

Павел Барабаш

Павел Иванович Барабаш – психолог-консультант, бизнес-тренер. Автор более 50 научных публикаций и книг: «Стать стройным за месяц», «Брось курить сейчас», и др. Частная практика, консультирует по зависимому поведению и здоровью, проводит тренинги. Проживает в Хабаровске (Россия). Персональный сайт автора: www.barabash.pro

Книга-тренинг поможет любому курильщику самостоятельно избавиться от табачной зависимости. Что для этого надо? Вдумчиво прочитать книгу и выполнить упражнения. И все! Закрывая последнюю страницу, вы осознаете, что курение осталось в прошлом, что окончен никотиновый роман и нет желания к нему возвращаться!

Брось курить и живи долго

Тренинг от табачной зависимости



ISBN 978-5-4485-5654-8



9 785448 556548 >

Павел Барабаш

**БРОСЬ КУРИТЬ
И ЖИВИ ДОЛГО**

Тренинг по избавлению
от табачной зависимости

ББК 88.49

Б 24

УДК 159.9.018 Б 24

Павел Барабаш

Брось курить и живи долго! Тренинг по
избавлению от табачной зависимости.

ISBN

Книга поможет курильщику самостоятельно избавиться от табачной зависимости. Закрываешь последнюю страницу, и осознаешь, что курение осталось в прошлом, окончен никотиновый роман и нет желания его возобновлять. Безразличен к сигаретам и отвращение к табачному дыму. Результат достигается, если выполнять упражнения и рекомендации!

Представляет также интерес для психологов, работающих с проблемой «табачная зависимость».

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

Содержание

Посвящение	5
Предисловие от автора	6
Табачная эпидемия.....	10
За курение отрубали голову	10
Состав табачного дыма.....	11
Создание зависимости	16
Первый опыт курения	16
Настоящий мужик	17
Через подражание	19
Курение — это привычка	21
Как следует курить.....	22
Жить или курить.....	24
Он умирал от рака	26
Способы избавления	30
Медицинский подход.....	30
Психологический подход	34
Этапы волевого бросания.....	38
Магия освобождения	40
Технология освобождения	44
Сначала прицелься.....	51
Дневник курильщика	56
Анализ привычки	59
Условия для работы	60
Как ты знаешь, что хочется курить?.....	60
Голливуд	63

Создание фильма	63
Обратная перемотка фильма	65
Техника «Голливуд».....	66
Переформирование.....	69
Назови по-другому	69
Вторичные выгоды	70
Безразличие	78
Рождение привычки «Безразличие»	78
Новая реальность	82
Курить — Дерьмо.....	86
Лошадиное дерьмо	86
Кошачье дерьмо.....	87
Магическая формула.....	87
Смешивает табак с дерьмом	88
Сено — солома	91
Казнь привычки	93
Медитации.....	94
Дорога Жизни	94
Настрой «Я люблю жизнь».....	102
Послесловие	104
Скромность украшает	104
Узелки на память	104
Прощание	108

ПОСВЯЩЕНИЕ

Любимому деду Дмитрию Филипповичу Алесенко, заядлому курильщику, дававшему мне первый незабываемый урок курения в пятилетнем возрасте.

Без способности к курению и долгих лет мучительного поиска способа освободиться от табачной зависимости уже в зрелом возрасте, я никогда не смог бы разработать действенные методики и написать данную книгу. К сожалению дед умер в возрасте 60 лет от рака легких, и как жаль, что невозможно вернуться в прошлое и помочь ему продлить жизнь на радость внукам.

А в настоящем обращаюсь ко всем Живым:

- Кто ЖЕЛАЕТ избавиться от унижительной табачной зависимости, но не знает, как.
- Кто ЗНАЕТ, что в жизни есть нечто большее, чем бумажные палочки, фаршированные табачными листьями.
- Кто ИМЕЕТ мужество сделать первый шаг к свободе от табака.
- Кто ХОЧЕТ сохранить здоровье и жить долго.

И сообщаю:

1. Вы найдёте все средства, необходимые для создания БЕЗРАЛИЧИЯ к табачным изделиям.
2. Закрыв книгу, вы будете ощущать в себе ИЗМЕНЕНИЯ.
3. Вместо табачного дыма смерти, вы станете вдыхать нежный АРОМАТ ЖИЗНИ.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Многие пытаются бросить курить. Бросают и снова начинают. И ощущают, что живуч этот внутренний курильщик. Для отказа от курения им не хватает знаний, понимания. Убей курильщика в себе, чтобы возродиться в новой идентичности! Как это сделать? — Вы найдете далее, работая над книгой.

Злая шутка

ВНИМАНИЕ! ПРИЯТНАЯ НОВОСТЬ.

**В ПРОШЛОМ ГОДУ 40 000 000 ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ
ПЕРЕСТАЛИ КУРИТЬ!**

— ОНИ ВСЕ УМЕРЛИ ОТ РАКА ЛЕГКИХ.

И как вам шутка? Кусается? Портит настроение? Заставляет задуматься? Возможно, приведенная статистика неточна. Тут другое. Полезно осознать, что делаешь не так и дать себе шанс измениться сейчас и продолжать жить, а не ждать, когда наступит завтра и факт о твоей смерти отразится в статистике.

Гарантия от автора

Совершив путешествие по страницам данного руководства, выполняя предложенные упражнения, вы получите следующий результат:

1. Безразличие к сигаретам. Смотрите на сигареты и осознаете, что это в прошлом. Нет желания.
2. Отвращение к табачному дыму. Ваша иммунная система будет негативно реагировать на табачный дым.

Возможно, вы критично настроены сейчас: «Сомневаюсь, прочитал книгу, закрыл, и все? И уже не куришь? Разве такое возможно? Да ну, какая ерунда! Автор, наверное, никогда не курил по-настоящему и не понимает, насколько сложна и серьезна проблема».

И автор бы так думал, когда выкуривал более двух пачек сигарет в сутки. Когда, когда уже сделал бесчисленное количество попыток бросить курить. Если сам не могу, как какая-то книга может помочь? Да, так бы думал, наблюдая, как изо рта выходят колечки сизого дыма прокуриваемой жизни.

Методика работает

Журналист спрашивает начальника стройки:

— Вы какую дорогу строите, одноколейную или двухколейную?

— Мы строим дорогу с двух концов, и если рельсы сойдутся, то будет одноколейная, — ответил он.

В этой метафоре мы строим дорогу (подкоп) из табачного плена с двух сторон. И если наши усилия сойдутся, то вы получите свободу. Вместо табачного заглывания Дыма Смерти, вы станете вдыхать нежный Аромат Жизни.

И есть одно «но», та злополучная ложка дегтя в бочке меда, которая может все испортить. Я не смогу проконтролировать качество строительства дороги с вашей стороны. Это уже ваша ответственность. Предлагаемая методика не РАБОТАЕТ, если только не БУДЕТЕ выполнять упражнения и рекомендации.

Как это происходит

Читаешь, и вдруг осознаешь, что изменился, стал другим. В голове что-то щелкает. Бум! — И все! Удивляешься, что курение в далеком прошлом, а сейчас ты

в другой реальности. Сигареты — безразличны, табачный дым — неприятен.

И как будет неожиданно приятно, когда взгляд случайно остановится на пачках сигарет в магазине, осознавать, что они стали чужими, что нет больше к ним «тяги», что закончился никотиновый роман, и нет желания к нему возвращаться.

Мечь табаку

Есть вещи, которые не заслуживают прощения! Никогда! И данная книга — моя мечь табаку за долгие и унижительные годы никотинового рабства. Первая затяжка табачным дымом — в 5 лет, потом шалости, с 16 лет курил постоянно. С 18 лет (поумнел) начал систематически «бросать курить». Борьба с табаком продолжалась долгие 20 лет.

Многие годы искал способ получить свободу, бросал курить, снова начинал. Боролся! Менял сорта сигарет. Переходил на кубинские сигары. Жевал табак. Нюхал табак. Курил трубку. Глотал антиникотиновые таблетки. Давал слово себе и другим, что брошу курить. Держал пари и проигрывал. Начинал новую жизнь по понедельникам, чтобы начать курить во вторник. Иногда волевыми усилиями держался несколько месяцев. Но первая затяжка надежно возвращала в никотиновое рабство.

Каждая неудача укрепляло убеждение, что бросить курить очень трудно, что тут нужна какая-то особенная сила воли, которой у меня нет. Сдаваться не собирался. Искал способы, пробовал на себе, терпел фиаско. Пока не изобрел простой метод избавления. Вся процедура по избавлению от табачной зависимости оказалась быстрой и эффективной.

Все оказалось так просто! Потребовалось несколько секунд для получения результата. А вот поиски эффективного средства заняли много лет прокуренной табаком жизни.

Как работать с книгой

Надеюсь, что вы достаточно умны и понимаете, что глупо работать по книге, одновременно обкуривая страницы табачным дымом. Отделите мух от котлет. Книга отдельно, сигареты отдельно. Читайте книгу последовательно. Размышляйте. Выполняйте каждое упражнение. Размышляйте. Пусть торжествует истина!

Для лучшего понимания некоторых моментов, приводятся диалоги психолога (*Психолог* — это автор) с реальным клиентом. Такие мини-демонстрации для лучшего осознания (*Клиент*), в каком направлении мы с вами движемся. Иногда, для пользы дела, я буду обращаться к некоторым частям вашей личности на «ты», но с огромным уважением.

Все ваших руках

Один человек решил посмеяться над мудрецом. Он поймал бабочку и зажал в кулаке. И думал, что вот подойду и спрошу мудреца: «Скажи, бабочка в моей руке живая или мертвая?» И если он скажет, что бабочка мертвая, то я разожму свои пальцы, и бабочка улетит. А если мудрец скажет, что бабочка живая, то я сожму кулак сильнее, а затем покажу мертвую бабочку. И все будут смеяться над мудрецом.

Он так и сделал, поймал красивую бабочку, зажал в кулаке и спросил мудреца:

- Скажи, бабочка живая или мертвая в моей руке?
- Все в твоих руках! — ответил ему мудрец.

Любое храм, прежде чем построен, создается в голове архитектора. Станьте архитектором, сотворите в себе новую идентичность, безразличную к табаку. У вас отличные шансы получить такой результат. Воспользуйтесь ими. И помните, все в ваших руках.

ТАБАЧНАЯ ЭПИДЕМИЯ

Экскурсовод в Египте:

— Урна, которую вы видите, содержит пепел фараона.

Турист удивленно:

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

За курение отрубали голову

Табачный вирус

Когда Колумб открыл Америку, дружелюбные индейцы угостили чужеземцев сигарами. Так состоялось первое одурманивающее знакомство европейцев табаком. Европейцы научили индейцев Америки пить крепкие спиртные напитки, а те научили европейцев курить табак. Встретились две культуры и обменялись достижениями в области использования ядовитых веществ для изменения состояний сознания. В 1558 г. табак завезли из Америки в Испанию, где стал культивироваться. Табачная эпидемия началась!

А что медицина?

В свое время, медицина внесла значительный вклад в популяризацию табака, создавая мифы о его целебных свойствах. Врачи утверждали, что употребление табака панацея от всех болезней: успокаивает, снимает головные боли, тонизирует, помогает при легочных заболеваниях, астме, желудочных заболеваниях, сифилисе. До 20-х годов прошлого века табак использовался в качестве ингредиента при изготовлении лекарств от различных болезней.

Табак и государство

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 шею по улицам. Некоторым курильщикам отрубали голову и вместе с трубкой выставляли на всеобщее любование. 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, пытать и бить на козле кнутом, а торговцев табаком приказано пороть кнутом, вырывать ноздри и ссылать в Сибирь.

Российский царь Петр I, перенимавший все передовое в Европе, пристрастился к табаку и стал заядлым курильщиком. И в 1697 г. он отменил указ отца. Появился другой указ, разрешающий в России курение и торговлю табаком.

Состав табачного дыма

Маскировка ядов

Некоторые ядовитые вещества, входящие в состав табака, не имеют запаха, не имеют вкуса. Чувствительность сенсорных каналов восприятия недостаточна, чтобы распознать опасность и зажечь красный сигнал светофора «СТОП». Производители «табачных консервов» научились обманывать сенсорную систему потребителя, искусно маскируя яды добавлением в табак различных веществ (более 600 разновидностей!), сбивающих со следа сторожевых псов сенсорных систем восприятия.

Сигареты — бумажные палочки, фаршированные сухими листьями табака. Для воздействия на вкусовые рецепторы в них добавляют мед, шоколад, приятно пахнущие эфирные масла, и другие вещества. Художники-

дизайнеры красочно оформляют пачки с сигаретами, специалисты по рекламе, придумывают различные способы, как создать у населения мотивацию на употребление табака. Торговцы смертью, продавая консервированный табачный дым, щедро выделяют деньги на рекламу, она себя окупает.

Если курильщика спросить о составе табачного дыма, то большинство назовет не одно вещество — никотин. Как же так? Он ежедневно, по 20–40 раз вводит в организм различные вещества, отравляющие клетки, и даже не интересуется их названием.

17 опасных веществ

Всего-то? Только 17? На самом деле в табачном дыме содержится более 4000 вредных для жизни веществ. Ни одно из них не является полезным. Более 50 из них провоцируют размножение раковых клеток. Перечислять все вещества утомительно и не имеет смысла в данной книге, вы можете восполнить пробел в образовании самостоятельно. Приведу только 17 из них, шокирующие сознание.

Аммоний — ионизированная форма аммиака. Используется в очистителях для унитаза, негативно сказывается на легких, помогает создавать зависимость к табаку.

Бензол — органический растворитель, входит в состав бензина, используется для производства различных пластмасс, синтетической резины, красителей.

Бутан — главный компонент горючих веществ, применяется как топливо для зажигалок.

ДДТ — инсектицид, используется в сельском хозяйстве для уничтожения вредных насекомых. Результат воздействия наступает через определенное время после контакта с источником.

Кадмий — химический элемент, тяжелый металл, входит в состав электролита для батареек, способствует развитию рака легких, повреждает печень, почки, мозг, плохо выводим, остается в организме долгие годы.

Мышьяк — сильнодействующий яд мгновенного действия, обжигает губы и вызывает неприятный запах изо рта.

Никель — вызывает кашель, снижает активность иммунной системы, способствует развитию аллергических и астматических симптомов, канцерогенен, относится к группе веществ, провоцирующих развитие астмы, в организме скапливается в мочеполовой системе, может быть причиной простатита.

Никотин — основное вещество, из-за которого употребляют табачные изделия. В малых концентрациях на млекопитающих действует возбуждающе. Сильный яд, смертельная доза для человека 120 мг. Используется для убийства насекомых. У курильщика приводит к поражению центральной нервной системы, кровеносной и сердечно-сосудистой системы. Разрушающее воздействие оказывает на печень, почки, дыхательные пути.

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

Свинец — отравляет мозг, вызывает рвоту. Попадая в кровь, свинец оседает в личных органах тела (печень, почки, мозг, костная ткань).

Синильная кислота — смертельный яд даже в малых дозах. Смерть наступает быстро, в течение нескольких минут. При вдыхании малых доз наблюдается горький вкус во рту, царапанье в горле, головная боль, тошнота, рвота.

Смола — средство для асфальтирования дорог. Выкуривая 20 грамм табака, курильщик оставляет в легких примерно 1 грамм смолы.

Сурьма — используется в химической и полиграфической промышленности, применяется при изготовлении аккумуляторных батарей.

Угарный газ — газ без цвета запаха, содержится в выхлопных газах машин, вызывает головную боль, передозировка вызывает смерть организма.

Формальдегид — химикат применяется для бальзамирования умерших тел. Канцерогенен, повреждает

легкие и пищеварительную систему. Негативно сказывается на репродуктивных органах, генетическом материале.

Цинк — входит в состав детской присыпки, средства против пота, крема для бритья, солнцезащитного крема, средства для ухода за волосами. Токсичен для органов дыхания, способен вызвать пороки развития и уродства будущего ребенка.

Цианид — яд, использовался фашистами в газовых камерах для уничтожения инакомыслящих существ.

Табачные консервы

Продажа табака — выгодный бизнес. Красочные упаковки, звучные заманивающие названия привлекают, ласкают слух и воображение, побуждают подростков одурманить свой разум табачным дымом.

Вас кодируют (наводят порчу), чтобы стали носителем наркотической культуры, культуры получения кратковременного удовольствия (наркотического транса) быстрым и доступным образом. Негативные последствия курения? Так они известны — ухудшение здоровья, снижение умственных способностей, сокращение жизни. Если устраивает такая плата за безумие, нравится испорченность, — то курите, болейте и умирайте!

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?

Если же разум говорит, что быть собачкой Павлова оскорбительно, что зависимость от табачных листьев унижительна, то продолжайте читать и осознавать. Например, стали бы вы покупать табачные консервы, на упаковке которых написаны другие названия (рис. 1).

