через «огонь и воду», что его никакой гипноз не возьмет. Он сопротивлялся изо всех сил, и, как часто бывает, в таких случаях, вошел в глубокое гипнотическое состояние. Мне пришлось сделать дополнительные усилия, чтобы вывести его из транса.

Он сильно расстроился, стал «мстить», достал сигарету и спички, положил сигарету в рот, и время от времени нервно подносил спичку к коробку, демонстрируя мне и окружающим, что, это все «ерунда», на него это никак не может подействовать, — и я был вынужден попросить его удалиться. Избавился от него? Как бы не так! Он поджидал меня на улице.

— Не помог мне ваш гипноз! — радостно сказал он.

Меня вдруг осенило, и я спросил его неожиданно.

— Когда тебя выписали из психиатрической больницы?

— В прошлом месяце... — он осекся...

«Жалобщик», конечно, может остаться, и получить очередное удовольствие от неразрешимости своей проблемы. Заранее выражаю ему сочувствие и полное понимание. Считайте, что я сам снял свой скальп и отдал его вам. Берите, для хорошего человека ничего не жалко.

Делай, что хочешь,  
Хочешь — четвергуй,  
Я сам себе праведный  
Руки вымою...

*В. Маяковский*

### Посетитель

Он случайный гость, и приходит либо из любопытства, либо его привели родственники. Он также не заинтересован в решении проблемы. Если быть более точным, то у него нет проблемы. Курение — не его проблема. Ему нравится то, что он делает, и его не интересуют последствия, часто он даже знает, какую платит цену за свою привычку, и цена его вполне устраивает. У родственников есть проблема, у его жены и у детей есть проблема, а у него — нет!

Если вы — «посетитель», то, вместо чтения книги, возьмите бумажную трубочку, фаршированную сухими листьями табака, поместите ее в рот, плотно сожмите губами, подожгите эту трубочку спичками или зажигалкой. Всосите ртом в свои легкие дым до отказа, подержите его там, пока вредные вещества не осядут в альвеолах и не смешаются с кровью. Затем через рот и ноздри выпустите дым кому-нибудь в лицо, или просто в комнату, особенно, если там много людей, чтобы все увидели, почувствовали, и поняли, что вы заядлый курильщик и вам по «барабану» последствия от курения.

... из 1000 курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где находятся некурящие женщины, дети... не чувствуя при этом ни малейшего укора совести.

*Л. Толстой*

Впрочем, вы можете и продолжить чтение, как говорится, «поживем — увидим». Люди, они ведь так непостоянны! Сейчас «посетитель», а прочитает несколько страниц и может стать... «покупателем». Любопытство — коварная вещь. Уважаемый «посетитель», любое ваше решение сейчас будет правильным.

### Покупатель

Как клиент — он уже созрел. Он готов понести затраты, временные или денежные, главное, что он желает решения проблемы, мотивирован на достижение результата и знает чего хочет. Психологу легко и приятно работать с такими клиентами. Такому клиенту можно даже задать вопрос: «Сколько вы готовы заплатить за решение проблемы?». И взять с клиента немного меньше названной суммы, чтобы он заплатил, а потом еще и сказал «спасибо» своему избавителю.

Обычно эта сумма называется в размере той суммы, которую курильщик прокуривает за год. Если клиент называет сумму значительно меньше, то это полезная информация для психолога. Скорее всего, перед вами «жалобщик», который маскируется под покупателя, и его следует вежливо гнать прочь.

Пройдет год, и клиент вернет себе деньги, потраченные на консультацию, более того, каждый год он будет получать 100% от заплаченной суммы всю свою жизнь. А еще сохранит и укрепит свое здоровье, что вообще не имеет ценности. Отказ от курения — отличная инвестиция ваших денежных средств. Отличный бизнес!

Сколько вы считаете справедливым заплатить за сеанс, который гарантированно избавил бы вас от зависимости к табаку? Если вы «ПОКУПАТЕЛЬ», то я рад тому, что могу общаться с вами,

рад тому, что мы нашли друг друга в нужное время и в нужном месте. Вам с удовольствием предлагаю:

Читайте дальше!

