

Андрей Ботвинник

Свобода без курения. Легко!

Оглавление

1. Предисловие	2
2. Кто и как заставляет нас курить?	4
3. О природе никотиновой зависимости	7
4. Курение и общественное мнение	8
5. Упражнение по визуализации	10
6. Почему люди курят?	11
7. Обычные отговорки курильщиков	12
8. Государство, деньги и табак	16
9. Что мы потеряем?	18
10. Наши находки	19
11. О здоровом страхе	21
12. О страшном здоровье	22
13. Духовные приобретения	25
14. Преимущества курения	27
15. Трудности переходного периода	27
16. Ловушки для глупцов	29
17. Сокращать или нет?	31
18. Ещё одна. Самая последняя	33
19. Для тех, кто курит мало	34
20. Смена стереотипов	36
21. Время пришло?	37
22. Искушение сигаретой	38
23. Суррогаты и сигареты	39
24. Как же сделать, чтобы легко?	41
25. Критические дни	45
26. Трудности периода отвыкания	48
27. Время «Свершения Чуда»	50
28. Торжественное обещание	51
29. Последние инструкции	52
30. Послесловие	53

1. Предисловие

Я прекратил курить всего-то восемь месяцев назад¹, а, прекратив, очень скоро понял, что избавиться от табачной зависимости можно быстро, легко, безболезненно и навсегда. Свершилось! Я убедился в этом на собственном опыте, перестав курить. Самостоятельно, добровольно, сознательно, без какого-либо давления извне после 34 лет непрерывного употребления табака во всех его видах. Если вам интересно, как это сделать, прочтите эту книгу (я ничего не утаю). Если не курите сами, порекомендуйте тому, кто курит, только не давите, реакция будет обратной.

Прекратить курить можно, абсолютно, без мук отвыкания, на удивление радостно, я б сказал – с кайфом! Свой опус я решил начать с того, чтобы описать собственный опыт становления заядлым курильщиком, мои переживания и тревоги, так как много лет я был самым обыкновенным злостным «курякой», как звала меня моя бабушка.

Первый раз зажжённая сигарета оказалась у меня во рту в 7 лет. Это было во дворе за гаражами. Я до сих пор помню ощущение головокружения, гадости и горечи во рту, ватные ноги и ... Чувство гордости за себя, что Я КАК ВСЕ! Какое-то время я терпеливо боролся со всеми этими противными ощущениями внутри моего тела, а потом был успешно пойман родителями за кражей сигарет из отцовской пачки, бит ремнём и подвергнут экзекуции по совету каких-то маминых приятелей-врачей (видимо ученики [доктора Менгеле](#)).

Меня заставили, в присутствии всей семьи (родители, бабушки, дедушка – боже, как стыдно, до сих пор помню), выкурить 3 сигареты, первоначальная квота была 5, но больше я не смог. Потом я полз на коленях по длинному, темному коридору нашей квартиры, по направлению к туалету и блевал, захлёбываясь белой пеной, роняя на ковровую дорожку сопли, слёзы и саму пену. Сзади укоризненно молчали экзекуторы. Это была дорога в ад. Я поклялся себе, семье, вселенной, что больше ни за что и никогда у меня во рту не будет ни одной сигареты. Ну и до конца седьмого класса я скромно выходил из комнаты, если там курили.

Родители малолетних хулиганов, возьмите на заметку, очень действенно, хотя и жестоко (по собственному опыту помогает только на очень ранних стадиях). Надо сказать, моя бабушка нянчила меня с папиросой в зубах, а когда я переходил на руки к отцу или деду, то запах «Беломора» менялся на «ТУ-134». Бабушка впервые закурила в казахстанской эвакуации в 1943 году, когда её отец умирал у неё на руках. Папа, как истинный ребёнок войны, закурил в 7 лет, а в 10 он уже курил, как взрослый.

Мой дед умер, когда мне было 10 лет. Он был настоящий герой Великой Отечественной войны, кадровый военный, настоящий полковник-артиллерист, воевал с первого до последнего дня, красавец, косая сажень в плечах. Мальчишки во дворе, все до одного, мне завидовали, что у меня такой геройский дед. Когда он умирал, он лежал худой, жалкий, с кислородной подушкой и свистящим дыханием, и было ему всего-то 60. Он умер от рака лёгких. Моя мама-врач уже тогда тихонько говорила мне, что он умер от последствий курения, а не от ран и контузий, как было по официальной версии (семейная легенда гласила, что на войне его грудь переехало колесом от пушки).

Дома всегда стоял стойкий запах табака, до сих пор наша квартира ассоциируется у меня с застарелым кисловато-табачным привкусом. Так вот, как-то после седьмого класса, в колхозе, на уборке чего-то я согласился за компанию попробовать с пацанами чуть-чуть, так пару раз «дёрнуть». Понял, что так как тогда, 7 лет назад, уже не будет, всё прошло спокойно, и ... год я не курил. После восьмого класса я поехал в пионерский лагерь, а когда вернулся, то, как

¹ На момент публикации этой книги в Интернет автор не курит 2 года

честный мальчик, объявил маме и бабушке, что курю (папу я в тот момент побаивался, помня, как он отлупил меня тогда, в 67-ом).

Я не психолог и не врач, но достаточно сведущ в вопросах, связанных с курением и его последствиями. Всегда было интересно знать поточнее, от чего помру (в причине собственной будущей смерти я до самого последнего времени даже не сомневался). Я прочел сотни статей и книг, посмотрел десятки фильмов, выслушал множество лекций.

Испытал на себе всё, что связано с курением всех видов табачной продукции, от самосада до настоящих кубинских сигар по 100 долларов за штуку (может сигары есть и ещё дороже, но моя глупость не простирается так далеко). Я курил 34 года, большую часть жизни от 30 до 60 сигарет в день, иногда и больше. Курил всегда, курил везде, а если где-то не было возможности курить, то этих мест я просто избегал. Сейчас понимаю почему.

Я почти перестал ходить в театры и кино, старался путешествовать поездом, а если попадал в гости, где не курили, то обычно это был мой последний визит в этот дом. Как только в моём кармане оказывалось меньше 4-5 сигарет (час жизни), в моей голове начиналась тихая паника, которая заканчивалась только с покупкой, или организацией покупки и доставки, очередной порции сигарет, потом, и только потом, жизнь продолжалась. Я спокойно мог не есть сутки напролёт, но вот прожить больше часа без сигареты – нет, не мог!

Сами понимаете, я практически уже умирал. Вопрос для меня стоял так: «Как долго я ещё проживу?». Я кашлял каждые 20-30 секунд, харкал коричнево-жёлтой мокротой на всех окружающих, даже друзья от меня шарахались и откровенно смеялись мне в лицо. Голова болела ежедневно. Достаточно большое количество людей избегало общения со мной. Из-за моего неумеренного курения и от моего кашля, соседи из дома напротив вывесили объявление о продаже их квартиры, и раз в месяц жаловались моим арендодателям с мольбой отказать мне в квартире, иначе свою им вовек не продать. Всё своё свободное от работы время я проводил на балконе, бесконечно куря сигарету за сигаретой, кашляя и харкаясь на газон, что совсем не способствовало поддержанию мира в моей семье, и хотя моя любимая, и, конечно, курящая жена разделяла мои взгляды на невозможность жизни без сигарет, но мой бесконечный кашель доставал и её. На работе меня держали больше из сострадания, постоянно выговаривая мне, что моё курение мешает мне в работе и клиенты жалуются.

Я мог бы перечислять всё это до бесконечности, если бы не понимал, что вы, в той или иной степени, всё это знаете, и сидите сейчас, курите и думаете – ну и что? Курили, курим и будем курить, пока не сдохнем, а пока не сдохли, не будем думать ни о чем плохом. Вот девиз каждого злостного курильщика. Это был и мой девиз. Пока я курил, я был готов умереть за своё право курить «до дней последних донца». Но самое моё горячее желание тогда было: «Я ХОЧУ ЕЩЁ ПОЖИТЬ!».

Я точно знал, что умру довольно быстро, если не перестану курить. Я только не знал, как это сделать. Очень мне помог в моей войне с самим собой и общественным мнением, которое как ни странно, оказалось не на моей стороне (об этом позже), [Аллен Карр](#), великий и последовательный борец с курением, который как и я курил 34 года, бросил в одночасье, создав самый действенный метод бросания курить. К величайшему сожалению, он умер некоторое время назад от рака лёгких, последствия курения его всё-таки нагнали через 20 лет. Многие из его идей я использую в этой книге, хотя не все они бесспорны, и не во всём я с ним согласен, он на самом деле нашёл реальный и гениальный по простоте способ легко прекратить курение и никогда не закурить вновь.

Я понял, что НЕ САМ загнал себя в эту западню с курением, в западню, созданную человеческой алчностью и матерью-природой. А вот выбраться из этой западни я смогу только САМ, если смогу понять, как и почему там оказался и где выход. Выйти из западни мне мешал мой собственный, выкормленный, выпестованный за долгие годы курения – СТРАХ.

Как же жить дальше, без этого общения за сигареткой? Без этих ощущений, как ты закуливаешь, как затягиваешься, и сознание расширяется, и решение приходит. А как же лучшее успокаивающее, и, одновременно возбуждающее; снотворное, и, в то же время удерживающее ото сна средство? А что же заменит перекур на работе? А после еды?

Но, с другой стороны, как приятно смотреть на некурящих. Как я завидовал им, не выскакивающим из-за стола каждые 20 минут «отравиться», летающим помногу часов в самолётах без желания разбить голову об иллюминатор от сосущего и тянущего желания закурить. Так что же эта боль навсегда?

Да, нет, дорогие мои, нет! Вот уже многие месяцы я нахожусь в полной эйфории от сознания того, как легко и безболезненно я перестал курить. А всего-то я понял, откуда взялся мой СТРАХ бросить курить, понял природу этого страха, его суть, понял, как его убрать, и СТРАХ ИСЧЕЗ.

Я сам создал этот страх, я же его и развеял, как дымок моей последней сигареты. А я, ещё толком и не осознав, что победил, потушил эту самую последнюю сигарету и пошел в другую жизнь, в жизнь без рабской никотиновой зависимости, без бесконечного кашля, без СТРАХА.

Если вы ещё здесь и действительно хотите бросить курить, я подскажу вам, как победить этот, казалось бы непобедимый, страх. Я его препарировать, разложу по полочкам, объясню все подмены понятий и манипуляции вашим сознанием, очевидные мне сейчас, но скрытые тогда, все уловки, подходы, подходцы и подходики, с помощью которых табачные рабовладельцы держат в никотиновом рабстве миллионы людей во всем мире. Я дам вам инструменты для освобождения от этого рабства, и вы вместе со мной и всеми теми, кто уже нашел эту дорогу в мир без никотина, почувствуете давно забытые ощущения детства: как, по-настоящему, пахнут розы и сирень, каков настоящий вкус утренней чашки кофе без сигареты, как взлететь на третий этаж без одышки, и, наконец, забытый запах собственного тела (у меня, оказывается, есть мой собственный запах, а не запах сигарет). Всё это возможно вернуть, и это может сделать абсолютно каждый из вас, если сам этого захочет. Я в это верю!

Я точно знаю, что вы, в глубине души, хотите прекратить курить, хотите найти выход из трясины, в которую себя не загоняли. Трудность в том, что выбираться оттуда нужно самому, и принимать это решение нужно тоже самому, я лишь помогу его принять всем своим опытом, желанием и верой. А уж решать, будете ли вы дальше курить или нет, вам придется самим.

Поэтому, в любом случае, не нервничайте, расслабьтесь, решение придёт само, а если нет, то пока нет, придёт позже. Вы ж ничего не потеряете, прочитав эту книгу, в любом случае. Если не бросите курить сейчас, так хуже уже и не будет. Правда? Так что, пока курите «на здоровье» (как рука-то поднялась написать такое).

2. Кто и как заставляет нас курить?

Каждая моя прошлая попытка бросить курить была недолгой и сопровождалась дикими муками, и, наконец, ощущением невероятного облегчения от первой закуренной сигареты. После каждой такой попытки я говорил себе: «Да, ну его в ж... так мучиться, раз уж попал, так попал». Уверен, вы испытывали это ощущение тоже. Я лепил никотиновые пластыри, пока кожа в тех местах не начинала краснеть, лопаться и орать мне от раздражения: «Ты, думай, что творишь, больно же, лучше кури, так привычней». Ставил себе зарок сократить количество сигарет до столько-то в день и через какое-то время ловил себя на мысли, что опять курю столько же, а часто и больше.

Если бы кто-то в то время мне сказал, что я с легкостью брошу курить, а вместо мук буду испытывать радость и счастье, я убил бы гада и суд скостил бы мне срок за убийство в состоянии аффекта.

К моему постоянному сожалению, моя жена тоже курит. Она достаточно часто и надолго бросала курить все эти годы, потом начинала снова, и считала, что у неё-то нет никотиновой зависимости, а так, легкое привыкание, с которым она справится, если что. И вот, за пару дней до того, как я решил бросить (а я уже знал, что брошу), я ей сказал, что выкуриваю эти 3 или 4 пачки и прекращаю раз и навсегда, попросил её поддержать меня и бросить со мной вместе. Мы договорились. Я вечером торжественно тушу свою последнюю сигарету, иду спать и с утра я уже не курю, за неё я не сомневаюсь, она же сколько раз это делала – одни благодарности. Через пару недель я понимаю, что она-то тайком подкуривает. Я её спрашиваю, что произошло, ведь она всегда легко бросала. Ответ-то я уже знал из собственного опыта: «Я не была готова!». Она всё ещё запрограммирована курить.

Поверьте, есть только один реальный и проверенный тысячами людей способ бросить курить. Суть его в том, что перестать курить нам мешает нами же созданный страх, мы себя запрограммировали на этот страх (не без помощи продавцов сигарет и общественного мнения), и если мы «перепрограммируем» своё отношение к никотину, курению и всему, что с этим связано, наше подсознание не просто поможет нам прекратить курить, а сделает этот процесс приятным и лёгким, потому что наше подсознание всегда делает то, что мы хотим.

Женщина, узнавшая, что беременна, прекращает курить в тот же момент, и никаких особых мук не испытывает, её тело и душа заняты куда более важными вещами, чем придуманными переживаниями о невыкуренной отраве. У неё есть цель – продолжение рода. Но она же возвращается к курению через полтора-два года, на следующий день после окончания грудного кормления, хотя привычки и привыкания у неё-то давно уже нет и в помине, просто её подсознание так запрограммировано, и мы все, всё наше общество, помогаем ей начать курить по новой.

Одна моя знакомая, лет двадцати, оказалась в Калифорнийской тюрьме на долгих восемь месяцев. Надо сказать, там не курят. Режим такой. Она до этого курила лет с пятнадцати. Ну вот, бог дал, отличный повод бросить, сам о таком мечтал. Типа, чтобы попасть куда-нибудь, и вынуждено долго не курить. Радоваться должна бы, а она нет, первое, что сделала, когда вышла, стрельнула сигарету и закурила. Насильно бросить курить невозможно, как только появится возможность, курильщик обязательно ею воспользуется. Программа на курение работает без сбоев.

Мой отец прекращал курить каждый раз, как попадал в больницу. Его страх за свою жизнь в этот момент перекрывал страх от прекращения курения, но как только он чувствовал себя сносно, и прямая угроза жизни отступала, он тут же начинал смолить опять, окончательно прекратив это занятие лишь в 65 лет. К этому времени он перенес ревматоидный артрит, прободную язву желудка, два инсульта, аорто-коронарное шунтирование и два перелома шейки бедра. Сейчас он ходит на двух титановых тазобедренных суставах, как железный дровосек, и по сей день свято уверен, что курение тут абсолютно ни при чём. «Если бы я ещё работал, то и курил бы до сих пор» – это его слова. Дай бог ему здоровья и долголетия. Программа работает всю жизнь.

Каждому курильщику общественное мнение вложило в голову простую и непререкаемую истину – бросить курить без страданий невозможно! И каждый, хотя бы раз бросавший курить, убедился в этом на собственном опыте. Всё дело в подходе. Классический волевой подход к проблеме прекращения курения не работает. Используя волевой запрет на курение в качестве основного инструмента, мы только провоцируем создание образа мученика из себя любимого, а образ спасителя от мук принадлежит «её величеству сигарете». При таком сценарии ценность сигареты обратно пропорциональна силе воли. Желание курить вырастает многократно, воля неминуемо стремится к нулю, и даже очень волевые люди, бросившие курить методом силы воли, годами страдают от непроходящего желания курить. Мы же,

простые смертные, не обладающие сильной волей, вообще не имеем шансов избавиться от табачной зависимости таким способом. Нам нужен другой способ, и он есть!

Каждый человек имеет собственное сознание и подсознание, которые регулируют всю его жизнедеятельность от роддома до могилы. По ходу жизни эти две составляющие нашей сущности постоянно взаимодействуют друг с другом. Все решения, которые мы принимаем, все наши поступки продиктованы нам либо умом, либо чувством. Сознание отвечает за ум, жизненный опыт, различные навыки и умения. Как только навык приобретён (например, вождение автомобиля или фигурное катание на коньках), он поручается подсознанию, которое и доводит навык до автоматизма под контролем сознания. Недаром говорят, что опыт не пропьёшь. Это потому, что у пьяного сознание замутнено алкоголем, а выполнение навыков настолько автоматизировано, что не совсем зависит от сознания. Приход домой на «автопилоте» из этой серии, да и вождение авто в подпитии тоже. Это не значит, что сознание не участвует в процессах, это лишь значит, что его можно отвлечь от тотального контроля за подсознанием в определённые моменты времени.

Подсознание (или бессознательное) – это слегка изведенная часть нашей души, отвечающая за обучение навыкам, интуицию, память, взаимодействие всех жизнеобеспечивающих систем организма. Роль подсознания в нашей жизни огромна. Я не профессионал в области психиатрии, но я понимаю, что подсознание делает нас такими, какие мы есть. Это наше ВСЁ. Умение использовать собственное подсознание для прогрессивного развития своей личности отличает современного человека от его близких предков из 20-го века.

Гениальность этого способа бросить курить в том, что учитывая особенности взаимодействия сознания и подсознания, наше сознание специально отстраняется нами на главной и ответственной стадии прекращения курения, оставляя всю основную работу подсознанию, которому мы осознанно даём команду на перепрограммирование нашего организма на некурение. Поскольку наша подсознательная память прекрасно помнит нас некурящими, это для неё предельно простая работа – вернуть наш организм в режим некурения. Наше бессознательное само помнит, как мы впервые закурили, как мы «учились» курить, и, даже, почему мы это сделали. Эта работа подсознания проходит незаметно для нас, мы только ощущаем результат. Об ощущениях я ещё напишу. Они невероятны!

Наш страх – это реакция сознания на бросание курить с помощью силы воли. Если сознание выключено из процесса бросания, то нет и страха. Человек не ощущает себя зависимым, он получает удовольствие от дела освобождения себя из рабства и чувствует не безысходность душевной боли от потери дорогой сердцу привычки, а радость и гордость избавления от наркозависимости. Дело же сознания понять и принять весь вред табакокурения и, безусловно, разделить в голове вашу будущую судьбу и сигарету, как две вещи несовместные. Если вы больше не представляете свою жизнь с сигаретой, то понимание различий и взаимодействий между сознательным и бессознательным для вас очень важно в вашей борьбе со страхом, и первый, самый главный шаг на этом пути вы уже сделали: вы решили бросить курить!

Второй важный шаг совершится, когда ваше подсознание перепрограммирует себя с программы «курить» на программу «не курить» во всех случаях, когда обычно вы курите. И вы легко прекратите курить потому, что ваше подсознание всегда выполняет заложенную в нём программу. Так человек устроен. И не будет ни ломок, ни мук отвыкания, а будет радость оттого, что подсознание правильно выполняет заложенную программу.

Человек не был рождён, чтобы курить, иначе бог (или кто другой) снабдил бы его каким-нибудь прибабасом или механизмом защиты, ограждающим от яда, как снабдил иммунной системой защиты от инфекций. Программу на курение мы получили каждый по своему, кто-то из семьи, кто-то от друзей и подруг, а кто-то от общества, через рекламу, кино, книги и т.д., а в основном комбинированным способом. Об этом я напишу в следующих главах.

На этом этапе ваши главные враги – это сомнения и нерешительность. Другими словами: ваша решимость, ваша вера в результат – это ваш несомненный успех. Если вы однозначно дадите своему подсознанию задание сделать вас некурящим и ваша вера в успех будет непоколебима, вы уже победили. Подсознание всегда сделает то, что хочет сознание, главное, чтобы подход был грамотным. Я помогу вам убедить себя в правильности вашего решения, и по ходу чтения мы с вами пройдем все этапы вашей внутренней перенастройки из курильщика в свободного, здорового и независимого человека.

3. О природе никотиновой зависимости

Не открою большой тайны, если скажу что никотин – это официально разрешённый лёгкий наркотик. И все употребляющие сигареты и папиросы, сигары и трубки, кальяны и жвачки, а также никотиновые пластыри являются тривиальными наркоманами разной степени зависимости.

Как это ни горько, но это нужно признать: курение – это не вредная привычка, а наркотическая зависимость. И все вы это прекрасно знаете, но боитесь признаться себе, да и другим, что вы – обыкновенный наркоман. И сидит в вас животный страх, что эта зависимость навсегда. Невесело, правда?

Но есть и хорошие новости. Вам не нужно идти к наркологу, не надо кодироваться, зашиваться, не нужна детоксикация, только если вы захотите этого сами. В силу своих свойств и физиологических особенностей человека никотин очень быстро поступает в кровь (через 7 секунд после первой затяжки) и очень быстро выводится из организма. За первые 20 минут выводится примерно половина выкуренного никотина (почему заядлые курильщики и курят 3 – 4 сигареты в час), а за час 70 – 80 процентов. Большинство курильщиков курят пачку в день или около того, пополняя запас никотина в крови. Полностью весь никотин из организма уходит за 2-3 недели, и столько же длится физиологическая потребность в наркотике, вызванная им же самим.

С механизмом же действия никотина в организме, я думаю, вы знакомы. С каждой затяжкой мы получаем дозу наркотика, как от укола героином в вену, 20 затяжек – 20 доз. Никотин попал в кровь, организм тут же начинает его выводить, и как только уровень никотина в крови упал, «жаба», которую мы селим в своём подсознании, начиная курить, просит, призывает, а то и требует закурить следующую сигарету. Появляется чувство опустошённости, как будто чего-то не хватает, руки, как бы, некуда девать, затем наступает всё увеличивающееся чувство неуверенности, непонятого возбуждения, нервозности, раздражительности...

Я могу долго это перечислять, а уж вы тем более. Ваши ощущения вам ближе и понятней. Сколько курильщиков, столько и особенностей неприятных ощущений в их воспалённом недостатком никотина мозгу. Знакомая картинка? «Жабой» я условно называю наш внутренний голос, с помощью которого наша никотиновая зависимость разговаривает с нами, уговаривает нас, заставляет нас закуривать ещё и ещё. Она уходит, как только мы её слушаемся и закуриваем (7 секунд – помните?), иначе вырастает до огромных размеров (как острое чувство голода). Из-за неё-то мы и курим, её же нужно кормить, а питается она никотином. Она – наше главное препятствие. И, если в шутку, игра по прекращению курения называется – убери жабу со своей груди! В моем воображении она всегда жила на груди, мешая мне заодно и дышать, а у вас она может и зваться по другому, «змеей» или «дракончиком», да и жить в другом месте.

Большинство, если не все курильщики, думают, что физические муки отвыкания от курения невыносимы, и поэтому прекратить курить почти невозможно. Полная чушь! Конечно, неприятные ощущения присутствуют первые несколько дней, но мук-то нет! Все муки

придуманы и поселены в нашем сознании вот этой самой жабой и мучает она нас, а совсем не физиологическая составляющая никотиновой зависимости.

Ведь не мучаемся же мы когда спим по 8 – 10 часов и не курим. Не просыпаемся же мы каждые 30 минут, чтобы выкурить сигаретку. И по 4 часа в кино высиживаем (если интересно), и по 12 часов в самолёте выдерживаем без никотиновых обмороков и нервных истерик. Когда мы начинали курить, мы все курили очень немного, приучая себя к яду постепенно, а многие и сейчас курят по 5-7 сигарет в день. А это значит, что дело совсем не в физиологической зависимости от табака.