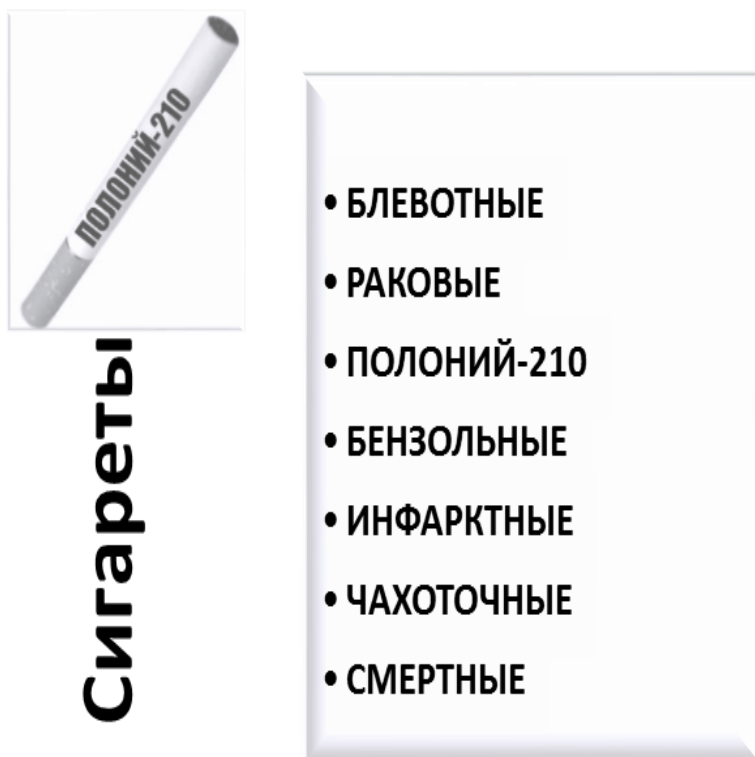


Рис.1. Правильные названия для сигарет

Нечего лицемерить, называя табачные консервы ласковыми и нежными именами! Только такие убойные названия (впрочем, можно придумать и другие), с негативным оттенком на уроне идентичности товара, будут действовать мощнее, чем тривиальная фраза «Курение убивает» или картинки с ужасами последствий.

Почему бы государству, если оно заботится о здоровье нации (а оно так утверждает), продавать лицензию на выпуск сигарет только с такими названиями?

СОЗДАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Мир полон доброжелателей, которые бесплатно научат курить. От вас требуется только одно — любопытство. У каждого из курильщиков есть своя трогательная история, как он сделал первую затяжку, и кто в этом помог.

Первый опыт курения

Как же так случилось, что вы приобщились к табаку? Вспомните самый первый опыт курения. Самый первый опыт.

- Когда впервые закурили?
- В каком возрасте?
- При каких обстоятельствах закурили?
- Где вы находились?
- Что это за обстановка?
- Кто рядом с вами?
- Кто дал самую первую сигарету?
- Кто учил курить?
- Почему решили попробовать курить?
- Как воспринимался запах табака тогда?
- Какие первые ощущения во рту?
- Как реагировали легкие на первую затяжку?
- Как реагировал ваш мозг? Ощущения в голове?
- Какие ощущения в теле?

Удалось вспомнить? Ваше бессознательное, в любом случае, помнит все. Первый опыт курения всегда оставляет неприятные ощущения. Ваша сенсорная система распознала внешнего врага и немедленно среагировала. У большинства проявляется так: запах дыма неприятен, спазм в горле, резь в легких, сильный кашель, закружилась голова, нарушилась координация движения, участился пульс, подташнивало, повысилась температура тела — организм увеличил обмен с

внешней средой, чтобы поскорее вывести ядовитые вещества.

Если первый осознаваемый опыт — без негативных ощущений, то вы научились курить раньше, когда были еще слишком малы. Возможно, кто-то (акушерка, отец, мать, дедушка) курил, и вы вместе с соской вдыхали дым (пассивное курение). А возможно, начали курить еще раньше, в утробе матери, если она курила, вы оплодотворились в прокуренной яйцеклетке.

Потом, когда вы научились курить, вы научили свою иммунную систему реагировать на ядовитые вещества как на нечто родное, поступающее в ваш организм вместе с табачным дымом.

Иммунная система обучается, предана вам, как хорошая сторожевая собака, вы сказали «нельзя, свой», и она послушно отступила, поджав виновато свой хвостик: «Раз мой хозяин (сознание) хочет, чтобы эти вещества, которые я считаю ядовитыми и опасными для жизни, поступали в его легкие, путь будет так! Ему виднее, он у нас командует парадом! Его воля для меня закон».

Настоящий мужик

Опыт курения в пять лет

Судьба распорядилась так, что мастер класс по курению дал мне дедушка. Как-то дедушка взял меня на рыбалку, мы забрались на моторной лодке вверх по реке, свернули в залив. Я сидел позади деда, опустил руку в воду и наблюдал, как забавно образуется водная дорожка, омывая руку. В какой-то момент кепка упала в воду, нагнулся поднять ее и свалился за борт... и, когда, дед, услышав всплеск воды, обернулся, то внук исчез, на воде плавала только кепка. Дедушка выловил меня, перепуганного и мокрого.

Причалили к берегу. Дедушка собрал дров, разжег костер, мокрое белье повесили сушиться. После того, как мы перекусили и выпили чаю, дедушка, как настоящий маг,

оторвал клочок газеты, открыл баночку из-под леденцов, где хранилось табачное зелье, насыпал щепотку махорки на бумажку. Затем ловко свернул бумажный бутерброд в трубочку, облизал один край языком, провел пальцами вдоль трубочки. Один конец бумажной трубочки дед завернул, чтобы табак не высыпался, вытащил из костра дымящуюся веточку с угольком, поджег трубочку, сделал затяжку, и я увидел, как табачный дым сизого цвета красиво выходит из его рта забавными 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!» С любопытством первооткрывателя, доверчиво беру из рук деда зажженную сигарку и всасываю в себя горячий и едкий дым. Сразу резкий спазм в груди. Организм взбунтовался, слезы брызнули из глаз, кашель такой силы, что казалось, легкие в бешенстве хотели выпрыгнуть через рот наружу. Позеленел. Меня вырвало.

Обиделся на деда, поджал губы и отказываюсь смотреть в его сторону, — а дед смеется, наверное, сказывается нервный стресс. Он хлопает себя по бокам и все говорит мне: «Настоящий мужик должен уметь курить!» Эти слова 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».

Убеждение о пользе курения

«Настоящий мужик должен уметь курить» — вот то самое убеждение, что стало мною руководить. Убеждение теперь руководило моими поступками, помогая сформировать привычку «курение», преодолевая временные трудности переходного периода, в виде кашля и головокружения. Я учился курить. Сначала воровал у деда сигареты. В старом комодe (верхний ящик справа) лежали пачки с сигаретами «Прима», дед покупал их по 30 пачек

сразу на месяц. Удавалось, почти не нарушая упаковки, иголкой вытащить 1–2 сигареты так, что вроде и незаметно.

Не знаю, догадывался дедушка или нет, но иногда я курил. Прятался в саду под куст смородины, поджигал сигарету, делал неглубокие затяжки, т.е. набирал дым в рот и сразу выпускал его, иногда через нос. Дым по-прежнему неприятен, но зато приятна сама мысль, что я становлюсь «Настоящим мужчиной».

Материнское благословение

В школе почти все мальчишки из старших классов курили. На перемене мы курили в туалете и в роще. Особенно интересным ощущался вкус у папирос и сигарет зимой, когда закуливаешь в 40 градусный мороз, и горячий дым раздирал легкие теплом и горечью. В последнем классе школы мать, зная, что я втайне курил, купила 10 пачек папирос «Север», положила на письменный стол, и сказала: «Кури!», еще одно внушение, установка. Т.е., как курильщика, мама меня признала, даже зажгла зеленый свет светофора, дала материнское благословение. Какое-то время, вытаскивал папиросы из пачек проверенным способом, потом выкурил одну пачку папирос, другую. Так я стал «настоящим мужчиной», т.е. курильщиком.

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.

Через подражание

Вас кодируют, чтобы вы подражали героям, покупали сигареты и курили. Воздействие идет с экранов телевизоров, со страниц газет, в кинотеатрах, со стороны симпатичных вам людей, с помощью прямой или скрытой рекламы. Бизнес! Деньги! Вы должны курить! Курите больше, курить — престижно.

Грустно — курить

По телевизору транслируется концерт, где 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. 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.

Я люблю тебя за это

Запомнилась командировка в Ташкент. Вечером с приятелем зашли в кафе Заравшан поужинать. Много свободных мест. Несколько мужчин пили пиво и курили. Завалилась компания из 4 человек (3 парня и девушка где-то на 8 месяце беременности), они заняли свободный столик. Заиграла музыка. На сцену вышел лысоватый крепыш, вытер пот с лысины, достал сигарету из пачки, закурил, и запел:

«Если женщина изменит,
Я грустить не долго буду,
Закурю я сигарету —
И о ней я позабуду.
Сигарета, сигарета, —
Никогда не изменяешь,
Я люблю тебя за это,
Ты сама об этом знаешь!»

И девушка тоже закурила и танцевала с каждым из парней, прижимаясь к ним животом, в котором

одурманенный никотином плод ждал своего часа появиться на свет. А девушка, возможно, гадала, кто из парней отец будущего ребенка. И мы, слушая крепыша, зомбировано потянулись за сигаретами.

Курение — это привычка

Привычка — всего лишь слово, и оно приобретает разный смысл, в зависимости от того, кто его произносит. А что такое привычка? Что с ней можно сделать? Уничтожить? Изменить? Заменить? Отменить? И как все это можно сделать? Называя курение привычкой, подсказываю читателю путь ее решения — психологический.

Курение грех?

Если кому-то нравится процесс курения, значит для него систематическое отравление табачным дымом хорошо сейчас, данный момент жизни. Нравится курить – кури. Это твоя жизнь, проживи ее так как желаешь. Пока не осознаешь вред сигарет и придешь к мысли, что пора прекратить курить.

Оценивая привычки и пересматривая их ценность, мы избавляемся от одних и приобретаем другие. Только вы имеете право вынести окончательный приговор привычке «курение». И если курение — плохая привычка, то настал час с ней расстаться.

Изменять свои привычки имеет смысл, если этого хочется вам, а не кому-то другому, если для вас важны грядущие изменения. Действительно, многие вещи могут мотивировать прекратить курить сейчас. Например, желание иметь долгую и здоровую жизнь.

Конечно, если вам только 12 лет, то вы не думаете серьезно, что можете когда-нибудь умереть. Глупо думать о том, что ты можешь умереть когда-нибудь, когда вы еще так молоды, когда жизнь, подобно цветку, только распускает свои лепестки. Но какая глупость не думать о смерти, когда

ты уже считаешь себя взрослым, когда бутон распустился и уже теряет свои лепестки!

Один человек спросил у старца:

— Грех ли мне курить?

— Не грех, а вот можешь не курить? — ответил старец.

— Нет, не могу, — ответил человек.

— А вот это — грех! — сказал старец.

Привычку можно изменить

Каждая привычка имеет намерение, которое привело к ее рождению. Например, привычка «курение» у многих появляется в возрасте от 5 до 12 лет, когда есть намерение поскорее стать взрослым. Но сейчас-то тебе уже не 5 лет, зачем тебе курить? Зачем тебе детские подгузники, когда ты носишь брюки?

Время от времени привычки полезно пересматривать и наводить порядок в империи бессознательного. Устраивать аттестацию привычек! Не прошла привычку аттестацию — уволить без содержания! Что же делать, если есть плохие привычки (с вашей, конечно, точки зрения)? Привычки можно менять, можно создавать новые. Каждый может позволить себе измениться, и это гораздо легче, чем некоторые считают, утверждая, что привычка — вторая натура, и ничего с этим не поделаешь. Каждый может измениться быстро. Вопрос только как это сделать?

Как следует курить

Замысел Создателя

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 говорят: «Дышать ртом — все равно, что есть носом!»

Иммунная система через сенсорные каналы вкуса и обоняние проверяет воздух на вредность, и сообщает нам результат проверки в виде 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.

Табачное пьянство

В произведении Гете «Фауст», Мефистофель искушает доктора Фауста: «Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы и 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, это забава для дураков», — решительно ответил Фауст.

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

Курите только через нос

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. Вдыхайте дым носом, а выдыхайте ртом.

Почему-то никто так не делает! Почему вы не помещаете сигарету в нос? — Иммунная система незамедлительно даст

ответ — «НЕТ». Видели вы кого-нибудь с сигаретой в носу? Курильщик оставляет «с носом» иммунную систему. Пить табачный дым — коварный способ обмануть защитные средства организма, отвечающие за здоровье. Жульничество! Кого вы обманываете? Следует быть честным перед собой, любить и уважать свою иммунную систему, которая оберегает здоровье.

Все, что попадает в легкие, должно проходить таможенный контроль сенсорной системой обоняния на проверку ядов и других вредных веществ, т.е. через нос. Советуйте всем курить только через нос, как честный способ получения сомнительного удовольствия. Все остальные способы «закачивания» табачного дыма в легкие — извращение и жульничество. Курите только через нос!

Жить или курить

Мишени для табачного дыма

Курильщики добровольно находятся в группе риска. Регулярно, они губительно воздействуют табачным Дымом Смерти на все клетки тела. Атака табачного дыма приходится последовательно на легкие, сердце и мозг.

ЛЕГКИЕ. Вредные различные вещества оседают на слизистой оболочке органов дыхания. Систематическое курение приводит к деформации бронхов, что отражается хроническими бронхитами. Курильщики чаще болеют раком легких. В деревнях раньше топили баньку «по-черному», т.е. дым шел из окон. Стены в такой баньке черные от копоти, в саже. Легкие курильщика выглядят также! Ужасно выглядят! Можете в интернете посмотреть фотографии.

СЕРДЦЕ. После первой же затяжки кровеносные сосуды в «ужасе» сжимаются, и повышается давление. Все клетки через кровь получают свою «пайку» вредных веществ. Нет такой клетки в теле, которая не испытывала бы физиологический стресс и не кричала в ужасе: «Караул!»

МОЗГ. Поражается система управления. Ухудшается память, появляются бессонница и головные боли, снижается работоспособность. Курильщики создают свой маленький Чернобыль, в один прекрасный момент он может «рвануть», и тогда — катастрофа!

15 лет жизни

В Великобритании проводилось научное исследование, которое длилось 50 лет. В нем приняло участие более 34 тысяч курящих врачей. Результаты неутешительные для курильщиков. Вот один из них: одна выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 20 минут. Ученый Р. Долл прокомментировал полученные результаты исследований: «Я могу только сообщить людям, что, если они наслаждаются жизнью, если они думают, что жизнь на этом свете чего-то стоит, тогда курить — ужасно глупо. Потому что тем самым вы не даете себе пожить по-настоящему».

Одна сигарета сокращает жизнь на 20 минут. Тут не сигареты, а сама жизнь прокуривается. Сколько стоит 20 минут жизни? А 10 лет жизни? За месяц жизни можно отдать все, ничего не жалко, даже за меньший срок, даже за один день. Каждое мгновение нашей жизни — бесценно! Отказ от курения может быть для вас бонусом в 10–15 лет дополнительной жизни. Убежден, что если умирающему человеку предложить день жизни, только один день, и спросить его, что он за него отдаст, — то он скажет: «Заберите все. На том свете мне ничего не надо».

Смертельная статистика

Известно, что существует прямая зависимость между стажем курильщика и различными заболеваниями. Статистика знает многое. Более 4 миллионов курильщиков умирает ежегодно от болезней:

- 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 существа, по законам матушки природы. Если вы курите, то вы умрете раньше, чем могли бы прожить, т.к. каждая затяжка табачным дымом отравляет и убивает клетки вашего тела, безжалостно сокращает минуты отпущенной вам жизни. Курильщики долго не живут.

Он умирал от рака

Мне довелось консультировать мужчину (Михаил в дальнейшем), который умирал от рака. Мужчина, 40 лет, худощавый, восточной национальности. У него появились метастазы, сначала на ноге, а затем в легких. Его уже пять раз подвергали облучению, выписали. Теперь он медленно умирал в домашних условиях. Лечащий врач сообщил родным, что жить ему осталось не более 3 недель.

Трупный запах

И вот предо мной больной человек. Он настолько слаб, что кое-как встает с кровати, чтобы сходить в туалет. Запах! Он еще жив, но от его тела уже исходит трупный запах. Тело его умирает, разлагается, дни его сочтены. В квартире пахло смертью, она уже пришла за ним и ждала своего часа. И мужчина при мне закуривает сигарету. После затяжки кашляет в полотенце, из легких отхаркивается мокрота, смешанная с кровью. Далее я консультировал его.

Семейные проблемы

Что я узнал. Михаил страстный мужчина, восточной национальности. Женат, дочь подросток! Сотрудница по

работе становится любовницей. Взаимная любовь. Она настаивает на создании семьи. Однако у Михаила крепкие убеждения, что «семья — это все», — у него уже есть семья и есть обязательства. Тогда женщина сообщает ему, что беременна от него, и собирается рожать ребенка. Там ребенок, и здесь будет ребенок. Ситуация как в шахматах, цугцванг! Михаил принимает трудное решение. Скандально разводится с женой и уходит к другой женщине.