## Желание измениться

### Сила желания

Скорость эскадры, какие бы не входили в нее скоростные крейсера, определяется самым тихоходным в ней судном. Так и трудности, которые вы можете встретить при выполнении упражнений, и скорость вашего индивидуального продвижения от страницы к странице, пока не закроете книгу совсем, зависят от вашего стажа «курильщика», от вашего возраста и от ваших способностей к образному мышлению. А самое главное, что поможет успешно продвигаться далее, — ваше ЖЕЛАНИЕ.

Ваш успех зависит не только от понимания актуальности решаемой проблемы, но и от силы вашего ЖЕЛАНИЯ измениться, и от моих способностей помочь вам сохранить и приумножить понимание и ваше желание. Одного понимания мало. Если вы мужчина, и у вас есть понимание, что какая-то женщина красива во всех отношениях, и она может подарить вам бесконечные радости общения, но у вас нет желания, нет страсти, которая сжигала бы вас изнутри, то ваши шансы на успех ничтожно малы. Как в том анекдоте, где мужчина говорит: «...а что плыть, и отсюда хорошо все видно».

А чудеса происходят, когда все по-другому, когда есть созидательная сила ЖЕЛАНИЯ. Тогда мир меняется, и все происходит так, как вам хочется. ЖЕЛАНИЕ — устойчиво и длительно, это наличие энергии, которую можно израсходовать. Почему бы вам, действительно, не разозлиться на свою привычку, по насто-

ящему разозлиться, и продолжить чтение этой книги, сохраняя спортивную злость?

Когда кто-то говорит «хочу», то это может быть просто игра ума, за которым стоит только волевое решение, а вот хочется ли? Простое «хочу» — от ума. Когда «хочется», то исходит от души, от сердца. Сравните два высказывания:

*«Я хочу встать в 5 часов утра, но мне не хочется (ЖЕЛАНИЕ)»*

*«Мне хочется выпить пива (ЖЕЛАНИЕ), но я не хочу, т.к. я за рулем».*

Желание — страсть! Такая же, когда вы желаете симпатичную женщину, если вы мужчина! Такая же, когда вы желаете быть самой привлекательной и соблазнительной на вечере, если вы женщина! Есть ли у вас желание измениться?

Если у вас нет ЖЕЛАНИЯ изменить свое отношение к табачным изделиям, то значит, ваше время ИЗМЕНЕНИЙ еще не пришло. Отложите в сторону эту книгу и продолжайте вдыхать табачный дым. Если ЖЕЛАНИЕ есть, то читайте и размышляйте, освободитесь от зависимости, порекомендуйте книгу знакомым. Страстно вдыхайте аромат жизни, ведь жизнь так прекрасна!

### Нужна ли сила воли?

Если человек может противиться страсти, то это не означает, что у него сильная воля. Это означает, что страсть слаба!

*Жак Жак Руссо*

Автор не против факта самой борьбы с курением, более того, считает полезным хотя бы несколько месяцев или дней дать отдых своим измученным и закопченным легким. Мучительные дни бросания, своего рода мазохизм, может даже дать определенное удовольствие. Как временное средство, «волевое бросание курить» может вам помочь, так же как костыли помогают первое

время ходить больному человеку, но если вы не будете пытаться ходить самостоятельно, то костыли будут у вас всю жизнь. Разве вы желаете всю жизнь находиться в состоянии бросания?

Волевое бросание — средство борьбы, и уже по самой цели имеет ограниченное применение, т.к. «бросание» требует ограничений, запретов, постоянного контроля, а значит затрат силы воли. А любые запасы, в том числе и волевые, когда-нибудь заканчиваются. Первое время вы полны решимости, вы говорите себе, например: «...все, вот докуриваю пачку, и бросаю», или: «...бросаю с понедельника».

Вы рассказываете своим знакомым, чтобы найти поддержку, а наталкиваетесь на сомнение с их стороны, что ослабляет вашу волю. Даже, если они ничего не говорят вам вслух, то все равно они могут думать так, они уже не раз видели ваше поражение, и они через интонации голоса, через мимику и жестикуляцию передают вам свое мнение по поводу вашего решения начать новую жизнь. Ваше подсознание улавливает сигналы недоверия, расшифровывает их и ослабляет вашу волю.