К счастью, физиологическая зависимость нашего организма от никотина совсем не такая сильная, как рисует её нам наша жаба. Главная же наша зависимость, нами же придуманная, выпестованная годами и поколениями, вскормленная каждым из нас и всеми вместе – это наш родной СТРАХ! Он же – жаба. Он же и есть наша истинная зависимость от никотина. А поскольку страх – это субстанция, созданная нашим воображением, то, зная из чего этот самый страх состоит, из каких предрассудков, поверий и иллюзий он скроен, мы сможем его развеять, как дым нашей последней сигареты.

Я, в реальности, именно так и поступил, и в результате легко и без мук перестал курить и не курю до сих пор, да уже и не буду больше. И вы, следуя моим простым указаниям и следя за ходом моих умозаключений и своих ощущений, сможете легко сделать то же самое: развеять свой страх и перестать курить. Человек может убедить себя во многом, смогли же вы убедить себя годами глотать ядовитый дым, рискуя получить рак или эмфизему лёгких, лишиться ноги или обеих, причём всё это за собственные деньги (и совсем немалые).

Вторая и основная составляющая никотиновой зависимости – это психологическая зависимость от табакокурения. Из-за неё мы продолжаем курить день за днем, сигарету за сигаретой, год за годом. Из-за неё мы вечером даём себе слово утром не курить, и, просыпаясь, первым делом хватаем сигарету, стыдливо говоря себе, что сегодня не вышло, а вот завтра... А завтра то же самое. Моё завтра длилось 34 года. Давайте разберёмся с этой самой психологической зависимостью поподробнее. Из чего она состоит? Препарируем её и тогда решим, что с ней делать.

Определённой частью этой зависимости является вера в то, что физиологическая потребность в никотине у курильщиков очень сильна. Надеюсь, вы мне уже поверили, а если нет, то у вас будет способ это проверить на себе, когда вы избавитесь от психологической зависимости и прекратите курить. Физическое желание закурить похоже на лёгкое чувство голода, проходит через несколько дней, и это вообще не проблема в процессе прекращения курения.

А вот чтобы понять суть психологической зависимости от табака, мы посмотрим, почему и зачем мы вообще курим, что хорошего и полезного даёт нам курение, что в курении особенного. Ради чего мы готовы мириться со всеми большими бедами и прочими проблемами, которые влечёт курение.

4. Курение и общественное мнение

Ни один из нас не начал курить по собственной воле. Все мы, тем или иным способом, были вовлечены в этот гадкий водоворот. Кого-то друзья или подружки втянули, кто-то доказал кому-то, что он крутой, такой же как все, настоящий мужик. В общем, основная причина, по которой люди курят, не смейтесь, общественное мнение. Да-да, оно самое, пацаны ли за гаражами, девчата ли перед танцами в школе, приятели на вечеринке, любимые родители, наконец. Ещё примеры? Ни один человек на свете не закурил сам, без влияния общества. А те, кто так и не закурил, не курят вопреки этому влиянию. Кто-то не смог научиться из-за болезней (аллергия или астма), кто-то, особенно спортсмены, чётко поняли несовместимость здорового

образа жизни и курения, а кто-то из-за обычной брезгливости, от нежелания совать в рот эту гадость, я и таких встречал.

Кто же сформировал это мнение в нашем обществе? Его создало государство, абсолютно законно, ещё с петровских времён, договорившись с табачными производителями и продавцами. Государство уже 300 лет имеет колоссальные деньги в виде акцизов и налогов от производства и продажи табака. Деньги, вполне сравнимые с нефтяными. Хотя в последнее время государство формально и декларирует борьбу с курением, но сильно здесь лукавит, деньги-то и впрямь большие. Да и борется государство с курением опять же за деньги производителей табака. Как вы думаете, на чьи деньги делаются надписи: «Минздрав предупреждает...»? Так что, как минимум, половина вины за то, что мы курим, лежит на государстве. Давайте об этом не забывать.

Вторая половина – это производители сигарет, табачные монополии, вернее их владельцы. Это вот совершенно конкретные люди, числом в несколько сотен во всём мире (уверен, что они-то не курят). Деньги, которые они зарабатывают на нашей наркотической зависимости сравнимы с теми, что имеют героиновые наркокартели, и я подчёркиваю это, они зарабатывают их на нашей наркозависимости вполне легально. Ежегодно в мире выкуривается 12.000.000.000.000 штук сигарет. Только сигарет. Это они посадили на никотин нас, сажают наших детей, всю планируют посадить наших внуков и имеют с этого невообразимые деньги, честно делясь с государством барышами за право изощённо вовлекать и удерживать нас в наркотической зависимости от табакокурения. Самые креативные рекламщики и PR-щики всего мира работают на них, наше подсознание и сознание атакуется ежедневно и многократно, подспудно вдалбливая нам одну и ту же мысль: «КУРИ!».

В самых наших любимых фильмах герои и героини обязательно курят в минуты труда и отдыха, в опасности и любви, при встречах и расставаниях, под солнцем и дождём, на пляже и в горах, в автомобилях и на лошадях, смеясь и плача. Штирлиц и Агент 007, Джулия Робертс и Ричард Гир, Пётр Алейников и [Фаина Раневская](#), да и тысячи других, любимых и почитаемых курят, курят, курят.

В гламурных журналах дорогие женщины и мужчины курят (ах, как хочется такой жизни: жизнь такая пока недоступна, а сигаретка такая вполне!). Туры любимых рок-групп по стране, организованные табачными компаниями с раздачей бесплатных сигарет (похоже на бесплатную рекламную дозу: самый распространённый приём наркоторговцев).

Все продуктовые магазины и ларьки по всей стране, все бары и кафе, магазинчики при заправках и оптовые рынки - под завязку забиты рекламой сигарет. Кажется, что всё вокруг оккупировано табачной рекламой, и кричит, и шепчет, и умоляет – КУРИ. А как креативны «новые» сорта сигарет – супер-пупер-ультралайт со вкусом арбуза слегка политого лимоном, 120 мм длины, в легко открывающейся пачке и типа почти без смол – КУРИ!

Так вот, табачные олигархи, строго в рамках закона, создают общественное мнение, прямо призывающее нас курить, и делают это с особым цинизмом, хотя бы потому, что прекрасно (лучше нас с вами) знают статистику прекращающих курить по причине смерти или болезней от курения (а это сотни тысяч людей в год, и это их прямые потери). А поскольку доходы терять не хочется, и, более того, хочется эти доходы увеличивать, то фантазия и креативность этих людей по вовлечению в табачную наркозависимость новых апологетов поистине неисчерпаемы. В первую очередь, в эти сети попадают наши дети и внуки, как в своё время попали мы сами. Спросите у самых злостных курильщиков, известных вам, хотят ли они, чтобы их дети курили, и я знаю ответ, да и вы тоже. Спросите себя, наконец.

Я безропотно шёл 34 года этой дорогой смерти, и моей последней каплей никотина стала смерть Александра Гавриловича Абдулова. Он [мужественно, на всю страну умирал от рака лёгких, полученного от многолетнего курения](#), и вся страна плакала и стыдливо молчала почему и от чего умирает любимый актёр, нервно закуривая очередную сигарету.

Может хватит уже кормить этих паразитов, посадивших планету на никотиновую «иглу», убивающих нас жестоко и цинично? Ведь насколько горячо я бы ни любил своё государство, я не готов расстаться с собственной жизнью, деньгами и здоровьем, лишь бы страна процветала, а табачные олигархи резвились бы на новых яхтах и пили «Вдову Клико» за наше здоровье. Пора прекращать это безумие.

Ей богу, человечество за века прогресса и развития всегда чётко определяло и запрещало всё то, что этому развитию мешает, даже если это доставляет удовольствие и повышает доходы отдельным индивидуумам. Например, героин и прочие тяжёлые наркотики или алкоголь в мусульманских странах запрещают за то, что они превращают людей в скотов, и, в конце концов, неизбежно ведут к смерти. Запрещают, потому что народы могут вымереть, как мамонты, и за распространение этой дряни жестоко наказывают, даже казнят кое-где.

Табак отличается от этих наркотиков только пониженной скоростью наступления последствий и меньшей их выраженностью. А помереть от никотина или героина, с точки зрения общества, разница небольшая, статистические модели развития событий это подтверждают, всё одно – вымираем. Лично мне, после того как я всё это проанализировал, сильно расхотелось умирать за свои же деньги и становиться ещё одной статистической единицей в «беспроигрышной» войне производителей никотиновой смерти с человечеством.

Теперь попробуем сравнить несравнимое, и то, что нам неизвестно: количество денег, получаемых государством от производства и продажи табака с количеством денег, истраченных тем же государством на лечение пострадавших от этой зависимости, выплат пенсий по инвалидности этим пострадавшим, пособий по нетрудоспособности и потерь от этой, табаком устроенной, нетрудоспособности, ну и от сокращения средней продолжительности жизни заодно. Государство здесь в явном денежном проигрыше. Но если нам это неизвестно, то аналитики из правительства уже всё посчитали, судя по усиливающемуся прессингу на добросовестных курильщиков. Наше государство теперь провозглашает заботу о людях, как главный приоритет, и оно хочет иметь здоровых, работоспособных подданных, а не вымирающее, большое население, которое сегодня нужно лечить, кормить и хоронить за бюджетные деньги.

Наконец-то государство осознало истинный вред от никотиновой экспансии. Поэтому усилия властных структур будут нарастать, давление на простых курильщиков увеличится (в смысле запретов и ограничений), цены на сигареты очень сильно вырастут в самое ближайшее время. Короче, по всему видно, что борьба с курением будет нарастать и, чем вы дольше будете тянуть с решением бросить, тем больше здоровья, денег и энергии вы оставите в этой борьбе.

5. Упражнение по визуализации

Если ваша решимость дойти до победного финала непоколебима, самое время сейчас немного отвлечься на короткое упражнение по визуализации. Визуализация, как метод самонастройки психики на обучение или выполнение определённых мысленных установок, широко используется в современных прикладных практиках. Очень помогает при мотивации человека на выполнение важных для него жизненных целей.

Наша задача – подсознательно получить разрешение «из прошлого» на прекращение курения и запустить процесс очищения и восстановления организма от никотинового и канцерогенного отравления табаком.

Подумайте и вспомните, как и где вы учились курить, кто вам помог в этом нелёгком занятии. Если не можете вспомнить, не беда, ваше подсознание прекрасно об этом помнит.

Для сеанса визуализации выберите удобное, свободное время (где-то 30 минут), устройтесь поудобнее в одиночестве – лёжа или полусидя. Можно тихонько завести какую-нибудь расслабляющую музыку, а можно и нет. Закройте глаза. Постепенно расслабьте своё

тело, ощутите лёгкое тепло. Можете про себя повторять, как вам тепло и комфортабельно. Медленно считайте от одного до двадцати, это поможет расслабиться. Когда состояние комфорта «окутает» вас, представьте себя на берегу тихой живописной речки, наблюдающим, как мимо проплывают фрагменты вашей прошлой жизни. Вспомните самое светлое в ней. Река медленно проносит мимо вас воспоминания от сегодняшнего дня до самого детства. Представьте, что мимо вас проплывает картина, где вы впервые курите. Мысленно отмените, уберите воздействие этой ситуации на себя. Пусть это проишествие уплывёт в невозвратное. Сейчас ведь эти люди или обстоятельства не авторитетны для вас, сегодня вы бы точно их не послушались, ну и не слушайтесь. Пусть река их уносит в небытие.

Вспомните себя до того, как вы стали курить. Мысленно вообразите себя ещё не курящего, почувствуйте своё молодое и здоровое тело, своё ровное дыхание. Ощутите каждую свою клеточку, горячий ток крови в кончиках пальцев рук и ног, почувствуйте любовь к себе, юному, здоровому и красивому, почувствуйте любовь к вам ваших близких и родных людей, искупайтесь в этой любви, наполнитесь лёгкостью и ощущением свободы. Запомните эту картинку, это состояние. Не торопитесь уходить, юность всегда прекрасна. У вас вся жизнь впереди!

Теперь мысленно вернитесь в себя сегодняшнего, оставив с собой ощущения юности. Это вы, сегодняшний, сейчас с этим невероятным и забытым ощущением молодости и здоровья. Таким вы будете, когда прекратите курить. Подержите эту картинку в своём сознании какое-то время. Поместите эту картинку в красивую белую рамку и сделайте её доступной для себя в любое время, стоит вам только закрыть глаза. Почувствуйте, каким вы будете, когда перестанете курить. Оставьте в себе эту радость и потом вспоминайте эту картинку, это состояние каждый раз, когда вам захочется закурить. Выходите из этого состояния медленно, отсчитав от двадцати до единицы. Первые пару недель без сигарет визуализация мне очень помогала справляться с жабьими нападками. Здоровый, счастливый мужик смотрел на меня из моего «полусна», и так мне хотелось слиться с моей визуальной картинкой взаправду, что жаба просто замолкала.

Кстати, это именно то состояние, которое вы испытаете наяву, через некоторое время (около трёх недель) после того, как прекратите курить. А ощущение, что теперь так будет всегда, будет наполнять вас радостью и восторгом. Вы услышите, как ваше тело ответит вам благодарностью очищения от яда, и это чувство свободы станет вашим надолго, пока не курить не станет для вас обыденным и нормальным. А затем уже вы будете благодарны своему телу за чудо очищения от скверны. Но до этого вы дойдёте сами и без меня, а пока поехали дальше.

6. Почему люди курят?

Люди ничего не делают просто так. Даже если говорят, что делают просто так. Человеческий мозг устроен таким образом, что мысль опережает действие. Мы думаем в 40 раз быстрее, чем говорим, слушаем и действуем. В этом главная жизненная сила человека. И если люди курят, то на это у них есть свои причины. Их не очень много, и разнообразием они не отличаются. Но, чтобы прекратить курить, нужно же знать, зачем ты куришь.

Позволю себе заметить, что поведение любого человека характеризуется бессознательным **движением от боли к удовольствию**. Это основной поведенческий закон. И с этим ничего не поделаешь. Знание этого закона давало и дает силу многим известным манипуляторам, таким как, например, политики-популисты, обещающие и раздающие хлеб и зрелища, и получающие взамен власть и богатство на плечах благодарной толпы, или чрезвычайно эффективный метод кнута и пряника (послушному – пряник, непослушному – кнут).

А сила и власть психоникотиновой зависимости в том, что она, как гениальный манипулятор, меняет местами в нашем сознании боль и удовольствие. Казалось бы, мы должны бежать от страха смерти, от последствий курения (статистику не привожу – лучше меня знаете) к удовольствиям здорового образа жизни. А на деле мы бежим от боли и страха прекращения курения к сомнительному удовольствию очередной сигареты, и все неприятности, связанные с отравлением организма никотином и канцерогенами, мы трусливо относим к мелким и терпимым, и, главное, отложенным во времени. Особый цинизм ситуации в том, что те, кто делают и рекламируют табачную продукцию прекрасно об этом осведомлены и активно используют эту перевернутую картинку, создавая в нашем сознании устойчивый образ невозможности разорвать этот порочный круг.

И мы готовы платить за это удовольствие громадные деньги. По моим скромным подсчётам, я за годы курения прокурил новый «Мерседес» (уверен, что кто-то из этих господ на нём с радостью ездит), прикиньте, сколько денег вы сами прокурили за жизнь и сколько ещё заплатите за сомнительное удовольствие наблюдать какого-нибудь табачного магната, рассекающего на элитной яхте, купленной на деньги благодарных курильщиков, например, города Самары. Большинство курильщиков готовы платить за «удовольствие курения» инфарктами, инсультами, ампутированными ногами с закупоренными венами, эмфиземами и собственными жизнями. Подумайте, всего-то надо в собственном сознании поставить с головы на ноги основной поведенческий закон человека (см. выше).

Причина, по которой люди действительно продолжают курить только одна: **они не могут перестать это делать**. Остальное – отговорки. А вот о них и поговорим.

7. Обычные отговорки курильщиков

Отговорка первая и самая распространённая: **«Я люблю курить, это моя привычка и я от неё не откажусь ни за что»**. Ну, курить, это не совсем привычка, это наркотическая зависимость. Мы готовы поменять любые привычки или забыть о них, если жизнь того требует. Например, кофе перестаем пить или пьём кофейный напиток без кофеина, если давление прыгает, понимаем ведь, что плохо будет, так и помереть же можно.

Тут-то понимаем, а с куревом нет, убивает табак медленно и постепенно, и маскируется лучше. Привычки молодости бескомпромиссной тоже отпадают, уже не тот возраст, чтобы доказывать собственную крутизну таким способом. А вот страх и нежелание что-либо менять в своём нынешнем существовании – это действительно привычка, только с привычкой курить она ничего общего не имеет.

Я 34 года не мог отказаться от своей «любимой» привычки, а когда отказался, только тогда и понял, что это не привычка, а кандалы, одетые своей рукой не по своей воле, и счастье освобождения можно ощутить, только сбросив эти кандалы. Синдром заложника наиболее сильно проявляется под воздействием захватившего тебя террориста, нужно просто избавиться от захватчика, и только тогда ты сможешь понять счастье дышать свободно, без указки контролирующей тебя жабы, которую ты сам на своей груди и поселил.

Вторая отговорка: все курильщики твёрдо уверены, что сигареты помогают им бороться со **стрессом**. На первый взгляд это выглядит, как чистая правда. А на самом деле – тривиальная манипуляция сознанием.

Представьте себе, что у вас происходит обычное выяснение отношений. Где и как угодно, с супругом (-гой), детьми, на работе, по телефону. Вы и сами не замечаете, как уже курите. Не задумывались о причине? Вы уже испытывали стресс от недостатка никотина в крови (помните, как быстро организм выводит никотин?), который просуммировался со стрессом от вашего разговора. И вот вы закуриваете и испытываете облегчение, ведь суммарный-то стресс уменьшился, вы получили поддержку от сигареты и эта поддержка совсем не иллюзорна.

Однако, когда вы закуриваете сигарету, вы ещё больше напрягаетесь (обращали внимание, что при стрессе все курят гораздо больше?). Конечно, чем больше вы курите, тем больше вы травите себя ядом из никотина и канцерогенов, уменьшая питание мозга кислородом, вы неминуемо усиливаете стресс, меньше получается ощущение расслабления, больше получается стресс с обеих сторон, что требует опять-таки увеличения дозы никотина. Обыкновенный замкнутый круг.

Сколько раз я думал о том, что хорошо бы получить какую-нибудь серьёзную болячку, оказаться в больнице, чтобы не было возможности курить по медицинским основаниям: ну, ногу там могут отрезать или ещё что-то подобное, и тогда я уж точно перестану курить. Я же не был идиотом, я был заядлым курильщиком. Это наглядный пример того, что с нами делает этот страшный наркотик. Как он переворачивает всё с ног на голову. А ведь многие не отказываются от курения даже под угрозой смерти или ампутации. Я всегда буду помнить тот панический страх, который преследовал меня, когда заканчивались сигареты, и я готов был идти километры пешком, ночью, куда угодно за любым куревом, всё равно какого сорта и качества, собирал бычки, если не было денег, и страх СПИДа или гепатита несколько меня не останавливал. Я сам всё это делал! Вот он, реальный стресс, который никотин мне устраивал многократно.

А у некурящих этого страха нет в помине, он порождается никотином, вернее страхом остаться без никотина. Это никотин разрушает ваши нервы, усиливает стрессы, забирает вашу решительность и уверенность в себе. Заядлый курильщик твёрдо уверен, что его решительность и спокойствие лежит в его пачке сигарет, хотя и то, и другое тут же заканчивается вместе с сигаретами из этой пачки. Просто уясните себе, что сигареты совсем не успокаивают нервы, а наоборот разрушают их вместе с вашим организмом. Как только вы перестанете курить, вы очень быстро ощутите, что уверенность в себе и решительность снова с вами.

Ещё одна распространённая отговорка: *сигареты помогают в борьбе со скукой*. Как же, помогают. Если вы заняты интересным делом, вы про сигареты и не вспоминаете, вас это не беспокоит абсолютно. Скука – это когда ум или руки занять нечем. Как только курильщик отвлекается от любого занятия, наша жаба тут же подсовывает ему предложение покурить и подкормить себя никотином. Для большинства это уже бессознательный рефлекс, вы просто курите сигарету за сигаретой автоматически, не задумываясь о том, что делаете, и так днями, месяцами, годами.

А если, не дай бог, вы сокращаете количество сигарет осознано, вот тут вы уже ждёте каждую разрешённую себе сигарету, твердите себе: «Через 5 минут я закурю мою третью сигарету, ну что ж это время так медленно тянется», и помните об этом знаменательном событии, считая себя героем, победившим в неравном бою.

Общественное мнение чётко ассоциирует курение, как противодействие скуке и грусти. [«Так грустно, что хочется курить»](#) – семейству Варум, тем, кто это сочинил и спел, табачные олигархи должны миллионы. А что ж это тогда у ничего не делающих курильщиков такой скучающий и одновременно грустный вид? Это потому, что само курение скуку и грусть нагоняет, а не устраняет. Здесь такая манипуляция. Вместо какого-нибудь полезного и активного занятия наше сознание, обманутое общественным мнением, подсовывает нам привычное решение покормить нашу жабу, усиливая апатию, нагоняя скуку. Нет ничего более унылого, чем часами, до одури, курить одну горькую гадость за другой, заходясь в кашле и пытаясь убежать от безделия. Это я вам заявляю, как бывший заядлый курильщик.

По молодости лет, а особенно в студенческие годы, я регулярно поигрывал в преферанс в компаниях, таких же, как и я, курильщиков. За время игры мы выкуривали невообразимое количество сигарет, наивно полагая, что это помогает нам *сосредоточиться*.

Пытаясь сосредоточиться, то есть отвлечься от различных мешающих игре факторов (шум, холод, голод, жара и т.п.), мы уже страдаем от недостатка никотина и, закурив, частично уменьшаем один из раздражителей (никотиновый голод), а поскольку, чем больше мы курим, тем больше нам нужно сосредоточиться, мы курим намного больше. И вместо того, чтобы способствовать сосредоточенности, сигареты разрушают её, так как курильщик уже не в состоянии избавиться от никотинового голода, он автоматически увеличивает дозу в надежде добиться искомого состояния.

Мой отец, будучи директором завода (должность достаточно хлопотная и требующая сосредоточенности), курил на работе по две пачки за рабочий день, одну до обеда, и одну после, а дома после работы две-три сигареты. Причём, первую свою сигарету он закуривал, только заходя в свой кабинет, после ежедневной утренней прогулки по всем цехам, этак часов в десять утра. Так глубока была его вера в то, что сигарета помогает сосредоточиться.

Объективно, табак не только не помогает, он мешает сосредоточенности и вниманию потому, что закупоривает сосуды и артерии, питающие головной мозг, отравляющими веществами, уменьшает доступ кислорода к нашим органам и просто нарушает концентрацию внимания. Реально, курильщик сосредотачивается не благодаря, а, несмотря на то, что курит. Опять знакомая манипуляция, подмена понятий и удобная отговорка для оправдания зависимости.

Именно поэтому так тяжело бросить курить по методу силы воли. Мы готовы мириться с раздражительностью и плохим настроением, но если нам нужно сосредоточиться, то единственно возможный способ сделать это любой курильщик видит только в сигарете. Вы ещё не закурили? Хотя, например, сдача продолжительных по времени экзаменов (многие из нас сдавали многочасовые экзамены без помощи табака и вполне успешно), показывает, что и без сигарет мы отлично можем сосредоточиться и добиться приличного результата, не вспоминая о сигарете, пока не закончим.

А те, кто не курят, они вообще всё время сосредотачиваются без сигарет. И я, снизив дозу никотина за одну ночь с 40 штук до нуля, нисколько не потерял этой замечательной способности, а наоборот, значительно прибавил в себе и сосредоточенности, и внимания, заодно, и память лучше стала намного.

А вот ещё одна отговорка-манипуляция, успешно совершённая в нашем сознании психоникотиновой зависимостью. Это та сигарета, что помогает нам *расслабиться*. Вообще-то никотин – возбуждающий наркотик, наше кровяное давление повышается под его воздействием (он сужает сосуды). А расслабляет нас то, что, закурив, мы утоляем никотиновый голод, сигаретами же и созданный.

Вспомните любой парадный обед в компании с некурящими. Все уже заморили червячка и наслаждаются полной расслабухой от вкусной еды и приятного разговора, а вы маетесь в ожидании удобного момента, чтобы выскочить, торопливо выкурить сигарету и вернуться вроде бы удовлетворённым к общему разговору, уже мысленно опять выбирая момент, когда можно будет выпорхнуть снова. А, не дай бог, это вечер с дамой, за которой вы ухаживаете и она не курит (всё-таки курящих дам в России вдвое меньше)? Сомнительная расслабуха, и если учесть, что курим мы в дымных, непроветриваемых помещениях, то сомнительно вдвойне.