А через месяц новая жена заявляет, что пошутила насчет ребенка. Он возвращается в прежнюю семью. Мир, согласие, и доверие в семье исчезли, начались скандалы. С дочерью нет понимания. Психологическая травма, стресс на уровне идентичности расшатали и ослабили его иммунную систему, раковые клетки стали размножаться, не встречая достойного сопротивления.

Фрагмент общения

Психолог: Сколько ты собираешься еще месяцев прожить?

Клиент: Слушай, каких месяцев, а? Моей жене сказали три недели.

Психолог: Если бы тебе предложили прожить еще несколько месяцев? Что скажешь?

Клиент: Все отдам. Слушай, ничего не жалко. Помоги, я тебя умоляю.

Психолог: Я не могу сделать тебя бессмертным. Люди смертны, и ты рано или поздно умрешь. Но можно попробовать продлить твою жизнь.

Клиент: Каждый день сейчас для меня — все.

Психолог: Ты куришь, и у тебя метастазы в легких, и из твоих легких выделяется мокрота с кровью. Каждая затяжка убивает тебя. Ты заставляешь свой организм тратить последние силы на выведение вредных веществ, что содержатся в табачном дыме. Ты можешь умереть через три недели, а можешь продлить жизнь, если перестанешь курить. Что скажешь?

Клиент: Можешь помочь бросить? Слушай, помоги! Мне очень надо еще немного пожить.

Психологическая коррекция

Далее мы работали с привычкой «курение». Михаил выполнил несколько упражнений, что я предложил. Консультация заняла несколько часов, и мы оба изрядно устали.

Дополнительно я дал Михаилу одно из упражнений на визуализацию, как можно поработать над проблемой рака самостоятельно, где через образы укрепляется иммунная система.

Воскресение

От дальнейших встреч я категорически отказался, впрочем, никто и настаивал. Родственники Михаила больше не звонили. Долго приходил в себя, несколько дней проводил психотерапию с собой, т.к. испугался, что смоделировал заболевание. А через два месяца раздался телефонный звонок. Звонил — Михаил. Мысленно я его похоронил. А он воскрес! А как же прогнозы врачей? Вот так сюрприз!

Михаил сказал, что после нашей встречи — больше не курит, метастазы в легких исчезли, опухоль на ноге стала меньше. Он уже ходит на работу. И Михаил поблагодарил по телефону за оказанную помощь. Конечно, я порадовался и за его чудесное выздоровление, и за себя, что смог помочь.

Позитивное намерение болезни

А через полгода, когда сам позвонил родственникам, мне сказали, что Михаил умер месяц назад. Он сумел продлить жизнь на 7 месяцев (в 9 раз прожить больше!), но не сумел решить семейные проблемы, в которых основательно запутался. Опять начались семейные разборки. Стресс. Иммунная система ослабла, болезнь возобновилась.

Болезнь и смерть оказались для него оптимальным выходом из сложной жизненной ситуации. У каждой болезни есть позитивное намерение.

СПОСОБЫ ИЗБАВЛЕНИЯ

Курение — это болезнь или привычка? Выбор за вами. Если считаете, что болезнь, тогда идите к наркологу. Если привычка, то — к психологу.

Медицинский подход

Не убий

Располагает ли медицина ясным пониманием, как можно помочь курильщику? Последнее вызывает сомнение и озабоченность. Пугающие предупреждения на пачках сигарет давно превратилась в затертый штамп. Оставлять на пачках сигарет сообщение о вреде курения так же пошло, как писать стихи на стенах общественного туалета.

С таким же успехом можно выпускать охотничьи ружья с надписью на ложе приклада: «Не убий». Сомнительно, чтобы охотник в момент нажатия на курок вспоминал эти богоугодные слова. Здесь есть определенный цинизм. Каждый курильщик со стажем более 10 лет знает, что курить вредно. Он уже испытывает последствия выкуренных сигарет. Каждый раз напоминать о вреде, значит мучить его, сыпать соль на рану.

Оговорки по Фрейду

Осенью 1981 года в аптеке, что возле Балтийского вокзала в городе Санкт-Петербурге, висел и возбуждал воображение посетителей плакат, выпущенный Минздравом СССР в количестве более 2 миллионов экземпляров. На плакате крупным шрифтом написано:

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

Кодирование о курения

Известно, что электросудорожная терапия (ЭСТ) изобретена в Италии, и в ее основу положена технология обездвиживания свиней электрическим разрядом тока, перед тем как острый нож мясника пронзит их сердце.

До сих пор электрошоковая терапия остается прибыльной психиатрической процедурой вопреки законам, ограничивающим ее применение, как лженаучной и наносящей ущерб здоровью. Психиатры перенесли эту технологию на человека. Регулятором напряжения можно варьировать силу тока, оставляя пациента в живых.

Суть кодирования

Раньше индейцы стрелы смазывали ядом кураре, чтобы обездвижить раненное животное. Наркологи используют лекарственные препараты (миорелаксанты), снижающие тонус мышечной массы пациента вплоть до полного обездвиживания. Т. е. в руках врача шприц с лекарством, как отравленная стрела индейца.

Общая картина такая. Курильщик доверчиво идет за помощью к наркологу, платит приличные деньги за процедуру кодирования. Нарколог берет расписку о том, что клиент предупрежден о последствиях и добровольно соглашается на процедуру кодирования. Затем нарколог делает инъекцию лекарства, обездвиживает пациента, чтобы он не убежал раньше времени. Подсоединяет электроды к голове, просит сосредоточиться на образе сигареты,

поворачивает ручку прибора. — БАЦ! У пациента искры из глаз. Очень больно!

А дать наркологу в морду за подобную экзекуцию пациент не может, он надежно обездвижен. Да и морального права не имеет, т.к. расписку написал, что претензий не имеет. Идиотом пациенту стать не грозит, он уже им был, когда позволил на себя надеть электроды. Поделом ему! Думать надо, беречь свой мозг! Свины, так те хоть не выстраиваются добровольно в очередь и не оплачивают расходы на электрический разряд перед своим убиением.

Да, конечно, кому-то может помочь. И причин несколько.

- Жалко потраченных денег.
- Стыдно признаться, что ты лопух.
- Есть опасение последствий: «...просто так расписку не попросят написать».
- И вообще лучше никому не говорить, что тебя шарахнули током по твоей же просьбе, и сохранить репутацию умного человека.

Минусы кодирования

Основной недостаток любого кодирования тот, что он основан на страхе. Вместе с водой выплескивается и младенец. Курильщик, например, снимает стресс с помощью табака. Покурит и успокаивается. Не самый эффективный способ, но другой он не знает. Кодирование ничего не дает взамен. Теперь человек будет искать способ удовлетворить свои потребности другими средствами. А если он не найдет этих средств? То возьмет, например, и повесится, или заболит, или бросится вдруг под машину, и со стороны произошедшее будет восприниматься как несчастный случай.

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», когда он предстанет перед Богом.

Болезнь или смерть тоже средство, очень радикальное, позволяющее решить любую человеческую проблему. А кодирование дело сугубо добровольное. И, если вы пришли к наркологу лечиться от курения, считая проблему болезнью, то почему бы вам не получить за свое заблуждение болезненный удар током? Умнее от шокового воздействия не станете, да и поделом вам, т.к. за собственную глупость надо платить.

Мозгов нет — кодируйся

Конечно, есть категория людей, которые не желают думать (или не могут) и прилагать усилия для работы над собой. Вот если бы дали такую волшебную таблетку, съел ее и сразу перестал курить. Тогда остается одно — кодирование.

Если вы все еще желаете закодироваться и ничего другого и знать не желаете, то можете осуществить самокодирование. Действительно желаете? Даже после тех гадостей, что я написал о кодировании? Тогда вперед! Даю пошаговую инструкцию особо одаренным безумием и воспылавшим любовью к кодированию, верящим в его исключительную силу. Настоятельно рекомендую курящим наркологам, использующим метод ЭСТ, или его аналоги.

Упражнение «Самокodирование»

1. Выберите акт возмездия «X» (лучше всего, если это будет страшная неизлечимая болезнь или даже смерть).
2. Подойдите к большому зеркалу, смотрите в глаза двойнику и скажите ему вслух следующую фразу: «Если ты закуришь (на вдохе), то случится «X» (на выдохе)».

3. Для убедительности, можете сунуть пальцы в розетку с электрическим током на 220 вольт. Экономия времени и денег (кроме затрат на электричество) — очевидна.

И как сильно бы вы удивились, если узнали, что изменились уже сейчас?

Психологический подход

Существует много суеверий и преувеличений по поводу трудностей избавления от табачной зависимости. Пусть эти суеверия будут на совести тех, кто их распространяет. Но есть и другие мнения, например, Л. Толстой писал: «То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление, внушение, которому не надо поддаваться».

Удар молотком

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 обидно платить пять тысяч 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».

Создать безразличие

Всему что возникло, суждено и исчезнуть. Любовь, жизнь, зависимость — все преходяще. Возникает, расцветает, умирает. Возьмем, например, любовь, жить не можешь без другого, каждая минута расставания —

вечность. Ты влюблен, мир невозможен без любимого, жизнь потеряет смысл, если вдруг потеряешь его. Просыпаешься и засыпаешь с мыслями о любимом.

Но время течет, вносит коррективы, мы меняемся, и что-то происходит с нашими чувствами. Наша любовь, как цветок увядает, теряя один лепесток за другим. И теперь каждая минута общения наполнена разочарованием, недоумением. Вы отчетливее понимаете, что стали совсем чужими. Вы смотрите на человека, которого недавно обожали, к которому испытывали сильную привязанность, и уже не понимаете, как вы могли вообще любить его раньше. И его лицо, и его руки, и его фигура — стали чужими. Вы безразличны к нему!

Прекратить курить, освободиться, стать безразличным к табачным изделиям действительно можно быстро и легко, так же быстро, как физик Роберт Вуд исправил динамомашину. 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, в вашей голове, прояснится, возникнет понимание и ощущение свободы. Вы освободитесь. Зависимость исчезнет. Сигареты станут чужими!

Привычка «Бросание»

Многие курильщики предпринимают отчаянные попытки освободиться от табачной зависимости. Некоторым удастся 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, их рука машинально ищет сигареты в кармане. И врагу не пожелаешь победы такой ценой.

Обычно, если курильщик обращается за помощью, то несколько попыток «бросить курить» он уже сделал. Он убедился, что основательно «увяз», что без подкрепления ему не одержать победу над своим рабовладельцем, имя

которому — табак. Полагаю, что книгу будет читать тот, кто уже попробовал получить свободу волевыми усилиями, или другими, известными ему способами. Если кто-то не пробовал «бросать курить» самостоятельно, попробуйте.

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. Зачем сражаться с собой?

Ваша цель?

Что же вы хотите? Давайте уточним! Из опыта общения с курильщиками знаю, что большинство скажет: «Я хочу бросить курить». Логика послания понятна, а вот понимает ли бессознательное такой запрос? — Нет, не понимает. Если вы ставите цель, как «бросить курить», то тратите энергию на борьбу с самим собой, что бессмысленно, т.к. по-прежнему нет цели. Отрицание чего-то не есть цель. Бросить — значит отказаться от чего-то. А дальше что?

Заклученные знакомятся в тюрьме.

— Ты за что сел?

— Я жену бросил.

— Не свисти, я пять раз бросал и ничего.

— Ты просто бросил, а я с 21-го этажа.

И как поступить? А если не будет зависимости, то каким вы будете? Как будете реагировать на сигареты и табачный дым? Предлагаю такую цель: безразличие к сигаретам и отвращение к табачному дыму. С первым понятно, т.к. если есть безразличие к сигаретам, то ты свободен от них. А вот отвращение к табачному дыму — естественная реакция иммунной системы на проникновение в организм вредных веществ. Да, вам будет неприятно общаться с людьми, курящими рядом с вами. Им придется глотать табачный дым без вашего участия, что для некоторых из них непривычно и обидно. Но это же их проблемы.

Нужна ли сила воли?

Несколько соображений о волевом бросании курить. Конечно, полезно 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 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.

Бросание курить — 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, говорите себе, например, «...все, вот докуриваю пачку, и бросаю», или: «...бросаю с понедельника».

Рассказываете знакомым, чтобы найти поддержку, а наталкиваетесь на сомнение с их стороны, что ослабляет волю. Даже, если они ничего не говорят 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 свое мнение по поводу вашего решения начать новую жизнь. Ваше подсознание

улавливает сигналы недоверия, расшифровывает их и ослабляет волю.

Ржавчина сомнений

Появляются сомнения, они как мыслительные вирусы на уровне подсознания, начинают уничтожать волю относительно, с таким трудом принятого, решения «бросить курить». Появляются сомнения. Ох, уж эти сомнения! Обращаете внимание на свои мучения. А внутренний голос постоянно провокационно и вкрадчиво шепчет: «А стоит ли мой отказ от курения всех этих мучений? А может не надо вот так сразу? Может надо просто снижать 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?»

Итак, решено. Всего одна затяжка. Начало поражения! Выкуривается, конечно, вся сигарета, затем еще одна. Наступает сожаление, дальше бороться уже не имеет смысла, покупается пачка сигарет. Сражение проиграно! Обычно после такой войны с курением, а точнее с самим собой, количество сигарет, выкуренных в день увеличивается. Нужна ли сила воли, чтобы перестать курить? — Нет! Нужны знания (место куда стукнуть) и доступные технические приемы (молоточек). Для отказа от курения нужны знания.

Этапы волевого бросания

При волевом подходе отказаться от курения, курильщик проходит несколько этапов.

Этап 1. Желание бросить курить

Сначала возникает намерение «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 «бросить курить». Да, с помощью силы воли, привычку некоторое время сдерживать. Постоянно контролировать ситуации, в которых раньше курили. А сигареты попадают на глаза, оказывается рядом, именно тогда, когда курить уже нельзя. Если берешь в руки молоток, то сразу замечаешь, как много кругом гвоздей можно забить. Дым от сигарет так соблазнительно выглядят, и привлекательно пахнет. Это просто сводит с ума.

Мысли заняты исключительно одной борьбой с желанием «закурить». 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. И шансы упущены, проигрыш. Терпеть больше невыносимо. Появляется назойливый внутренний голос, который сладко уговаривает: «Ну, если только одну затяжку... всего одну, это же не считается». И вот выкуривается одна сигарета, потом другая... покушается пачка сигарет, и от бросания ничего не остается.

Этап 4. Возврат к курению

Очередное унижительное поражение! Когда-то Боги приговорили Сизифа к наказанию — вечно вкатывать на гору тяжелый камень, который скатывался опять вниз, а он должен был его возвращать вверх на прежнее место. Такую работу называют «Сизифов труд». Напоминает Сизифов труд, подъем занимает много времени усилий, а падение происходит стремительно.

Возникает ощущения 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».

Магия освобождения

Встал на тропу войны

Убеждение «Настоящий мужик должен курить», как абсолютная истина, жило без критического осмысления до 18 лет, пока я не осознал простую истину: «Никто, никогда, нигде, никому, нисколько, ничего не должен!» Привычка стала осознаваться как плохая. Зачем мне курить, если я уже стал мужиком, с девушками целовался и усы растут?

После первого курса университета, стал периодически «бросать» курить. Отлично помню, как осенью, нас студентов второго курса, организованно везли поездом на работу в колхоз стирать грань между умственным и

физическим трудом, т.е. собирать картошку на безбрежных полях родины. И в тамбуре поезда, выкурив сигарету, театрально говорю однокурснице: «Все, больше не курю. Смотри!» — И выбрасываю пачку сигарет «Стюардесса» в окно поезда. Ну да, искренне верил в эти секунды, что бросил курить. А на следующий день уже курил.

Сдаваться не собирался. Многие годы предпринимал отчаянные попытки начать «новую жизнь». И каждый раз борьба с вредной привычкой начиналась торжественно: «С понедельника — новая жизнь! Пробегка. Холодный душ. И не курить!» А заканчивалась поражением, чаще всего, уже во вторник. И проигрывал одно сражение за другим, и ощущал себя последним ничтожеством, тряпкой. Унизительная, изматывающая силу воли, война длилась 20 лет. Волевыми усилиями держался иногда несколько месяцев. Постоянный контроль, страх его потерять, напряжение, раздражительность. Но стоило закурить, так возникало успокоение и ощущение, что я стал тем, кем должен быть: настоящим мужиком!

Собирал окурки

Осознание того, что курение вредная привычка, становилось все больше, беспомощность тоже. Появился страх, что я никогда не смогу избавиться от унизительной привычки. Часто болел простудными заболеваниями: ангина, бронхиты, грипп, — все регулярно повторялось каждый год. Бронхиты возникали 3–4 раза в год, длились месяц и более. Постоянное «кхе-кхе». Два раза серьезно переболел воспалением легких. Поселилось предчувствие, что только вопрос времени, когда другое, более серьезное заболевание, проявит себя: туберкулез или рак легких. Только вопрос времени. Часы запущены. И все равно курил. Чувствовал себя обреченным подобно тому, как заключенный, приговоренный к смерти, ждет момента своей казни.