Появляются сомнения, они как мыслительные вирусы на уровне подсознания, начинают уничтожать вашу волю, относительно, с таким трудом принятого, решения «бросить курить». Появляются свои собственные сомнения. Ох, уж эти сомнения! Вы обращаете внимание на свои мучения. А внутренний голос постоянно вам провокационно и вкрадчиво шепчет:

*«А стоит ли мой отказ от курения всех этих мучений? А может не надо вот так сразу? Может надо просто снизить количество сигарет каждый день? Или перейти на другие сигареты, более мягкие?»*

*«А что, если я сделаю всего одну затяжку, а потом продолжу? Что произойдет? От одной затяжки я ведь не стану снова курильщиком? В конце концов, так ли важно от чего я умру?»*

Начало поражения, выкуривается, конечно, вся сигарета, затем еще одна. Наступает сожаление, дальше бороться уже не име-



ет смысла, покупается пачка сигарет. Обычно после такой войны с курением, а точнее с самим собой, курильщик начинает курить чаще, количество сигарет выкуранных в день увеличивается.

Нужна ли сила воли, чтобы перестать курить? — Нет!  
Нужны знания (место куда стукнуть) и доступные  
технические приемы (молоточек).

### **Основные этапы при бросании курить**

#### Этап 1. Желание бросить курить

Сначала возникает желание «бросить курить». На этом этапе курильщик мотивирован на достижение результата часто внешними стимулами, например, он собирается заняться спортом, или улучшить свое здоровье, или завести здорового ребенка. Он готов сделать все что угодно, готов на любые жертвы, готов бегать по утрам, принимать холодный душ, готов попробовать новый надежный способ волевого бросания.

#### Этап 2. Волевые усилия

Итак, вы решили проявить силу воли и «бросить курить». Да, с помощью силы воли, привычку можно успешно некоторое время контролировать. Постоянно нужно также контролировать ситуации, в которых вы раньше курили. А сигареты попадают на глаза, оказывается рядом, именно тогда, когда курить уже нельзя. Дым от сигарет так соблазнительно выглядят, и привлекательно пахнет. Это просто сводит с ума. Кажется, что мысли заняты исключительно одной борьбой с желанием «закурить».

Если берешь в руки молоток, то сразу замечаешь, как много кругом гвоздей, которые можно забить.

*Американская пословица*

И все-таки, несмотря ни на что, вы почти победили, почти достигли намеченного рубежа, уже не курите много дней. «Как жаль, что нельзя закурить!» — такая мысль все чаще сопровождается глубоким вздохом. Окружающие замечают, что вы стали более раздражительны.

#### Этап 3. Потеря контроля

Жизнь заставляет тратить силу воли на многие другие вещи. Этот факт хорошо известен шахматистам, когда выигрыш налицо, осталось чисто техническое решение, позволяющее довести шахматную партию до победы, в этот момент происходит снижение внимания, и начинаются нелепые зевки фигур. Только что на доске была убедительная победа, а теперь полный разгром.

Терпеть больше невыносимо. Появляется внутренний голос, который сладко уговаривает: «Ну, если только одну сигаретку... всего одну, пожалуйста». И одна сигарета выкуривается, потом другая... покупается пачка сигарет, и от бросания ничего не остается. Очередное унижительное поражение!

#### Этап 4. Возвращение к прежнему образу жизни

Возврат прежнего количества выкуранных сигарет и плюс ДОБАВКА. Это как падение вниз со скалы: подъем занимает много времени, а падение происходит стремительно и сопровождается болевыми ощущениями. Возникает ощущение досады, чувство безысходности, тупости, собственной неполноценности, появляются мысли:

*«Если я не могу контролировать прием сигарет на 100%, то контролировать на 50% не имеет смысла».*

*«Раз я такой несчастный, такой наркоман, то хоть буду получать удовольствие от сигарет».*

Такой возврат закономерен, если проблему курения пытаются решать только на уровне физиологии, «волевым способом», без

учета возникающих проблем на уровне психики. Именно здесь слабое место, именно здесь нужны соответствующие психологические ресурсы, чтобы изменения стали необратимыми. Ресурсы необходимы, чтобы экономить волевые усилия на втором этапе. Здесь и далее под ресурсами я понимаю знания, которые можно приобрести, и способности, которым можно научиться.

Важнее сохранить результат, чем его добиться.

### Стратегии

Давайте сосредоточим основное внимание на процессе «курение» и выясним его структуру. Нас интересуют составляющие этого процесса и то, как они связаны с психикой. Если мы достаточно в этом преуспеем, то сможем найти и способы, как контролировать свое поведение в отношении курения.