Никотиновый наркоман никогда не сможет полностью расслабиться и со временем ситуация только ухудшается: он вынужден курить больше и больше, чтобы чувствовать расслабление, а почувствовать его становится всё труднее и труднее.

Вы никогда не замечали, что самые раздражительные личности, это совсем не некурящие, а 40-50-летние, постоянно кашляющие, с землистым цветом лица, повышенным давлением и размытым взглядом запойные курильщики? Как раз те, кому сигареты уже не помогают справляться с теми проблемами, которые они же сами и создали. Эти люди раздражены на всё на свете: супругов, детей, погоду, работу, и т.д. Они без крика не могут решить ни одной

проблемы, да и с криком не решают, а только выплёскивают своё раздражение на весь мир. Я сам был точно таким. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что проблемы, в основном, были мнимые, и контролировал я всё, кроме одного – сигареты контролировали меня, причём настолько, что я был готов ссориться и ругаться с самыми дорогими мне людьми фактически за то, что сигареты перестали меня расслаблять и постоянно держали в состоянии раздражительности.

Я потому так уверенно пишу, что всё это прекратилось. Я не раздражаюсь по любому пустяку, и то, что раньше вызывало взрыв ярости, сейчас, в лучшем случае, вызывает умиление и снисходительную улыбку. Теперь я уж точно всё контролирую.

Понаблюдайте за курильщиками, которым нельзя курить в данный момент (в самолёте, на собрании трудового коллектива, на банкете и т.п.). Они то теребят собственные руки, ноги или волосы, то стискивают челюсти, они ничего не видят и не слышат вокруг. Они настолько раздражены ситуацией, что готовы зачастую к нарушению закона ради сигареты. Это плата курильщиков за общепринятое мнение о том, что сигареты расслабляют. Курильщики вообще забыли, что значит быть расслабленными.

Вы это поймёте, когда прекратите курить. Это, правда, клёво, по-настоящему расслабиться. А заядлый курильщик, в конце концов, приходит к ситуации, когда сигареты уже не расслабляют совсем, сколько дозу не увеличивай. Я много раз ловил себя на том, что прикуриваю сигарету, не докурив предыдущую. Поэтому многие из заядлых, чтобы получить вожделенное расслабление, начинают злоупотреблять алкоголем или другими наркотиками. Но это уже не моя тема.

А если поводов закурить несколько? Например, стресс и расслабление одновременно? Глупо? Совсем нет. Ваша любимая команда забила такой нужный гол в ответственном матче, а впереди ещё минут 20 игры, и исход матча не ясен. Или положительный тест на беременность, а он ничего не знает, и как он на это отреагирует не знаешь ты, да ты ещё и не решила, будешь ли оставлять этого ребенка, а вдруг что-то не так, а радость оттого, что это произошло и т.д. и т.п. Поневоле одна сигарета за другой. Любое вождение автомобиля – стресс, скука, желание расслабиться и необходимость сосредоточиться, это четыре разных повода закурить одновременно, поэтому в таких ситуациях мы курим чаще и больше (кстати, пример с карточными играми сюда же).

Часто после таких ситуаций, когда мы курим очень много, и с утра во рту просто помойка, мы и принимаем решение бросить курить, как раз потому, что увеличение количества сигарет уже не решает наших проблем, а, наоборот, заостряет их в нашем мозгу. Хотя мы искренне думаем, что, бросив курить, будем особенно скучать именно по таким вот сигаретам, которые курили в острые моменты нашей жизни. И без них наша жизнь уже никогда не будет столь приятной. Снова манипуляция. Сигарета как бы облегчает муки отвыкания от никотина, и особенно нужна нам, чтобы облегчить такие вот острые моменты жизни. Но ведь это не сигарета особая, а если не будет в ней потребности, то не будет мучительного состояния и моменты станут более приятными, и напряжение не таким уж непреодолимым. Иначе бы все некурящие курили. Они-то уж точно не идиоты.

Многие из некурящих когда-то пробовали курить и осознанно пришли к выводу не курить по своим разным причинам, но если бы сигареты реально помогали в тех ситуациях, при которых курильщики думают, что они (сигареты) помогают, то курили бы все поголовно.

Если ваши личные мотивы курить не совпадают с теми, что я здесь описал, то, поразмыслив хорошенько, вы согласитесь с тем, что вы курите, потому что не можете не курить, а необходимость этого малопочтенного занятия вам внушили так или иначе.

8. Государство, деньги и табак

Обычно люди бросают курить из-за беспокойства о собственном здоровье, в целях денежной экономии или в ответ на неодобрение окружающими акта курения. Во всём мире приняты законы, признающие рабство преступным, а курильщик становится рабом добровольно, и, продолжая курить, он всё глубже загоняет себя под ярмо с каждой следующей сигаретой.

Большинство выкуренных нами сигарет мы просто не замечаем, даже не осознаём, что курим, просто курим автоматически, когда никто и ничто нам это не запрещает. Курение «на автомате» не приносит удовольствия, и чтобы хоть что-то почувствовать, мы нарочно стараемся немного ограничить себя в курении, чтобы получить хоть какое-то удовлетворение от сигареты: например, с утра вместе с чашечкой кофе или после обеда. Сигареты приобретают для нас настоящую ценность только тогда, когда мы стараемся курить меньше или не курить совсем.

Сегодня общество озабочено ограничением курения во многих общественных местах (больницы, госучреждения, транспорт, общепит и т.д.) и будет делать это все настойчивее, оберегая здоровье некурящих. Кстати, всевозможные запреты и дискриминация курильщиков – это достаточно эффективные меры. Например, в Калифорнии за 10 лет ограничений перестали курить 5 000 000 жителей или 18% населения штата. Каждому курильщику в глубине души стыдно за себя и противно за свою слабость, за неспособность разорвать эту рабскую цепь, которая, как он думает, навсегда приковала его к сигаретам.

Слава богу, государство наконец-таки стало понимать, что когда половина граждан страны курят и поэтому мрут на 10-15 лет раньше отведённого богом срока, а болеют так, что на лекарства не в состоянии заработать ни они сами, ни государство, даже с помощью высоких цен на нефть и табачных акцизов, и лечить их уже не хватает ни денег, ни докторов, то настала пора что-то делать. Действия государства в отношении курильщиков будут всё более радикальными. Это многократное увеличение цен на табачную продукцию, чтобы за счёт резко возросших акцизных сборов на табак лечить курильщиков-инвалидов и продлевать им жизнь за их же деньги (справедливо). Это борьба с контрабандой табака и контрафактной продукцией, так как деньги от реализации контрафакта идут мимо государства, а вред от его употребления неизмеримо растёт (мафия не дремлет). Это пропаганда спорта и здорового образа жизни (тоже частично будет делаться на никотиновые доходы по декларации правительства). Это жёсткие ограничения в курении и увеличение штрафов за него на транспорте, в общественных местах, включая места скопления народа, т.е. парки, пляжи и т.п. (кстати, в Калифорнии на пляжах курить и распивать уже давно нельзя). Это жесточайшие наказания за продажу сигарет несовершеннолетним.

Поверьте, государство это всё курильщикам обязательно устроит и довольно скоро. Оно чётко поняло, что с таким количеством курящего населения можно лишиться самого дорогого – собственно населения (ну, половины, как минимум), если оставить всё как есть. И у меня к вам такой вопрос: «Оно вам надо?». Платить за всё это из своего кармана придётся каждому курильщику, так или иначе. Гонять вас будут отовсюду, сами знаете, с каким рвением российские чиновники выполняют государеву волю. Готовьтесь, дамы и господа, к тому, чтобы стать людьми второго сорта, ущемлёнными в праве на личную свободу. А вот демонстраций и табачных бунтов не будет, потому что государство право, и каждый курильщик это понимает, и либо бросит курить, либо будет терпеть. Через короткое время общественное мнение развернётся, как того желает государство, курить станет не модно, и вы со своей, привитой этим же общественным мнением, зависимостью станете «белой вороной», изгоем. Оно вам надо?

Кстати, о деньгах. Я посчитал, что за свою курительную карьеру я прокурил, как минимум, 1 000 000 рублей, и обе мои курящие жены, за время проживания со мной, ещё 750 000 руб. (тоже в основном моих денег). Это цена хорошего нового «Мерседеса» S – класса (по американским ценам, конечно). На 700 000 рублей семья из трёх человек год живёт в той же Америке легко и просто, а в России и подавно. Мог бы уйти на пенсию на пару лет раньше или домик в деревне купить.

Ну, а я что сделал с этими честно заработанными деньгами? Даже не в унитаз, в воздух выпустил, отравил себя так, что до сих пор не знаю удастся ли избежать рака. Зубы вот подправить стоит, наверно, в половину годового дохода всей семьи обойдётся, даже боюсь у дантиста спрашивать. Деньги на сигареты – это ваши пожизненные расходы. Курильщик дальше стоимости блока сигарет не считает осознанно, эти-то затраты он по любому осилит и будет доказывать каждому, что деньги эти для него ничто. Да, вранье это.

Чтобы сэкономить на обнову, мебель или концерт любимого певца, рядовой курильщик в пустыне зайца насмерть загонит, в еде себе откажет, а курить не прекратит. СТРАХ! И ведь думает же каждый про себя: «Брось-ка курить, и нужные деньги появятся», так нет же, не бросают. Курят же не потому, что сами этого захотели и не потому, что сами так решили, а потому, что уверены, что бросить не смогут. Вот и дурят сами себя, обманывают, засунув голову в песок, стараются об этом не думать, и откладывают решение до лучших времён. Поймите же вы, в конце концов, что курение – это цепь самоуничужения, длиною в жизнь, это бег по кругу, и это не прекратится, пока вы сами это не остановите, сами не разорвёте эту цепь.

Прервитесь-ка на пару минут, посчитайте, сколько вы сами уже прокурили за жизнь. Впечатляет? Ну, эти деньги уже не вернуть, бог с ними. А сколько вы собираетесь ещё прожить, если не будете больше курить? Предположим, что сэкономленная вами, в этом случае сумма составит порядка 300 000 рублей (кстати, соизмерима с материнским капиталом). А теперь, представьте себе, что вы курите свою последнюю сигарету (пока только представьте). Она стоит вам ваши обычные 3-5 рублей, а вот следующая (после того, как вы бросите курить) будет вам стоить уже эти самые 300 000. Думаете, передёргиваю? Отнюдь нет. Просто добавьте к этим деньгам те, которые вы уже прокурили, а это – цена вопроса, если бы не курили совсем. И ко всему этому ещё лет, сколько не жалко, здоровой, счастливой и энергичной жизни. Представьте себя, выигравшим в лотерею 300 000 «деревянных», плясать же будете, как сумасшедший. Ну, и пляшите, начинайте прямо сейчас, бросайте курить и пляшите на здоровье. А в придачу к деньгам получите дополнительные суперпризы в виде здоровья, энергии, уверенности в себе и уважения окружающих.

В течение какого-то времени, пока ваш организм будет отвыкать от сигарет, вам, наверняка, будет хотеться курить, а вы в это время вспоминайте про эту треть миллиона, это и будет цена той самой «единственной-разъединственной» сигаретки. Эти мысли помогут вам справиться с искушением. Иначе платить-то эти деньги придётся тем самым табачным олигархам, которые и так обманом отобрали у вас, вы сами считали сколько, спровоцировали вас на собственноручное самоотравление, отобрали здоровье, деньги и запудрили ваши мозги так, что поселили в вашей душе вечный страх и неуверенность в собственных силах. Вспоминайте об этом, и начинать опять, и возвращаться обратно в рабство вам не захочется, а через довольно короткое время (приблизительно 3 недели), необходимость в подобных воспоминаниях отпадет сама собой, и вы, наконец, станете свободны.

9. Что мы потеряем?

Попробуйте ответить на вопрос: «Что мы потеряем, если прекратим курить навсегда?». Единственный ответ: «НИЧЕГО»! Ничего, кроме СТРАХА остаться без поддержки сигареты, остаться без удовольствия сигареты, остаться без уверенности, которую сигарета даёт. Ничего, кроме страха не справиться со стрессом, вызванным отсутствием сигарет.

Психологическая зависимость от табака творит с нами злую шутку, заставляя нас поверить в неизбежность того, что мы курим, неизбежность этой слабости, присущей только нам, заставляя нас думать, что в сигарете содержится нечто, так нам необходимое, и если мы прекратим курить, то останется ПУСТОТА. Так ведь сигареты эту пустоту не заполняют, они её и создают! Бросая курить, человек, в сущности, ничего не бросает, потому что бросать нечего, кроме страха и пустоты, которые исчезнут, как только вы прекратите курить. Это же наркотическая зависимость, и как только вы уберёте из своего организма наркотик, со своей груди «жабу», а из своей головы последствия воздействия общественного мнения, так уйдёт и тяга к курению.

Присмотритесь к некурящим, они спокойно переживают абсолютно все ситуации, в которых вы чувствуете непреодолимую необходимость курить. Они наслаждаются неторопливой едой в ресторанах, пока вы курите между блюдами, портя себе вкус любого деликатеса, и стараетесь покончить с обедом или ужином побыстрее, чтобы закурить снова. В отличие от вас, их не волнуют ни жёлтые от никотина пальцы, ни коричневатые, в чёрных пятнышках зубы, испорченные навсегда, ни зловонное дыхание изо рта. Они не носят пропитанную табачным смрадом и прожжённую одежду. Их не достают приступы непроходящего кашля, не мучают онемение в руках и ногах, землистый цвет лица, апатия, постоянное чувство усталости и непрекращающегося стресса. Они с удовольствием посещают концерты, кинотеатры, церкви и наслаждаются происходящим, совсем не думая о том, где и как удастся покурить, и когда, чёрт возьми, будет перерыв или антракт. И это лишь малая толика того, что вы обретёте, прекратив курить.

Человеческое тело – это венец творения природы, эволюции или бога (кому как больше нравится и кто во что верит). Если бы создатель этого тела создавал его курящим, то придумал бы как убирать последствия воздействия табака, не убивая своё творение (какой-нибудь дымоотвод или никотинопровод). Но создатель и не думал, что мы будем так травить самих себя, и поэтому придумал для нас обычные оповещательные системы: кашель, тошноту, головокружение, боль, онемение частей тела и т.д. Никотин, попадая в наш организм, заставляет нас игнорировать эти сигналы на свой страх и риск, благодаря пропаганде курения, общественному мнению и собственной наркотической сущности.

Все курильщики курят совсем не потому, что хотят курить, а потому что чувствуют себя несчастными от никотиновой зависимости. Это особенно заметно в местах, где официально и строго запрещено курить: в аэропортах или больницах, например, особенно за границей, где правила строже и штрафы побольше. Как же в этих местах курильщики стыдливо прячут бычок в рукаве, чтобы дымить незаметнее. Какие же они несчастные и униженные своей привычкой, и какой же они испытывают стресс от невозможности отказаться от курения. Очень часто это похоже на пытку.

Когда мы всей семьёй эмигрировали в Америку, то летели в Калифорнию через Нью-Йорк. Там, после 14-ти часового полёта, нам ещё часа четыре оформляли документы в таможенной зоне, где, конечно, не курят. Естественно, из нашей семьи я оформлялся первым, а потом вышел, якобы в туалет зоны прилёта, где народу в этот момент не было совсем. В туалете, обязательно, была надпись «No Smoking», но в тот момент я был готов пойти в тюрьму за эту сигарету. Я заперся в кабинке, прикурил и дымил строго в унитаз, каждый раз спуская воду, чтобы какая-то часть дыма засосалась в водоворот. На этот раз меня пронесло, и никто из

персонала тогда в туалет не зашёл и детекторов дыма, к моему счастью, там не было, но другого такого унижения в своей жизни я не припомню. Я, 42-х летний нормальный мужик, прилетевший покорить Америку, сидел на полу сортира, в грязной кабинке, и воровато дымил в загаженный унитаз. Мой приезд в Америку навсегда связан в моей памяти с этой сигаретой, и чувством стыда, испытанным тогда.

А ещё все курильщики испытывают неудобство, если не сказать чувство вины, за необходимость курить в присутствии некурящих, многих из которых такое соседство не радует, скорее раздражает, а то и оскорбляет. И вот курильщики, во всём остальном такие же приличные, как и некурящие, мучаются от стыда и неудобства, куря по балконам и подъездам, в форточки и газовые колонки, или, на худой конец, выгоняют из кухни детей, «пока тётя Валя покурит» (подруга всё-таки, неудобно отказывать).

Многие из нас начали курить в юности, думая, что справятся с помощью сигарет с робостью и застенчивостью, станут более уверенными и решительными, или что без сигареты удовольствие от общения с друзьями сильно померкнет. Чуть полная! Никотин отбирает у человека уверенность в себе.

Самое очевидное доказательство страха, порожденного табачной зависимостью – это курящие женщины. Большая часть женщин очень следят за собой. Причёска, одежда, макияж, духи, всё должно быть безукоризненно. Но страх, порожденный никотином, заставляет их якобы не обращать внимания на кисло-гнилостную вонь изо рта и от одежды, и стыдливо прикрывать рукой рот, чтобы не показывать прокуренные зубы. Продолжать? На самом деле, в глубине души их всех это очень и очень волнует, но СТРАХ сильнее них, и они курят, несмотря ни на что, смешивая запахи духов и пепельниц. Большинство курильщиков просто ненавидят этот запах, исходящий у них изо рта и от их одежды, но, тем не менее, их это не останавливает.

По моему опыту курение мешает практически всегда и везде. Например, на вечеринках. Во-первых, отвлекает от предмета (выпить, познакомиться, потанцевать, поговорить), во-вторых, часто неловко дымить в лицо своему визави, особенно, если визави не курит, и, в-третьих, постоянно оценивать видит ли он твои жёлтые зубы, ощущает ли вонь из твоего рта и от твоей одежды, и как реагирует на это. Ей богу, не курить на вечеринках гораздо полезней и приятней (понял, только когда сам перестал курить).

10. Наши находки

Короче говоря, бросая курить, терять вам нечего, а вот приобретений куча. Давайте прикинем: Здоровье, Деньги, и самые, на мой взгляд, главные психологические преимущества от некурения, такие как:

- ✓ Возвращение чувства уверенности в себе;
- ✓ Восхитительное чувство свободы от рабской никотиновой зависимости;
- ✓ Избавление от постоянного презрения к самому себе;
- ✓ Обретение уважения окружающих.

Только бросив курить, можно понять насколько жизнь некурящего приятнее. Здесь не только появившееся откуда ни возьмись здоровье, и не столько вдруг ниоткуда взявшиеся деньги, а ощущение счастья и свободы, ощущение удовольствия от жизни. Курильщику трудно понять и оценить свободу от никотина. Аллен Карр, в своей книге, объясняет это на примере с герпесом. Мне эта аналогия понравилась, и я её перескажу.

Представьте, что у вас на губе появился противный герпес, лихорадка, которая вас невероятно раздражает, да и болит к тому же. А у меня есть волшебная мазь от герпеса. Стоит только намазать больное место, и язвочки как не бывало. Я предлагаю вам помазать язвочку, герпес проходит, и все довольны. Но через неделю лихорадка возвращается вновь. Теперь вы уже спрашиваете меня: «Не осталось ли волшебной мази?». Тут я предлагаю вам забрать весь

тубик. Намазались, и болезнь исчезла, перестали мазать, и она тут как тут. Площадь поражения и частота возникновения ненавистных язвочек раз от раза растёт. Вы пробуете разные другие способы, но помогает только эта мазь. Вы уже держите мазь всегда при себе: дома, на работе, в командировке и в отпуске. В довершение ко всему она стоит \$100 за тубик, но без неё уже никак не обойтись, болезнь прогрессирует, и остаётся только платить и мазаться.

Вдруг в интернете вам попадается информация, что у многих людей подобная проблема, и исследования показали, что эта мазь не лечит герпес, а загоняет болезнь под поверхность кожи. Именно эта мазь вызывает разрастание лихорадки, и чтобы это преодолеть, вам необходимо перестать применять мазь, тогда, в конце концов, герпес пройдет сам собой. Ваш иммунитет сам с ним справится со временем.

Что же вы предпримете, кроме того, что попытаетесь найти меня, чтобы набить мне морду и отобрать свои деньги? (Шучу) Вы прекратите мазаться этой мазью тут же. Даже если вы не очень поверили в интернет-информацию, то, после того, как лихорадка хоть чуть-чуть уменьшится без использования мази, потребность и желание применять мазь исчезнут тут же. Будете ли вы чувствовать себя несчастным, увидев положительные результаты? Нет, нет и нет. Даже если на выздоровление потребуется год, видя как вам день ото дня становится лучше, вы будете только радоваться этим постоянным изменениям к лучшему. Почему? Вы решили проблему, у которой, как вам казалось ещё недавно, не было решения. Да, вы будете счастливы от этого, хотя ещё недавно готовили себя к пожизненному затворничеству или даже к смерти от лихорадки. Ну, не чудо ли?

Именно это ощущение я испытал, когда потушил свою последнюю сигарету. Ведь всё увеличивающиеся язвы на вашем лице – это не сама лихорадка, а её последствия и приложения. Так и у курильщика: рак лёгких, эмфизема, астма, инсульт, ампутированные конечности, – всё это последствия лихорадки. Зловонное, свистящее дыхание и вечный кашель, отвратительно жёлтые зубы и пальцы – это тоже последствия лихорадки. Громадные деньги, истраченные на сигареты за жизнь, презрение к самому себе и презрение окружающих к вам – это тоже приложения лихорадки. Десятилетия, что мы душим сами себя, мечтая это прекратить – это тоже приложение лихорадки.

Мазь (курение) – это то, что заставляет нас закрывать глаза на все последствия лихорадки. Это паника, вызываемая сигаретой (мазью), очень знакома каждому курильщику: «Я Хочу Курить несмотря ни на что!». Те, кто не курят этого не испытывают совсем. Никогда! Они о ней НЕ ЗНАЮТ! Постоянное чувство страха парализует волю курильщика, а избавление от этого страха – это самое ценное приобретение, которое вы получите, когда прекратите курить.

Когда я перестал курить, то через какое-то время я ощутил себя вынырнувшим на солнечную поверхность океана, после многолетнего блуждания в липком, грязно-жёлтом тумане. Я вдохнул полной грудью чистый воздух, и ощутил, что моё постоянное параноидальное желание закурить не было следствием моей особенной слабости или каким-то мистическим свойством самой сигареты. Его вызвала моя первая сигарета, а каждая последующая это желание не облегчала, а только усиливала. И каждый курильщик живёт в этом непрекращающемся кошмаре, бесконечном беге по кругу, от сигареты к сигарете, от пачки к пачке, придумывая себе разные малоправдоподобные объяснения, почему же он курит (сколько лет я их тоже придумывал), оправдывая собственную слабость.

Сегодня меня переполняет чувство свободы!

11. О здоровом страхе

Повторюсь ещё раз, курят не потому, что хотят, а потому, что боятся остаться без сигареты. Ну и поскольку страх – это основная причина, по которой курильщик продолжает травить себя несмотря ни на что, давайте разберёмся, что же такое страх.

Вообще-то страх очень полезное чувство, данное нам создателем, чтобы уберечь от множества бед. Это защитная реакция нашего сознания на любые опасности, происходящие или возможные, которые могут произойти с нами в любое время. Большинство людей боятся высоты, и никому не приходит в голову прыгать с небоскрёба без парашюта, но когда горели башни-близнецы в Нью-Йорке, люди прыгали вниз, потому что в тот момент в их сознании шанс сгореть был 100%, а разбиться 99,99%. Человек сам выбирает, как ему действовать в зависимости от обстоятельств. Если это нужно по-настоящему, любой из нас готов переступить через свой страх.

Что же неправильного в страхе бросить курить? Это страх довлеющий, страх немедленной расплаты, страх стопроцентный. Это манипуляция, созданная целиком и полностью в нашем сознании, этот страх придуман нами самими, он иллюзорный, не настоящий (в отличие от страха смерти при теракте 9/11). Этот страх культивируется общественным сознанием, нам с детства вдалбливают в голову, что бросить курить невозможно из-за страданий и жутких мук отвыкания. Это иллюзия. Вспомните пример про беременность и курение (а если женщина не бросает курить в течение беременности то, скорее всего, страх за здоровье будущего ребенка не так велик для неё, как страх перед никотиновой зависимостью). Если у вас есть настоящая цель и прекращение курения приблизит вас к вашей цели, то вы бросите курить легко, и не задумываясь.