Волевыми усилиями бросить курить не получалось. Уже и не верил в то, что могу с помощью силы воли бросить. Не

верил себе. Правда и в эти сказочки, насчет силы воли, тоже особенно не верил, т.к. встречал людей, слабохарактерных, безвольных, но они перестали курить каким-то чудесным образом. «Бросил и все!», — так они говорили. Что они имеют в виду, когда говорят «бросил курить»? Какой-то секрет, которого я не знаю. А они не осознавали, не могли объяснить свою методику.

Никогда с 18 лет не покупал более одной пачки сигарет, а покупая, обещал себе, что это последняя пачка. Но когда хотелось курить — настоящая пытка! Ночные магазины в те времена отсутствовали. Искал сигареты среди книг, под диваном, ночью выходил в подъезд и подбирал окурки. Находил один, два заплеванных бычка (недокуренные сигареты), и выкуривал их.

Пробег с сигаретой

Начались шараханья. Экспериментировал, делал попытки перейти на дорогие сигары, потом на нюхательный табак. Курил сигары, папиросы, набивал и раскуривал трубку, нюхал табак, менял сорта сигарет. Покупал таблетки от курения, 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, грубишь им.

В НИИ, где 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 вспоминать сейчас, как надвигается облако табачного дыма, а в нем Вадим с сигаретой в зубах.

Самогипноз

В студенческие годы попалась книга Владимира Леви «Искусство быть собой». Книгу прочитал с интересом и пользой для себя. По книге освоил техники самогипноза (вполне приличный молоток для заколачивания установок в свое бессознательное). Периодически, с помощью самогипноза, входил в состояние транса и внушал себе установку: «Я не буду больше курить!» Но не получалось, не срабатывало и все! Или, точнее, срабатывала, но другая установка. «Я буду больше курить», — так воспринимало мое упрямое нелогичное бессознательное данное внушение, упрямо стирая частицу «не».

Выкуривал по 30–40 сигарет в день. «Настоящий мужик» покупал и курил крепкие кубинские сигареты, вдохнешь дым, а внутри все полыхает, как огнем. Пальцы на правой руке желтые, на зубах коричневый налет. Продолжал обреченно курить и, следуя традиции, бросать курить по понедельникам, без всякой уверенности, что выиграю войну.

Волшебная точка

Все продолжалось до тех пор, пока не изобрел надежный способ избавления от табачной зависимости. Гениальное озарение! Случайность помогла изобрести простой и доступный метод. Мне хватило несколько секунд, чтобы вырваться из табачного плена. Я нашел эту волшебную точку для удара молоточком и «стукнул». Об этом методе расскажу вам в одной из глав. Избавиться легко, надо только знать, как.

Технология освобождения

Отзыв бывшего курильщика

Вот высказывание одного бывшего курильщика, прочитавшего мою книгу «Брось курить сейчас»:

«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, будто с детства не курил».

Миг прозрения

Нечто подобное произойдет с вами, когда начнете работать по книге. В какой-то момент все станет на свое место. Станете безразличны к сигаретам, а табачный дым будет неприятным. Будете смотреть на сигарету, и недоумевать: как вы такой взрослый и умный могли вообще раньше брать эти бумажные палочки, фаршированные табаком, поджигать их, и помещать едкий табачный дым в свои легкие. Что за глупость!

Да, двери тюрьмы открываются быстро и легко, но не для всех! Давайте вспомним, упомянутую выше, поучительную историю про физика. Каждый может схватить молоток и начать крушить все подряд, пытаться реанимировать динамо-машину. Тут большого ума не надо. Но вот только не каждый знает, куда и как следует ударить молотком, чтобы она снова заработала. И вы, наступит момент, когда с пониманием «легонечко стукнете» и быстро изменитесь. И осознаете, что изменились, стали другим.

Освободится

Прорабатывая книгу, вы нейтрализуете старую программу поведения «курение», измените ее, и самое главное, — создадите новую программу, которая будет поддерживать стремление вести иной, здоровый образ жизни.

У каждого происходит по-своему, т.к. разные жизненные убеждения и верования. Один выкуривает за сутки 2 сигареты, другой более 60, у одного стаж 1–2 года, у другого — 40 и более. Кто-то начал курить уже взрослым, а другой — в утробе матери, еще не родившись на свет, потому что его мать курила, и отравленная никотином кровь поступала в плод, доставляя порцию никотина каждой его клеточке.

Возможно, будет достаточно выполнить отдельные упражнения и все, и так бывает — проблема решена, вы ощущаете, что освободились от зависимости. Многие так и говорят: «освободился». Заметьте, что они не говорят «бросил курить», а — «освободился от зависимости». Разница огромная. Освободился!

Стратегический подход

Откуда берутся привычки? У нас есть набор ценностей, придающих смысл нашей жизни. И у нас есть убеждения. Ценности порождают привычки, а убеждения обосновывают их полезность. Теперь убеждения и привычки в связке, образуют систему. Если поведение (курение), которое мы собираемся изменить, зависит от привычки (способности курить), то нужны другие способы удовлетворения потребностей, и убеждения защищающие новые привычки. Фактически требуется пересмотр старых убеждений относительно курения.

Итак, мы делаем пересмотр старых убеждений, находим устаревшие, формируем новые, более полезные, а затем создаем новую привычку. 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. Любые привычки можно изменить! Но тут, как средневековые рыцари, готовые защищать богатство короля, на пути изменений преградой встают наши убеждения. Корни наших привычек находятся в наших убеждениях.

При волевом бросании, курильщик терпит поражение, потому что придерживается неудачной стратегии в борьбе с курением. Пытаться атаковать привычку в лоб, все равно, что с шашкой наголо против танка. Чтобы изменить привычку, надо изменить убеждения. Если привычка танк, станьте бомбардировщиком. Каузальность мышления, свойственная языку, создает ограничивающие убеждения относительно курения. Эти убеждения опираются ни индивидуальный опыт курильщика, и являются истиной только в его субъективной модели мира.

Сила убеждений

Мой знакомый, человек очень упрямый, страдающий от множества болезней, связанных с курением, убежден, что он уже никогда не сможет бросить курить. При встрече он жалуется на здоровье. И каждый раз, когда я подвожу его к мысли о прекращении курения, он говорит так: «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 приложить много усилий, чтобы разубедить курильщика. Но, бесполезно!

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 проколю 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!

Если убеждения останутся, то вы останетесь с тем, что у вас есть. К счастью, убеждения можно менять. Люди меняют свои убеждения, когда меняются условия жизни. Но можно и условия жизни изменить, если изменить убеждения. Готовы ли вы изменить те убеждения, что связаны с курением? Убеждения, как мины, закрывают дорогу в страну Безразличие к курению. Изменить убеждение — значит сначала путем дополнительных знаний вызвать сомнение в его истинности, а затем заменить устаревшее убеждение новым, более конструктивным.

Рождение привычек

Говорят, что ребенок, когда рождается, криком хочет возвестить миру о великом знании, но Ангел предусмотрительно бьет крылом по губам и он все забывает. У новорожденного нет еще привычек. Он учится многим вещам, и навыки становятся частью его, его привычками.

По мере того, как вы обучались, у вас появились многочисленные привычки. Проходит время, и вы начинаете оценивать привычки. Вы говорите себе, что эта привычка у меня «хорошая», а эта «плохая», а эта «так себе». В какой-то момент вашей жизни «курение» имела статус хорошей привычки, а сейчас, когда вы читаете, стала «плохой».

Вы периодически объявляете войну привычки «курение». У вас две привычки: одна «Курить» и другая «Бросать». Они обе плохие. Вы, то Курильщик, то человек Бросающий курить. Шизофрения. Вы никогда не станете безразличным к сигаретам, если будете пытаться убить одну

часть себя с помощью другой! Как можно победить самого себя? Каждый день приходится решать задачу: курить или бороться с желанием.

Одна часть считает, что курение плохая привычка и должна «бороться», ведет себя временами агрессивно. А другой части хочется получить дозу никотина и испытать привычное состояние эйфории. 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 «Ну только одну маленькую затяжку. Это же не считается? Только попробую». — И все, она победила.

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.

Путь созидания

Так, бороться с собой — плохо. И что же делать? Предлагаю экономить энергию, и вместо кровопролитной «войны», изнуряющей и бессмысленной, создать новую привычку. Привычку быть безразличным к сигаретам. Давайте условно назовем новую привычку — «Безразличие». Как замечательно, смотреть на пачку с сигаретами и осознавать, что это чужое, неестественное, ненужное. Забыть о способности вдыхать в себя ядовитый дым смерти и удерживать его в легких, пока кровь впитает в себя вредные вещества. А потребность дышать чистым воздухом будет появляться в полной мере.

Конечно, волевым усилием, если только пожелаете, вы сможете закурить, даже через 50 лет. Способность поджигать сигареты и знание как втягивать дым в легкие остались. Научившись ездить на трехколесном велосипеде в

детстве, вы сможете и через 50 лет сесть на него и поехать. Однако у вас есть автомобиль. Зачем вам велосипед? Сама способность «курить» останется, но желания пользоваться ею уже не будет. Способность останется, желание — исчезнет! Вы автоматически будете желать дышать только чистым воздухом.

Итак, основная цель — создать новую привычку «Безразличие». Никакой борьбы! Выбираем путь созидания.

Энергия желания

Известно, что скорость эскадры, какие бы не входили в нее скоростные крейсера, определяется самым тихоходным суденышком. Так и трудности, которые можете встретить при выполнении упражнений, и скорость индивидуального продвижения от страницы к странице, пока не закроете книгу совсем, зависят от стажа курильщика, от возраста, от способностей к логическому и образному мышлению. А самое главное, что поможет успешно продвигаться — ваше желание.

Магия творения происходит, когда есть цель и созидательная сила желания. Тогда мир меняется, и все происходит так, как вам хочется. Желание — наличие энергии, которую можно израсходовать. Когда кто-то говорит «хочу», то это может быть просто игра ума, за которым стоит только волевое решение, а вот хочется ли? «Хочется» — исходит от души, от сердца. Есть ли у вас желание стать безразличным к сигаретам?

Цена жизни

Психолог: Можно твой палец, ну скажем... вот этот, мизинец на левой руке. У меня есть с собой... скальпель, я предлагаю тебе... за твой пальчик... 100 долларов.

Клиент: (пугается и возражает). Нет.

Психолог: Хорошо, тогда 1 000 долларов!

Клиент: Нет!

Психолог: Нет? Больше? Сколько ты за него хочешь?

Клиент: Нисколько, он мне самой нужен!

Психолог: Самой! А скажи, этот пальчик — ты?

Клиент: Да, я.

Психолог: Неужели? Если его отрезать, ты перестанешь существовать?

Клиент: Нет, я останусь.

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

Вы можете управлять телом с помощью психики, и полезно помнить: тело — не вы, и психика — 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 пальчик, действительно, бесценен. Но сколько стоит ваша жизнь?

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

Человек покупает автомобиль. И он изучает инструкцию, что можно, а что нельзя делать. Какое масло заливать в двигатель, и какой марки бензин подходит. Ему и в голову не придет шальная мысль: залить вместо бензина — текилу, а вместо моторного масла — подсолнечное масло. Автомобиль быстро выйдет из строя. Жалко!

Но машину можно купить еще. Можно вообще обойтись без нее. Но 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 и добиваться совершенства в вопросах: «Что для тела полезно, и что вредно? Как за телом надо правильно ухаживать? Каким воздухом следует дышать?» И тогда тело отблагодарит безупречной работой в течение многих лет жизни.

Сначала прицелься

Теперь, когда вы ориентируетесь в проблеме, важно определиться с правильным выбором цели и ответить на главный для себя вопрос: «Что я хочу?» Определиться, что вы понимаете под результатом, к которому стремитесь. Вы недовольны тем, что у вас есть зависимость к табачным изделиям. Но вы хотите? Если цель выбрана неправильно, если вы не знаете пункта назначения, трудно выбрать правильный маршрут.

Психолог: Что ты хочешь?

Клиент: Я хочу бросить курить.

Клиент говорит: «хочу бросить курить» — негативное определение цели. Моя задача помочь сформулировать цель позитивно.

Психолог: Ну и брось! Что тебе мешает?

Клиент: То, что я курю.

Психолог: Что будет, если ты перестанешь курить?

Клиент: Я не буду курить.

Стоп! Обратите внимание, она продолжает говорить о том, что она не хочет. А что хочет, на самом деле остается пока неясным. Хотелось бы получить ответ в позитивной форме. Если себе сказать: «...надо не забыть взять книгу!», — что произойдет? — Забудешь. Конечно, забудешь. Как же иначе? Ведь ты запрограммировал подсознание на это действие. Коварная частица «НЕ» пропускаяется мозгом, и

далее воспринимается все остальное. Типичный пример того, как курильщик мыслит, все еще оставаясь в своем проблемном пространстве. Он «отрицает», но пока ничего не «созидает».

Психолог: Если ты не будешь курить, как ты будешь относиться к курению.

Клиент: Буду безразлично относиться.

Психолог: Принимается.

Клиент: Что же получается, если я чего-то не хочу, то на самом деле я этого хочу?

Психолог: Воистину, так.

Клиент: Разве это одно и то же? Если я не хочу курить, то это означает, что я хочу курить? Где логика?

Психолог: Ты права, с логической точки зрения, «курить» и «не курить» — разные вещи.

Если мы думаем, как: «Я не хочу болеть», — то из такого утверждения отнюдь не следует, что «Я хочу быть здоровым», а будет усвоено подсознанием, как «Я хочу болеть». Так думает большинство людей, у которых проблема, например, с курением. Такой человек: «не хочет курить», «не хочет болеть», «не хочет умереть». Мышление через отрицание отражает наличие проблемы. Если мы слышим коварную частицу «не», то значит, нам следует «копнуть» глубже, так как позитивной цели еще нет. На самом деле частица «не» опускается подсознанием и мозг программируется на то, чтобы «курить, болеть, кашлять, умереть». И в результате такой человек курит, болеет, кашляет, и умирает. Все в полном соответствии с запросом, как его понял бессознательное.

Наше сознание понимает конструкции с отрицанием. Но с точки зрения другой части мозга, бессознательной и мудрой, разницы нет. Утверждение «Я не хочу курить» понимается подсознанием как «Я хочу курить», и ваше подсознание будет стремиться помочь реализовать такое желание. На уровне подсознания логическая частица «не» автоматически пропускается. Однако все надо проверять.

Одну минутку не думайте о белой хромой обезьяне. Не думайте! Получилось? — Нет, конечно. Чтобы не думать, надо подумать! Парадокс. Отрицание есть в языке, а в мире его нет. Т.е. мир без проблем, а проблемы создаем мы сами с помощью языка.

Ответ «Я хочу бросить курить?», также неудачен, т.к. фактически вы говорите своему подсознанию фразу «Я не хочу курить». Мозг воспринимает такую фразу, как призыв начать военные действия. И вот формируется армия из тех частей личности, которые «за курение» и из тех, кто «против курения». И начинается бессмысленная изнуряющая война. Если мы что-то отрицаем, то свою энергию сосредотачиваем на негативном факте, на отрицательных эмоциях.

Демонстрация

Психолог: Что произойдет, если ты перестанешь курить?

Клиент: Тогда я не буду болеть бронхитом, не буду тратить деньги на сигареты.

Психолог: Ты опять сказала о том, что ты не будешь делать. А если ты не будешь болеть, что это тебе даст?

Клиент: Я буду здоровой.

Психолог: Продолжай.

Клиент: У меня будет больше денег. Улучшится цвет лица. Буду обращать внимание на запахи. Смогу позволить себе завести ребенка, который родится здоровым.

Точнее цель, короче путь

Давно-давно в одном тибетском монастыре монахи тренировались в стрельбе из лука. Один из них достиг вершин мастерства. И вот, испытывая спортивный зуд, возжелал он пойти в мир, сразиться с другими мастерами, победить их в состязании, стать самым великим лучником в Поднебесной и прославить монастырь.

И однажды на рассвете монах взял лук мастера и отправился в путь. Он спустился в долину, вышел к окраине селения и увидел на траве простой лук и несколько стрел. Конечно, такие лук и стрелы не могли принадлежать мастеру, и монах снисходительно улыбнулся. Издали монах мог видеть, что стрелы вонзились в стену сарая. А когда он подошел поближе, то удивился — каждая стрела поразила маленькую мишень, нарисованную мелом на стене. И ни одного промаха! Монах в замешательстве, взволнован. Он не смог бы попасть в такую маленькую мишень даже из своего замечательного лука мастера.

Пошел дальше и встретил крестьянина. Монах спросил его: «Кто поразил эти мишени?» Крестьянин позвал сына, прибежал мальчик лет 10 и взял отца за руку. Монах упал на колени перед мальчиком. Он потерял дар речи на какое-то время. Наконец монах осмелился и спросил мальчика: «О, Великий мастер, как тебе удастся из такого простого лука поражать такие маленькие мишени?» «Это же так просто», — рассмеялся мальчик, — «я сначала стреляю, а затем обвожу вокруг стрелы мелом».

Экология цели

Вам лучше сделать так, как поступают настоящие мастера: сначала уточнить цель (прицелиться), а затем произвести точный выстрел. Выполните следующее упражнение, потратьте столько времени на размышление, сколько потребуется. Напомню, что цель мы уже поставили. Она формулируется так:

1. Безразличие к сигаретам.
2. Отвращение к табачному дыму.