Любые привычки можно изменить! Нужна только хорошая стратегия. Стратегией я называю то, что порождает наши привычки. Например, одна стратегия может быть ориентацией на удовольствие, а другая стратегия — ориентацией на здоровье. Эти две стратегии могут быть прямо противоположны и поддерживаются разным набором привычек. Стратегия важнее, чем отдельная привычка.

При волевом бросании, курильщик терпит поражение, потому что придерживается неудачной стратегии в борьбе с курением. Пытается атаковать привычку в лоб, все равно, что с шашкой наголо против танка. Чтобы изменить привычку, надо знать особенности ее поведения, и только после этого выбрать необходимые средства нападения.

Если привычка танк, то станьте бомбардировщиком.

### Всего лишь убеждения

Единственные люди, которые никогда не пересматривают своих убеждений, это безумные в психбольницах и покойники на кладбищах.

*Э. Дирксен*

Когда человек придерживается соответствующих стратегий, то он исходит из своих убеждений, основанных на личном опыте, что является правильным, а что нет. И здесь содержится основное препятствие для большинства курильщиков. Причинность мышления, свойственная языку, создает ограничивающие убеждения относительно курения. Эти убеждения опираются ни индивидуальный опыт курильщика, и являются истиной только в его субъективной модели мира.

Один мой знакомый, человек очень упрямый, страдающий от множества болезней, связанных с курением, убежден, что он уже никогда не сможет бросить курить. Он постоянно жалуется на здоровье. И каждый раз, когда я подвожу его к мысли о прекращении курения, он мне говорит о своих убеждениях:

*«У меня слишком большой стаж. Вот если бы раньше! Сказал бы ты мне об этом 10 лет назад, когда я был моложе. А сейчас уже бесполезно. Мне жить-то осталось!».*

У курильщика могут быть и такие убеждения:

*«Мне ничто не поможет, у меня психика такая».*

*«Если я брошу курить, то я растолстею».*

*«Сигарета, помогает мне снимать стресс».*

*«Мой дед пил и курил, и прожил 80 лет».*

Вы можете свою жизнь положить, чтобы разубедить такого человека. Борьба с убеждениями другого человека — пустое дело. Да и зачем? Психика такая? Но ведь свою психику можно изменить!

Один мужчина был убежден, что он — труп. И никто не мог его в этом разубедить. Его направили к очень хорошему психиатру, и тот спросил:

— Скажите, а у трупов идет кровь?

— Конечно, нет! — ответил мужчина.

— Не возражаете, если я прокалю ваш палец? — спросил психиатр.

— Да, пожалуйста, коли! — мужчина протянул палец. Психиатр проколол ему палец, и из пальца обильно пошла кровь. Мужчина с удивлением посмотрел на свою кровь и воскликнул:

— Черт возьми, оказывается, и у трупов идет кровь!

Так ли важны такие убеждения? Если они останутся, то вы останетесь с тем, что у вас есть: привычка курить и отравлять свой организм. К счастью, убеждения можно менять. Люди часто меняют свои убеждения, когда меняются условия жизни. Но можно и условия жизни изменить, если изменить сначала свои убеждения. Готовы ли вы изменить свои убеждения, те убеждения, что связаны с курением?

Очень много людей считает, что они думают правильно, потому что не знают, как можно думать по-другому. Убеждения — как мины, закрывают дорогу в страну БЕЗРАЗЛИЧИЕ к курению. Многие подрываются на таких убеждениях и возвращаются в страну КУРЯЩИХ. Изменить убеждение — значит сначала путем дополнительных знаний вызвать сомнение в его истинности, а затем заменить устаревшее убеждение более конструктивным.

### **Психика — система управления**

Позвольте обратить ваше внимание на тот факт, что ваши привычки, ваши стратегии, ваши убеждения — не вы, а ваша пси-

хика, или душа. Вы же, нечто иное, кому принадлежат ваша душа и ваше тело, и между ними есть некоторое взаимодействие.

Одно я не могу понять,  
Душа и тело слиты воедино.  
Так отчего же вечный их союз  
Ведет к борьбе непримиримой?

*В. Гете*

Фраза: «Я хочу бросить курить», — бессмысленна в этом контексте. Правильно будет сказать: «Я хочу, чтобы мои легкие дышали чистым воздухом, я хочу, чтобы мое тело было здоровым».