Мой приятель в молодости лазил по пещерам, установил всесоюзный рекорд по спуску в самую глубокую пещеру СССР. Потом много лет курил, выпивал и спортом не занимался. А когда у него возникла идея подняться на самую высокую гору в Америке, на Аляске, он так загорелся этим, что моментально бросил курить и выпивать, тренировался несколько месяцев упорно и много, сумел заинтересовать спонсоров, нашёл деньги на восхождение. Он поднялся на эту гору, как и решил, пережив множество трудностей и лишений, а вот когда спустился обратно, то сел в местном баре у подножия этой горы и всю ночь пил и курил. Цель была достигнута. Я его встретил недавно. Он опять не курит и не пьёт, готовится к очередному спуску в какую-то суперглубокую пещеру где-то в Абхазии.

Как видите, люди легко и просто бросают курить, если есть настоящая цель впереди, но так же легко начинают опять, как только она достигнута. Вспомните, сколько раз вы сами бросали курить, почувствовав себя плохо или попав в больницу, и тут же начинали снова, как только осознавали, что опасность уже миновала. Ещё [Марк Твен](#) утверждал, что бросить курить легко, он сам делал это сотни раз. Мы бросаем курить каждый раз, когда тушим сигарету, и начинаем снова, прикуривая следующую. Бросить курить не трудно.

Для многих основная трудность и проблема в том, чтобы не начать снова. Проблему легко решить. Вместо того, чтобы циклиться на том, как же вам будет трудно прожить всю оставшуюся жизнь без сигарет, посмотрите на то, как легко вы будете жить без них. Что же вы получите за то, что развернётесь на 180 градусов? Про бонус в минимум треть миллиона рублей мы уже упоминали, что же касается здоровья, в следующих главах я поделюсь собственным опытом. После 34 лет курения изменения, произошедшие во мне за первые недели, были ошеломляющими.

Проблема никотиновой зависимости сродни героиновой, а в некотором роде, и алкогольной. Эти наркотики действуют одинаково. Они замещают свойственный человеку страх смерти страхом оказаться без дозы. Кайф героинщика, вкальвающего в вену дозу после ломки, сродни кайфу курильщика, закуривающего после многочасового авиаперелета.

Страх смерти естественен и нормален, но у курильщиков, как и у героиновых наркоманов, он атрофирован и замещён, созданным наркотиком искусственным страхом остаться без дозы. Разве то, что каждый четвёртый курильщик умирает от болезней, вызванных курением, кого-то останавливает? Нет.

Разве то, что почти половина пожаров связаны с курением, кого-нибудь остановило? Не думаю. Моя бывшая жена (заслуженный и уважаемый врач, между прочим) чуть не сгорела заживо у себя дома. Она просто пошла спать, не заметив тлеющий фититилёк от непогашенной сигареты, упавший на кресло. Проснулась в реанимации. Угадываете, бросила ли она курить после этого?

Никто не считал, сколько аварий на дорогах происходит из-за того, что водитель отвлекся на сигарету. Я сам чуть не сбил женщину, увлечшись за рулём выковыриванием горящего бычка, который непостижимым образом оказался между сиденьем и моей задницей, спасибо тормозам, реакции и хорошему боковому зрению, а то сидел бы сейчас в американской тюрьме за убийство по неосторожности.

Говоря о материальном ущербе, который наносится сигаретами, я припоминаю горы прожжённых рубашек, штанов и курток, навечно испорченные вечерние платья и пальто моих женщин, мягкую мебель и сиденья автомобилей в подпалинах. Об ожогах всех, без исключения, моих близких и большинства близко знакомых и говорить не стоит. А уж себя самого я жёг не реже раза в неделю.

Так вот, атрофия страха смерти приводит к тому, что курильщик не осознаёт реальной опасности. Повторюсь, от последствий отравления табаком болеет КАЖДЫЙ курящий, умирает КАЖДЫЙ ЧЕТВЁРТЫЙ. Закуривая очередную сигарету, вы каждый раз нажимаете на курок в «русской рулетке». На этот раз пронесло, а в следующий? В барабане уже заложен патрон, который вас достанет, вы только не знаете, когда это произойдёт. И единственный способ остаться в живых – это прекратить смертельную игру. Выход свободен, и вы уже его увидели. Решайтесь.

12. О страшном здоровье

Итак, о здоровье. Лет 30 я страдал от непрекращающегося кашля и отхаркивания дикого количества мокроты (за что мне постоянно было стыдно перед всем светом) – это прекратилось в течение 2-3 недель. Если честно, я ещё покашливаю по утрам, но понимаю, что такое количество смол и канцерогенов, какое я в себя запихал и за 2 года мой организм не выведет. По крайней мере, кашель случается редко и только радует меня чувством очищения.

Дальше больше, я задышал. В последнее время, я просто стал задыхаться, мои лёгкие уже не справлялись с тем количеством дыма, что я в себя пихал. Если я дышал глубоко, я задыхался от кашля, а если поверхностно, то от недостатка кислорода. Так вот, буквально на второй день я смог дышать, я все ещё кашлял, но уже дышал, и ощущал, как количество кислорода в моём теле увеличивается с каждым вдохом. Такой кайф!

Потом заработали почки. Я не врач, я не знаю почему, но я бегал мочиться как сумасшедший каждые полчаса ещё несколько дней, и вроде пил не больше чем обычно. Ночью вскакивал в туалет по 3-4 раза, хотя раньше за собой такого не замечал. Видно мой бедный организм чистил себя с такой радостью и скоростью, что всё это передавалось мне подсознательно.

Настроение было шикарным, я упивался свободой, смог дышать, двигаться, жить. Я заметил, что взлетаю на третий этаж и не замечаю этого. Раньше, пройдя лестничный пролёт, я останавливался перевести дух, а теперь к восстанавливающемуся дыханию добавилось потерянное кровообращение в руках, ногах и голове. Головные боли, мучившие меня долгие годы, исчезли, руки и ноги перестали неметь и затекать. Раньше, если я задерживался в

неподвижной, сидячей позе больше 10 минут, ноги затекали до судорог. Ночами руки немели так, что я не мог ими пошевелить, а, проснувшись, лежал как паралитик и ждал, когда кровообращение восстановится. Абсолютно всё прошло. И появилось желание двигаться.

Долгие годы я приходил домой, плюхался на диван, не в силах никуда идти. Сидел курил, тупо уставившись в телевизор, в лучшем случае в книгу, подрёмывая время от времени. Теперь энергия так и прёт из меня. Я гуляю каждый день по часу и больше, иногда бегаю, стараюсь поплавать в бассейне или океане (обходил долгие годы десятой дорогой), и подумываю записаться в фитнес-клуб, подтянуть брюшко.

Появился, давно потерянный, вкус к жизни. Кстати, и у еды появился вкус, тот, из моего детства, полный и многогранный, аппетит улучшился многократно (я опять ем три раза в день, хотя уже лет двадцать ел раз в день, вечером), и к тому же ни одного килограмма я не набрал, всё замечательно сжигается благодарным организмом.

Цвет лица из серого стал здоровым, лицо как-то разгладилось, с него исчезли пятна, да и с рук пятна тоже исчезли. Я заметил, что моя кровь стала заметно жиже. Раньше, порезавшись, я видел, как густая буро-красная масса едва заполняет порез, застывая и сворачиваясь на ходу, а теперь моя ярко-алая кровь бодрой струйкой стекает из ранки, заставляя накладывать тугие повязки, чего я до этого вообще не делал, кровь-то не текла. Это на заметку курящим сердечникам и варикозникам. Эффект наступил где-то через месяц.

Про появившийся острый нюх можно и не напоминать, обострился до, забытой с детства, чувствительности.

Я могу ещё очень-очень долго перечислять удивительные метаморфозы, произошедшие, и происходящие до сих пор с моим телом и духом. Вместо того, чтобы заикнуться на тяжести процесса бросания курить, заранее обрекая себя на неудачу, я увлёк себя в радостное и счастливое созерцание изменений, происходящих в моём, прежде не любимом теле. Я понял, что люблю своё тело, я просто не знал, что оно может быть таким отзывчивым, родным и благодарным.

Я не испытал никаких отрицательных ощущений, скорее наоборот, мои положительные эмоции по поводу моей решимости, правильности выбора, поразительные изменения во мне забили потребность в сигарете практически полностью. Когда желание закурить напоминало о себе, я просто говорил: «Хочешь всё это дерьмо назад, всё тут же вернётся, как только закуришь снова». Назад не хотелось, и я не закуривал. Страх уже не было, а была только решимость, и было ощущение победы, счастья и свободы, и было понимание того, что больше я уже не закурю никогда.

Чувство гордости и самоуважения зашкаливало. Так, наверно, чувствует себя олимпийский чемпион на пьедестале. «В 13 лет я не мог представить себе, к чему приведет моя первая, невинная сигаретка. Тогда меня, идиота, легко можно было развести на эти 34 года мучений. Но сегодня, не куря уже столько времени, меня, нормального, не глупого, 48-летнего мужика, под это ярмо уже не затянуть ни за что». Так я часто с собой беседовал, когда в первые дни без курева стоял в пробках, часами колесил по калифорнийским дорогам. Там, где раньше без сигареты не обходился, стал обходиться легко и спокойно. Справиться, с похожим на лёгкое чувство голода, желанием закурить оказалось на удивление просто. Я не давал этому чувству залезть в меня, не пускал эту жабу на свою многострадальную грудь. Я гордо кричал пролетающим мимо машинам из окна своего вэна: «Я больше не курю! Я больше не закурю никогда!».

Это был крик моей освобождённой души и вопль моего благодарного тела. И моя цель тогда была отнюдь не бросить курить, а дать моей душе свободу, а моему телу энергию и здоровье. Бросить курить было лишь лекарством, средством, шагом к настоящей цели.

А мой многолетний панический страх исчез, растворился вместе с дымом моей последней сигареты. Он заменился нормальным, свойственным всем людям, страхом за своё здоровье, осторожностью, если хотите. Через какое-то время острота ощущений спала, эйфория тоже, но тяга к табаку меня уже не мучает. В результате я добился, чего хотел. Я бросил курить, более того я больше никогда не закурю, потому что чётко знаю, что первая же сигарета вернёт все мои болячки и моё рабство назад, а я этого не допущу (да и денег этим козлам жалко давать, лучше съездить куда-нибудь).

Кроме реальных для всех, кроме вас, смертельных рисков, мимо которых вы надеетесь проشمгнуть, есть те, что цепляют всех, без исключения, курильщиков. Я говорю о потерянном иммунитете. Я с 13 лет болел хроническим гайморитом. Гной тёк постоянно из носа в горло и глотку, усиливая приступы кашля и головную боль, постоянные воспаления, осложнения, многократные проколы гайморовых пазух и хирургическая операция по удалению кисты, тонны таблеток и тысячи физиотерапевтических процедур – всё напрасно. А теперь ничего нет! Верьте или не верьте, ничего. Само прошло. Организм потихоньку восстановил иммунитет, да и справился с застарелой болячкой.

Табачным ядом я загадил свою иммунную систему до такой степени, что любой невинный насморк или простуда превращались в «многомесячную борьбу за жизнь». Каждый божий день у меня что-нибудь болело, стреляло или кололо. Всё прошло, как бабка отшептала. Выгнав всю гадость из моего тела, благодарный организм начал привычную работу по защите меня любимого, а раньше его не хватало даже на борьбу с тем количеством яда, которое я в себя ежечасно засасывал. Теперь, увидев разницу, я его понимаю.

Конечно, я не уверен, что сумел убежать от последствий курения, но не сомневаюсь, что проживу дольше, чем, если бы курил до конца. Иногда, по ночам, мне снится, что я курю, и во сне я кричу себе: «Ты чё, охренел? Брось!». Я просыпаюсь и понимаю: «Какой кайф, что это всего лишь сон», и со спокойной совестью засыпаю снова.

Тема прямой связи курения и полового бессилия тоже притча во языцах. До полного полового бессилия я, к счастью, не докурился, но проблемы с потенцией были очевидны и мне, и моей жене. Мужики, клянусь, как на духу, эрекция очень сильно улучшилась. Повторяю, очень сильно. Видимо, приток крови увеличился не только к ногам, туда тоже попадает определённая часть. Женщин это тоже касается. Наше тело так устроено, что куда больше крови прильёт, там и хорошо. Поедим – желудку больше нужно, возбудимся – гениталиям. А возобновившиеся радости секса лишний раз убеждают в правильности выбора, и ещё сильнее отвращают от попыток моей жабы вернуть меня в лоно табакокурения.

Постоянное отравление и недостаток снабжения кислородом нашего организма медленно и незаметно приводят к апатии и потере **жизненной энергии**. Я бросил заниматься спортом в 13 лет, через месяц после того, как начал курить. Постоянные тренировки требовали слишком много энергии, которую теперь я отдавал сигаретам. А ведь был же подающий надежды пловец-перворазрядник, в двенадцатилетнем возрасте переплывший на спор Волгу в центре Волгограда (там, кто не знает, километра полтора-два).

К несчастью, негативные изменения в организме, связанные с курением, происходят за долгий период. И чем здоровее человек от природы, тем эти изменения незаметнее для него самого, хотя и не менее разрушительны. Дерево, поражённое древесными жучками, годами стоит рядом со своими здоровыми собратьями, внешне ничем особо от них не отличаясь. Стоит, пока не налетит сильный ветер. И вот крепкое с виду дерево падает, обнаруживая трухлявое нутро, изъеденное паразитами. А его нетронутые недугом собратья будут стоять ещё долгие годы на радость себе и нам. Вот что-то подобное происходит и в организме курильщика. Если вы сможете вспомнить свои ощущения, своё состояние до того, как вы стали курить и сравните их со своими сегодняшними ощущениями, то вы поймёте, что я имею в виду.

Эти изменения не только физические, но и умственные. Лень и безразличие к окружающему миру я всегда относил на счёт моих природных недостатков. Куда всё делось, как только никотин перестал травить мой мозг? Я стал функционировать, как энерджайзер, приходя от самого себя в полный восторг. Мне стало интересно всё вокруг: природа и погода, люди и звери, театр и музыка, литература и физкультура. Я за много лет почувствовал настоящую жизнь на вкус и на запах. Раньше-то на губах было только ощущение никотиновой горечи, а в носу кислотный аромат очередной сигареты.

Если бы я смог перенести вас всего на три недели вперёд от того дня, когда вы бросите курить, и у вас появилась бы возможность сравнить сегодняшнее состояние вашего организма с тем, каким вы себя будете ощущать тогда, ручаюсь, вы бы не закурили больше никогда. Можете мне не верить, но это правда.

Я говорю пока только о физических и умственных изменениях от прекращения саморазрушения, а ещё сильно возрастёт способность сосредотачиваться, да и духовные обретения в виде уверенности в себе и собственных силах, самоуважения и уважения со стороны окружающих прибавят вам положительных эмоций и укрепят ваш дух.

Конечно, перенестись на три недели вперёд мгновенно не получится. Физическое, умственное и духовное здоровье возвратятся не сразу, но если вы будете верить в себя, будете любить себя, желать себе только добра и замечать только то хорошее, что произойдёт с вами довольно скоро, то вы легко и безбоязненно пройдёте этот этап, а дальше будете наслаждаться вашей новой жизнью и свободой.

У кого-то может начаться депрессия на фоне предыдущих неудачных попыток, но помните, что лучшее всегда впереди, и приобретения от прекращения самотравли и самообмана несравнимо больше мифических страхов, созданных алчными нуворишами в вашем сознании. И жизнь только начинается, счастливая и свободная.

Я не смогу перенести вас на три недели вперёд, но сила вашего воображения легко это сделает. Вспоминайте здоровые ощущения своего тела и полеты души до того, как вы стали курильщиком, и ваше подсознание поможет вам не курить. Слушайте себя молодого и здорового, сильного и уверенного, умного и весёлого. Верьте себе.

13. Духовные приобретения

Когда я ещё курил, то свято верил, что я смогу расслабиться только с сигаретой, и, что отсутствие сигарет напрочь лишает меня уверенности в себе. Только бросив курить, я понял, что меня дурили. Очередная иллюзия и манипуляция. Вот не зависеть ни от каких сигарет, наркотиков, алкоголя – это и есть настоящая уверенность в себе. Уверенность в себе – это независимость. Курильщик, оставшийся без сигарет, истинный образец дикой никотиновой зависимости, и к тому же, самый напряжённый. Какая там расслабуха? Дайте покурить, а там расслаблюсь. Ах, как он себя жалеет и психует. А вот некурящему это неведомо. Вот он-то по-настоящему свободен, расслаблен и уверен в себе.

Через год после своего приезда в Америку, от безысходности и безденежья, я подался в страховые агенты. Страховщик, с моим тогдашним английским, из меня вышел никчёмный, задержался я там ненадолго, но узнал много интересного.

Застрахованный курильщик платит на 30-40% больше своего некурящего одногодки, и на 10-13% больше своей курящей одногодки. Помирают курильщики чаще, поэтому должны успеть компенсировать выплаты, пока живые. Статистика! Медицинская страховка курильщику тоже обходится дороже, потому что болеет он чаще и продолжительнее (скоро дождёмся, что в России будет то же самое). Я сам болеть не любил, к врачам не ходил, достаточно было врачей, с которыми жил в семье. От мыслей о грядущей старости и пенсии шарахался как чёрт от ладана. На стоматологов всю жизнь смотрел, как на лютых врагов. Любой из них одним своим

видом говорил мне о том, что если бы я не курил, то имел бы и зубы здоровыми и дёсны целыми.

До того как я прекратил курить, ничего из вышперечисленного я не связывал со своей «соской». Всё это дошло до меня только, когда я бросил её и задумался о том, что я потерял и что приобрёл. Потерял я кандалы и ярмо, а приобрёл здоровье, энергию и уверенность в себе.

Моим, поистине неожиданным, обретением после прекращения курения стало полное **избавление от чувства вины и страха**. Я и представить себе не мог, насколько важно для меня не чувствовать себя виноватым за то, с чем не в состоянии бороться. Хочешь победить из всех сил, а бороться не можешь. И гложет тебя постоянное чувство вины перед всеми некурящими: детьми, стариками, женщинами, когда ты вынужден курить в их присутствии. Не хочешь, очень не хочешь доставлять неудобство своим курением, а с собой ничего поделаться не можешь, и куришь, стыдливо пряча глаза, наглея от собственного страха, готовый нахамить кому угодно, лишь бы этот страх скрыть.

Страх за то, что все мои предыдущие попытки бросить курить всегда оканчивались поражением, муками и стыдом за собственную слабость, за безволие (как я тогда думал). Сейчас я понял, что воля в процессе прекращения курения задействована только в момент тушения последней сигареты. Она нужна только для того, чтобы решиться, совершить поступок, акт. Потом в дело вступают механизмы «перепрограммированного» подсознания, которые выполняют наше истинное желание – НЕ КУРИТЬ.

Пока мы курим, мы ужасно изворотливы и находчивы в поиске различных путей блокировки собственного сознания от очевидной глупости происходящего. Мы гробим своё здоровье, медленно убиваем себя, тратим на это сумасшедшие деньги, а в глубине души стыдимся происходящего, и, ко всему прочему, готовы отстаивать своё право делать это перед самим собой и всем миром. Как в той пословице: «Пойду выбью себе глаз, пусть у моей тёщи будет зять кривой». Курильщик большую часть своей жизни проводит в ожидании, когда обстоятельства ему разрешат покурить или в процессе автоматического курения, без радости и удовольствия, другую же часть своей жизни он спит. Так когда же он бывает доволен?

Наверно, самым важным обретением, полученным от прекращения курения, для меня стало возвращение самоуважения. Сколько лет я считал себя слабаком, бесхребетиной, безволинкой, как, наверно, считают себя многие курильщики, у которых пока не получается бросить. А ведь они нормальные, сильные, волевые и решительные люди, контролирующие свою жизнь во всём остальном, кроме табака. Они зависят от сигареты, которая превращает их жизнь в руины. Понять то, насколько важна эта свобода от никотиновой зависимости можно, только бросив курить. Это ощущение, поистине, самое дорогое, что я приобрёл! Свобода! За неё тысячи людей осознанно шли на смерть. Из-за неё свершались революции и возникали войны. Я настолько полон этим чувством, что даже теперь, через много месяцев, готов кричать в голос, как в первые дни: «Я СВОБОДЕН!». А ещё полный кайф смотреть на курильщиков с лёгким чувством жалости к ним и снисходительно думать: «Если бы вы только смогли себе представить, до чего же легко бросить курить, вы бы уже не курили».

Ну, и ещё одним, негаданным и нежданым приобретением оказалось **свободное время**. После того, как я перестал курить, буквально сразу я понял, что появилось очень много свободного времени, которое раньше я проводил за сигаретами. В моём случае это пара часов в день. Два свободных часа в день! Время для чтения, спорта, общения, да чего угодно. Оно просто появилось, я на него не рассчитывал, но обрадовался. Кстати, и эту книгу я пишу, в основном, в сэкономленное некурением время (работать-то всё равно работаю). Так что, подумайте заранее, куда девать свободное время. Правда клёво, вместо безысходного стояния на прокуренной и холодной лестничной клетке сходить, к примеру, в бассейн, на сэкономленные, тем же способом, деньги.

14. Преимущества курения

Почти всё предыдущее и последующее пространство этой книги посвящено преимуществам и радостям жизни без сигарет, а вот о преимуществах курения не сказано ни слова. Как вы думаете почему? **Их нет!** Их, просто, нет совсем. Ни одного. Если вы их знаете, то мозги вам задурили основательно. Смотрите: вкус – гадкий, вред – страшный. Ко всему прочему, в любом соревновании курящий – некурящий, курящий заранее проигрывает (если только это соревнование не связано с курением). Может, вы знаете какие-нибудь, неведомые мне, после 34 лет курения, тайные преимущества этого занятия? Поделитесь, будет любопытно.

15. Трудности переходного периода

Считается, что бросить курить очень трудно, почти невозможно, а если возможно, то это требует невероятных усилий воли, почти до самоотречения, страданий и мук. В большинстве книг и статей о вреде курения, мною прочитанных, это аксиома. Поэтому моё утверждение о лёгкости прекращения этого малопочтенного занятия вами, наверняка, воспринимается с большой долей сомнения и неверия. Общественный, да и ваш собственный опыт, говорят об обратном.

На самом деле, правы и вы, и я. Всё дело в подходе к проблеме. Если вы бросали волевым методом (я так делал много раз), то ваши усилия, с большой долей вероятности, провалились, попутно принеся вам заметную долю страданий, и поселив в вашей душе уверенность в невозможности отказаться от табака. Манипуляция вашим сознанием в данном случае состоит в том, что вы заранее ставите себя в позицию жертвы, борющейся с искушением, и, конечно вы, в конце концов, проиграете. Слабый проигрывает.

Даже если вам удастся не курить 3 недели (если помните, за 3 недели никотин полностью выводится из организма), ваше, запрограммированное на курение, сознание будет пропихивать вам одну и ту же мысль: «Закури. Закури хоть разок. Проверь, как ты, освободился уже, или пока ещё нет. Ну, хоть пару затяжек». Это происходит во всех тех ситуациях, в которых вы раньше курили, то есть всегда. Еда, перекур на работе, встреча с друзьями за рюмкой чая, и, рано или поздно вы сдаётесь, и всё понеслось по новой. Вам совсем не нравится вкус этой сигареты, скорее всего вы выбросите её не докурив, но процесс уже пошёл, никотин опять попал в кровь. Опять вернулось ощущение беспокойства, опять жаба зашептала про ещё пару затяжек. И, сами того не замечая, вы опять курите, решив, в очередной раз, что выбрали не то время, или что нужно бросать, когда тяжёлые времена минуют, или ещё какую-нибудь лабуду. Что, знакомо?

Один мой приятель курит только когда выпьет. Раньше он выпивал нечасто, только по большим праздникам. Недавно, он мне жаловался, что стал выпивать практически каждые выходные, и у него это уже проблема. Потребность в курении привела его к алкогольной зависимости и у него, вместо одной проблемы, появились две. Он не курит на неделе, когда запрещает себе выпивать, а выходных он ждёт, чтобы покурить (одновременно позволив себе выпить). Фактически, он курит постоянно уже многие годы, только сам этого пока не осознал.

Мы сами не принимали решения стать курильщиками. Каждый из нас начинал курить постепенно, привыкая к сигаретам раз от разу, через головокружение, тошноту, кашель и недостаток кислорода. Поэтому-то мы все думали, что бросим легко, это же так противно. Выкурить сигарету целиком можно было, только сделав над собой усилие, и только в компании. В одиночку мы ещё не курили. А через короткое время мы уже покупали сигареты регулярно и курили, когда хотелось, то есть каждый день. Круг замкнулся, мы стали наркоманами. Никотин прочно вошёл в нашу жизнь и стал её контролировать. Теперь мы всегда проверяем, есть ли у нас сигареты и зажигалка. Мы уже ищем и придумываем плюсы от

нашего «хобби»: вечеринки, посиделки, знакомства приятнее проводить с сигаретой, она придаёт уверенности и раскрепощённости, и обед вкуснее, если покурить, контроль веса опять же. Саморазвод полным ходом.