Как достижение цели повлияет на вашу жизнь? Многое может измениться в вашей жизни. В хорошую сторону или плохую изменится ваша жизнь, решать вам. Поэтому полезно поразмышлять и взвесить возможные плюсы и

минусы таких изменений, оценить, стоит ли цель тех последствий, которые могут произойти. Настал момент выбора. Как в фильме «Матрица», какую таблетку выбрать: красную или синюю.

Что вы можете потерять, если перестанете курить? Если вы скажете: «Ничего не потеряю», — то вы поспешили с ответом. Ответ типичный для курильщиков. Они спешат и относятся без должного уважения к своей привычке. Ведь, если нет выгод от курения, то и незачем курить. В привычке «курение» есть не только плохое, но и то хорошее, что достигается с его помощью. Поищите ответы на вопросы.

1. Что хорошее есть в курении? Какая польза? Какие выгоды вы извлекаете?
2. А что хорошего в том, что вы больше не будете курить? Какие выгоды извлечете?
3. Что плохое может случиться, если вы будете продолжать курить? Оправдывает ли курение эти риски?
4. Что плохое в том, что вы станете безразличным к курению? Что потеряете? Какие неудобства будете испытывать?

Демонстрация

Психолог: Что полезного для тебя в курении? Когда закуриваешь, то какую пользу извлекаешь?

Клиент: Помогает снимать стресс. Когда волнуясь, то закуриваю. Становится легче.

Психолог: Что хорошего в отказе от курения?

Клиент: Здоровье — самое главное. У меня был инфаркт, и врач запретил курить. Пытался бросить — не получается.

Психолог: Ты решил прекратить курить. А что плохого в курении для тебя?

Клиент: Здоровье страдает. Кашель. Сердце побаливает. Боюсь, что все может закончиться плачевно.

Психолог: И вот представь. Ты изменился. И более не куришь. Никогда не куришь. За все надо платить. И что ты такое потеряешь?

Клиент: Есть проблемы. Не смогу играть в шахматы с партнером, т.к. он курит. Не смогу целоваться с женой, от нее будет нести табаком.

Психолог: У тебя два жизненного сценария: курить или отказаться от курения. В каждом из них есть плюсы и минусы. И какой ты выбираешь?

Клиент: (задумался). Отказ от курения.

Психолог: Что с шахматами? Твой партнер курит.

Клиент: Проживу и без шахмат. Здоровье важнее.

Психолог: Как будешь снимать стресс?

Клиент: Буду осваивать медитации.

Психолог: Но твоя жена курит. Как теперь?

Клиент: Жену отправлю к вам.

Дневник курильщика

Осознание привычки — важный шаг к ее разрушению. Предлагаю проявить любознательность и заполнять дневник в течение одного дня. Заполнение дневника — кропотливая работа. Осознавая процесс курения, вы расшатываете и разрушаете корни зависимости от табака.

Избавьтесь от автоматизма. Конечно, так осуществлять процесс курения сложно и неприятно. Тем лучше. Возможность убедиться, что приятно в этом мало. Осознать насколько неприятно и в чем. Пусть восторжествует истина!

Инструкция по заполнению дневника

1. Хочется курить — курите **ОСОЗНАННО**, как Человек отвечающий за свои поступки и их последствия.
2. В эти дни строгий запрет на употребление любых спиртных напитков.
3. При себе **ВСЕГДА** рядом держите дневник и ручку.
4. **ЗАТРУДНИТЕ** доступ к сигаретам. Табачные изделия и поджигающее устройство держите в

АНАЛИЗ ПРИВЫЧКИ

Проверка готовности

1. Как наша договоренность? Вы вели дневник? Если нет, то перейдите к п.3.
2. Последнюю сигарету вы должны были выкурить вчера. Если сегодня курили, то перейдите к п.3.
3. Увы, вы еще не готовы меняться. Будьте честными перед собой. Вернитесь назад, к ведению дневника и следуйте инструкции.

Не хочу быть дебилом

Вести дневник и курить? Некоторые отмечают, что так курить — неприятно. И уже на этом этапе перестают курить совсем или резко сокращают количество сигарет.

Мой знакомый, разносторонний человек и преуспевающий бизнесмен, попросил помочь избавиться от табачной зависимости. Я дал ему задание вести дневник курильщика. Он позвонил на следующий день.

— Я не буду вести дневник. Отказываюсь.

— Почему?

— Считать затяжки — издевательство какое-то.

Всякое желание курить пропадает.

— Будешь дальше курить?

— Нет, конечно! Павел Иванович, что я дебил какой-то? Просто не буду курить и все.

И больше не курит. Так что, если у вас «щелкнуло» также как у моего знакомого, то поздравляю вас. И дальше можете уже и не читать. Приятно иметь с такими людьми, быстро обучаемыми.

Условия для работы

Сейчас, когда вы знаете, как проявляет себя часть, отвечающая за курение, когда вы осветили привычку сознательными действиями, разрушая автоматизм, понаблюдали за сигналами в своем теле, за процессом, знаете, как менялся запах и вкус табачного дыма, можно продолжить путешествие.

Вы прочитываете эту часть книгу, выполняя добросовестно все упражнения. В какой-то момент вы «ловите» себя на мысли, что можете без усилий воли контролировать процесс, и ощущаете себя Личностью, которая безразлична к табаку. Вы научитесь также простыми средствами вызывать и поддерживать в себе данное ощущение. Для дальнейшей работы над собой рекомендую вам создать условия, позволяющие быстро продвигаться к своей цели.

Условия для работы

1. Позаботьтесь, чтобы обстановка позволяла вам поработать несколько часов.
2. Вас никто и ничто не должны отвлекать.
3. Отключите свой телефон, дверной звонок, радио, телевизор.
4. Уберите из комнаты животных (кошку, собаку, и др. помехи).
5. Найдите удобное место для дальнейшего чтения.
6. Новую пачку с сигаретами положите на стол или на пол (слева от себя).

Как ты знаешь, что хочется курить?

Самоанализ

Курение состоит из последовательности шагов, каждый из них связан с предыдущим. Зная последовательность

шагов, мы можем влиять на процесс. Вы уже выполнили упражнение на осознание, когда курили и считали каждую затяжку (вели дневник курильщика).

1. Если вам сейчас хочется курить, то где эта потребность отзывается в теле?
2. Что это за ощущение?
3. Если желания закурить нет сейчас, то, когда вы вели дневник, где в теле проявляла себя потребность?
4. Как вы будете знать, что вы уже изменились, и что вам уже безразлично курение?
5. Какие существуют доказательства, способные вас убедить, что вы уже изменились?

Демонстрация

Психолог: Ты вел дневник?

Клиент: Да.

Психолог: Сколько времени ты не курил?

Клиент: Последняя сигарета вечера в 11 вечера.

Психолог: Тебе хочется сейчас курить?

Клиент: (задумывается) Да!

Психолог: Как ты это знаешь?

Клиент: (прикасается правой рукой к груди) Мне этого хочется.

Психолог: Как ты знаешь, что тебе хочется курить?

Клиент: (повторяет жест). Мысль появляется «надо закурить».

Психолог: Мысль она после того как что-то произошло. До того, как появилась мысль, что ты заметил в сенсорных каналах?

Клиент: (прикасается к груди) Как-то, не думал об этом.

Психолог: Ты прикоснулся к грудной клетке. Оставь там руку. Что это?

Клиент: (опускает глаза вниз). Ощущение дискомфорта в груди.

Психолог: Насколько сильно ощущение дискомфорта по 10-балльной системе.

Клиент: На 3 балла сейчас.

Как видим, у клиента вполне определенное ощущение в теле, сигнал о потребности в курении. Та часть, которая «курильщик», тревожится и создает дискомфорт. Выполните упражнение на осознание желания «курить».

Упражнение «Поиск ощущения»

1. Достаньте пачку с сигаретами.
2. Вытащите одну сигарету, возьмите ее пальцами так же, как обычно.
3. Уберите пачку с сигаретами.
4. Найдите движение руки с сигаретой. Пусть сигарета остановится на расстоянии 30 сантиметров от вашего рта.
5. Как вы знаете, что надо закурить? Как проявляет себя желание? — Конкретный сигнал (стимул) в сенсорных системах. Вы что-то видите (внутренняя картинка, образ)? Вы что-то слышите (звук, голос)? Или это ощущение в теле?
6. Положите сигарету на пол.

Привычка дает сигнал (образ, звук, или ощущение) и приказывает: «Давай, доставай сигарету и кури!» Далее появляется мысль «надо закурить», достаете «табачный сэндвич», поджигаете его и «заглатываете» дым в легкие. Этот сигнал — полезный маячок. На каком-то шаге в голове что-то щелкнет и сигнал пропадет. Вы проверяете его наличие, а его нет. Опять проверяете — нет! Магия изменения может произойти в любой момент. Даже сейчас. И тогда знаете, что получен намеченный результат. И самое прекрасное то, что вы все сделали сами, выполняя упражнения.

ГОЛЛИВУД

Цель — восстановление функции иммунной системы, ее способности контролировать вредные вещества, которые могут попасть в легкие. Если какие-то детали в последовательности описываемых действий не будут совпадать с вашими действиями, то внесите свою творческую коррекцию. Мы виртуально создадим фильм, как вы раньше курили. А затем вы посмотрите его на экране в режиме прямой и обратной перемотки, выполнив технику «Голливуд».

Создание фильма

Демонстрация (создание фильма)

Психолог: Где ты обычно куришь, что за обстановка?

Клиент: Чаще всего, когда вожу машину.

Психолог: Где находится пачка с сигаретами?

Клиент: По-разному, чаще всего в бардачке.

Психолог: Где находится зажигалка?

Клиент: Обычно в кармане куртки.

Психолог: Представь перед собой экран, на котором видишь свое «Я» за рулем автомобиля.

Клиент: Представил.

Психолог: На каком расстоянии экран?

Клиент: Близко (протягивает руку), здесь.

Психолог: Каких он размеров?

Клиент: Большой, в натуральную величину.

Психолог: Сделай шаг назад. Затем отодвинь экран на 3-4 метра, сделай его небольшим, как лист бумаги формата А1. Кивни головой, когда получится.

Клиент: (кивает)

Психолог: Изображение цветное или черно-белое?

Клиент: Цветное.

Психолог: Сделай его черно-белым.

Клиент: (кивает).

Психолог: Итак, ты видишь мужчину (себя), который за рулем автомобиля. Теперь представь, как он одной рукой держит руль, а другой открывает бардачок и достает пачку с сигаретами.

Клиент: Представил.

Психолог: Теперь он достает сигарету из пачки, как обычно. Пачку убирает. Помещает сигарету в рот. Пачку убирает в бардачок. Представил?

Клиент: Да.

Психолог: Достает зажигалку из кармана. Поджигает сигарету и убирает зажигалку.

Клиент: (кивает)

Психолог: Делает глубокую затяжку. Легкие наполняются дымом. Рука с сигаретой вниз. Из рта и носа идет сизый дым, он наполняет салон автомобиля. Дай знать, когда получится.

Клиент: (кивает)

Психолог: Останови фильм. На экране черно-белая картинка человека. Из рта и ноздрей у него идет дым, в салоне авто — дым.

Упражнение «Создание фильма»

1. Представьте на большом расстоянии от себя экран, на котором изображен человек (ваше прошлое «Я»), сидящий в кресле. Черно-белое изображение. Картинка с изображением неподвижна и слегка подрагивает на экране.
2. Картинка оживает. У человека появляется желание закурить. Он достает пачку с сигаретами, открывает, вынимает сигарету. Сигарета в руке. Рука направляется ко рту. Сигарета помещается в рот. Пачка убирается.
3. Достает зажигалку. Чиркает. Появляется пламя
4. Подносит пламя к сигарете. Прикуривает. Убирает зажигалку.
5. Делает затяжку. Дым из сигареты переходит в легкие.

6. Рука с сигаретой медленно направляется вниз. Дым из легких переходит через рот и ноздри в воздух. Сигарета вниз, а дым вверх.
7. Стоп! Остановите фильм. На экране черно-белая картинка человека. Из рта и ноздрей идет дым.

Обратная перемотка фильма

Демонстрация (обратная перемотка)

Психолог: Ты когда-нибудь просматривал фильм на видео в режиме обратной перемотки?

Клиент: Да.

Психолог: Где все-наоборот. Если ты что-то бросил, то брошенное обратно возвращается тебе в руки. Если шел вперед, то отступаешь назад. Все забавно и смешно.

Клиент: Смешно.

Психолог: Отлично. Сделай картинку цветной. Закрой глаза. (Клиент закрывает глаза). Теперь помести картинку совсем близко к себе, сделай ее большой. Шагни в нее. Это ты, ты сидишь за рулем автомобиля. Кивни, когда получится.

Клиент: (кивает)

Психолог: Фильм с тобой прокручивается назад. Дым концентрируется в салоне и заходит через рот и ноздри обратно в легкие. Сигарета помещается в рот. Дым из легких переходит в сигарету. Появляется в руке зажигалка. Пламя подносится к сигарете, убирается... сигарета становится целой, пламя гаснет. Зажигалка убирается. Пачка с сигаретами возвращается в руку, сигарета вынимается из рта и возвращается в пачку. Пачка убирается. Ты руками держишь руль. Желание курить исчезает. Открой глаза.

Клиент: (открывает глаза).

Психолог: Отодвинь экран на 5 метров, сделай изображение черно-белым.

Упражнение «Обратная перемотка»

1. Включаете обратную перемотку.
2. Дым начинает концентрироваться в воздухе, заходит через рот и ноздри обратно в легкие. Кончик сигареты поднимается вверх, дым заходит в легкие. Пока сигарета не окажется во рту.
3. Дым из легких переходит в сигарету. Рука отпускает сигарету. В руке появляется зажигалка. Появляется пламя.
4. Зажигалка подносится к сигарете и возвращается. Сигарета становится целостной. Пламя гаснет. Зажигалка убирается.
5. В руках появляется пачка с сигаретами, сигарета вынимается изо рта и возвращается в пачку с сигаретами, пачка с сигаретами убирается.
6. Желание закурить исчезает.
7. Человек сидит удобно в кресле.

Техника «Голливуд»

У вас есть два варианта (не включенного в переживание) просмотра фильма: в прямом и обратном направлении. Вся изюминка в обратной перемотке, когда вы будете ассоциированы (включены в переживание). Похоже на эффект рвоты, после которой наступает облегчение.

Демонстрация техники «Голливуд»

Психолог: Сейчас ты видишь там на экране человека за рулем автомобиля. Черно-белое изображение. Картинка слегка подрагивает. Теперь посмотри фильм на экране, в два раза быстрее чем обычно, в прямом направлении.

Клиент: Посмотрел.

Психолог: Что видишь на экране?

Клиент: Мужчину за рулем автомобиля. Дым в салоне.

Психолог: Теперь добавь цвет. Сделай экран большим. Закрой глаза. Помести экран близко... шагни в него. Ты за рулем автомобиля. Представь. Включаем обратную перемотку. Посмотри фильм так.

Клиент: (не открывая глаз). Посмотрел.

Психолог: Выйди из экрана. Отодвинь экран на расстояние 5 метров, уменьши в размерах до формата А1. Сделай изображение черно-белым. Теперь можешь открыть глаза. Получилось?

Клиент: Быстро не получается.

Психолог: Главное качество. С каждым разом старайся делать быстрее в обе стороны. Идеально, если в конце ты сможешь смотреть в прямом и обратном направлениях фильм за несколько секунд. Понятно?

Клиент: Вполне.

Психолог: Посмотри фильм 7 раз в прямом (черно белый на маленьком экране) и в обратном направлении (цветной, как участник).

Клиент: Посмотрел.

Психолог: Проверь хочется тебе курить сейчас?

Клиент: Нет. Подташнивает что-то. Сейчас курить совсем не хочется.

Упражнение «Голливуд»

1. Посмотрите на воображаемом экране фильм о курении, где видите себя со стороны.
2. Сделайте картинку цветной. Ассоциируйтесь с ней. Т.е. станьте участником.
3. Закройте глаза и посмотрите фильм в режиме обратной перемотки.
4. Выйдите из экрана. Откройте глаза. Сделайте картинку на экране черно-белой.
5. 7 раз выполните шаги с 1 по 4, с каждым разом быстрее предыдущего

Проверьте сигнал. Хотите ли вам курить сейчас? Если «да», то насколько баллов сигнал в теле? Путешествие продолжается.

ПЕРЕФОРМИРОВАНИЕ

Спустя многие десятилетия, после окончания второй мировой войны, в японских джунглях находили оборванных одичавших партизан, готовых воевать с противником, защищая своего императора (намерение). Война закончилась, императора уже нет. А партизаны продолжают пускать поезд под откос.

Намерение

У каждого поведения есть позитивное намерение. У привычки «курение» тоже есть позитивное намерение для вас (убеждение в полезности поведения). Сейчас намерение потеряло актуальность.

Например, намерение быть «настоящим мужиком». Находясь в подполье (нашем бессознательном), убеждения, как партизаны, старательно оберегают привычку и гасят желание изменить ее. Привычка обрастает вторичными выгодами. Их полезно осознать.