«Никто не может бросить курить. Вы должны понять. Курение теперь уже не является вопросом вашего решения. Оно вошло в мир ваших привычек, оно укоренилось. Тридцать лет — большой срок. Оно пустило в вашем теле корни, в вашей химии; оно распространилось повсюду. Теперь это уже не вопрос, решаемый вашей головой, ваша голова ничего не может поделать. Голова импотентна, она может что-то начать, но не сможет это с легкостью закончить.

Раз вы начали курить и раз уж вы так долго практиковались, вы великий йог — тридцать лет практиковать курение! Оно стало автоматическим, вы должны его деавтоматизировать».

*Ошо Шри Радниш*

Вы (ваше «Я») не может ни бросить курить, ни стать равнодушным к курению, но вам принадлежат тело и душа, они ваша собственность, и вы можете ими распоряжаться, вы можете даже их изменять. Чем точнее мы формулируем запрос своему бессознательному мозгу, тем больше шансов, что он будет им рассмотрен и реализован. Отдавайте правильные приказы своему бессознательному мозгу.

Ваша психика соответствует физиологии вашего тела, а ваша физиология такова, каковы возможности вашей психики. Если ваша психика не будет соответствовать новому поведению, то,

даже если вы добьетесь с помощью волевых усилий временного прекращения курения табака, психика сделает все возможное, чтобы физиология вернулась обратно в те границы, которые установлены ранее.

Вы же можете управлять физиологией через свою психику. Если ваше «Я» сравнить с шофером, то ваша физиология — автомобиль, а психика — система управления автомобилем. Эта метафора позволяет нам развести между собой наши «Я», психику и поведение (рис. 1).

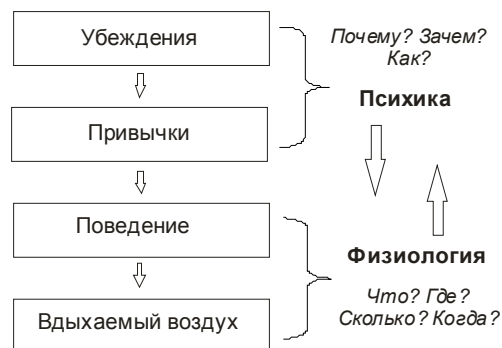


Рис. 1. Управление физиологией через психику

Человеку, который безразличен к сигаретам и другим табачным изделиям должна, соответствовать другая психика, т.е. другие убеждения и привычки. Следовательно, идеально, работа должна вестись по двум основным направлениям: на уровне физиологии (поведения) должны быть соответствующие средства, например, воздержание от курения и избегание пассивного курения, а на уровне психики требуется принять новые убеждения относительно курения и создать новые привычки.

Если ваши убеждения будут таковы, что быть безразличным к сигаретам полезно и замечательно, то вам будет легко учиться и создавать новые привычки поведения. Т.е. система управления

вашим телом, психика, требует модификации, полезных изменений.

Для изменения привычки следует изменить не только физиологию (качество потребляемого воздуха в легкие), но и психику (убеждения, ценности, привычки). Меняя психику, мы сможем повлиять на физиологические процессы. Если мы оставляем в целостности свои убеждения, то это путь «обратно», т.е. мы никуда не идем, а цепляемся за прошлое и остаемся в нем.

### Сколько стоит мизинец?

На клиентском тренинге «Брось курить сейчас», я часто шучу, использую юмор, иногда предлагаю игру в «Поле Чудес». Выбираю, например, симпатичную блондинку и веду с ней диалог.

— Можно твой палец, ну скажем... вот этот, мизинец на левой руке. У меня есть с собой... скальпель, я предлагаю тебе... за твой пальчик... 1000 американских долларов..., — пугается и возражает.

— Хорошо, тогда 10 000 долларов!

— Нет!

— Нет? Больше? Сколько ты за него хочешь?

— Нисколько, он мне самой нужен!

— Самой! А скажи, этот пальчик — ты?

— Да, я.

— Неужели? Если его отрезать, ты перестанешь существовать?

— Нет, я останусь.

— Конечно, останешься, даже если руку тебе отрезать, ты все равно останешься!

Наше тело — часть окружающей среды, некоторая биологическая «машина», которой можно управлять с помощью психики. Многие проблемы возникают у людей и становятся неразрешимыми только потому, что они отождествляют себя с телом. Вы можете управлять своим телом с помощью психики, но полезно

помнить: ваше тело — не вы, и ваша психика — тоже не вы. Они принадлежат вам, но вы не являетесь ими.