В действительности, как вы уже поняли, сигареты стресс не снимают, а создают. Вкус еды только ухудшают. Да и вес не контролируют, а забивают аппетит (для этого есть множество менее опасных способов). Курильщик уже вынужден курить, и все отговорки он придумывает себе, потому что не может остановиться и хочет свою зависимость скрыть и оправдать для себя и окружающих. Чтобы осознать, что завяз окончательно, уходит достаточно времени. Обычно, курильщик понимает это после первой серьёзной неудачи по бросанию курить.

Впервые мы пытаемся это сделать либо из экономии денег, либо из-за начавшихся заметных неполадок со здоровьем. Моя первая попытка была в 10-м классе. Мы со школьным товарищем решили бросить курить и начать бегать одновременно, так как нас начали мучить кашель и одышка. Встретились в семь утра на стадионе, сумели пробежать всего один круг (400 метров) и, поняв, что умрём от удушья, расплозились по домам. Позже мы с ним увиделись в школе, на большой перемене, не сговариваясь закурили, и дружно решили, что бросим в другой раз. Тогда-то я впервые понял, куда попал и испугался. Этот страх терзал меня более тридцати лет и исчез только вместе с моей последней сигаретой, поэтому я так радуюсь избавлению от табака: исчез мой самый сильный и застарелый страх (от страха темноты и высоты я отвязался намного раньше).

Не очень важно, по какому поводу курильщик впервые пытается бросить курить, но он обязательно делает это в состоянии стресса. Бросая курить ради экономии денег или возвращения былого здоровья, курильщик ставит себя в ситуацию самоограничения. Его жаба подсовывает ему программу: «Кури, ты этого хочешь», а он, вопреки заложенной в нём программе, пытается изо всех сил отказать себе в вожаденной сигарете. Страдает, жалеет себя, ещё больше страдает, ещё больше жалеет, и рано или поздно сдаётся. Период самоистязания может длиться разное время, но почти всегда оканчивается компромиссом: «Я буду курить меньше», «Я брошу, когда жизнь станет спокойней», «Сегодня я внутренне не готов бросить, в другой раз» и т.д. и т.п. Итог один, битва проиграна, сигарета на своём привычном месте, во рту. Накал страстей прекратился, страдать больше не нужно. Жизнь налаживается. А удобный момент уже и не наступит. Круг опять замкнулся. Очередная иллюзия, о могущей наладиться жизни, запущена в оборот. Но ведь жизнь не наладится никогда, проблемы не закончатся, а с увеличением дозы никотина они только возрастут, как и страдания курильщика, и его заблуждение, что избавиться от никотиновой зависимости невозможно. И вот уже курильщик перестаёт скрывать свою зависимость, сдавшись окончательно на милость победителя и признавшись себе: «Да, я слаб, я попал в западню, как миллионы других, поэтому буду продолжать, раз выхода нет».

Есть выход, есть. Простой и лёгкий выход. Если вы внимательно читали предыдущие главы, осознали губительное для себя влияние общественного мнения, позанимались визуализацией, восстановлением вашего здорового образа, то процесс перепрограммирования вашего подсознания уже запущен. Программа вашего положительного отношения к курению заменяется на новую: «Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!». Помогите своему подсознанию привыкнуть к этой новой для него программе. Не бойтесь. Свыкнитесь с мыслью, что вам не нужно уже курить, потому что у вас нет психологической тяги к табаку. Вся ваша будущая жизнь пройдёт без рабской зависимости, счастливо и свободно. Радуйтесь уже сейчас тому, что час избавления близок.

Попробуйте на вкус сигарету, ощутите её вкус (только если ещё не бросили, если да, то не нужно). Нравится? Вряд ли. Покурите теперь осознанно, глубоко затягивайтесь и сконцентрируйтесь на своих ощущениях, как бы со стороны. Спросите себя, что же вам нравится в этом занятии. До того момента, когда вы реально погасите последнюю сигарету, я

прошу вас курить всё время осознанно, обращая внимание на все свои действия и ощущения. Постепенно готовьте себя к тому моменту, когда вы потушите свою последнюю сигарету и войдёте в другую жизнь, жизнь без страха.

Очень важно подготовить себя к этому переходу. Я знаю многих людей, у которых не получилось не потому, что они плохо хотели, а потому что не подготовили себя внутренне, не перепрограммировали своё подсознание заранее. Часть курильщиков бросают курить от пережитого острого стресса.

Один мой хороший знакомый, бывший таксист, рассказал мне, как он бросал курить. Как-то он ехал один в такси и, как обычно, курил. Окна в машине были открыты, парень не заметил, как выброшенный им бычок влетел обратно в окно за его спиной и упал на заднее сиденье. Через какое-то время он почувствовал запах гари, оглянулся и увидел, что сзади валит густой дым. Кое-как он остановился, долго гасил пожар, перепугался до смерти и ... бросил курить. Как бабка отшептала. Несколько месяцев не вспоминал о сигаретах. А однажды, за рюмкой, взял и закурил снова. Знакомая история? Стресс прошёл, всё улеглось, и программа на курение, прежде забитая более сильным страхом, снова дала о себе знать. Я его спросил: «Зачем? Тебе же уже не хотелось!», и он ответил: «А, по глупости». Нет, снова он начал курить не по глупости (по глупости мы в молодости можем начать), программа в нём заложена и она действует. Он опять курит, и свято уверен, что когда-нибудь бросит, когда время его придёт. А пока смотрит на меня при встрече с немим укором и опять боится бросать.

Глупость – веский аргумент в глазах общественного мнения, но честно, дайте себе отчёт так ли вы глупы, чтобы однажды избавившись от наркотической зависимости и уже пережив никотиновую абстиненцию, снова вернуться в рабство. Здесь что-то не то. Манипуляция, опять манипуляция нами.

Любой человек, глуп он или умён, понимает, насколько табак вреден. Сигарета сама не даёт человеку думать об этом вреде, подменяя эти мысли чувством иллюзорного страха. Любой человек понимает, насколько лучше для него не курить. Самоубийц, по статистике, немного, это никотин делает из нас самоубийц.

Повторю ещё раз, помогите себе перепрограммировать своё подсознание на программу: «Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!». Думайте только о том, как хорошо и легко будет вам, когда вы не будете курить, как ваш организм каждой клеточкой будет вас благодарить, как ваш ум станет острым и хватким, как ваша душа успокоится и порадует за вас, как ваши родные и близкие будут вами гордиться. Не пускайте страх в своё сознание, ведь в вашей власти управлять этим страхом. Не пускайте его в себя, его нет, он растаял в дыму вашей последней сигареты. Вы почувствуете, что страха нет, он исчез, осталась решимость совершить правильный поступок. Именно это чувство подскажет вам, что пора. Пора завязывать.

Поймите, что вместо того, чтобы собирать негативный опыт по бросанию курить, слушать общественное мнение и собственный страх, нужно радоваться собственной решимости и осознанному освобождению из-под ярма. Нужно не ждать подходящего момента, а готовить свое тело и душу к освобождению от рабства.

16. Ловушки для глупцов

А пока ваши тело и душа готовятся, ещё несколько типичных примеров неудачного опыта противостояния сигарете.

Правильный настрой при прекращении курить, видимо, один из наиболее важных факторов успеха. Если вы бросаете, заранее чувствуя уныние от грядущих страданий, если только и ждёте, что ваша жаба будет вас терзать, можете не сомневаться, так и будет. Вы будете слушать свой страх, а не свою душу. Даже если ценой невероятных усилий вы сможете не курить какое-то время. Даже если ваши лёгкие очистятся от никотина и дышать станет легче,

а в кошельке появятся дополнительные деньги, это лишь снимет остроту проблемы, но не решит её. Вы всё равно будете чувствовать себя лишённым чего-то, принесшим жертву. Сигарета приобретёт в ваших глазах ценность запретного плода. Это не физическое ощущение, с ним вы уже справились. Это ваша жаба запустила острые когти в вашу душу, и терзает вас, требуя пищи. И вы начинаете придумывать разные отводы, начинаете дурить сами себя.

Отвод первый. В конце концов, совсем не все умирают от курения, есть ещё терракты, автомобильные аварии и пищевые отравления (варианты добавляйте из собственного опыта). Так что неизвестно, от чего умру я. Статистика, в этот момент, в расчёт не берётся.

Отвод второй. Сейчас не время. Нужно подождать до понедельника, следующего Нового Года, отпуска (вариации добавляйте из собственного опыта).

Отвод третий. С моим говённым характером бросить курить невозможно. Ни семья, ни коллеги на работе не в состоянии этого выдержать. Бросить курить ценой потери семьи и друзей я не готов. Я столько лет курю, и это моя горькая судьбина. Нужно принять это как данность.

Всё. Борьба окончена. В этот момент мы закуриваем и испытываем очередной шок. С одной стороны, получив дозу, наша жаба вроде успокаивается, и мы испытываем облегчение. А с другой стороны, мы уже какое-то время не курили, вкус сигарет противный, и, объективно, курить совсем и не хочется. И уже не очень понятно, зачем вообще снова закурил, вон ведь сколько времени не курил, опять все усилия псу под хвост. Несчастный курильщик считает, что во всем виновата его слабость и отсутствие силы воли. А на самом деле при его отношении к прекращению курения, как к жертвоприношению, он обречён на неудачу. Бросать курить нужно с радостью, и только с радостью, вот и весь секрет. Нужно перепрограммировать подсознание на здоровье тела, духа и ума, на невозможность самоотравления. Нужно изменить отношение сознания к прекращению курения с жертвоприношения на радость обретения здоровья, уверенности в себе и самоуважения. А дальше можно смело начинать. Впереди вас ждёт много хорошего. Не будете же вы спорить, что лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. У бросившего курить здоровья и денег больше, чем у него же, курящего.

Вы всё ещё опасаетесь весомых физических страданий. Их почти не будет. Желание курить напоминает лёгкое чувство голода. Все страдания отвыкающего курить создаются в его мозгу сомнениями, неуверенностью и страхом. Не пускайте в себя негативные чувства, не смотрите на себя, как на страдальца, приносящего жертву. Не опускайте себя в состояние стресса, там вы проиграете. Не нужно думать, что если вы не будете курить достаточно долго, то страдание, в конце концов, пройдёт. А как вы об этом узнаете? Вы же будете ждать какого-то знака, свершения, а всё уже произошло. Вы же не курите. Что же вы ещё ждёте? Ждёте, когда закурите, когда сдадитесь? Чем больше вы будете думать о страдании, тем больше вы будете страдать. Всё происходит только у вас в голове, только там. И вы продолжаете накручивать себя, изводя себя сомнениями и страхами:

- ✓ Когда же прекратится моя тяга к курению?
- ✓ Буду ли я счастлив когда-нибудь или проведу остаток дней своих в постоянных мыслях о сигарете?
- ✓ Будет ли еда доставлять мне прежнее удовольствие?
- ✓ Как же наши дружеские попойки и преферанс без курения?
- ✓ Смогу ли я стать спокойным без сигареты в зубах?
- ✓ Как я буду коротать долгие часы ожидания в пробках?

Экс-курильщик-бедолага всё ждёт изменений к лучшему, но пока он продолжает грузить себя, сигарета, в его воспалённом неуверенностью и сомнениями мозгу, приобретает всё большую ценность и вес. И, по его мнению, ничего не происходит. А на самом-то деле что-то всё-таки происходит. Продержавшись три недели, экс-курильщик перестаёт физически хотеть курить. Но продолжает хандрить и маяться, так как психологическая зависимость осталась.

Через какое-то время он решает: «Ну, всё, я, наверно, закончил с этим, нужно проверить». И он закуривает, чтобы доказать себе, что это конец. Вкус – гадость, и он решает, что, да, теперь всё. Но дозу он опять получил, и всё закрутилось по новой. Жаба уже шепчет: «Давай, ещё одну, для уверенности, так охота убедиться, что не хочется больше». Но бывший курильщик ещё ждёт какое-то время, час, день, три, и ... закуривает снова. Ярмо захлопнулось, он опять в рабстве.

Тем, кому удалось бросить курить с помощью силы воли, я бы ставил памятники за мужество. Так тяжело и долго им это давалось, что я их за это искренне уважаю. Они так долго мучались, страстно и самозабвенно борясь с тяготами собственного воображения, а когда поняли, что выжили и победили, то это выросло в их глазах, и, кстати, в глазах окружающих в подвиг. Но поскольку последствия воздействия общественного мнения не изжиты, бывший курильщик имеет все шансы закурить снова (а многие и закуривают), как только наступает момент, сидящий в подсознании и напрямую связанный с курением в такой ситуации (например, потеря близкого человека или сильный стресс). Многие волевые люди ломаются именно в таких ситуациях.

Ещё одна распространённая западня для бывших курильщиков – это курение «по случаю». Так-то я не курю, а вот по случаю дня рождения или встречи со старым приятелем, иногда... Человек курит один вечер в полгода, потом раз в месяц, потом замечает, что уже покупает сигареты, и всё понеслось сначала. Бросание, мучения, срыв, круг опять замкнулся.

В курении нет никакого удовольствия, как бы мы не пытались придумать его себе. Любой курильщик бывает доволен, только если он курит автоматически, не думая. Мы курим бессознательно потому, что если начинаем думать, то сразу же пора бросать, если не дурак, а дураком себя мало кто считает. Закурив свою следующую сигарету, осознайте, сколько вредной гадости проникает в ваш организм с этим дымом, как дым травит вас с каждой затяжкой, и задумайтесь о том, что эта самая сигарета прямо сейчас может запустить в ваших лёгких механизм образования рака, и за это удовольствие вы ещё и заплатили десятки, а кто-то и сотни тысяч. Как себя ощущаете? Глупо, правда? Поэтому все курильщики курят в автоматическом режиме и блокируют в себе любой негатив по поводу курения. Просто блокируют, чтобы не ощущать себя глупцом.

Нужно чётко поставить задачу своему подсознанию: «Я больше не курю никогда, ни при каких обстоятельствах», приучить его (сначала осознанно, как ребёнка завязывать шнурки) чётко выполнять поставленную задачу, несмотря ни на что. Тогда при возникновении любых кризисных ситуаций наше подсознание разорвёт нашу прошлую поведенческую цепочку на уровне мыслей, не допуская возникновения желания, не приводя нас к акту курения и не возвращая нас к никотиновой зависимости ни в коем случае.

17. Сокращать или нет?

Не вздумайте сокращать количество сигарет, не мучайте себя понапрасну. Многие врачи и психологи советуют это. Я – нет. Я это проходил на собственном опыте много раз, особенно когда доставал кашель или после очередной неудавшейся попытки бросить. Курильщик говорит себе: «Я не смог жить без сигарет, но могу курить пока, к примеру, 10 штук в день. Говорят, это не так вредно, а потом, привыкнув, я уже брошу окончательно». Процесс ограничения пошёл и вызвал следующие последствия:

Во-первых, теперь он курит каждую сигарету не бессознательно, а как истинно желаемую. Резко усиливая свою психологическую зависимость от табака, он усиливает, параллельно, и физиологическую.

Во-вторых, вместо того, чтобы курить, как раньше бессознательно, курильщик добавляет к стрессу отвыкания от никотина постоянный стресс от самого факта ограничения, накладывая это на все остальные стрессы, которые он испытывает по жизни. В итоге его жизнь очень быстро превращается в ад, куда он сам себя и опустил. Страдания и раздражение на весь мир не отпускает ни на миг.

В-третьих, он подгоняет время, меряет жизнь от сигареты до сигареты и ни о чём больше не думает.

А самое главное в том, что теперь для него каждая сигарета желанна и вожаделенна. Он сначала предвкушает это удовольствие, потом получает его. Хотя это удовольствие совсем не от сигареты (она-то вкусней точно не стала), а от временного прекращения страдания, вызванного никотиновой тягой. Страдания начинаются опять вскоре после того, как разрешённая сигарета выкурена.

И дело здесь совсем не в физиологической тяге, мы уже подробно говорили об этом, а в запудренных мозгах самого курильщика, в общественном мнении. Многие курильщики в состоянии не курить достаточно долгое время, находя в этом какое-то тайное удовольствие (скрытый мазохизм, если хотите), в подспудной надежде, что когда-нибудь им вообще не захочется больше курить. Наивные!

Когда человек бросает курить, его, забитые пропагандой курения, мозги терзает мысль о потере дорогого и близкого друга, жизни без которого он не представляет. Ни поддержки, ни награды в жизни ему больше не будет. А когда он только сокращает количество сигарет и полного отказа нет, то остаётся чувство неуверенности и жалости к самому себе, и самая ценная вещь в этом жутком мире – следующая сигарета. И нет другого счастья, кроме счастья курить. Манипуляция сознанием играет с курильщиком злую шутку. Он заблуждается в том, что, чем меньше он курит, тем меньше ему будет хотеться курить. На самом деле, всё ровно наоборот. Чем меньше он курит, тем больше страдает от мук отвыкания и тем больше он хочет курить. Ценность сигареты для него возрастает многократно, хотя нечастые, позволенные сигареты, если вы обращали внимание, самые отвратительные и особенно невкусные.

Курильщики обычно не обращают внимания на вкус сигарет, но каждый имеет свои предпочтения. Я перепробовал сотни сортов, и, когда был выбор, то останавливался на тех, от которых меньше кашлял. Мне лично вкус сигарет не нравился никогда. Никаких. Особенно с утра, первой. Или после самолёта, когда долго не куришь, закуриваешь, а во рту кислый и гадкий привкус. Курить вроде охота, а удовольствия нет. Как вы думаете, вы курите, чтобы получить удовольствие от вкуса или запаха сигарет? Или вы курите оттого, чтобы избавиться от мук отвыкания?

Скажите себе честно, нравится или нет вам вкус сигарет. Если да, то каких? Если не уверены, то найдите те, про которые думаете, что они вам нравятся, и попробуйте их до того, как решите окончательно бросить курить. Наберите полные лёгкие любимого дыма и спросите себя, что же вам в них нравится? Уверен, что вкус сигарет не нравится никому. Это люди разводят себя, чтобы оправдать то, что не справляются с никотиновой зависимостью. Сигареты невкусные! Даже то, что якобы вкус сигареты улучшается с едой и алкоголем, тоже саморазвод. Некурящий выпил, поел, и уже счастлив. А курильщику ещё нужно накормить жабу, требующую своего для полного счастья. Снова иллюзия, созданная никотином.

Помните, что человек всегда двигается от боли к удовольствию. Курильщик всегда несчастен, его жаба требует и требует никотина, поэтому ложное чувство облегчения возникает только в моменты кормления жабы, да и то при определённых ограничениях, иначе курильщик просто не замечает, что он курит, не обращает на это внимания. Утром он несчастен всегда, либо оттого, что курит дрянь (с утра это особенно заметно), либо оттого, что хочет курить, и не может не курить.

Сокращая количество сигарет, курильщик пытается себя изощрённо и добивается строго противоположного результата. Он считает, что куря меньше, он и хотеть станет меньше, но сила наркотической зависимости такова, что хочется всё больше и больше. Желание становится всепоглощающим, и либо остаток жизни курильщик проводит в вечном напряжении силы воли, либо сдаётся и тогда уже продолжает курить долгие годы. Самой желанной вещью становится следующая сигарета, ценность её возрастает неимоверно. Общественное мнение приучает к этим мыслям ещё до того, как мы закурили, а потом в ход вступает сама зависимость. Тандем работает практически без сбоев. Если человек и бросает курить таким способом, то происходит это скорее вопреки логике и здравому смыслу. Мало кому удалось сначала сократить количество сигарет, а потом бросить курить. Они герои.

Но у сокращения курения есть и положительная сторона. Оно наглядно демонстрирует всю бессмысленность процесса курения. Сигарета, оказывается, ценна не сама по себе, а только в моменты воздержания. То есть, чтобы получить удовольствие от курения, нужно истязать себя воздержанием от него. Парадокс. Получается, что нужно либо истязать себя всю жизнь, либо травить без меры и ограничений, со смертельным исходом. Запомните, что сокращение курения не поможет, а погубит вашу решимость и не приведёт к нужному результату.

18. Ещё одна. Самая последняя

Самый большой и опасный враг бросившего курить это «ещё всего одна сигарета. Клянусь, самая последняя». Но беда в том, что она не последняя, а первая. Та самая, которая стоит 300 000 рублей. С которой бросающие начинают курить снова, проклиная себя и свою слабость. Абсолютно не важна ситуация, в которой вы дадите слабину: в гостях, под пиво, после обеда, поссорившись с любимым. Важен результат – любая случайная сигарета возвращает вас обратно в рабство. Причём, вы разводите себя тем, что вкус у неё жуткий, курить абсолютно не хочется, и вы больше ни за что. Но дело сделано, жаба тут как тут, она выползла и требует ещё. И вы перед выбором, начинать всё снова или сдаться. Восемь из десяти сдаются.

Замкнутый круг курения можно разорвать только осознанно, раз и навсегда, избавившись от последствий воздействия пропаганды курения на сознание, перепрограммировав подсознание и пережив химическую зависимость от никотина. Не смейте даже мечтать о случайной сигаретке или пачке. Ваше сознание будет подсовывать вам эти картинки, меняйте их на ощущение здоровья и радости в своём теле, на чувство гордости за себя и независимости от сигарет. Чувство свободы сильнее чувства страха, иначе бы мы до сих пор жили при рабовладельческом строе. Это сможет каждый.

Не давайте себе погрузиться в депрессию, радуйтесь результату, тому, что получаете и ещё получите: крепкое здоровье, трезвый ум и свободный дух. Как только захочется курить, тут же представьте себе жизнь полную рабской зависимости и презрения к себе. Жизнь, где вы разрушаете собственное физическое и умственное здоровье, дышите ядом за свои деньги на радость тех, кто опустил вас в это унижительное положение, и, пользуясь вашей наркотической зависимостью, жирует, медленно убивая вас. Не наказывайте себя мыслями о случайной сигарете. Награждайте себя мыслями о светлом, здоровом и счастливом будущем без табака. Думайте позитивно, мечтайте о том, что вы сделаете, чтобы наградить своё тело, свой ум, свою душу. Радуйте себя, любимого.

Спросите любого курильщика, спросите себя: «А вы бы закурили по новой, если бы у вас была возможность вернуться туда, в ваше некурящее прошлое?». Думаю, ответ понятен. Дураков нет! Зато есть выбор. У каждого курильщика есть этот выбор. Курить или нет. Выбрать правильно мешает только страх. А вы уже поняли, как его убрать. Вы уже знаете, что, бросив курить, вы ничегошеньки не теряете, зато приобретаете столько, что одно это разобьёт

ваш страх вдребезги. ТЕРЯТЬ НЕЧЕГО. Взамен получите здоровье и свободу, уверенность в своих силах и кучу свободного времени.

Бросить курить легко. Может абсолютно каждый. Нужно выполнить несколько простых действий, мной уже описанных. До того, как вы впервые закурили, вас же не тянуло к сигарете. Так вот, когда вы прекратите курить, предварительно перепрограммировав своё подсознание и убрав последствия пропаганды курения из вашего сознания, вы увидите сами, как вам будет легко и радостно.

Если же вы до сих пор считаете, что вы уникальный, злостный, запойный курильщик, то запомните: такого понятия нет. Табачная зависимость совсем не свойство вашей души и тела, а свойство никотина. Уберите никотин из своего тела, а последствия пропаганды из своего ума и души, и вы освободитесь. Это наркотик заставляет вас считать, что вы склонны к его употреблению. Перестаньте верить в неотвратимость табачной зависимости, так можно остаться в рабстве на всю жизнь. Верьте в свободу, и она придёт. Выбор только за вами.

19. Для тех, кто курит мало

До сих пор я описывал случаи сильной никотиновой зависимости. Хотя многие курят немного. Например, пять-десять сигарет в день, или только после работы, или когда выпьют, или, вообще, от случая к случаю. Я всю свою жизнь курильщика таким завидовал. Только сейчас, осознав всю подноготную наркотической кабалы, я понял, какие же они несчастные. Это ж какую силу воли и дисциплинированность нужно иметь, чтобы год за годом выдерживать ежедневные, многочасовые пытки в ожидании момента, когда МОЖНО. Какая же, в их глазах, должна быть цена этой вожденной сигареты.