Назови по-другому

У вас есть некоторая часть «Курильщик», которая заботится о вас, считает себя полезной частью, следуя своему намерению заставляет вас курить. Это хорошая часть. Как же так? В семействе частей бессознательного есть часть, действия которой осуждаются другими частями. Как можно считать ее хорошей?

Приведу пример. Не все члены семьи взрослые. Двухлетний ребенок решил помочь маме помыть посуду (позитивное намерение). Какой хороший ребенок! Начинает мыть посуду, и результат: битая посуда в раковине. Ребенок старался быть полезным. Он достоин любви.

Так и ваша часть достойна любви, чтобы ее сейчас назвать по-другому. Что если мы назовем ее «Польза»?

Полезный рефрейминг (переформирование) части, что отвечает за курение. Называя часть по-другому, мы можем попытаться с ней договориться. Мы как бы делаем шаг в сторону примирения, выражаем свою любовь и уважение к ней, признаем ее полезность. Если вы желаете, то можете назвать эту часть по-другому.

И каждый раз, когда «Польза» заставляет вас курить, она добивается чего-то позитивного, полезного для вас. У нее есть некоторое намерение, которое она считает важным, а действия, которые осуществляет определяются ее поведенческими навыками.

Другие части

У вас также есть другие части, которым не нравится поведение части «Польза», одна из этих частей «Бросание» посоветовала вам читать эту книгу. И у нее есть позитивное намерение для вас. Она уже делала различные попытки раньше, но выбираемые стратегии избавления от зависимости оказались неудачными.

Часть «Польза» — хорошая, но недостаточно взрослая, как маленький ребенок. Она добивается чего-то такого, что можно сделать проще другими способами, но она их просто не знает. Наша задача научить ее другим способам поведения, тогда «Пользе» незачем будет заставлять вас курить, она будет добиваться своего намерения более изящными средствами. А дети любят и могут учиться быстро.

Вторичные выгоды

Какие же потребности удовлетворяет? Итак, вы знаете, что часть «Польза» принадлежит вам, и она добивается чего-то полезного для вас. И вы научились извлекать выгоду, плоды ее поведения. Вы знаете, свои выгоды?

Мысли

Курение, прежде всего, наркотическое воздействие на головной мозг. Никотин — стимулятор, он подстегивает работу мозга и вызывает легкую эйфорию. Поэтому возникает иллюзия, что курение улучшает мыслительный процесс. После фазы возбуждения, которая скоро заканчивается, наступает фаза угнетения. И тогда, чтобы мозг снова активизировать, курильщик поджигает новую сигарету, чтобы удовлетворить потребность. Назовем эту выгоду «Мысли».

Пауза

Курение позволяет выдерживать паузу между словом и действием, между вопросом и ответом, что позволяет обдумать ответ во время беседы, например, при проведении переговоров. В фильмах, когда следователь задает преступнику трудный вопрос, тот, прежде чем ответить, просит закурить, чтобы потянуть время, выиграть минутку. Курение и духовность — вещи плохо совместимые, а так как подавляющее большинство курильщиков относятся к числу малообразованных и приземленных, то думать быстро они не могут, не обучены, а вот сделать умный вид, выпуская многозначительно табачный дым, выиграть паузу для обдумывания, можно с помощью сигареты. Выгоду можно назвать «Пауза».

Общение

Некоторым сигарета облегчает сам процесс общения. Иногда следователь сам вытаскивает пачку сигарет и кладет их перед преступником. Полная идилия, следователь и преступник совместно выполняют ритуал самоотравления. На уровне поведения они сравнялись. Если начальник курит, то с ним легче решить какой-либо вопрос, выполнив

ритуал заглывания табачного дыма. И так, еще одна выгода — «Общение».

Информация

На работе важные и душевные разговоры происходят в курительных комнатах. Если ты не куришь, то у тебя нет доступа к информации. Хочешь знать последние новости — кури, не хочешь тратить деньги на сигареты — кури пассивно, стой рядом с курильщиками и вдыхай табачный дым. Выгода — «Информация».

Стройность

Толстушки и толстяки курят, чтобы похудеть, поскольку табачный дым и все вредные вещества, которые он содержит, глушат сигналы прожорливого аппетита. Они заменяют обычный аппетит «никотиновым». Выгода — «Стройность». Хотя не факт, что 2-3 килограмма делает их стройными.

Взрослость

Когда тебе 12 лет, а ты закуливаешь, то многие считают тебя старше. Кому из детей не хочется поскорее стать взрослым? Взрослые видят подростка 12–13 лет с сигаретой и думают: «О, он курит, он уже взрослый, ему, наверное, не меньше 15 лет». Подросток, таким образом, может доказывать всем, что он уже взрослый. Выгода — «Взрослость».

Личность

На экране телевизора часто можно увидеть, как известные артисты, певицы курят. Они красивые, обаятельны, богаты, у них есть все, они воплощение мечты: «Я бы тоже так хотел!» Стремясь подражать своим кумирам,

быть такими же, многие закуривают. Здесь может иметь значение и неуверенность в себе, и заниженная самооценка. Выгода — «Личность».

Комфорт

Хороший способ успокоить маленького ребенка, — дать ему материнскую грудь. Можно обмануть ребенка и дать ему соску. Создается чувство покоя и комфорта, ребенок успокаивается. Взрослый человек, берет в рот сигарету, проявляется сосательный рефлекс, ему становится так же хорошо, как ребенку от соски. Вот почему некоторые, бывшие курильщики, держат во рту незажженную сигарету: они просто сосут ее, как материнскую грудь, им так комфортно. Выгода — «Комфорт».

Отдых

В любой работе полезно делать перерывы, чтобы восстанавливать энергию, собираться с мыслями. Пациент — врачу: «Я понимаю, что курение укорачивает жизнь, но зато как удлиняет перерыв!» Когда куришь, можно не выполнять какую-то надоевшую работу, и эту выгоду можно назвать одним словом «Отдых».

Стресс

Некоторые научились снимать стресс с помощью сигарет. Они делают глубокие затяжки (чем глубже, тем эффективнее), и, создавая таким образом стресс на уровне физиологии, облегчают свои душевные страдания. Часть мозга, отвечающая за поддержание жизни, как бы говорит: «Да, конечно, я понимаю, у тебя есть серьезная проблема, но в данный момент та проблема, которую ты создал, насытив кровь ядовитыми веществами, более важна. Возникла угроза для клеток тела, и если не принять мер, то клетки станут умирать, может наступить смерть. Ситуация

опасна, надо принимать меры». И организм начинается бороться с новой проблемой.

Это способ отвлечения, так как наше «я» не может решать две проблемы одновременно. С таким же успехом можно ударить молотком по пальцу, и на какое-то время забыть обо всем остальном. Назовем выгоду — «Стресс».

Защита

Мужчины извлекают выгоду от курения на рыбалке или на охоте, отпугивая дымом комаров. Частично помогает, так как комарам не очень-то приятно нюхать вонь и пить отравленную кровь. Выгоду можно назвать «Защита».

Голод

Многие студенты недоедают. Они, как волчата, вечно голодные. Выкурив сигарету, отравив свой организм, задав ему работу по выведению ядовитых веществ, можно отвлечь его внимание, заглушить чувство голода. Назовем выгоду «Голод».

Секс

Некоторые женщины терпеть не могут, когда мужья накурятся, им неприятен запах табачного дыма. Мужчины иногда прибегают к курению на подсознательном уровне, чтобы избежать интимной близости, другим словами, они просто «сачкуют». Возможно, у них есть какие-то веские причины так поступать. То же может относиться и к женщинам. Назовем выгоду «Секс».

Шахматы

У меня был клиент 45 лет. Он работал в банке, подолгу засиживался на работе и выкуривал более 20 сигарет в день, причем большую часть из них дома. В процессе

консультирования удалось выяснить, что основной выгодой была возможность увильнуть от секса. Он был женат на женщине значительно моложе себя. Жена весь день развлекалась, отдыхала, смотрела эротические фильмы, и когда он приходил с работы, усталый и голодный, то она, сексуально возбужденная, набрасывалась на него, едва он переступал порог дома. К счастью для него, у нее была аллергия на табачный дым.

Но разве курение — единственный способ сохранить сексуальную энергию? Мы нашли другие, весьма эффективные. Кстати, теперь мой бывший клиент, выкуривает только одну сигарету за игрой в шахматы во время обеденного перерыва, так как его партнер — заядлый курильщик. Раньше у него выгода была «Секс», а сейчас — «Шахматы». И это осознанный выбор с его стороны.

Все дело в выгодах

Курильщику трудно избавиться от пагубной привычки, потому существуют выгоды, связанные с курением. Если привычка достаточно старая, то и выгод, которые она породила, может быть достаточно много. Выгоды, в свою очередь, дают силу привычке, делают ее непобедимой. Бросая курить, т.е. решая проблему «в лоб», курильщик оставляет все эти выгоды без внимания. Не курить он пытается бросить, а выгоды, что дает курение.

Вот она ошибка! Неудивительно, что курильщик проигрывает сражение. Отрывая только стебли растений, видимую их часть, и, оставляя корни сорняков в земле, наивно полагать, что вы очистите поле.

Существует много других выгод, которые я не назвал. Все сказанное не обязательно относится именно к вам. «Польза» может предоставлять вам свои важные выгоды.

Упражнение «Выгоды»

Найдите три наиболее существенные выгоды, которые дает вам часть «Польза», осуществляя курение.

1-я выгода _____

2-я выгода _____

3-я выгода _____

Вы можете решить проблему курения «экологически чисто», не отказываясь от многих полезных выгод, с которыми связана привычка. Для этого следует найти новые способы поведения для достижения каждой значимой выгоды.

Упражнение «Переформирование»

Придумайте три новых и доступных для вас способа достижения каждой выгоды.

1-я выгода _____

Способ 1. _____

Способ 2. _____

Способ 3. _____

2-я выгода _____

Способ 1. _____

Способ 2. _____

Способ 3. _____

3-я выгода _____

Способ 1. _____

Способ 2. _____

Способ 3. _____

БЕЗРАЗЛИЧИЕ

Рождение привычки «Безразличие»

Настало время создать новую программу поведения, т.е. быть безразличным к сигаретам. Вы станете другим: есть в этом мире табачные изделия, нет в этом мире табачных изделий, а вам все равно. Вы безразличны к табачным изделиям, вы «ОСВОБОДИЛИСЬ».

Программа перехвата

Читая эти строки, вы еще сохраняете возможность представить недавнее прошлое, то есть процесс курения. Рука с сигаретой направляется к лицу, кладет «табачные консервы» в рот, потом сигарета поджигается и начинается курение.

Процесс курения — определенная последовательность действий, программа. Незачем каждый раз учиться курить заново, процесс автоматизирован. Давайте изменим программу «Курение» таким образом, чтобы в тот момент, когда ваша рука случайно возьмет сигарету, запускалась программа «Перехват», которая включает способность быть безразличным к табаку.

Новая программа как бы зажигает красный сигнал светофора: «СТОП», появляется отвращение к сигарете, которую держит рука, и вы с удивлением говорите себе: «Что это я? Я же не курю!» Далее вы можете поступить с сигаретой то, как пожелаете, в зависимости от ситуации: сломать, выбросить, вернуть на место.

Выполнив ВСЕ упражнения в этой главе, вы получите РЕЗУЛЬТАТ, достигните главной цели. Курение станет вам безразлично.

Упражнение «Рука с сигаретой»



Рис. 2. Ваша рука с сигаретой

1. Возьмите незажженную сигарету рукой, так как обычно держали ранее (рис. 2).
2. Рассматривая сигарету, начните ее очень медленно подносить ко рту, остановив на расстоянии 30 см от лица (в рот не брать!).
3. Несколько секунд внимательно рассматривайте руку с сигаретой, как бы фотографируете ее.
4. Закройте глаза. Воспроизведите образ руки.
5. Он яркий, цветной, контрастный... — Получается? Если нет, то вернитесь к п.3.
6. Запомните образ руки с сигаретой.

Проектирование будущего

К предыдущей картинке мы еще вернемся, а сейчас давайте помечтаем. Хорошо, допустим, вы стали тем, кем хотите быть! Сбылась ваша мечта! Вы стали человеком, который совершенно равнодушен к изделиям из сухих листьев табака, БЕЗРАЗЛИЧЕН. Что изменится в жизни?

Итак, представим будущее «я» — Некурящего человека. Наверное, изменится цвет его лица, волосы и одежда перестанут пахнуть табачным дымом. В его карманах не будет крошек табака. По утрам у него всегда комфортно и приятно во рту. Окружающие перестанут отворачиваться от

него. У него будет больше свободного времени. Что еще изменится?

Какие дополнительные выгоды он приобретет? Наверное, у него окрепнет иммунная система, улучшится здоровье, память, внимание, сексуальность, он станет различать тончайшие запахи, адекватно воспринимать окружающий мир. Изменения в сексуальной жизни. Будет лучше понимать себя и других, проявит в полной мере способности и таланты. Какие выгоды, вы еще можете назвать?

Благодаря новым способностям и возможностям он сможет многого добиться: успехов в работе, продвижение по служебной лестнице. Возможно, он станет знаменитым, богатым. Что еще вы можете добавить? Каких вершин достигнет человек, которым вы собираетесь стать?

Если он с высоты своего положения посмотрит на себя прежнего: человека который держит в руках незажженную сигарету? Что скажет ОН, т.е. ВЫ в БУДУЩЕМ, захочет ли

он отказаться от всех завоеваний и достижений, от всех новых выгод, отказаться от своих возможностей и способностей, и вернуться к прежнему образу жизни, к привычке курить? Что бы ВЫ, из БУДУЩЕГО, сказали себе СЕЙЧАС?

Следующий шаг. Создайте образ себя в будущем, с учетом всего, о чем вы только что размышляли.

Упражнение «Я из Будущего»



Рис. 3. Вы безразличны к сигаретам

1. Представьте себя человеком, безразличным к сигаретам. Таким, чтобы вы себе нравились. Пусть это будет небольшая черно-белая картинка, справа от вас, на расстоянии 5–6 метров (рис. 3).

2. Вам в будущем хорошо, уверенно и спокойно. Вы безразличны к сигаретам, табачный дым неприятен.
3. Возможно, понадобится удалить картину подальше от себя. Пусть создание образа своего нового «я» займет у вас столько времени, сколько необходимо.
4. А теперь сожмите полученную картинку в маленькую фотографию, в маленькую черную точку и запомните ее.
5. Добавьте короткое звуковое сопровождение. Это может быть запись голоса авторитетного для вас человека (отца, матери, Господа Бога.) или ваше собственного голоса. Пусть этот голос уверенно говорит: «Нельзя!» или «Гадость!»
6. Запомните эту маленькую точку (фотографию) и аудиозапись.

Новая реальность

Теперь у вас есть две картинки: первая находится близко от вас, на расстояние 30 см (ваша рука с сигаретой). Вторая картинка — маленькая фотография (вы в будущем, безразличный к сигаретам, т.е. проект вашего «я»).

А сейчас мы совместно займемся магией, оживим новую программу поведения, осуществим мечту («Хочу быть таким человеком!»), превратим ее в реальность. Сначала прочитайте, а затем выполните упражнение по шагам.

Упражнение «Рождение новой привычки»

1. Закройте глаза.
2. Представьте первую картинку (рис. 2) (ту, где вы держите незажженную сигарету), и удерживайте ее в воображении. Эта картинка расположена рядом с вами.

3. Возьмите вторую картинку (маленькую фотографию, точку) (рис. 3) и поместите на первую картинку (например, в правый нижний угол или в середину) (рис. 4).



Рис. 4. Проект нового «Я» на первой картине

4. Сделайте так: позвольте маленькой фотографии быстро увеличиться (не более секунды), занимая все пространство первой картинки (если она мешает, просто уничтожьте ее), одновременно звучит аудиозапись (громко и уверенно) и открываются глаза. Вы как бы становитесь человеком с фотографии (рис. 5).



Рис. 5. Результат: ваше новое «я»

5. Выполните 10 раз шаги с первого по четвертый с учетом следующих рекомендаций.

Рекомендация 1. Старайтесь, чтобы вторая картинка распускалась очень быстро и стремительно, как блик фотовспышки: «РАЗ!» Как можно быстрее! И когда картинка «распахнется», сразу откройте глаза (одновременно с голосом)

Рекомендация 2. Когда будете выполнять второй шаг упражнения снова, то, возможно, вы заметите, что первая картинка становится худшего качества (тусклая или размытая). Это означает, что вы все делаете правильно, так и должно быть, ведь вы каждый раз как бы уничтожаете первую картинку.

Проверяем результат

Все сделали? Хорошо!

Изменилась ли первая картинка? Если нет, то вы, скорее всего, увеличивали маленькую фотографию недостаточно быстро. Возможно, вы были невнимательны при создании первой или второй картинки. Помните, что первая картинка

должна быть статичной, там не должно быть движения, и на ней вы видите свою руку с незажженной сигаретой. Вы можете выполнить все упражнения еще раз, с учетом этих замечаний.

Если у вас были проблемы с созданием картинок (например, они выглядели слишком схематично), но вы работали, результат будет положительным.