Так кто же курит? Кому надо, чтобы вы курили? Ведь ни одной клеточке вашего физического тела ядовитые вещества не нужны, клетки испытывают стресс и погибают. Тело страдает и разрушается. Вы не желаете продать свой пальчик? И правильно делаете, потому что ваш пальчик, действительно, бесценен. Но сколько стоит ваша жизнь?

Вы знаете, сколько стоит пачка сигарет. А знаете ли вы, что одна выкуренная сигарета сокращает вашу жизнь на 20 минут? Когда вы делаете затяжку, втягиваете ртом табачный дым в легкие, а затем выпускаете красивыми колечками, или просто так, то вы можете наблюдать, как ваша жизнь превращается в дым. Сколько стоят 20 минут жизни? Сколько стоят 8–10 лет жизни, на которые сокращает свою жизнь курильщик?

- Всё трубку куришь, Митрич, все сосешь?
- Сосу проклятую, считай уже полвека!
- А трубка слушала и дым пускала:
- Врешь! Сосу-то я, пожалуй, человека.

**М. Полотай**

Пачка сигарет, выкуренных в течение одного часа, гарантировано, убивает любого человека. Заключение так кончают жизнь самоубийством в тюремных камерах; когда у них отбирают ремень, режущие предметы, то они просто выкуривают около пачки сигарет... и умирают от сильного отравления (как правило, наступает паралич сердца), для большинства достаточно 10–12 сигарет чтобы «отбросить коньки».

Безумие не знает границ. Люди покупают себе дорогие вещи. Скажем, кто-то купил автомобиль. И прежде чем поехать на своем автомобиле, он изучает инструкцию, что можно, а что нельзя делать, например, какое масло можно заливать, и какой марки бензин подходит? Ему и в голову не придет шальная мысль: залить вместо бензина — духи, а вместо моторного масла — подсолнечное масло. Машина, может быть, и поедет, но долго ли ее

можно будет эксплуатировать? — Нет, он бережет свою машину, его вещь, он заплатил за нее кругленькую сумму. Разумное отношение к своим вещам.

Спасение утопающих, дело рук самих утопающих.

**Ильф и Петров**

Но машину можно купить еще. Можно вообще обойтись без машины. Но тело, ваше тело, оно ведь только одно, другого у вас... никогда не будет. Если оно погибнет, то и вы перестанете существовать (если вы атеист) или, по крайней мере, перестанете существовать в той организующей форме, в которой вы сейчас пребываете (если вы верующий). И разумно заботиться о своем теле хотя бы так же, как вы заботитесь о своих вещах! Изучать всю свою жизнь и добиваться совершенства в вопросах:

*Что для тела полезно, и что вредно?*

*Как за телом надо правильно ухаживать?*

*Какая пища является полезной?*

*Каким воздухом следует дышать?*

И тогда ваше тело отблагодарит вас безупречной работой в течение многих лет жизни, доставляя вам радость и удовольствие.

## Как изменить привычку

Если у вас хватило ума поставить задачу, у вас должно хватить его и на то, чтобы разрешить ее. По интеллектуальному напряжению эти две стороны решения приблизительно равны.

**И. Шевелев**

### Миф о силе воли

Без лишних слов  
бросай курево!  
Миллионы часов,  
зазря не прокуривай.

*Владимир Маяковский*

Существует устойчивый миф, что бросить курить очень трудно, что нужна сильная воля. Раньше вы уже пытались бросать курить самостоятельно, и, возможно, не один раз. Наверное, вас удивит, если я скажу, что «бросить курить» вообще невозможно. Бывшие курильщики, которые говорят, что они «бросили курить», невольно вводят окружающих в заблуждение. На самом деле, они ничего не бросали, они каким-то чудесным образом научились быть безразличными к табачному дыму.

Посмотрите на тех людей, которые перестали курить, понаблюдайте за ними. Разве скажешь, что у них сила воли больше, чем у вас? Конечно, нет! Однако они сумели что-то изменить в своей голове, но не могут объяснить вам, как они «освободились». Поэтому, употребляя фразу «бросил курить», не понимайте ее буквально, она дезориентирует ваш бессознательный мозг. За чем вам сражаться с самим собой?