Многие из них говорят, что не испытывают сильного физического желания курить. Но тогда зачем курят? Не поверю в то, что для них сигареты вкуснее, чем для тех, кто курит бесконтрольно. Желаннее, несомненно. Ситуация про человека, который всё время ходит в тесной обуви, чтобы получить удовольствие, когда её снимет. Передохнёт, отдышится и одевает снова. А всё предельно просто. Не курить совсем такой человек не может из-за забитых пропагандой мозгов и запрограммированного на курение подсознания. Курить много он не решает по ряду причин. Причина первая – здоровье. Ведь общественное мнение считает, что до десяти сигарет в день не так уж и страшно. Вторая – денег не хватает или их жалко (распространённый способ: «курю только чужие»). Третья – самодисциплина. Многие не курят дома, кто-то во время работы, кто-то в машине, в компании некурящих, на отдыхе и т.д.

Так или иначе, человек воюет с самим собой, делая из себя страдающую жертву, которая получает сигарету по определённому поводу в награду. Но награда-то эта, облегчение от мук отвыкания, иллюзорна, как и всё, созданное в вашем воображении никотиновой жабой. Получая очередную дозу, организм привыкает и требует больше и больше. И у большинства таких малокурящих, на самом деле, немного выбора: или поддаться и начать курить больше и больше, или продолжать ограничивать себя, страдая сильней и сильней от невозможности бросить.

Выход напрашивается сам. Прекратить курить совсем. Они итак курят немного, поэтому физиологическая зависимость у них выражена слабо. Но вот психологическая намного сильнее, чем у злостных курильщиков, как ни парадоксально это звучит. Злостные на собственном опыте видят смертельную опасность курения, они бросить до ужаса боятся. Мало же курящие не видят существенного вреда ни своему здоровью, ни своему кошельку, поэтому для них эта зависимость не так явно выражена, а вот кажущаяся значимость курения, как ритуала или награды за воздержание возрастает многократно. Ещё они считают, что раз курят мало, то и бросить смогут, когда захотят. Тогда что ж не бросают? Просто для них курение приобрело сильную эмоциональную окраску и подняло их собственную значимость, как в среде

курильщиков, так и некурящих. Для злостных они предмет недоступной зависти, а для многих из тех, кто не курит они образец «контролируемого управления пороком». Ведь часть некурящих не курят милостью божей (по тем или иным причинам), а другие, так или иначе, пытаются покурить, от случая к случаю.

Большинство малокурящих ещё не догадываются, куда они попали. Через определённые промежутки времени они станут злостными. С наркотиками не шутят, никотин – наркотик, и знает своё дело. Бегите, пока не поздно. Все алкоголики начинали со случайных рюмок. Те, кто курит только по особым случаям, не заметят, как эти случаи станут происходить всё чаще и чаще, пока не станут регулярными.

Другая категория – те, кто был заядлым, но сократил курение в силу разных причин. Этим жаль особенно. Тот, кто позволяет себе пять (десять) сигарет в день, проводит все свои дни в муках ожидания очередной дозы. Он живёт без страданий лишь один час в день, а всё оставшееся время «ходит в тесной обуви». Если с пяти сигарет он нормально себя чувствует и «не парится», то чтобы ему не бросить совсем? Прекратите издеваться над собой, сокращая курение. Такая попытка приведёт только к усилению зависимости и неизбежному поражению. Не давайте страху победить себя.

Есть те, кто курит либо утром, либо вечером, либо при возникновении определённых ситуаций (посиделки, за пивком или преферансом). Милые мои, скажите, если вам так нравится курить, что ж вы весь день (в другое время) не курите? А если не нравится, то зачем курите вообще? Затянет, сами не заметите, кончайте пока не поздно.

За долгие годы моего второго супружества моя жена много раз бросала курить и начинала опять. Не курила по шесть месяцев, по два года и т.п. И каждый раз начинала снова. Никогда её не мог понять. По моему разумению злостного курильщика, если бы я смог полгода не курить, то уже и не закурил бы никогда. Сейчас только осознал, что без освобождения от психологической зависимости (замены программы в подсознании и осознания никотиновых манипуляций), рано или поздно меня затянуло бы назад, в лоно табачного рабства.

Кстати, это тоже манипуляция жабы. Когда мы не курим, нам тайно хочется курить, а когда курим – мечтаем бросить. Каждый раз бросая, думаем, что навсегда, но забитое табачной пропагандой сознание неминуемо возвращает нас обратно. В итоге, процесс становится бесконтрольным. Если экстраполировать эту мысль на всех курящих становится ясно, что когда им разрешено курить, они воспринимают это как должное или вообще хотят бросить. Свою ценность процесс курения приобретает только при сокращении или запрещении. И эту «палку о двух концах» курильщик крутит в мозгу всё время: и так не хорошо, и так плохо. Выбросите эту палку совсем и без сожаления, и дилемма решится сама собой.

Особенно жаль людей, которые вроде бы и бросили курить, но время от времени позволяют себе экзотическое развлечение (кальян или толстую сигару). Делая это, они каждый раз запускают в себя жабу, с которой уже почти справились, и все мучения начинаются сначала. В конце концов, они или начинают курить снова, или проводят остаток дней своих в бесконечном страдании и самоограничении, вместо того, чтобы просто жить и радоваться жизни.

Все курильщики врут и не врать не могут. Врут те, кто говорит, что курит 5-10 сигарет в день, потому что, в реальности, курят больше (понаблюдайте за ними на гулянках – курят, как заведённые, одну за другой). Говорю уверенно, сам это проходил неоднократно. Ложь я ненавижу, но когда курил, врал по поводу моего курения постоянно. Врал себе, врал родным, врал чужим.

Сколько курильщиков врут, что бросили, а сами тайком продолжают, оправдывая своё враньё заботой о близких и нежеланием портить отношения из-за «ерунды». Общительный человек превращается в нелюдима, потому что курит в одиночку, старается проводить много времени в походах по разным делам, избегает компаний, скрывая тайную страсть. Его терзает

постоянный, липкий страх, что его застукают, найдут зачатки, унюхают табачный запах. Он становится раздражительным и скандальным, ищет к чему бы придраться, чтобы уединиться и тайком покурить.

Вынужденно обманывая, он теряет самоуважение и ненавидит себя за это. Когда обман раскрывается, то страдает доверие близких людей к тайному курильщику. Унижение и стыд при разрешении этой ситуации неминуемы, а курильщик извлекает очередной урок о собственной слабости и невозможности бросить.

Не курите тайком – стыдно, глупо и не приносит никакой радости, одни расстройства. Причём, как только вас застукают, вы обязательно закурите с удвоенной силой.

20. Смена стереотипов

В конце 60-х – начале 70-х годов прошлого столетия, во времена, когда я пристрастился к курению, в обществе бытовало устойчивое мнение, что курение – удел сильных натур.

Отголоски Великой войны были ещё очень сильны, особенно в моём родном Волгограде. Пацаны курили почти поголовно с начальных классов, девчонки подтягивались в старших. Некурящие были «белыми воронами», над ними смеялись и презирали. В обществе пропагандировалось курение, как норма поведения. Победители курят! [Клавдия Шульженко](#) и [Марк Бернес](#), [Вячеслав Тихонов](#) и [Рина Зелёная](#): наши кумиры тех лет либо курили сами, либо пели и играли об этом, либо и то, и другое. Ну и мы за ними. Каждому хотелось быть крутым и сильным, хотя бы в собственных глазах и в глазах друзей.

Ни один из нас не закурил по собственной воле. Каждый, кто помнит, как это произошло с ним, согласится со мной. Общественное мнение сыграло в этом главную роль. Когда полстраны курит, трудно противостоять.

Слава богу, ситуация начинает понемногу разворачиваться в другую сторону. Курить уже не модно. Модно не курить. Всё больше народу предпочитают прокуренным барам спортзалы и стадионы. Здоровье становится реальной ценностью. Люди захотели жить дольше, а это лучше получается у некурящих. Людям не нравится болеть много и часто, а это уже привилегия курящих. Кроме того, болеть стало дорого. Сигареты тоже стоят денег. Многим не поднять и то, и другое. Не устану повторять, лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

Одним словом, общественное мнение теперь за некурение. Чем это обернётся курильщикам? Их будут притеснять, им будут запрещать курить везде, где много публики, потому что вред пассивного курения доказан неоспоримо. Скоро нельзя будет дымить в поездах и пароходах, затем в парках и на пляжах, в ресторанах и барах. На работу будут стараться принимать некурящих: болеют реже и на перекуры не бегают. Штрафы за курение в непопозволенных местах вырастут многократно, а милиция будет с удовольствием и рвением их взимать (легче, чем преступников ловить). Курильщиков повсеместно загонят поближе к помойке, подальше от глаз публики. И замечания бедным «дымоглотам» будут делать все, кому не лень, особенно те, кто уже бросил. Ведь самые ярые борцы с пороком те, кто от него избавился (по себе сужу).

Я это всё не голословно заявляю, я это всё испытал за шесть лет жизни в Калифорнии, и Россия двигается в этом направлении, но с русскими особенностями. То есть более жёстко, непродуманно, соответственно, более унижительно для курильщика. Пять лет в Америке я был человеком второго сорта, поражённым в правах за свою зависимость. Каждый знак «No Smoking» напоминал мне об этом. Где бы я ни оказался, я поневоле искал место покурить. Чаще тайком, в кулачок. В рестораны не ходил, потому что там не курят, пляжи не посещал, потому что и там не курят. За окурочек, вылетевший из моей машины, получил \$1000 штрафа. Груз второсортного жителя давил на меня постоянно. Когда я, наконец, перестал курить, то начал смотреть на бедных местных курильщиков с состраданием и жалостью. Трудно жить

свободно, когда общество тебя не уважает и старается унижить за твою слабость. Причём общество делает это на твои же деньги.

Сегодня сильные не курят. Свободные и независимые не курят. Здоровые и счастливые не курят. Сделайте уже свой выбор, чтобы не стать изгоем в собственной стране. НЕ КУРИТЕ!

21. Время пришло?

Невероятно важный и ответственный момент – выбор времени. Когда же, наконец, сделать этот решительный шаг, и погасить последнюю сигарету в своей жизни? Когда вы к этому готовы? Когда внутренне «созрели»? Когда мысль о том, что вы больше не будете курить, начнёт приносить удовольствие, а не страх? Тайная, робкая мысль: «Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ». И вы уже спрашиваете себя: «Когда, ну, когда же?». Да, прямо сейчас. Решайте сами, но обязательно нужен план, график, что хотите, подтверждающее ваши намерения перед самим собой. Не вздумайте сокращать количество сигарет, не увеличивайте искусственно их ценность для себя. Труднее всего решиться. Кто-то входит в воду потихоньку, привыкая, а кто-то прыгает с размаху. Ваше подсознание вам подскажет. Это особенности вашего характера.

Прокрутите в голове ситуации, когда сигарета вам особенно ценна, и подумайте о своей готовности оказаться в такой ситуации (стресс, работа, застолье), но некурящим. Справьтесь с этим мысленно. Правда, ничего страшного? Жить можно. Перенеситесь виртуально на три недели вперёд, когда физиологической зависимости от никотина у вас уже не будет, и мозги ваши уже очищены от табачной пропаганды. Ваша жизнь станет светлее, лучше, свободнее. Вы уже воочию ощутите изменения в вашем теле и в вашем духе. И начинайте радоваться тому, что вот-вот перестанете курить, и мир повернётся к вам забытой, удивительной гранью. Ждите этого события, и ваш подход будет успешен. Вера, самое основное, вера в победу, вера в лучшее будущее.

Если же вы начнете откладывать до понедельника, до отпуска, до свадьбы дочери и т.д. и т.п., то это будет тянуться вечно. Поймите, что вы больны никотиновой зависимостью, и вылечиться можно, только прекратив курить навсегда. Вы что же, когда курили свою первую сигарету, думали, что это на всю жизнь? Вы же не хотите курить каждый оставшийся день вашей жизни? Вы же не хотите до конца своих дней мучиться и страдать от собственной слабости и презрения к самому себе, и умереть от какого-нибудь рака или инсульта? Не хотите, так и не надо. Решитесь на поступок, и через короткое время всё пройдет. Вы ничего не теряете, всё только будет лучше. Позвольте себе не курить, порауйте себя. Нет ничего ценнее вашей собственной жизни, вашего здоровья. Так сделайте себе этот подарок.

В этой книге не будет никакого смысла, если я не смогу донести до вас то, что перестать курить можно быстро и легко, и то, что абсолютно любой, даже самый злостный курильщик, может это сделать. Изюминка в том, что нельзя делать из себя жертву и страдать от того, чего лишился, потому что лишаться нечего. Нужно радоваться тому, что получишь в результате, потому что получишь очень много хорошего. Каждый раз говоря себе, что вы ничего не потеряли, а только приобрели здоровье, деньги и свободу, вы будете убивать свою жабу раз за разом, и увидите сами как это просто: НЕ КУРИТЬ!

Не стоит ждать подходящего времени, оно не наступит. Нужно самому выбрать это время заранее и выполнить задуманное. По другому будет труднее и сложнее. Мы живем во времена сплошных и тотальных стрессов, и победить можно не благодаря, а только вопреки. Человек, как любое животное, природой защищён и обучен бороться с любыми стрессами, и в этой науке никотина никогда не было. Его подсунули туда продавцы табака и внушение общества.

Ещё год назад я свято верил, что без опоры на сигарету я не смогу жить (хотя ясно понимал, что с такой опорой очень быстро умру). Весь окружающий мир раздражал меня, я ощущал физическое и моральное угнетение и давление отовсюду. Мир был против меня, а я

против такого мира. Теперь я чувствую себя как пацан. Жизнь полна радостей и удовольствий. За это время в моей жизни произошло только одно изменение: «Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!».

Посмотрите на проблему выбора времени таким образом. Вы же уже решили выбираться из этой западни, поэтому через весь процесс освобождения придётся пройти с начала до конца. Курение – болезнь, и лечить болезнь лучше сразу, даже застарелую. Начнёте откладывать, так и будете. С течением времени бросить курить становится всё сложнее и сложнее. Сами знаете, как быстротечна наша жизнь, так что тушите свою последнюю сигарету прямо сейчас! Хотя прочтите всё же эту книгу до конца, поможет избежать многих трудностей. Если вы будете следовать моим рекомендациям, вы быстро поймёте, что бросить курить легко. Если уже не поняли. Вам понравится.

22. Искушение сигаретой

Как только вы освоитесь со своей ипостасью вновь некурящего, то есть где-то через три недели (кто-то и раньше, это индивидуально), ваша жаба заткнётся и химическая тяга к никотину пройдёт. Ваше тело перестанет тянуть покурить, а влияние общества на ваши мозги поуменьшится или исчезнет совсем, курить вам перестанет хотеться. Вы начнете жить другой жизнью, почувствуете, что стали гораздо лучше справляться с нагрузками, и физическими, и умственными. Радость жизни поселится в вашем сердце. Вот здесь-то опасности и соблазны тут как тут и, чтобы противостоять им, лучше знать о них заранее. Кто предупреждён, тот вооружён.

На самом деле реальная опасность одна, но она многолика: это влияние людей, общества, пропаганды курения на вашу неокрепшую душу. Одно из проявлений этого влияния – зависть к курильщикам. Им можно, а мне – нет. При всех явных плюсах некурения, и отсутствии оных у курения, зависть точит наши сердца. Последствия тлетворного влияния общества часто бросают нас обратно в цепкие лапы никотиновой зависимости. Влияние курильщиков на нас, особенно наших курящих близких, очень сильно.

Например, стандартная ситуация за столом. Все поели, курильщики задымили или вышли покурить плотной стайкой (частью которой, ещё недавно, были вы сами), и вас начинает точить зависть. Они получают удовольствие, а вам в этом отказано. Ценность сигареты взлетает до небес, и ... Всего одна сигаретка, (помните, предупреждал!) и вы опять попались в ту же ловушку. Сколько народу сломались на зависти к курильщикам, на неправильном понимании этой ситуации, не сосчитать.

Давайте взглянем на происходящее по-другому и сделаем нашу слабость нашей силой. Понаблюдайте за курильщиками на той же вечеринке. Они курят автоматически, не получая от курения никакого удовольствия. Прикуривают одну сигарету за другой, даже не замечая этого. Они не могут не курить, не могут получить удовольствия без сигареты. Для них нет жизни без сигарет. Они уйдут отсюда и будут курить. Проснутся завтра утром, с ощущением помойки во рту, и опять будут курить. И эта цепь будет продолжаться до тех пор, пока они её не разорвут или не умрут, чаще всего, от того же курения. Так кто кому должен завидовать? Не завидуйте курильщикам, они несчастные люди, их жалеть нужно. И гордиться собой за то, что вы не с ними.

Ещё есть опасность того, что некурящий чувствует себя обделённым, не занятым в общем ритуале поглощения дыма (особенно, когда большинство компании курит). А кто, в самом деле, обделён? Некурящий не обделён ничем, кроме сомнительной радости собственного отравления. Вот курящий, он-то реально обделён. Продолжая курить, он лишается здоровья, денег, самоуважения, энергии, свободы и независимости, ну и уверенности в самом себе.

Не завидуйте курильщикам, это жалкие, несчастные существа, полные страха и ложных иллюзий. Сам долгие годы был таким же жалким и несчастным, поэтому и пишу сейчас эти

строки, в надежде помочь вам. А самые жалкие из них те, кто боится посмотреть правде в глаза и продолжает себя обманывать. Никотиновая зависимость не уникальна, она есть у всех курильщиков, чем дальше, тем она сильнее. Это вы уникальны, это в ваших силах не курить. Так что пожалейте их, и порадитесь за себя.

Достаточно распространён миф о наборе веса у бросающих курить. Тут ответ один: не надо жрать в три горла (я имею в виду не болезнь, а распущенность). Когда человек прекращает травить себя никотином, происходят определённые перемены в его организме и сознании. Ваше тело хочет наркотика (синдром абстиненции), это сравнимо с лёгким чувством голода, но это не тот голод, который мы испытываем, когда хотим есть. Не нужно путать и пытаться подавить его конфетами, семечками, всяческими кусками и жвачками. Это ваш организм избавляется от никотина и выводит его из себя, что абсолютно нормально. Порадитесь тому, что с каждым часом яда в вашем теле становится всё меньше, и уже скоро вы и не вспомните о том дискомфорте, который испытываете. Основная проблема – жаба в вашем сознании. Она пытается навязать вам любыми путями свою ценность для вас и невозможность вашего существования без неё, а значит и без сигарет. Этот миф об ожирении бросивших курить придумывают и поддерживают те, кто не смог бросить, найдя в качестве объяснения причины собственной слабости набор веса.

В самом деле люди, переставшие курить, могут есть больше, потому что их организм становится здоровее, обмен веществ улучшается, и им физически нужно больше еды. Я многие годы ел один раз в день. Завтракать бросил ещё в институте, если что-то съедал (даже йогурт или банан), то сильно тошнило (теперь понимаю, что по причине курения). Годам к тридцати практически перестал обедать, по той же причине. Ел один раз в день, вечером, и не больше чем обычный плотный ужин. Вешу я, с окончания школы, те же 70-72 кг., хотя сейчас я стал есть три раза в день. У моего организма появилось больше энергии, я стал многократно физически активнее, а это, естественно, требует дополнительного питания. Наверное, есть люди, которые поправились, бросив курить, но, по моему мнению, причина скорее в их собственной неводержанности, в желании заменить наркотическую зависимость на зависимость другого рода. Таким, скорее к психологу, он поможет.

23. Суррогаты и сигареты

Не пытайтесь заменить сигареты на суррогаты. Это совсем не помогает, а только мешает. Я пробовал на себе почти все типы никотиновых заменителей. Всегда заканчивалось тем, что намучившись, я клеил пластыри и всё равно курил табак, или курил и глотал никотиновые пилюли одновременно, каждый раз вредя себе вдвойне. Никотиновые жвачки потреблял с тем же эффектом. С каждой затяжкой травяной сигареты я понимал, что этот противный и гадкий дым никогда не заменит мне настоящего, табачного. Его-то я желал ещё сильнее и закуривал, в конце концов, «нормальную» сигарету. Денег это всё мне стоило, мама моя дорогая, как пара лет добросовестного курения. Никотина лишнего хапнул не меньше, хотя одну правильную мысль из эпопеи с заменителями табака я всё-таки вынес. Вот она.

У меня создалось чёткое впечатление, что все эти никотиновые заменители и суррогаты придумали, купленные табачными олигархами, фармацевты, врачи и рекламщики. Табачники наживают деньги на продаже сырья (никотин-то покупают у них же), а фармацевты и врачи делают свой бизнес на производстве, рекламе и торговле суррогатами. Они проводят какие-то исследования (по собственным критериям), а потом говорят нам, что новоизобретённый заменитель поможет. Реклама показывает очередного Лёню Голубкова со счастливой физиономией, клеющего новый ультра-эффективный пластырь, а на заднем плане какой-нибудь «врач» (брат Лёни) расскажет, что его пациенты бросают курить только с этим пластырем (титры: рекомендованная цена – 2000 рублей за 60 штук). Ну а бедные лохи-курильщики,

попробовав очередное чудо прогресса, ещё больше увязают в болоте своей зависимости, лишний раз убедив себя в невозможности вырваться из западни. Каждая такая попытка отбивала у меня желание бросить на долгое-долгое время.

Суррогату никогда не заменить натуральный продукт, и, психологически, ценность сигарет от использования заменителей для курильщика только возрастает. Поистине, гениальный ход для рекламщиков и фабрикантов табака, и в большинстве случаев двойной навар. Я не понимаю врачей, которые рекомендуют эти заменители. Может они в доле? Логика, которой они руководствуются, ошибочна по сути.

Вначале нужно победить страх в себе, убрать жабу со своей груди, не дать ей ни малейшего шанса развести вас на курение никоим образом. После этого пережить не совсем приятные ощущения очистки вашего организма от никотина не составит для вас проблемы. Более того, будет легко и радостно. Сам проверил, работает.

Кроме суррогатов материальных есть ещё и психологические, которые также таят в себе опасности при их использовании. Вот некоторые из них.

Бросание курить ради кого-то или чего-то. Например, ради любимой (любимого). Чуть что не так в ваших отношениях, и вы уже курите, свято веря в то, что жертва не оценена и напрасна, а вы обмануты и несчастны. Или ради покупки машины, шубы, лодки, отпуска за границей и т.д. и т.п. Не заблуждайтесь, не выйдет. Любой из нормальных курильщиков скорее останется без отпуска или согласится работать сверхурочно, чем бросит курить. Вы-то сами, что хорошего получаете от курения? Ради чего вы курите, для чьей пользы? Бросать нужно ради себя самого, ради своей свободы и своего здоровья, ради самоуважения, а отношения с близкими станут от этого шага только крепче и ближе, да и материальные блага доступнее. Даже если вам удастся бросить курить ради покупки лодки, к примеру, то купив её вы вернётесь к сигарете, как только эйфория новизны спадёт.

Следом идёт пари на коллективное бросание курить. Я заключал такие пари с друзьями, с жёнами, с коллегами по работе неоднократно. Итог всегда один. Совершенно справедливая мысль, с какой стати я кому-то что-то должен, возносит желание курить прямо до небес. К вечеру я уже покуривал втихаря, размышляя о том, что остальные не лучше. Остальные были лучше и держались (или я не знал об их тайном падении). Помню, я всегда сдавался первым. Ненавидя себя за слабость, я признавал поражение, и мои соперники немедленно хватались за сигареты, ещё и упрекали меня в том, что если бы не я, они бы точно бросили. Врали, конечно, наверняка, тайком сами подкуривали.

В самом деле, даже если иногда удаётся бросить курить коллективно, то радость победы, гордость за себя и восхищение окружающих вашим (именно вашим, а не групповым) самоотверженным поступком размажутся на всех участников договора, и на вашу долю достанется значительно меньше. Эффект же поддержки вашего «подвига» окружающими вас близкими, друзьями и коллегами очень силён, скажу больше, необходим вам в этот момент. Не нужно ни с кем его делить. Это ваша персональная победа, и насладиться славой стоит сполна, не деля её ни с кем.

Не нужно пробовать бросить курить за вознаграждение, например, за премию начальства или кольцо с бриллиантом от мужа. Не работает. Если уж вы курите несмотря на десятки и сотни тысяч прокуренных рублей, несмотря на гадкую вонь изо рта и от вашей одежды, несмотря на риск смертельных болезней, увеличенный многократно, то вы и будете курить. Если уж вы готовы терпеть это рабство, это неуважение к себе от себя самого и от общества, то дешёвые трюки, вроде описанных выше, вас уж точно не остановят.