Мы НЕ можем НЕ создавать картинок, но мы можем их НЕ осознавать! Некоторым трудно создавать образы, когда они в обычном состоянии сознания. В этом случае предлагаю пользоваться волшебной формулой «как если бы»: «Если бы мог видеть себя на картинке, как я там выглядел»

А теперь честно прямо сейчас (проверьте ощущение): «В данную минуту, прямо СЕЙЧАС, мне хочется курить?» Предполагаю, что кто-то скажет: «В принципе, я мог бы закурить» (встречался с этим). Какой еще принцип? Кому он нужен? Принцип — ваш родственник? Просто прислушайтесь к своим ощущениям, к тому сигналу что вы идентифицировали ранее, когда вы отвечали на вопрос: «Как я знаю, что мне хочется закурить?» Есть вы все сделали правильно, ваш ответ будет —«НЕТ», положительный результат неизбежен.

Сейчас вы создали свою новую привычку, новую часть себя, новую ЛИЧНОСТЬ. Магия осуществилась, вы все сделали сами.

Поздравляю вас с днем рождения новой ЛИЧНОСТИ! Вам осталось только поухаживать за обретенной привычкой, как за маленьким и симпатичным ребенком, позволить ей окрепнуть и стать самостоятельной.

Если вы сомневаетесь, в полученных результатах, ПРОДОЛЖАЙТЕ путь дальше и обязательно вернитесь к вопросу, как вы относитесь к курению «здесь и сейчас», после прочтения следующей главы, где найдете «сильнодействующее» упражнение, программирующее мозг на отвращение к табачному дыму.

КУРИТЬ — ДЕРЬМО

Наш корабль зашел в бухту «Отвращение», вы можете сойти на берег и исследовать ее возможности, создать новые ощущения. Заранее приношу свои извинения, особенно ДАМАМ, за сильные и «неинтеллигентные» порой слова и выражения, что встречаются далее. Только ради общего дела! Вы можете пропустить главу, если уже получили хороший результат. Вы же знаете правду о частице «НЕ»? Не читайте эту главу!

Я поделюсь методом, который изобрел, и который помог мне избавиться от унизительной привычки курение удивительно быстро и легко.

Лошадиное дерьмо

Джон решил пропустить стаканчик виски и зашел в кабак. И первое, что он увидел, это большие портреты на стене кандидатов на пост президента: один — Картера, а другой — Рейгана.

Чтобы завязать разговор с ковбоями, он решил выразить свою симпатию одному из кандидатов.

— По-моему, Картер, просто дерьмо! — сказал многозначительно он.

Ковбои прореагировали весьма бурно, вышвырнули его на улицу. Джон пришел в себя, ему по-прежнему хотелось пропустить стаканчик виски. «Они все будут голосовать за Картера»—осенило его. Он решительно зашел в кабак и, улыбаясь во весь рот, сказал.

— Конечно, я ошибся. Это Рейган дерьмо! — но его снова вышвырнули на улицу. Джон ничего не понимал. Он опять привел себя в порядок, прихрамывая, зашел в кабак и спросил удивленно у бармена.

— Почему они так со мной поступают?

— Мы живем в стране, где лошадиное дерьмо — национальное достояние! — ответил ему бармен.

Кошачье дерьмо

Меня замучили бронхиты, они возникали регулярно, каждую весну, осень и зиму, — длились подолгу, порой несколько месяцев. Тем не менее, курил, потребность достигала уже 30 и более сигарет в сутки. Курил и знал, что заболеть туберкулезом или раком — всего лишь вопрос времени. А «бросить курить» никак не мог!

Не помогал и самогипноз. Никак не мог найти правильную формулу для внушения. Фраза «не КУРИТЬ» надежно программировала бессознательное как «КУРИТЬ». Хорошо, — соглашалось бессознательное, — раз умное сознание хочет «курить», то мудро исполню его волю!

Бездомные коты живут в подвалах, бродят по улицам, если им повезет, то зимой, спасаясь от холодов, проникают в подъезды. Однажды вечером, зашел в подъезд своего дома. Свет очередной раз отключили. На ощупь поднимался по лестнице. При отключении визуального канала обостряются другие чувства, в том числе обоняние. Фу! На лестничной площадке в нос ударил едкий запах кошачьих экскрементов и мочи. Дерьмо! Полно во дворе человеческого шлака. «Дерьмо каменеет, как главы соборные. Избыток дерьма в этом мире, однако». (Андрей Вознесенский) — Эврика! То, что я давно искал!

Магическая формула

Вечером, предвосхищая результат, с нетерпением лег спать. И в момент засыпания, когда еще не сон, но уже и не бодрствование, когда в любой момент можешь глубоко заснуть, когда спонтанно возникают образы, почти спонтанно. И можно образами чуть-чуть управлять оставшейся частицей сознания, можно добавить немного музыки, менять инструменты в оркестре. Многим знакомо такое состояние, состояние между сном и бодрствованием, т.е. транс, когда можно запускать программирующие формулы-фразы. В этом состоянии возможны чудеса

самовнушения, фразы приобретают власть над мозгом и программируют его. В этот момент, сказал себе (точнее, представил и почувствовал, слова здесь не столь важны, главное представление, сама мысль, идея):

КУРИТЬ — все равно,
что жевать кошачье ДЕРЬМО!
Кошачье дерьмо ...
Фу!

И забылся крепким сном. А утром проснулся другой человек. Пачка сигарет лежала на столе. Странно, что она здесь делает? Взял ее в руки посмотрел, вынул сигарету, подержал, понюхал — ПРОТИВНО. Брезгливо сломал сигарету и выбросил ее в мусорное ведро. Совершенно непонятно, почему долгие годы поджигал эти бумажные трубочки с табаком! Как будто проснулся от кошмарного сна, в котором имел глупость заглатывать едкий и противный дым. Мир изменился. Я родился заново. С тех пор прошло более 30 лет. Больше НИКОГДА не курил. И никакой силы воли мне не потребовалось.

Наркологи станут спорить: «А как же абстинентный синдром (похмелье)? Должна же быть тяга!» А вот нет никакого абстинентного синдрома. Нет тяги! Мне ясно, что здесь противоречие с вашей теорией, уважаемые наркологи, но в вашей модели зависимого поведения роль психики слишком занижена.

Мое изобретение! Ноу-хау! Одной фразы оказалось достаточно, чтобы мозг изменил программу поведения, и курение стало невозможным. Так родилась следующая методика.

Смешивает табак с дерьмом

Встречаются два директора, занимающихся
производством сигарет:

— Почему ваши сигареты лучше наших сигарет? Как вы их делаете?

— Да просто. Берем бочку дерьма, кидаем туда щепотку табака...

— А-а! Так вы туда еще и табак бросаете.

Далее, выполняя упражнения, вы можете запрограммировать свой мозг на отвращение к КУРЕНИЮ. Да так, чтобы одна мысль о КУРЕНИИ вызывала неприятные ощущения. Пусть ваш бессознательный мозг станет относиться к этому процессу как к чему-то такому, что он никогда не захотел бы сделать. Тогда процесс КУРЕНИЯ станет НЕВОЗМОЖНЫМ. Это эффективная процедура, и вы можете выполнить ее. В большинстве случаев одной ее достаточно, чтобы перестать курить.

Попадает мужик в ад, идет по коридору. Открывает первую дверь — там кого-то в котле варят. Отбегает в ужасе, открывает следующую дверь — там кого-то на дыбу вешают. Открывает следующую дверь — там мужики и женщины стоят по пояс в дерьме и курят. Ну, думает, лучше в дерьме постоять, чем в котле свариться, прыгает в дерьмо, тоже стоит и курит. Тут открывается дверь, заходит черт: «Ну что, покурили? А теперь доедайте!»

Сначала вы создадите сильный якорь (стимул), который можно использовать в ходе выполнения упражнения — сжатый левый кулак. Это ваше оружие! Затем мы построим очень сильную метафору: «КУРИТЬ — все равно, что жевать ДЕРЬМО». Бессознательное не любит такие длинные фразы, тем более построенные в нравоучительном тоне, поэтому мы свернем эту метафору, сохраняя ее смысл: «КУРИТЬ — ДЕРЬМО», — так же как это делала певица: «грустно — курить».

Упражнение «Дерьмо»

1. Положите левую руку на колено ладонью вверх.
2. Вспомните что-нибудь такое, что вы никогда не стали бы нюхать и жевать, от чего вас бы вырвало, вывернуло наизнанку. Пусть это будет «хороший» выбор. Убедитесь, что данное вещество действительно омерзительно. Будем в дальнейшем называть его словом «ДЕРЬМО».
3. Закройте глаза.
4. Представьте себе это дерьмо... почувствуйте его запах, представьте, что оно попало к вам в рот... пусть вам будет противно... очень противно... начните одновременно сжимать пальцы в кулак... и когда неприятные ощущения достигнут своего пика — сильно сожмите пальцы, скажите вслух «ДЕРЬМО» и разожмите кулак.
5. Откройте глаза.
6. Сделайте проверку. Начните сжимать левую руку в кулак. Если при этом появляется чувство отвращения, значит, вы сделали все правильно.

Упражнение «Курить — дерьмо»

1. Возьмите с пола «сигарету» правой рукой так, как обычно вы ее держали раньше.
2. (на вдохе). Начните медленно подносить сигарету ко рту (в рот не берите!) Одновременно сжимайте в кулак левую руку).
3. (на выдохе). Убираете руку с сигаретой, разжимаете кулак и говорите: «ДЕРЬМО!»
4. Выполните шаги со второго по третий 10 раз.

Упражнение «Анти-табак»

1. Создайте первую картинку («Табак») на расстоянии 30 см от себя, поместив на нее открытую пачку с сигаретами.
2. Создайте вторую картинку («Дерьмо») на расстоянии 7–10 метров, с изображением вещества, к которому вы испытываете СИЛЬНОЕ отвращение. Не стесняйтесь в выборе. Об этом никто не узнает... это секретная картинка.
3. Закройте глаза. Поместите первую картинку «Табак», перед собой.
4. Поместите вторую картинку («Дерьмо») сразу за первой. Ее не видно, вы просто знаете, что она находится сразу за первой картинкой.
5. Сделайте в первой картинке, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй картинки («Дерьмо»).
6. Быстро распахните отверстие так, что вторая картинка («Дерьмо») займет место первой («Табак»), и одновременно откройте глаза.
7. Выполните шаги с третьего по шестой 10 раз.

Рекомендация. Если трудно представить первую картинку («Табак») на третьем шаге (она может стать размытой или тусклой), то оставьте ее такой, как она есть. Нет необходимости в ее реставрации.

Сено — солома

Каждый раз, когда вы произносите внушение «КУРИТЬ» на вдохе и «ДЕРЬМО» на выдохе, вы набиваете мозоль в подсознании. Просто и эффективно! Вы можете радоваться полученным результатам и программировать свой мозг и другими способами.

Вариант 1

Вы идете по улице (комнате), делаете шаг левой ногой и говорите мысленно (можно вслух) «КУРИТЬ»; делаете шаг правой ногой — «ДЕРЬМО».

Вариант 2

Вы можете резать морковь (хлеб, сыр): поднял нож — «КУРИТЬ», опустил — «ДЕРЬМО».

Вариант 3

Копаете землю в саду (лопата вниз — «КУРИТЬ», вверх — «ДЕРЬМО»).

Вариант 4

Ведете машину (руль поворачиваете влево — «КУРИТЬ», вправо — «ДЕРЬМО»).

Вариант 5

Придумайте свои способы. Фантазируйте!

Проверочный тест

Как насчет того, чтобы прямо сейчас выкурить «туберкулезную палочку», или, как там ее еще называют... сигарету?

Казнь привычки

В XVIII и XIX веках в России для позорного наказания лиц дворянского происхождения, которые совершили преступление, несовместимое с их званием, использовалась гражданская казнь. Осужденного привязывали к столбу или ставили на колени и над его головой ломали надпиленную шпагу. Это было символом лишения его всех прав: символизировало лишение его всех прав состояния: чинов, собственности, сословных привилегий, родительских и других.

Электрик ответил не сразу. Медленно вынул изо рта папироску, скомкал и негромко сказал: «Я больше не курю. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки!» (Николай Островский)

Вы выполнили уже много разных упражнений, смогли пройти длинный путь. Вам предстоит последний шаг: лишится звания «Курильщик». Данное упражнение подобно переходу через Рубикон, дороги назад уже не будет. Это своеобразный ритуал погребения привычки курение.

Упражнение «Гражданская казнь»

1. Посмотрите на сигарету, что лежит у ваших ног, возьмите ее большим и указательным пальцами... осторожнее...
2. Включите воображение, представьте, она вся покрыта желто-зеленым гноем...
3. Сломайте сигарету, скомкайте ее!
4. Бросьте обломки сигареты в пепельницу, или на пол, или в мусорное ведро.
5. Скажите вслух, эмоционально и уверенно, от всего сердца: «Я больше НЕ курю!»
6. Скомкайте пачку и выбросите в мусорный бачок.

МЕДИТАЦИИ

Далее вам предлагается медитация, и ее желательно не читать, а пить, выпитывать, вдыхать. Проигрывайте в своем воображении картинку и фрагменты возникающего фильма, **ОЖИВЛЯЙТЕ** эти сюжеты. Для удобства восприятия иногда будет употребляться местоимение «ты». Меняемся мы — меняется мир, в котором мы живем.

Дорога Жизни

Бумажный кораблик

Возможно, в детстве вы могли наблюдать за бумажным корабликом, который увлекает поток воды, чистой, быстрой и прохладной. И солнце проникает на самое дно, видны камушки, они отражают свет всеми цветами радуги. И наблюдая за корабликом, кажется, что и сам плывешь куда-то очень далеко.

И вот ты стоишь на палубе корабля и смотришь вдаль... голубое небо, белые облака... запах моря... свежесть воздуха... крик чаек. Белоснежные чайки то припадают к поверхности моря, то взмывают ввысь... красивые и свободные птицы.

Ты свободная птица... Ты можешь летать, можешь броситься на высокую волну и затем резко взмыть в воздух... вверх и вниз... Голубое небо и упругая волна... вверх и вниз... солнце и синева моря... вверх и вниз...

А возможно, ты плывешь куда-то далеко по реке. И каждая река начинается где-то с маленького ручейка, набирает силы и ищет дорогу домой: к морю или океану. У каждой реки своя судьба, и нет одинаковых рек. И жизнь как река, или Дорога Жизни, по которой идешь, она начинается где-

то далеко позади тебя, в Прошлом, огибает тебя и устремляется в Будущее.

Момент зачатия

И сейчас, когда стоите на этой дороге и смотрите в свое будущее, можешь посмотреть назад, мысленно отправиться к истоку, где зарождалась ваша жизнь. Когда вы были всего-навсего крохотной клеточкой, находящейся в чреве матери... одним из многочисленных сперматозоидов, направляющихся к яйцеклетке... чтобы оплодотворить ее, и получить право на жизнь... и таких, как вы было 500 миллионов.

И все они двигались по направлению к яйцеклетке... и победить мог только один... остальные должны были погибнуть... Вы можете представить грандиозный марафонский забег, в котором главный приз — жизнь ... И вы победили, вы пришли первым, вы победили 500 миллионов! Скажите себе сейчас:

«Я победил 500 миллионов, потому что очень хотел быть здесь, в этой жизни».

Рождение

Представьте себе момент своего рождения, и скажите себе: *«Я опять победил!»* И когда вы родились... вы были таким маленьким... таким крохотным... а окружающий мир — таким огромным и незнакомым... и вы тогда впервые испытали чувство тревоги, и вы кричали: «Уа-уа-уа», — и кто-то дал вам соску, и вы успокоились... а потом вы сосали материнскую грудь, питались молоком матери, и это была самая полезная и вкусная пища...

Так получилось

Вы росли, становились старше... и однажды вы закурили. Вы вдыхали ядовитый дым, газ нервнопаралитического действия, который убивает клетки тела. И вы не должны себя за это упрекать сейчас. Возможно, у вас были причины так поступить, которые тогда казались важными, хотя сейчас вы понимаете, что они смешные и глупые. Может быть, вам хотелось стать поскорее взрослым, потому что многие взрослые курят.

Тогда, в самый первый раз, первая затяжка далась с трудом. Весь ваш организм сопротивляется, запах дыма и его вкус были неприятны... сразу закружилась голова... легкие раздирал ядовитый дым... кашель... глаза слезились...

Вы победитель

Но вы снова и снова пробовали курить... и научились. А теперь вы стали умнее, пришли к выводу, что курение — вредная привычка, глупая. И вспомните, что однажды вы победили 500 миллионов, и скажите себе сейчас:

«Однажды я уже доказал себе, что могу победить 500 миллионов... я победил 500 миллионов и у меня столько же прав, как и у любого другого человеческого существа... такое же право иметь контроль над своей привычкой!»

Но какой это контроль, если я много раз в день поджигаю сухие листья табака и втягиваю в свои легкие ядовитый дым? Вместе с дымом в мои легкие попадают мертвые микроорганизмы, погибшие от ядовитого дыма.

Мертвые клетки попадают ко мне в легкие, и гнилостные бактерии этому радуются. Еще бы, в легкие попали трупики клеток, не оказывающие им никакого

сопротивления. И в легких образуется желто-зеленый, склизкий гной, его можно увидеть в мокроте курильщика.