### Конфликт двух привычек

У вас, относительно «курения», сейчас есть две привычки: первая привычка — вы можете курить, вторая привычка — вы научились бросать курить. То есть, прибегая ко второй привычке, вы каждый раз объявляете войну своей первой привычке, но поскольку «курение» — ваша привычка, то ваше поражение предопределено.

Вы можете быть, то Курильщиком, то человеком Бросающим курить. Но вы никогда не станете безразличным к сигаретам, если будете только сражаться с самим собой, пытаясь уничтожить одну часть себя с помощью другой! Война на уничтожение! Как

можно победить самого себя? Только барону Мюнхгаузену было под силу вытащить себя из болота за собственные волосы, да еще и коня. Вы не барон Мюнхгаузен.

С помощью одной силы воли нельзя победить свою привычку. Сила воли нужна нам для того, чтобы вставать по будильнику, принимать холодный душ, заниматься многими нудными, но необходимыми вещами. Проходит некоторое время, и нам приходится ее (волю) расходовать на другие вещи, и тогда чаще всего наступает поражение. Первая привычка побеждает и торжествует. Опять ничего не получилось.

Две привычки: одна «Курить» и другая «Бросать», — они поддерживают друг друга, они не могут существовать друг без друга. Они обе плохие. «Ты будешь сегодня курить или бросать курить?». Для вашего бессознательного мозга это ВЫБОР — БЕЗ ВЫБОРА. Это как всего две программы в телевизоре, и обе программы — плохие. Как-то мне пришлось быть в Северной Корее по научному обмену, где я читал лекции в Академии наук.

В Пхеньяне, столице Северной Кореи, во времена правления великого кормчего Ким Ир Сена, в гостиницах для иностранных граждан — прекрасные японские телевизоры. И было только две телевизионные программы, и обе очень политизированы. Всегда, включая телевизор, по первой программе можно было посмотреть, как в Северной Корее все хорошо, как Кормчий купается в лучах солнца, по второй — как все плохо в Южной Корее, как полицейские жестоко избивают демонстрантов-студентов. Ни одну программу смотреть не хотелось.

### Выбирайте путь созидания

Время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру.

*Экклезиаст 3:8*

Любите и уважайте себя, создавайте новые привычки, и тогда ваше бессознательное, желая вам добра и благополучия, будет всегда наилучшим образом поддерживать ваши жизненные инте-

ресы. За долгие-долгие годы осознанной борьбы с курением, после многочисленных и безуспешных попыток бросить курить, я сделал для себя открытие, что «бросить курить» нельзя. Но можно научиться быть безразличным к сигаретам, или испытывать отвращение, или приобрести иные чувства. После этого прозрения мне понадобилось всего несколько секунд, чтобы научить свой мозг относиться с отвращением к сигаретам, быстро и легко я создал новую привычку — «Безразличие».

Давайте продолжим разбираться в том, что такое процесс «курение». Я буду излагать далее свой взгляд на проблему курения, а вы попробуйте определиться: сможете ли вы разделить мою точку зрения. Без чувства доверия и уверенности, что вас ведут правильной дорогой, как-то не хочется никуда идти, не правда ли? Далее рассмотрим основную идею изменений, т.е. того, что нам предстоит проделать.

Когда человек рождается такой маленький и беспомощный, то он ничего не умеет делать. У него даже нет никаких еще привычек. Чистое «Я». Где-то я прочитал и запомнил красивую метафору, что, ребенок, когда рождается, то криком хочет возвестить миру о великом знании, но Ангел бьет его крылом по губам и человек все забывает. Когда вы только родились, то вы ничего не умели (рис. 2). Вы уже были, но привычек еще не было.



Рис. 2. Ваше «Я», когда вы родились

И вот маленький человечек начинает жить в этом мире, учится многим вещам, полезным и не очень полезным, учится, например, курить, и навыки становятся частью его, его привычками, элементами его личностной культуры, его ценностями. И мы проявляем себя в этом мире через свои привычки и познаем также других людей по их привычкам. По мере того как вы обучались всему, у вас появились многочисленные привычки (рис. 3).

Проходит время, и вы начинаете оценивать свои привычки. Вы говорите себе, что эта привычка у меня «хорошая», а эта «плохая», а эта «так себе» (привычки обозначены разным цветом). Причем такая переоценка происходит в течение жизни. В какой-то момент вашей жизни «курение» было хорошей привычкой, а сейчас, когда вы читаете, стала для вас «плохой».