И уж если вам нужны стимулы, побуждающие вас прекратить курение, спросите себя: «Что мне даёт курение?». Что ответите? НИЧЕГО! ВООБЩЕ НИЧЕГО! Ну, и не нужно наказывать себя курением. Вы же ни в чём не виноваты. Смотрите на процесс бросания курить серьёзно (враг силён и коварен) и только с позитивной стороны, и всё у вас получится.

24. Как же сделать, чтобы легко?

Я надеюсь, что, дочитав до этой главы, вы уже «бьёте копытом» от неизбывного желания прекратить курить немедленно прямо здесь и сейчас. Позвольте охладить вас немного. Не торопитесь, дочитайте до конца, утвердитесь в своём решении, проиграйте в голове все возможные препятствия на пути к вашей цели. Эта попытка должна стать для вас последней и окончательной. А иначе зачем всё это?

Если вы решили больше никогда не прикасаться к табаку, то пообещайте это себе со всей серьёзностью, как перед всевышним. Если вы верующий, я даже рекомендую сделать это перед богом, в церкви или перед образом вашего святого. Если нет, обещание давайте перед зеркалом сами себе, и так чтобы вы сами поверили в свою искренность. А как только сделаете это – начинайте радоваться этому поворотному в вашей жизни событию. И ни в коем случае не впадайте по этому поводу ни в депрессию, ни в уныние (помните: уныние – смертный грех). Основная причина всех моих предыдущих неудач в том, что я страдал по отсутствию возможности курить, вместо того, чтобы радоваться избавлению от болезни.

Я уже писал, что залог успеха этого метода в искоренении влияния на вас общественного мнения. Надеюсь, что вы сами уже достаточно разрушили в себе это влияние, если же нет, то попробуйте прочесть и понять всё ещё раз. Уныние, страдания по табаку – они живут только в вашем сознании, в вашем мозгу, и поселили их там отнюдь не вы. Выбросите всю эту гадость из своей головы. Замените на радость вашего избавления от табачной зависимости, на ощущение гордости за свой бесстрашный поступок, и вы почувствуете себя настолько легко справляющимся с неприятными последствиями отвыкания организма от никотина, что будете удивлены.

Главная фишка в том, что все свои прежние попытки я только «пытался» бросать, заранее страдая от мыслей типа: «Как же я, и без курева?». Как только я понял разницу между глаголами «пытаться» и «сделать» всё сразу встало на свои места. Если вы делаете что-либо и не сомневаетесь в своей правоте, вы непобедимы. Раз вы непобедимы, у вас нет ни капли сомнения в своих силах, а есть только радость победы, как у наших олимпийских чемпионов. Победите врага в своей голове и вы больше никогда не закурите снова.

Помню, последние несколько дней, перед тем как потушить свою последнюю сигарету, я начал (по совету Аллена Кара) курить каждую сигарету осознанно. Я брал сигарету, смотрел на неё, прикидывая курить сейчас или подождать. Потом закуривал, затягивался, изучая и анализируя, что же хорошего в ней всё-таки есть. Вкус, большую часть дня вызывающий тошноту? Дрянь. Запах, того же свойства, кисло-горький и тоже тошнотворный? Гадость. Расслабление и спокойствие? Нет. Скорее – постоянное неосознанное беспокойство. Глотание дыма, вызывающее жуткий кашель каждые двадцать секунд? Бр-р-р. Ничегошеньки хорошего ни в сигаретах, ни в процессе курения я не нашёл. Попробуйте сами, хорошо помогает осознать правильность и необходимость прекращения самоотравления. А также помогают мысли о том, что иначе придётся курить до конца своей жизни, страдая от собственной слабости, безысходности, многочисленных и хронических (т.е. постоянных) болезней. Ну, и преждевременная смерть, как итог.

Я стал наблюдать и говорить с некурящими. Никотин всегда разворачивал мои мозги в направлении ущербности самого некурения, некоей некастовости некурящих. Мол, они все либо больные, либо спортсмены. «Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт». Ведь так я и думал про некурящих, гордясь своей принадлежностью к касте самоубийц. А услышал я от них то, что они независимы, не хотят травить себя намеренно, им курить противно, мерзко и даже унижительно. И ещё, они курильщиков жалеют, и снисходительны к ним, как к тяжело больным. Они терпимы и терпеливы, понимая, что болезнь тяжела и запущена, а лечение только в собственных руках самого курильщика.

Лет пятнадцать назад, отдыхая в Турции, мы с женой оказались в компании одного бизнесмена, который бросил курить примерно за год до этого. Я тут же стал расспрашивать, как ему это удалось. Он рассказал, что выкуривал по 2-3 пачки в день и стал реально загибаться, просто умирать от интоксикации. В один прекрасный день он бросил, сказав себе, что хочет жить и не позволит сигаретам убить себя. Я спросил его про муки отвыкания. Он ответил, что ему было легко преодолеть эти муки, настолько лучше ему стало буквально через несколько дней, и что сомнений в своём выборе он просто не допускал. Характером он и впрямь был крут, эдакий красный директор. Я тут же решил, что это он такой крутой и особенный, а я слабый и никчёмный. Никотин в очередной раз победил меня.

Я видел в его глазах жалость ко мне и понимание, как непьющий смотрит на запойного алкоголика. Я его пытал, хочется ли ему сейчас закурить, бывают ли приступы мучительного желания затянуться хоть раз. «Да, конечно, – сказал он, – но они редкие и какие-то неестественные, несильные. Просто, один раз выбравшись из этого дерьма, второй раз я туда ни за что не залезу».

Человек, по настоящему бросивший курить, избавивший себя от всех психологических и пропагандистских иллюзий по отношению к курению, ни за что не начнёт снова, потому что чувствует себя увереннее, сильнее, здоровее и счастливее, чем во времена табачной зависимости. Такой назад ни за что. Начинают снова только те, кто так и не понял в чём коварство никотинового болота. Кто надеется на силу воли, на стечение обстоятельств, на свою порядочность в выполнении взятых на себя обязательств и не понимает, как работает наркотическая ловушка. Сила воли не убивает психологическую зависимость, и желание курить у таких людей не проходит и через несколько лет. Обстоятельства и обязательства могут измениться, и жаба снова вас искушает, исподволь напоминая, как было хорошо, когда вы курили. А хорошо-то никогда и не было. Было плохо, а плохое быстро забывается. Природа человека.

Ведь не было же у вас желания курить и этой унижительной зависимости, до того как вы закурили? Не было. И курить вы ведь привыкли не сразу, а привыкали достаточно долго, если ещё помните. Зачем же вам продолжать травить себя? Миллионы таких же как вы так и не закурили, и вполне счастливы. Миллионы таких же как вы бросили курить, и радуются жизни, наслаждаясь свободой. Они никакие не особенные, они такие же люди, как и вы, они просто не курят по собственному осознанному выбору. Делайте свой выбор. Делайте скорее. Вам что, хочется провести остаток жизни в рабстве у табачных олигархов и их вонючих сигарет? Хочется до конца своих дней бегать в поисках мест отравления? Хочется пополнить собой страшный список жертв никотинового геноцида? Думаю, что нет. Не страдайте, радуйтесь своему решению и не сомневайтесь в своей правоте. Ваша свобода того стоит.

Когда я пообещал себе, что вот эта сигарета – последняя, я очень сомневался в том, что меня не будет «колбасить и плющить» от желания курить. Я был готов к долгой депрессии, страданиям, лишениям и боли. Но я ни на йоту не сомневался в своей решимости и в победе. Я был готов терпеть. Оказалось, что терпеть особо нечего.

Я проснулся в то утро с ощущением радости, во мне всё пело: «Я больше не курю. Я, наконец, свободен». Моя ненавистная жаба, ещё не поняла, что это её похороны. Она привычно заныла. Я её больше не слушал. Я взбунтовался и слушал только себя. Выпил кофе, как всегда, собрался и поехал на работу. Ощущение собственного сознания было каким-то нереальным. Как будто я – не я. Сейчас понимаю, что это я сам ввёл себя в состояние своеобразного транса, в котором внушил себе неминуемость своей свободы и анестезию против уколов жабы. Сделано всё было на подсознательном уровне (просто перед зеркалом дал себе обещание не курить с утра), я же тогда не ведал, что творю. Дискомфорта не чувствовалось, только не знал куда девать руки и во рту было незнакомое доселе ощущение, как чего-то не хватает. Я так понял, что это моё подсознание, мой внутренний «Ангел-хранитель» оберегал меня тогда, отключая

время от времени моё сознание, чтобы прогнать жабу. Я испытал совершенно новые ощущения. Вместо того, чтобы страдать от желания курить, я радовался тому что, наконец, сбылась моя самая сильная мечта, и я уже полдня (день, два, неделю, две) не курю. Жаба не сдавалась и напоминала о себе сначала постоянно, затем всё реже и реже. Я гордился собой, как не гордился никогда, я говорил только об этом, я не мог думать ни о чём другом. Каждый день я звонил маме с папой, сестре, детям, друзьям и хвастался, хвастался, хвастался. Принимал их искреннее восхищение, купался в нём и черпал в этом восхищении дополнительную силу. Наверно, со стороны я смотрелся слегка сумасшедшим. Не могу сказать, что мне совсем не хотелось курить. Хотелось. Но не сильно и не смертельно (спасибо «Ангелу-хранителю»), и это совсем не было как в прошлые разы, когда уши в трубочку, и ни о чём кроме... Нет. Это была игра, смертельная игра с моей жабой. Кто кого. Моя вера в правильность того, что я делаю, отсутствие каких-либо сомнений убили мой страх перед жабой, и она спасовала. Вначале она уходила ненадолго, каждый раз возвращаясь с надеждой, упрасывая меня хоть на затяжку. Потом, периоды, когда я о ней забывал, стали длиннее, сначала часы, затем дни... Сейчас я сам её иногда зову, поиздеваться. Она так, шёпотком, мол может того, курнёшь, выпил, мол, друзья, то да сё. Я ей: «Нет твоей власти надо мной и больше не будет!».

Успех мероприятия кроется всего в двух вещах. Обе вы знаете. Во-первых, в окончательности вашего решения и уверенности в его реализации, то есть вы должны не пытаться, а именно **бросить курить навсегда**.

Во-вторых, нельзя сомневаться в своём решении. Нужно не страдать, а **радоваться** тому, что вы делаете. Проверить мою правоту у вас только одна возможность: прекратить курить и убедиться самому, что это **легко**.

Не бросайтесь в омут неподготовленным, враг силён и коварен, прочтите всё до конца, проанализируйте свои слабые места заранее, чтобы быть готовым ко всем трудностям. Всё зависит только от вас, вам решать курить вам дальше или нет. И если нет, то только вы сами сможете себе позволить выкурить вашу следующую сигарету.

А я, тем временем, ещё раз выделю главное:

1. Прекращая курить, вы НИЧЕГО не бросаете, только приобретаете: здоровье, деньги и уверенность в себе. Не обращать внимания на это можно, переоценить этот дар – нет.
2. Зарубите себе на носу, нет случайной сигаретки или всего одной затяжки. Есть наркотическая зависимость и бег по кругу, от сигареты к сигарете. Не наказывайте себя тайными думками о случайной сигаретке, гоните их и радуйтесь жизни без табака.
3. Выньте голову из песка и скажите себе, что вы больны одной из форм наркотической зависимости, а не страдаете от вредной привычки. Не обманывайтесь. Эту болезнь нужно лечить радикально и быстро, лучше прямо сейчас, пока болезнь вас не сожрала.
4. Чётко поймите разницу между физиологической зависимостью от никотина (полностью прекращается через три недели) и психологической каторгой (в принципе это две диаметрально противоположные программы: на курение или некурение). Одна программа обрекает вас на бег по кругу, другая – на свободу. Вы прекращаете курить, выкурив свою последнюю сигарету, с этого момента вы уже некурящий. И вы тут же, мгновенно, достигаете своей цели.
5. Секрет успеха в вашей уверенности в победе, в ваших силах и в невозможности возврата к рабскому прошлому. Физиологическая зависимость пройдёт достаточно быстро (три недели – не срок). Она и не так уж сильна, поверьте мне на слово, поэтому не вздумайте сделать ни одной затяжки (каждая следующая сигарета разрушает вашу уверенность и ведёт к провалу). Невероятно важен ваш собственный настрой, ваша решимость и нацеленность на позитивный результат. При правильном настрое я гарантирую вам успех на сто процентов (реально, физически курить почти не хочется, а

вот жаба давит, если вы ей позволите). Проверил на себе самом, если всё «по-взрослому», без самообмана, вы победите.

Если вы вынули голову из песка и правдиво поговорили с самим собой, то прекратить курить вы уже практически готовы. Ну, так и с богом!

Если же вы чувствуете себя не готовым к этому поступку, и мысли о будущем без сигареты вызывают у вас страх или уныние, то дело может быть вот в чём:

✓ Вы что-то внутренне не приняли из того, что я писал ранее. Что-то в вашем восприятии себя вам мешает. Не беда, прочтите эту книгу ещё разок, внимательно и не торопясь. Прикиньте всё на себя, необходимость этого шага для вас, вашу решимость сделать его, вашу веру в победу. Если в чём-то сомневаетесь, вернитесь к этим моментам в тексте и перечитайте их. Я в вас верю. Не сомневайтесь в себе, повторяю, в этом ключ к успеху.

✓ Вы не верите себе и боитесь неудачи. Ну, вы ничего не теряете, так что попробовать стоит, должно получиться. Курение – это лохотрон, в который вас заманили, грандиозный мошеннический трюк, и только очень глупый человек будет продолжать играть в напёрстки, уже поняв, что его дурят, как последнего лоха, отдавая мошенникам остатки здоровья, нервов и денег. Уверен, к вам это не относится.

✓ Вы всё поняли, со всем согласны, но всё равно страшно. Выньте голову из песка, откройте глаза, оглядитесь. Жизнь прекрасна, а вы вот-вот станете свободны. Поменяйте страх потери отравы на радость приобретения здоровья, свободы и денег, и вперёд!

Невероятно важно бросать курить в состоянии воодушевления вашей собственной смелостью, в состоянии **радости** оттого, что вы, наконец, **НЕКУРЯЩИЙ!**

Невероятно важно поддерживать в себе этот настрой в течение всего периода отвыкания (три недели). Позже, когда это состояние уляжется в вашем подсознании в соответствующую программу, вам уже не придётся делать этого специально. Состояние радости избавления от тяжёлой болезни будет для вас привычным и обыденным, а возврат к курению станет так же невозможен, как выход в открытый космос без скафандра.

Дальше я позволю себе дать вам несколько советов, как поддерживать себя в состоянии радости и свободы от курения и сохранить его, пока ваш организм будет бороться с болезнью. Пока не прочтёте, можете не тушить свою последнюю сигарету (если ещё не потушили), курите пока, осталось уже недолго.

Если вы думаете, что три недели отвыкания от никотина будут для вас путём на Голгофу, то вы неправы. Не будет никаких особенных ломок. Я уже писал, что это весьма напоминает лёгкое чувство голода, с которым легко справиться. Кстати, если вы думаете, что через три недели случится что-то особенное, и хляби небесные разверзнутся, то вы опять ошибаетесь. Ничего особенного не случится. Некурящий отличается от курильщика в первую очередь тем, что о курении он не думает совсем. Вообще. Ему эта дурацкая мысль просто не приходит в голову. И вам перестанет приходить со временем. Однако, если вы бросите с мыслью как-нибудь продержаться три недели, а там отпустит, то хочу вас разочаровать. Не отпустит, так и будет пилить, потому что настрой ложный. Нельзя страдать, этого жаба от вас только и ждёт. Нужно радоваться обретению, а не страдать от потери. Жаба вас столько лет дурила-лапошила, а теперь у вас есть чудесная возможность отыграться за всё. Каждый раз, когда жаба будет просить вас закурить, гордо ей отвечайте: «Как я рад, что Я НЕКУРЯЩИЙ!», и, поверьте мне, она будет уходить, а вы продолжать радоваться жизни.

25. Критические дни

Давайте поподробнее остановимся на пресловутых первых трёх неделях и на трудностях, которые могут вас подстергать в это время. Те, у кого нет сильной физиологической тяги к никотину, при правильном настрое переживут этот период довольно легко, а вот заядлые, скорее всего, могут испытывать определённый дискомфорт. Это ощущения опустошённости, потерянности. Вроде как места себе не найти, руки деть некуда и необъяснимая тревога гложет. Повышается раздражительность.

Сила этих симптомов, конечно, у разных людей варьируется, но при нужном настрое тяга к никотину особо не напрягает. Я сам слетел за ночь с 40 сигарет до нуля и каких-то сильных, непереживаемых «мук отвыкания» не было. Я больше всего боялся того, что не выдержу синдрома абстиненции, а это оказалось чуть ли не самым лёгким во всей моей эпопее. Первую неделю что-то такое чувствовал (всё время, помню, разглядывал свои руки, привыкая к их виду без сигареты, места себе не находил), а потом приступы физического желания курить ослабли и сошли на нет.

В общем, на собственном опыте скажу, что физиологическая тяга к никотину сильно преувеличена, недолговечна и вполне переживаема. Дело совсем не в ней, а во второй составляющей – психологической никотиновой зависимости.

Незнание двоякой сути никотиновой зависимости, неумение разделить и опознать две ипостаси этой гидры зачастую приводят к неудачам у бросающих, и возвращают многих в рабскую табачную круговерть.

Психологическая зависимость многогранна и состоит из множества различных поведенческих механизмов – программ, связанных с курением. Они у каждого свои, это те моменты в жизни, когда вы бессознательно хватаетесь или думаете о сигарете. Например, после еды, с утренним кофе, по пути на работу и т.д.

В первые дни без сигарет любое ваше действие, при котором вы обычно курили, будет автоматически запускать такую программку в ваше сознание и подавать сигнал: «Нужно курить». У вас два варианта. Первый, вы начинаете страдать по сигарете и дальше всё пойдёт по провальному сценарию, или второй, вы объявляете себе, что вы теперь некурящий, чему очень рады, и получите удовольствие от чашки кофе без всякой сигареты, тем более, что вкус этого кофе теперь значительно лучше. Жаба уйдёт, верьте мне, ей деваться некуда, у неё нет шансов.

На то, чтобы прочно заместить все свои курительные программки на противокурительные нужно время и упорство. Ваше подсознание, уловив от вас сигнал на восстановление нормальной жизнедеятельности (а не на отравление), очень поможет вам в этом. Но и вам придётся потрудиться: каждый раз при возникновении новых ситуаций, связанных в прошлом с курением, желание курить будет возникать, и жаба будет вас тестировать. На этом многие и ломаются.

Моя жена, в очередной раз, не курила три месяца и сломалась на приезде к нам в гости её лучшей и, конечно, курящей, подруги. Причём подруга приехала к нам с твёрдым намерением бросить, так как мы оба уже не курили довольно давно. Пока она собиралась, за дружескими многочасовыми беседами под шампанское с сигареткой на нашем балконе, моя благоверная и сама не заметила, как закурила. Один, единственный раз. Не каждый же день лучшие подруги из Канады приезжают. На следующий день ещё раз. На третий день она уже курила свои. Как раньше.

Бойтесь подобных ситуаций как огня. Особенно опасайтесь (не избегайте, а будьте готовы) встреч с курящими друзьями, сопровождающимися едой и выпивкой. При неправильном настрое чувство обделённости, которое экс-курильщик уже и так ощущает, только усиливается привычным кругом общения, застольем и родной курящей компанией.

Ценность сигареты взлетает до небес, возможность сорваться в такой ситуации возрастает многократно. Даже если сила воли у него сильна, и он не сорвался, то даже через годы подобная ситуация будет вызывать у него острый приступ желания курить. Он не заместил в своём подсознании программку курения, например, на такую: «Я так рад, что я некурящий сегодня рядом с вами, и так мне жаль вас, мои курящие друзья». В этом случае вы ничуть не уменьшаете удовольствие от встречи с друзьями, не испытываете дискомфорта или неловкости оттого, что не курите (наоборот, радуетесь этому) и искренне жалеете курящих друзей (им говорить об этом не обязательно, они и так почувствуют). При таком настрое жаба уйдет, а вы останетесь наслаждаться вкусным столом и общением, не думая больше ни о каких сигаретах. Проверено многократно. Работает.

Я советую, покопайтесь у себя в памяти, поищите заранее различные программки на курение и подготовьте в уме (или на бумаге) программки-замены, чтобы не быть захваченным жабой врасплох. Потому как психологическая зависимость сильна, хитра и коварна. Большинство неудач с бросанием курить связаны именно с ней.

Многие некурящие и экс-курильщики расценивают сигарету как нечто, способное оказать помощь в определённой, тяжёлой жизненной ситуации. В нормальной и обыденной жизни я, мол, не курю, вредно это, а если случись горе какое (утрата близкого человека, пожар и т.д.), то сигарета мне поможет пережить тяжёлое время и успокоит меня. Помните, я писал, как сигарета помогает “снимать” стресс, снимая никотиновую тягу и создавая иллюзию облегчения. У некурящего или бывшего курильщика этой тяги и так нет. С этой точки зрения курение бессмысленно. Оно приносит некоторое психологическое, хотя и иллюзорное облегчение, отвлекая от объекта горя на время курения. Но сигарета выкурена, а горе осталось, даже усилилось, потому что ко всему остальному появилась ещё и никотиновая тяга. Что человеку делать дальше? Больше не курить, пережив своё горе и появившуюся тягу к табаку или закурить ещё одну, получив недолгое облегчение и никотиновую зависимость в придачу.

Ни за что не предлагайте и не соглашайтесь в таких случаях закурить. Человеческое участие, сопереживание, даже рюмка коньяка помогут куда лучше. Не берите грех на душу. Очень много народу, особенно женщин, начали курить в подобных ситуациях. Моя бабушка рассказывала мне, как впервые закурила от горя и безысходности в 1943 году в эвакуации, в Казахстане, когда её папа умирал на её руках, а муж, мой второй дед, пропал без вести в боях, где-то в Ростовской области. Сама она умерла в 1985 году от последствий сорокадвухлетнего курения папирос.

Помните, что в сигаретах нет никакой ценности, ни при каких обстоятельствах. В курении нет ни поддержки, ни опоры. Курящему нужна сигарета только потому, что он без неё не может. Он наркоман, и жить не может без наркотика. Без сигареты ни еда, ни друзья, ничто на свете не приносит ему радости. Некурящему сигарета не нужна совсем. Все радости жизни к его услугам без всяких сигарет. Может вас мучает мысль, что курение приятно само по себе, как процесс. Ну, кальян там, сигара, безникотиновые сигареты... Неправда, это всё штучки психологической зависимости, очередная программка в вашем подсознании, забитая туда табачными лохотронщиками. Дым вдыхать в себя вредно, в любой форме, это противоестественно человеческой природе.

Правильно настройте себя с самого начала. Ни физиологическая тяга к никотину, ни психологическая зависимость не настолько сильны, чтобы страдать от них. Да, существует некоторый дискомфорт, но если вы честно себе говорите, что это всего лишь физическая тяга курильщика к никотину, вы и так страдали от неё много лет, вы переживёте это временное неудобство и вздохнёте полной грудью. Когда больной чувствует, что начинает выздоравливать, он радуется этому, а не страдает о том, что болезнь проходит. Некурящие этой зависимостью не страдают, ничего подобного не чувствуют, и вы больше не будете. Ваше счастье, что вы уже не курите и очищаете себя от этого зла прямо сейчас.

Смотрите на процесс отвыкания от никотина, как на процесс избавления от тяжёлой, хронической болезни. Такое выздоровление всегда сопровождается некоторыми не очень приятными ощущениями, но они померкнут перед самой радостью неминуемого выздоровления.

Изменения, которые начнут происходить в вашем теле, вы почувствуете почти сразу. По мере выведения ядов из организма вы будете чувствовать увеличение энергии в вашем теле, связанное с улучшением снабжения кислородом тканей и мозга. Почки будут активно чистить кровь от последствий отравления. Все это будет для вас дополнительным источником радости и укрепит вашу веру и решимость идти до конца.

Можете представить себе всё, что связано с отказом от курения в виде виртуальной игры. Вы воюете со своей жабой за место в своём сознании. Ваша задача – уморить жабу голодом во что бы то ни стало, уморить до смерти, и тогда она исчезнет и больше не появится. И вы победите! Здоровый и счастливый. Или коварная и злобная жаба тем или иным способом заставит вас сдаться и дать ей то, чего она будет добиваться от вас всеми доступными ей способами. Их вы знаете заранее, и методы борьбы тоже. Если победит жаба и вы сдадитесь, то вам придется её кормить, как минимум до следующего раунда игры, а может и до конца жизни. Не оставляйте ей шансов, ни одного. Вся игра будет происходить в вашем сознании.