С каждой затяжкой мертвые клетки попадают ко мне в легкие... образуется гной... еще и еще... он смешивается с кровью... разносится по всему организму... поступает по венам в сердце, а затем по аортам, артериям и капиллярам, разносится по всему организму...

Гной прилипает к стенкам сосудов... попадает в мозг... и я боюсь умереть, потому что какой-то сосудик головного мозга может не выдержать и лопнуть...

И тогда — все, наступит смерть... я перестану существовать. Я хочу жить! Я хочу иметь контроль над своей привычкой!»

Зеркало прошлого

Вернитесь в настоящее. Представьте два больших зеркала, где вы отражаетесь во весь свой рост, и одно из этих зеркал находится на Дороге Жизни позади вас — в прошлом, а другое — впереди, в вашем будущем.

Обернитесь, и посмотрите в зеркало, что позади вас, в вашем прошлом, где вы видите себя курящим. Посмотрите на этого человека: он держит зажженную сигарету... изо рта у него идет сизый дым... и эта сигарета покрыта желто-зеленым гноем... потому что через некоторое время она и превратится в это гной.

Посмотрите на этого человека... окружающие отворачиваются от него с отвращением в сторону... им неприятен запах табачного дыма... он мог бы с тем же результатом поместить на свою ладонь желто-зеленый гной, что образуется в его легких... и протягивать его, и говорить» *«На, возьми, понюхай мой гной»* ... это неприятно... и люди брезгливо отворачиваются.

Посмотрите на этого человека. Его одежда и волосы пропахли табачным дымом, и по утрам у него во рту противно, будто он пожевал какую-то гадость. Этот человек склонен к простудным заболеваниям, его иммунная система ослаблена, он находится в группе риска, у него намного больше шансов заболеть туберкулезом, или раком.

Посмотрите на этого человека... как он выглядит... у него желтые зубы... нездоровый цвет лица... он плохо различает запахи... обедняет свой мир, искажает его восприятие... у него много проблем из-за курения. И вам очень хочется помочь ему. Вы знаете, что он сделал много хорошего для вас, что он любит вас... Подумайте, что связывает вас с этим человеком.

Связь

Представьте себе эту СВЯЗЬ в виде веревки, исходящей из какой-то части вашего тела... другой конец тоже прикреплен к тому человеку. Вы соединены с этим человеком пока, но точно знаете, что настало время прощаться. Пора идти вперед по Дороге Жизни и МЕНЯТЬСЯ. Возьмите ОСТРЫЙ нож, или ножницы. И ОДНИМ ВЗМАХОМ, перерубите или перережьте эту СВЯЗЬ. Как бы БОЛЬНО при этом не было...

Обрезанный кусок, свободный от вас, подсоедините зрительно к телу этого человека, в тоже место, где у вас. Прощайтесь с прошлым «я», поблагодарите его за все хорошее, что он для вас сделал. Он делал все, что мог... поместите его на платформу, которая станет удаляться от вас, пока не превратиться в маленькую точку... растворится в дымке прошлого.

Зеркало будущего

Посмотрите в другое зеркало, расположенное напротив, где находится ваше будущее. В нем вы видите себя таким, каким хотите быть. Человеком, совершенно равнодушным к табачным изделиям, может быть, даже питающим к ним отвращение, если вам угодно... Обратите внимание, как он выглядит, на его здоровый цвет лица, чистые зубы, ровное чистое дыхание...

Окружающие уже не отворачиваются от него, наоборот, им нравится общаться с этим человеком. У него чуткое обоняние... он радуется, что цветы хорошо пахнут... по утрам ощущает приятную свежесть во рту... у него хорошее здоровье... он может многого добиться. Ему странно видеть, как другие втягивают в свои легкие ядовитый табачный дым.

И возьмите обрывок веревки с вашей стороны... и присоединись к этому человеку... так чтобы между вами была связь... крепкая связь между вами и этим человеком. Ощутите, как НАДЕЖНА и ПРОЧНА эта связь...

Полет в будущее

И вы можете сейчас взять много-много маленьких фотографий этого человека взлететь над своей Дрогой Жизни. И с высоты птичьего полета ЛЕГКО И СВОБОДНО бросайте эти маленькие фотографии на свою на Дорогу Жизни... они, как снежинки, кружатся и медленно опускаются на дорогу жизни.

Каждая такая снежинка РАСПУСКАЕТСЯ, как прекрасный цветок, превращаясь в вас... И сколько бы лет вы не прожили, вы всегда найдете этого человека на своей Дороге Жизни, и это будете вы.

И там, из своего будущего вы можете пожелать себе то, что считаете ВАЖНЫМ и НУЖНЫМ. Можете дать совет и оказать ПОМОЩЬ, потому что уже достигли поставленной цели. И вернитесь в настоящее, которое еще недавно было будущим, а недавнее настоящее — стало прошлым.

Шаг в зеркало

Посмотрите на образ в зеркале еще раз, полюбуйтесь им, встаньте и подойдите к зеркалу, подойдите поближе, вплотную. Шагните прямо в зеркало, подойдите к этому человеку и обнимите его, растворитесь в нем...

И теперь вы можете двигаться по Дороге Жизни вперед, сохраняя в себе все качества выбранного образа, ощущая себя этим человеком.

Ситуация «Улица»

Вы идете по улице, видите знакомых, с которыми вы раньше иногда курили. Они держат зажженные сигареты, изо рта и ноздрей у них идет табачный дым. Вы проходите мимо них, на некотором расстоянии... И слышите, как один (одна) из них говорит другому (другой):

— А ты знаешь, что он (она) сейчас совершенно не курит!

Вы проходите мимо, слышите эти слова, и вам так приятно... грудную клетку распирает от гордости и любви к себе... вы мысленно отвечаете:

«Да ты не знаешь и половины того, на что я способен(способна)!»

Ситуация «Просыпание»

Утро, вы у себя дома, лежите в постели. Вы еще не проснулись. Ваши веки такие тяжелые... вы ощущаете тяжесть век... и свое расслабленное тело... прикосновение постельного белья... и подушку под головой... Вы еще не проснулись, вы только медленно начинаете просыпаться... и первая мысль, которая появляется в вашей голове, такая приятная, светлая и радостная:

«Как хорошо, что я больше не курю!»

Ситуация «Вечеринка»

Вы на вечеринке или празднике... и в вашем бокале что-то налито: шампанское или апельсиновый сок... Вам приятно находиться здесь. Ваш сосед достает пачку с сигаретами, берет сигарету, помещает ее в рот, поджигает...

Запах табачного дыма... вы невольно отворачиваетесь. Неприятный запах... сосед протягивает вам сигарету:

— Будешь курить?

Вы смотрите на сигарету, и вам кажется, что она вся покрыта желто-зеленым гноем... Вы отвечаете вежливо, чтобы не обидеть этого человека, но очень решительно:

— Нет, спасибо, я не курю!

Актуальные ситуации

Будет замечательно, если вы прямо сейчас вспомните несколько типичных ситуаций, когда вы курили раньше. Эти ситуации, с которыми вы столкнетесь в дальнейшем, представляют для вас некоторую опасность.

Рассматривая каждую из них, представьте, что вы ведете себя как новая Личность, которая безразлична к сигаретам и испытывает отвращение к табачному дыму. Это позволит вам иметь новые модели поведения на подсознательном уровне. И когда вы окажетесь чуть позже в одной из таких ситуаций, будет автоматически запускаться готовая программа поведения.

Упражнение «Ситуация»

1. Кратко опишите наиболее типичные ситуации, в которых вы раньше чаще всего курили (место, люди).

Ситуация 1 _____

Ситуация 2 _____

Ситуация 3 _____

2. Представьте первую ситуацию.
3. Закройте глаза. Представьте, что поступаете так, как ваше новое «я». И вы — побеждаете!
4. Откройте глаза.
5. Возьмите следующую ситуацию из списка и перейдите к шагу 3.

Настрой «Я люблю жизнь»

Настройтесь на монолог с собой. Пусть каждая фраза вызывает соответствующее ощущение. Важны не сами слова, а то, что представляете и чувствуете. Данный настрой можно читать перед сном, укрепляя таким образом новый образ жизни. Помогая новой привычке расти как в сказке: «не по дням, а по часам».

Я люблю жизнь

Я сознательно и добровольно отказался от курения. Я знаю, что табачный дым ядовит. Табачный дым содержит ядовитые вещества. Табачный дым отравляет клетки моего тела, сокращает мою жизнь и убивает меня.

Я хочу жить. Я хочу быть здоровым. Я хочу жить и быть здоровым. Я люблю жизнь. Я люблю себя.

Я люблю свое тело. Я люблю свои легкие, люблю свое сердце, люблю свои кровеносные сосуды. Я люблю каждую клеточку своего тела, и хочу заботиться о них. Я хочу, чтобы каждая клеточка моего тела была здоровой, и крепкой.

Табачный дым мне отвратителен. Запах табачного дыма мне неприятен. Вкус табачного дыма мне неприятен. Мой организм плохо переносит действие табачного дыма.

Табачный дым вызывает спазмы в горле и кашель, как будто я вдохнул пары бензина, как будто мне в рот попала какая-то гадость. Моя иммунная система восстанавливается. Клеточки моего тела очищаются от табачного дыма. Каждая клеточка очищается от вредных веществ.

Крепнет и растет отвращение к табачному дыму. Я знаю, курить вредно! Мне нельзя курить! Я могу умереть! Это опасно, опасно! Нельзя!

Мне безразличны сигареты. Я свободен от табачного дыма, свободен! Я опять победил!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Когда провожают в дальнюю дорогу, принято говорить какие-то очень важные слова, давать советы, которые могут пригодиться путнику. Позвольте и мне сделать несколько напутственных пожеланий.

Скромность украшает

Не говорите другим курильщикам: «Я бросил курить». Во-первых, это неправда, вы не бросали курить, вы стали ЛИЧНОСТЬЮ, которой безразличны сигареты. Разница существенная. Курящий человек, которым вы когда-то были, остался в прошлом, где-то далеко позади, за вашей спиной. И вы уже прошли достаточно по Дороге Жизни, чтобы считать себя свободным от привычки, в плену у которой находились так долго.

Во-вторых, произнося эти слова, вы в замаскированной форме оскорбляете окружающих вас курильщиков, бросаете им вызов: «Вот мол, какой я фрукт, у меня крепкая воля, я смог бросить курить, а вы все — слабаки!» Высказывание будет воспринято их подсознанием как оскорбление, вызов, агрессия, то есть вы создаете для них стрессовую ситуацию.

Такое высказывание — одна из основных причин того, что друзья пытаются угостить вас сигаретой. Они пытаются убедиться в непобедимости зла, они не верят вам, потому что уверены в том, что никогда не смогут сами избавиться от зависимости. Скажите скромно и со вкусом: «Я — не курю!» — так звучит гораздо точнее и уважительнее.

Узелки на память

Сломать можно все

Мужики вышли на опушку леса. Смотрят — лесопилка. Подошли, рассмотрели со всех сторон, все

как положено, пилорама, две кнопочки: черная и красная. Нажали на черную кнопочку, пилорама заработала.

— Ну ни фига себе! — удивились мужики. Взяли доску, положили. Пила перепилила доску.

— Ну ни фига себе! — взяли бревно, подсунули, пила и бревно перепилила.

— Ну ни фига себе! — удивились мужики еще больше. Притащили кряжистый пень. Пила с трудом, но и пень одолела.

— Ну ни фига себе! — мужики почесали в затылке. Взяли металлический лом, сунули — пила жалобно взвизгнула и сломалась.

— То-то же! — обрадовались мужики.

По глупости

Рано утром в дверь моей квартиры позвонили. На пороге стоял мужчина. Он поздоровался со мной, назвал меня по имени и отчеству, извинился и сказал, что 14 лет назад прошел у меня экспресс-тренинг «Брось курить сейчас». Последние три года он снова курит, хотел бы получить от меня помощь, т.к. абсолютно верит именно моей методике и мне лично.

Начало было подкупающим, льстило, и я согласился его принять через два дня. То, что он рассказал, меня удивило. Более 10 лет был равнодушен к сигаретам. Расстался с привычкой легко и свободно, после тренинга было устойчивое безразличие к табаку. Улучшилось здоровье, стал меньше болеть. Все было хорошо, пока не сменил работу.

Мужчина стал заниматься лесным бизнесом. Ездил в тайгу. И там, общаясь с мужиками, выпивал и пробовал закурить. Несколько раз у него ничего не получилось. «Ну ни фига себе!», — думал он. И пытался снова, преодолевая отвращение и сильное головокружение. И сумел-таки сломать безразличие, научил свою иммунную систему отключаться.

Теперь выкуривает 2–3 пачки за сутки, и здоровье оставляет желать лучшего. Надеется, что снова ему помогут. На мой вопрос, зачем учился курить, ответ был простой и банальный: «Да, по глупости».

Вот так! По глупости начинают курить. Некоторые убивают себя сразу, голову в петлю или пулю в лоб — и все. А другие растягивают это удовольствие на годы, прибегая к отравляющим веществам типа табачного дыма. Глупый человек может употреблять «табачные консервы» в любом количестве.

Будьте умными

Как хорошо известно, построить храм намного труднее, чем разрушить его. Хочется надеяться, что вы достаточно умны, и не будете пробовать на прочность новую привычку поведения просто так, из любопытства.

Представьте, вы идете по улице мимо окрашенного забора и видите прикрепленную бумажку с надписью:

«ОСТОРОЖНО, ОКРАШЕНО!»

Что вы будете делать? Потрогаете пальцем и испачкаете руку или мысленно поблагодарите человека, предупредившего вас об опасности? А ведь как много людей пачкают свои пальцы! Если только специально задаться целью взять и что-нибудь разрушить, то, конечно, можно разрушить и сказать: «То-то же!» Будьте умными! Берегите то, что получили. Уважайте этот дар, эту свою уникальную способность защищать свой организм от табачных ядов.

Скоро закроете книгу, и у вас вообще не будет больше проблемы «табачная зависимость». Новая привычка будет становиться день ото дня усиливаться, а старая — слабеть, засыхать и вянуть как растение, которое не поливают.

Вас приятно удивит, когда через некоторое время, вы осознаете, что вы перестали обращать внимание, какие сигареты продаются в киосках, и сколько они стоят. На

всякий случай, вы должны помнить, что в течение 3–4 недель вам следует поухаживать за новой привычкой, как за маленьким ребенком. Через 4 недели или даже раньше, новая привычка уже сможет «постоять за себя». Процесс станет необратимым, разве что вы сами не захотите вновь сломать защитные функции иммунной системы и снова научиться курить.

Но что делать, если вдруг, в какой-то момент, в течении этих 3 недель вдруг появится желание закурить? Главное — сохранить спокойствие и уверенность. Есть надежные и простые способы быстро переключить мозг на новую программу поведения. Волевые усилия не нужны.

Три надежных способа

Первые 3–4 недели следует поухаживать за новой привычкой. Это новая часть вашей личности. Берегите ее и лелейте, как маленького ребенка, она быстро подрастет, и будет сама вас оберегать.

Вы уже убедились, что можете меняться, что от ваших мыслей зависит восприятие окружающего мира и что внутренние образы имеют огромную силу воздействия.

Если вы в какой-то момент почувствуете искушение (включится старая программа поведения), то спокойно и уверенно воспользуйтесь одним из способов включения новой программы поведения и защитите свою новую часть личности. Легонечко стукнете молоточком, как сделал физик Вуд, и все получится. И у вас есть несколько надежных способов включить новую программу поведения быстро и легко:

Способ 1. Прочитайте настрой «Я люблю жизнь».

Способ 2. У вас есть маленькая точка (фотография идеального «я», безразличного к сигаретам). Закройте глаза, поместите точку рядом с собой справа, мгновенно увеличьте фотографию, откройте глаза и скажите эмоционально вслух: «Гадость! Нельзя курить!»

Способ 3. Любой из способов быстрого программирования: «КУРИТЬ — ДЕРЬМО» (ходьба, копание земли, вождение авто, резание хлеба).

Прощание

Дорогой Читатель! Приятно осознавать, что вам хватило терпения и любопытства прочитать книгу. Любое путешествие должно когда-то закончиться. Время для расставания. С какими подарками вы возвращаетесь из путешествия со страниц этой книги?

Мои отношения с вами, как автора, порождают потребность ощущать себя человеком полезным, осознавать, что разумно потратил силы, время, значительный отрезок жизни, желая помочь совершить побег из табачного плена и обрести свободу. И, конечно, мне интересно узнать, как именно книга помогла вам освободиться от табачной зависимости.

И вот мои пожелания вам. Вдыхайте нежный Аромат Жизни, пейте её сладостный нектар, наслаждайтесь каждым её восхитительным мгновением! Пусть ваша жизнь будет прекрасна!

Вы можете написать мне. Поделиться своими ощущениями, чувствами, мыслями.

С уважением, Павел Барабаш

www.barabash.pro

Павел Барабаш

БРОСЬ КУРИТЬ И ЖИВИ ДОЛГО!

Тренинг по избавлению
от табачной зависимости.

Научно-популярное издание