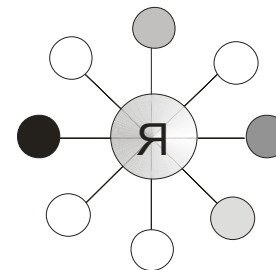


Рис. 3. Наше «Я» и привычки

И у вас есть две плохие привычки, связанные с курением: привычка «Курить» и привычка «Бросать», — так как они сражаются между собой, находясь в состоянии конфликта (рис. 4). И это очень болезненно для каждой стороны быть побежденной. И эта борьба с постоянным успехом то одной стороны, то другой. Никто из них не может победить. Так как привычка «Курить» старше, то она более опытная и хитрая. В нужный момент, та часть вас, которая отвечает за курение, она просто шепнет вам «только одну сигаретку...», и все — она победила. И что же делать?

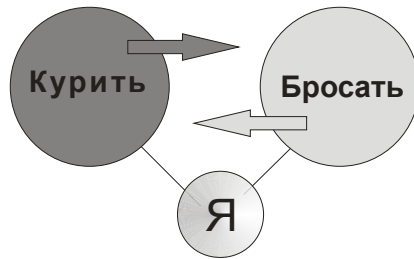


Рис. 4. Война двух привычек

Есть чудесная идея! Я предлагаю экономить энергию, и вместо кровопролитной «войны», изнуряющей и бессмысленной «борьбы», — создать новую привычку, привычку быть равнодушным, безразличным к сигаретам, и сделать это при работе над книгой (рис. 5). Давайте условно назовем новую привычку — «Безразличие».

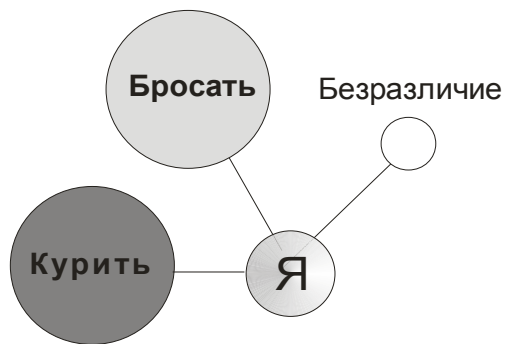


Рис. 5. Новая привычка «Безразличие»

Как было бы замечательно, смотреть на пачку с сигаретами и осознавать, что это чужое, неестественное, ненужное, забыть навсегда, как кошмарный сон, забыть, как вообще прикуриваются сигареты. Забыть о способности вдыхать в себя вредный дым и удерживать его в легких, пока кровь впитает в себя вредные ве-

щества. Зато другая способность — потребность дышать свежим, чистым воздухом будет появляться в полной мере.

Первое время вам следует поухаживать за новой привычкой, как за маленьким ребенком. Эти приемы вы получите: как быстро и легко, без волевых усилий, включать новую программу поведения. Новая привычка будет «подрастать», и через 3–4 недели она будет постоянно выбираться вашим бессознательным мозгом. Прежние же привычки — «ослабнут» (рис. 6).

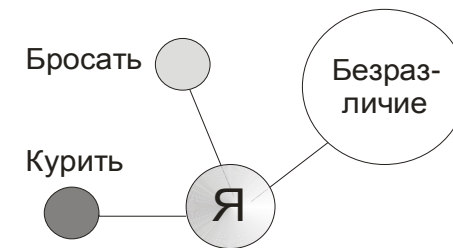


Рис. 6. Ситуация через месяц

И только, когда пройдет 6–7 лет, когда полностью обновятся клетки вашего тела, тогда у вас останется только одна привычка по отношению к курению — «Безразличие» (рис. 7).

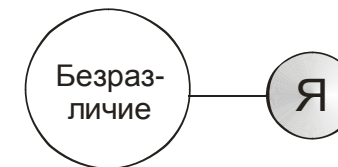


Рис. 7. Ситуация через 6–7 лет

Конечно, вы всегда волевым усилием, если пожелаете, преодолевая отвращение, сможете закурить, даже через 50 лет. Научившись ездить на велосипеде в детстве, вы сможете и через 50 лет сесть на велосипед и поехать. Сама способность «курить»