Первые дни я играл часто – увлекает. Потом необходимость такой игры сходит на нет, так как жаба появляется реже и реже и просит есть совсем как-то не требовательно, а так исподволь, словно извиняясь, что напоминает о себе. Вдруг повезёт и вы, расслабившись, закурите. А тут, кстати, всегда кто-то рядом курит или предлагает закурить. Это тоже приёмчик-программка умной жабы. Вы же уже не курите, и бояться какой-то одной-единственной сигаретки (или затяжки) вовсе не стоит. Не расслабляйтесь ни за что, помните, цена этой сигаретки – треть миллиона рублей и ваш проигрыш. Соблазн закурить возникает в вашей голове только потому, что жаба его создаёт. Каждый раз не поддаваясь соблазну, вы выигрываете очередной раунд в этой виртуальной игре и получаете вполне реальный выигрыш. Также, периодически будет возникать иллюзия потери, лишения чего-то важного и дорогого. Закури, мол, и всё вернётся. Всё вернётся только вместе с муками отвыкания и новым витком никотиновой зависимости, выходить из которого будет ещё сложнее.

Основной приём жабы – сделать вас несчастным, ввергнуть в уныние. Не думайте об этом, сразу же переключайте себя на что-то хорошее и радостное. Я переключался на торжественные похороны жабы. Создавал виртуальную кладбищенскую процессию с оркестром, венками и речами табачных олигархов, членов правительства или какую-нибудь подобную чушь. Например, на поминках, Георгий Делиев вместе с «Маски-Шоу» танцевал свой [знаменитый танец с сигарой](#), и я танцевал с ними, только наяву, за рулём своего вэна. И вместо того, чтобы страдать от мук отвыкания, я сидя плясал и веселился, причем делал это абсолютно искренне, свято веря в победу. И я победил. И вы победите, потому что это ЛЕГКО.

В первое время вы всё равно не сможете забыть о курении. Ну и не надо. Вокруг люди всё ещё продолжают курить, запах сигаретного дыма витает в воздухе, реклама тоже никуда не делась. Только вы уже во всём этом не участвуете, какой же это кайф – СВОБОДА! Как же замечательно чувствовать себя независимым от ненавистных сигарет, и даже если придётся хоронить эту жабу постоянно, вы не устанете это делать, такое это удовольствие. Вы сами не заметите, как станете получать кайф от дискомфорта отвыкания, потому что вместо страданий и депрессии будете радоваться жизни и свободе. А если всё-таки депрессия достанет, скажите себе правду, что это прямое порождение никотиновой зависимости, когда пройдёт одно, пройдёт и другое. Помните, что с каждой минутой неприятные ощущения становятся слабее, а вы ближе к заветной цели.

Ни в коем случае не сомневайтесь в правильности своего решения. В этом ваша главная сила. Начнёте сомневаться, жаба тут же запустит механизмы уныния, обделённости и страдания. А вам не нужно страдать, вам нужно радоваться обретению здоровья, энергии и уверенности в себе. Напоминайте себе постоянно, что вы получаете, бросив курить, это же настоящие ценности, никаких иллюзий. Не лезьте больше в этот «лохотрон», там ни здоровья, ни денег, ни свободы нет. Только болезни и смерть.

Не бойтесь, что остаток жизни вам придется провести в борьбе с тайным желанием курить. Необходимость напоминать самому себе об отсутствии у вас потребности в курении отпадёт довольно быстро. Как только в вашем подсознании запустятся новые программки на неприятие курения (вы сами будете их создавать всё это время), заменив старые – вредные (созданные общественным мнением), ваша жаба благополучно сдохнет. И вы сами увидите: вы станете абсолютно некурящим, без всякой тяги к табаку, с твёрдой прививкой от рецидивов курения. На этом ваша эпопея под названием «Я бросаю курить» благополучно закончится.

26. Трудности периода отвыкания

Основной срыв у неудачно бросающих происходит в первые дни из-за случайной сигаретки. Пара затяжек нужна, чтобы справиться с диким, по мнению бросающего, и непреодолимым желанием курить. Желание это создается в вашем мозгу жабой, которой голодно, и она всеми доступными ей способами пытается вынудить вас сдать. Происходит это с теми, кто бросает курить неподготовленным. Надеюсь, вы это уже поняли, но я обязан предостеречь вас от возможных трудностей и ошибок. О многом я уже писал, но не устаю повторять снова, и надеюсь, вы правильно поймёте мою назойливость: я очень хочу, чтобы вы бросили курить легко, с первого раза и навсегда. Ну, да я отвлекся.

Механизм случайной сигареты работает следующим образом. Бросающий не курил несколько дней и, проявив минутную слабость, он закуривает. Вкус этой затяжки противный и гадкий, зато какую же невероятную ценность приобретает в его подсознании эта сигарета. Сигнал о полученном чувстве облегчения от курения ушел в подсознание (помните схему – от боли к удовольствию). Теперь через какое-то время жаба скажет: «Что ни говори, а курить – это кайф, ты сам это ощутил. Хочу ещё». Человек ломается, жаба победила.

Необходимо вбить себе в голову, как дважды два: **«Курение никогда не доставляет удовольствия, только вред!»** Люди курят не для того, чтобы получить удовольствие, а потому что не могут бросить. И большинство, боясь в этом признаться, выдумывает любые предлоги, чтобы скрыть этот факт. Закурив в период отвыкания вы, во-первых, запускаете на новый виток и усиливаете физиологическую тягу, а, во-вторых, кормите жабу в своём мозгу, позволяя ей победить вас. Бросая курить, вы разрываете цепь никотиновой зависимости, а случайная сигарета немедленно ставит недостающее звено на место, и вы опять в западне. А с каждой новой попыткой цепь рвётся всё сложнее, потому что степень зависимости повышается. И вот курильщик уже уверен, что ему не вырваться.

Мой знакомый автомеханик страстно хочет бросить курить, а не бросает только потому, что уверен в том, что он не в состоянии пережить мук отвыкания (я был абсолютно таким же, с теми же аргументами). Когда я рассказал ему, что бросил легко и с кайфом, он воодушевился, попросил у меня книжку Аллена Карра почитать, и затем на полгода затих. Через полгода, убедившись, что я всё ещё не курю, он прочёл-таки книгу, но бросать снова не решился, а поделился со мной впечатлениями. Он сказал, что был уже готов бросить, но не смог решиться, потому что прочёл в книжке, что муки отвыкания всё-таки будут иметь место и он этого не переживёт. Глядя на меня, он почему-то решил, что волшебный способ Аллена Карра избавляет, в том числе, и от мук отвыкания, или что я какой-то особенный.

На самом деле, он не принял на веру постулат о том, что всё происходит только в вашем сознании, поэтому как вы себя настроите, так и будет. Если настроите себя на радость от процесса избавления от противного недуга, значит будете радоваться и бросите курить легко. Будете паниковать и страдать по сигарете, то либо не сможете бросить совсем, либо будете всю жизнь тайно вожделеть сигарету. А когда-нибудь закурите снова, потому что не убьёте жабу, а только усыпите на время.

Если вы думаете, что все курящие – люди разные, с разными характерами, профессиями, образованием и степенью никотиновой зависимости, то я с вами соглашусь. Только вот недуг один и тот же, и способ борьбы с ним тоже. Конечно, степень лёгкости отказа от курения у каждого будет своя, и зависеть она будет от многих индивидуальных факторов, к примеру, от впечатлительности или легковёрности, но бросить курить легко сможет любой, используя те несложные инструкции, которые я уже изложил. Если вы сможете избавиться от последствий общественного воздействия на ваши мозги и перепрограммировать пусковые механизмы, отвечающие за желание курить, то вы с лёгкостью преодолёте период отвыкания и навсегда избавитесь от наркотической табачной зависимости.

Причин неудач при бросании курить на самом деле немного, всего две. Одна – это влияние других курильщиков, общества на вас, то есть запуск бессознательных механизмов курения. Противостоять вы уже знаете как. Радоваться и гордиться тем, что вы больше не курите, и навсегда избавились от рабской доли. Работает как часы, если нет сомнений в окончательности и правильности вашего решения. Тот, кто искушает вас курением, втайне завидует вам и проверяет «на вшивость». Пожалейте его, искренне пожалейте за его слабость (можете ему об этом не говорить), и, поверьте, вам не будет хотеться курить, совсем напротив – вы будете торжествовать от своего поступка.

Другая причина – стрессы, ссоры с близкими, неудачные дни, что-то, что может выбить вас из колеи. Совет один – не падайте духом. Стрессы и неудачи бывали и раньше, будут и впредь. Курение само по себе этих проблем не решает, а, наоборот, усугубляет, добавляя ко всему зависимость от табака. Если в тяжёлый день вы ещё и затоскуете по сигарете, вы только усугубите проблему и сделаете для себя этот день ещё тяжелее. У некурящего и голова получше соображает, и сил справляться с нагрузками побольше. Скажите себе, что не нужно падать духом, что будут дни и получше, и, по крайней мере, вы больше не курите, что просто замечательно.

Не вздумайте сделать ваше решение бросить курить повинным в ваших неприятностях. Это излюбленный психологический ход жабы. Если вы ругаетесь с женой (мужем), к примеру, и в сердцах вылетаете покурить на лестничную площадку, это что решит ваш спор в вашу пользу? Нет. Вы утолите никотиновый голод и с новыми силами вернётесь устанавливать статус кво. Но, если у вас нет необходимости в утолении этого голода, то и стресс будет меньше, и решение проблемы очевиднее. Нужно концентрироваться на решении проблемы, а не на поисках виноватых.

Когда вы курили, то любое переживание вы пропускали через перекуривание, хотя переживания и не становились от этого легче, иллюзия существовала. Осознайте, что это только иллюзия, а правда в том, что хорошие или плохие дни бывают вне зависимости от того курите вы или нет, и некурящие справляются со своими стрессами не хуже, а лучше курящих, хотя бы потому, что им не нужно отвлекаться от решения проблемы на никчёмные и бесполезные перекуры. Не создавайте себе неразрешимой дилеммы: когда, с одной стороны, вы сами делаете себя несчастным от желания закурить из-за стресса, а с другой, если вы закурите, то уж точно станете несчастным, проиграв жабе. Ваш положительный психологический настрой на победу – это залог успеха.

Ваш основной враг в этот период – это ваш собственный страх, который состоит из двух частей. Первый – этот похож на панику, наваливается на бросающего и кричит: «Как же дальше жить без сигарет? Лучше смерть!». Много лет я жил во власти этого страха. Он заставлял меня постоянно пополнять запасы сигарет, гнал в любое время и в любом состоянии в ларёк. Как только я говорил себе, что больше не курю, он тут же окутывал меня своей липкой безысходностью, и я мгновенно сдавался, стыдливо стараясь не думать о своей слабости. Этот страх похож на все обычные панические страхи и уходит очень быстро, если вы понимаете, что это ложный страх. Например, когда в 12 лет я впервые залез прыгнуть с 10-метровой вышки, панический страх парализовал меня там минут на сорок, рисуя в голове страшные картины моего бездыханного, изломанного тела в жуткой глубине бассейна. Тогда, прыгнуть я так и не решился, а через пару дней мы играли в догонялки на вышках, и как-то незаметно все как один прыгнули с десятки по несколько раз, испытав только радость от преодоления, и лезли туда снова и снова. Теперь я понимаю, что наш тренер был очень хороший психолог и явно разбирался в страхах и методах борьбы с ними. Короче, не паникуйте, а прыгайте, вы сами очень скоро убедитесь в моей правоте, этот страх уходит очень быстро, как только вы осознаете, что без сигарет можно прожить и очень даже замечательно.

Второй же – это страх того, что ваша жизнь без сигарет станет беднее, а справиться со стрессами без курения невозможно. От этого страха избавляешься подольше. Этот страх похож на волнение, но вы не волнуйтесь. Вы-то знаете, что всё произойдет с точностью до наоборот. Прыгайте и вы только подтвердите себе мою правоту. Жизнь без сигарет станет богаче и свободнее, а стрессов если и не будет меньше, то переноситься они будут полегче.

Ещё я вам советую не иметь заготовок сигарет в этот период. Во-первых, вы уже не курите, и они вам не нужны. Во-вторых, вполне реальны рецидивы сильных позывов, и доступной сигарете легче сдаться, чем вставать, одеваться, идти куда-то, казня себя за минутную слабость. Так что, отсутствие заготовки может помочь справиться с соблазном.

По поводу опасений о возможностях срывов на вечеринках с друзьями или от сильных стрессов я не смогу вам посоветовать ничего конкретного. Я сам имел и то, и другое в период своего отвыкания, мою решимость ничего не смогло поколебать. Наоборот, я сидел и выпивал с курящими друзьями, радуясь тому, что мне-то курить уже и не надо. Если же вы чувствуете свою слабость, попробуйте избегать таких вещей какое-то время, или заранее подготовьте себя к подобным ситуациям, если они будут возникать помимо вашей воли.

27. Время «Свершения Чуда»

Первое и очень острое ощущение того, что жизнь вокруг меня поменялась, я почувствовал через пять дней после того, как потушил свою последнюю сигарету. Солнце светило так, что слезились глаза, внутри меня всё пело и плясало, как магомаевская «Свадьба», и пустыня выглядела садом. Я осознал, что перестал думать о курении постоянно и ощутил, что больше никогда не закурю снова. Мозги окончательно проветрились от многолетнего запудривания. У кого-то до этого ощущения пройдут все три недели, а кто-то ощутит просветление ещё до того как бросит, но в любом случае это значит, что все нити между вами и вашей зависимостью порваны и вы, наконец, можете наслаждаться жизнью без оглядки на сигареты. Отныне, другие курильщики будут вызывать у вас жалость, а не зависть.

В моей жизни было много разного хорошего, но радостнее момента, наверно, не было. Радость заполнила меня всего, перехлестнула через меня и разлилась вокруг широким потоком. Видимо, в этот момент я и решил, что опишу всё, что произошло со мной, чтобы дать вам возможность тоже пережить эту радость, вернуть себе утраченные здоровье и свободу. Сегодня, если что-то идёт не так, я часто говорю себе: «Ерунда, бывает и хуже. Зато я не курю!» Неприятностей не становится меньше, а вот мне становится легче.

Но если, не дай бог, вы станете бросать курить, делая из себя жертву, то бросить у вас возможно и получится, а вот радость получить ни за что. Жертвы не радуются, они страдают.

Кто-то, возможно, не почувствует ничего особенного по прошествии трёх недель. Но если вы не курили в течение этого времени и уже и не думаете о сигаретах, не пытаетесь курить в курящих компаниях или тайком от всех, не ловите носом дымок проплывающей мимо сигареты и не завидуете втихаря курящему водителю из соседнего автомобиля, то вы уже равнодушны к табаку. Не так, наверно, впечатлительны, как я, но вы победили, а радость победы может быть выражена по-разному.

Хочу ещё раз предупредить о важности держать себя в правильном настроении и состоянии уверенности эти пресловутые три недели. Дело в том, что большинство серьёзных попыток бросить курить заканчиваются неудачей именно в этот период времени. Вот что обычно происходит. Где-то к концу этого срока вы уже не испытываете желания закурить. Зато есть желание доказать себе, что вы уже свободны. Вы закуриваете, вам жутко это неприятно, и вы решаете, что всё в порядке. Но вы опять запустили в кровь никотин, и уснувшая было жаба опять тут как тут. Она немедленно, по мере выведения никотина из крови будет вам бубнить: «А ты не бросил, ты не по правде бросил, ты понарошку бросил», ломая вам все программки, которые вы так настойчиво всё это время создавали. Скорее всего, вы не закурите снова немедленно, вы же не хотите зависимости. А вот по прошествии определённого периода времени и создавшихся обстоятельств (очередного дня рождения или свадьбы) вы, вдруг, говорите, что вы уже свободны, и не будет вреда от ещё одной сигареты. Всё. Дальше по сценарию.

Очень важно не ждать наступления времени «свершения чуда», не доказывать ничего ни себе, ни окружающим, а понять, что проблема ИСЧЕЗЛА, как только вы выкурили свою последнюю сигарету. Всё что нужно, вы уже сделали. Вы перекрыли жабе никотиновый шланг. Дальше идите и радуйтесь жизни, только не вздумайте страдать и не ждите чуда. Чудо уже произошло. **ВЫ БОЛЬШЕ НЕ КУРИТЕ!** Вот это и есть ваше время «Свершения Чуда».

28. Торжественное обещание

Думаю, что если вы дочитали досюда, вы по-настоящему решили прекратить травиться никотином. Ну вот, сейчас вам нужно выбрать, когда вы выкурите свою последнюю сигарету. Я давал себе разгон в несколько дней, купив несколько пачек сигарет впрок, и сказав себе, что эти последние. Когда последняя пачка заканчивалась, я начал обратный отсчёт. Взяв в руку последнюю сигарету, я встал перед зеркалом, и честно глядя себе в глаза, на полном серьёзе, пообещал себе, что чтобы ни случилось, я больше не курю, ни при каких обстоятельствах. Потом я вышел на балкон, выкурил эту последнюю сигарету, глубоко затягиваясь, обращая внимание на все свои ощущения. Из них я запомнил отрешённость (как в самолёте перед взлётом, когда от тебя до посадки ничего не зависит) и констатацию факта затягивания дымом в последний раз. Эмоций особых не было. Я сунул бычок в пепельницу и пошёл спать.

Утром я проснулся с ощущением, что происходит что-то очень хорошее. Радость от поступка практически забила желание курить, хотя о курении я думал ежесекундно. Но не о том, как я хочу курить, а о том, какой я молодец и умница, что, наконец, переборол все свои страхи и фобии, и вот-вот наступит момент, когда я стану свободен от проклятого никотина.

Это я сейчас понимаю, что освободился я ещё тогда, перед зеркалом. Да, я испытывал сосущее желание курить, но по сравнению с моей радостью это было вполне переживаемо. Когда желание подпирало, я орал, пел, глубоко дышал, ходил кругами, делал всё, чтобы выпустить пар, дать себе эмоциональную разрядку, занять, отвлечь себя, не дать скатиться в страх или панику. Как только я понял, что могу контролировать себя, я так обрадовался и загордился собой, что ничего уже, никакая жаба, не смогла свернуть меня с дороги к моей

свободе. Этот кураж я поймал довольно скоро, в первый же день, и на этой волне мне стало очень легко и комфортно. Сосущее желание курить так и не возникло, вместо него оказался лёгкий дискомфорт в руках и во рту.

Три недели пролетели достаточно быстро, и я поймал себя на том, что и курить мне уже не хочется, и вспоминаю я о курении совсем не так часто. А вот радость и эйфория от ощущения себя некурящим, более того – победителем, поселились во мне навсегда, со временем став частью меня, человека, победившего страх.

29. Последние инструкции

Позвольте мне теперь собрать воедино всё, что я считаю важным, и, по моему мнению, приведёт вас к успеху. Сделаю я это кратко, без объяснений, они были ранее, поэтому, если что-то вызовет у вас сомнения или несогласие, пожалуйста, перечитайте книгу снова и поразмышляйте сами ещё раз. Всё это касается как первых трёх недель, так и всей вашей будущей жизни. Помните, что начать курить снова гораздо проще, чем бросить. Всего одна сигарета и вы снова в рабстве.

1. Итак, дайте себе торжественное обещание больше не курить, и держите его несмотря ни на что.
2. Выкурите последнюю сигарету сознательно, спрашивая себя об испытываемом вами в этот момент удовольствии или его отсутствии. Вы ни от чего не отказываетесь и ничего не бросаете. Вы приобретаете здоровье, свободу и уважение.
3. Думайте только о том, какой вы молодец и умница, что избавились от рабства, что никогда больше не будете зависеть от яда и гадости, отравлявших ваше существование. Вы не сами пришли к курению, вам помогли. А вот прекратили вы сами, по убеждению и сознательно. Навсегда!
4. Приготовьте себя к тому, что в течение приблизительно трёх недель ваш организм будет бороться с последствиями никотинового отравления. Ни в чём не сомневайтесь, верьте в победу над жабой и не предавайтесь унынию. Любите себя, восхищайтесь своей решимостью и радуйтесь будущему без табака.
5. Не запрещайте себе думать о курении – это невозможно, но думайте только так: «Ура, я больше не курю» или «Сбылась моя заветная мечта, я свободен от никотинового рабства». Короче, никакого уныния. Ощущение себя жертвой или несчастным – это путь к неудаче. Вы счастливый некурящий победитель жабы!
6. Никогда не сомневайтесь в своём решении и в успехе. Как ни крути, плюсов в курении нет, и истязать себя придуманными сомнениями неблагоприятное и вредное занятие.
7. Не ждите, что произойдёт что-то особенное и жизнь изменится. Это вы не курите больше, а жизнь как была, так и будет. Живите дальше без никотиновой зависимости и радуйтесь.
8. Не завидуйте курильщикам, жалейте их. Это им ещё плохо, а вам уже хорошо. Но бояться и избегать их не нужно, они не должны повлиять на вашу убеждённость.
9. Не используйте заменителей и суррогатов, не держите рядом сигарет.
10. Не меняйте образа жизни оттого, что бросили курить. Ни радостей, ни печалей меньше в вашей жизни не станет. Здоровье точно станет лучше, да и неудачи не будут казаться такими уж непреодолимыми.

11. Самое главное: НИКОГДА НЕ ЗАКУРИВАЙТЕ СНОВА. Первая же позволенная сигарета неминуемо вернёт вас обратно в никотиновое рабство. А вырваться оттуда раз от разу всё тяжелее. И с каждым разом вы будете всё ближе к могиле, чем к свободе. НЕ ЗАКУРИВАЙТЕ НИКОГДА, НИ ПО КАКОМУ ПОВОДУ! Вы же не идиот, вы уже всё знаете, вас уже никакие табачные олигархи с их рекламами и уловками обратно в рабство не заманят.

12. Держите эти инструкции под рукой и перечитывайте их, когда жаба будет доставать, это поможет укрепить вашу решимость в первые дни.

30. Послесловие

Со времени написания последней главы прошло больше года. Я живу новой, свободной жизнью уже 2 года. За это время мои ощущения по поводу того, что со мной произошло, перешли из разряда «чуда» в разряд «обыденного». Единственное, что осталось неизменным – это моё желание помочь бросить курить каждому, кто этого хочет.

После того как я выплеснул свои переживания на эти страницы, моя жизнь сильно поменялась. Моя уверенность в себе возросла многократно, мои близкие гордятся мной, мои дети (те, которые курили) берут с меня пример. Появилась престижная работа в международной фирме и я на какое-то время отвлекся от участия в судьбе этой книги. Это отодвинуло её публикацию, но дало мне возможность убедиться, как в правильности и действенности вышеизложенного метода, так и в нужности самой книги.

Первой, кому помогла эта книга, была моя старшая дочь. Она курила 15 лет и бросила, прочитав 20 страниц набросков этой книги. В течение следующего года её жабе дважды удавалось вызывать рецидивы. Я поддерживал дочь, как мог, по телефону (она живёт в Москве), и каждый раз мы находили и устраняли истинную причину её поражения. Кстати, её срывы помогли мне понять многие из выкрутасов жабы и существенно дополнить эту рукопись. Дочь уже не курит три месяца и в этот раз я за неё спокоен – она навсегда победила свою жабу. Её победа окончательно поселила во мне уверенность в необходимости издания этой книги.

На сегодняшний день эта книга помогла избавиться от никотиновой зависимости многим моим знакомым, и знакомым знакомых. Все, кто захотел бросить курить и прочитал эту книгу, легко бросили, многие даже не дочитав до середины (сейчас дочитывают, так как очень важно знать все уворотки жабы, чтобы застраховать себя от рецидивов). И это вселяет в меня уверенность в вашей победе!

Я хочу пожелать вам удачи, решимости и веры в себя! Я обещаю, что впредь буду находиться на расстоянии электронного письма. Если у вас что-либо не заладится, возникнут вопросы или предложения, пожалуйста, пишите мне, я лично отвечу каждому.

Обязательно пишите о своих успехах, это поможет нерешительным и осторожным людям поверить в свои силы и тоже присоединиться к нам – обретшим свободу.

Мои контакты: andrey.botvinnik@gmail.com

www.svoboda-legko.ru

А сейчас вы абсолютно готовы к действиям. Почувствуйте вкус и запах своей свободы.
ВЫ – НЕКУРЯЩИЙ!