

18+

Светлана Сорока

Записки курильщицы, или

Еще один легкий способ бросить курить



Светлана Сорока
Записки курильщицы.
Или еще один легкий
способ бросить курить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51139200

ISBN 9785449826589

Аннотация

Опираясь на исследования в области психологии, нейрофизиологии, на религиозно-философские теории и практики, автор книги анализирует свой двадцатипятилетний стаж курения в надежде отыскать легкий способ избавиться от вредной привычки. В результате на свет появляется методика постепенного отказа от курения, которая помогает ей освободиться из табачного плена. Книга содержит много полезных советов для желающих бросить курить и сопровождается юмористическими авторскими иллюстрациями.

Содержание

От автора	5
Из истории табакокурения	10
Слово предоставляется адвокату	16
С чего все начиналось	20
Мои первые попытки бросить курить	30
Эта странная фраза:	36
Символизм и мистическая сторона курения	44
Особенности личности курильщика. Великий	48
«Хочуха»	
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Записки курильщицы Или еще один легкий способ бросить курить Светлана Сорока

Марина Живулина *Редактор*

Мария Черноок *Корректор*

© Светлана Сорока, 2020

ISBN 978-5-4498-2658-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

«Нет ничего проще, чем бросить курить. Я сам бросал уже раз сто», – шутил Марк Твен. Большинству курильщиков, конечно же, понятно, о чем говорит великий писатель. Правда, не совсем понятно, почему последняя сигарета так и не становится последней. Несмотря на твердое решение: «С этой самой минуты больше никогда в жизни ни одной сигареты!», в мозгах у бывшего курильщика в определенный момент происходит сбой, и он снова возвращается в свое привычное курящее состояние.

Лично моя попытка бросить курить была затяжной и длилась несколько лет. Основное содержание «Дневника курильщицы» написано мной в период, когда я, действуя методом проб и ошибок, пыталась раскрыть тайну моей совершенно нелогичной пагубной привычки. Интуиция подсказывала мне, что, поняв ее механизм, я смогу перейти в ряды некурящих естественным образом, без насилия над организмом. Возможно, что-то в моем анализе табачной зависимости в точности отразит ваши собственные наблюдения, а с другими моими выводами вы будете в корне не согласны. Это нормально, ведь, несмотря на общие элементы табакокурения в современном обществе, оно играет неповторимую роль в жизни каждого отдельного курильщика. В книге ничего не утверждается, как это может показаться на первый

взгляд. При ее написании я просто старалась быть максимально честной, и все советы адресованы в первую очередь мне самой. Я надеюсь, что некоторые из моих рассуждений и советов окажутся полезными и для читателей, желающих бросить курить. Что касается возможных противоречий, то они, как мне кажется, позволяют лучше понять проблему табачной зависимости.

Я не считаю курение абсолютным злом. Люди курят с незапамятных времен, и отношение к табакокурению далеко не всегда было однозначно негативным. Сигара и трубка играли важную роль в истории человеческого общества. У современного курильщика тоже есть множество причин, по которым он не хочет расставаться с сигаретой. Иногда бывает так, что сумма внешних обстоятельств (вернее, нашей на них реакции) делает попытку бросить курить на данный момент невозможной. Но это вовсе не означает, что курильщику остается только сидеть сложа руки и, спрятавшись за табачным дымом, ждать подходящего расположения звезд для того, чтобы бросить курить. Можно начинать действовать уже сегодня, медленно, но верно прокладывая дорогу в некурящее будущее. Мне в этом помогли конкретные упражнения, которые я собрала из разных источников и адаптировала для бросания курить. Благодаря их регулярному выполнению я смогла перенастроить мое подсознание и заменить убеждение: «Бросить курить – это как бросить дышать» на «Нет сигарет – нет проблем». Постепенно

та пропасть, которая отделяла меня от некурящего будущего, превратилась в узенькую канавку, через которую можно было перешагнуть с минимальными усилиями. Я научилась обходиться без сигарет в течение нескольких дней, потом нескольких недель и месяцев, пока, в конце концов, окончательно не избавилась от вредной привычки.

По моему мнению, курение является не причиной, а следствием заболевания под названием «Зависимость». Бросить курить еще не означает выздороветь. Да и, собственно говоря, с какого момента можно считать, что человек бросил курить? После того, как он не притрагивался к сигарете час, день, год? А что, если он перестал курить и начал пить алкоголь, переедать или играть в азартные игры? Кстати, пообщавшись с бывшими курильщиками и бывшими некурящими, я пришла к выводу, что в определенных обстоятельствах большинство из «бросивших», тех, кто однажды плотно подсел на курение, закурят снова. Представьте себе на минутку следующую картину: произошла глобальная катастрофа, практически все население земли погибло, а бывший курильщик оказался запертым в единственном безопасном месте на планете – на табачной фабрике. Как вы думаете, какая первая мысль придет ему в голову?

Конечно, вероятность того, что подобное произойдет с кем-то из читателей этой книги, невелика. Но проблема в том, что у каждого из нас – свои глобальные катастрофы. Вокруг каждого из нас вращается вселенная, и каж-

дый из нас считает себя центром мироздания. И это бессознательное мироздание постоянно нам чего-то недодает, а если и дает, то на время. Ситуация усугубляется тем, что наше внутреннее состояние благополучия и радости мы ставим в прямую зависимость от различных материальных благ. Подобная жизненная философия является неисчерпаемым источником страданий. А несчастный человек – потенциальная жертва аддикций. Табакокурение, в данном случае, – просто одно из проявлений болезни. Его можно сравнить с градусником, который измеряет температуру тела больного: чем больше сигарет человек выкуривает, тем выше температура на данный момент. Но, согласитесь, температура – всего лишь следствие болезни. В «Дневнике курильщицы» есть довольно много информации, которая к бросанию курить непосредственно отношения не имеет. Зато она помогает пересмотреть свою жизненную философию и «понижить температуру». Благодаря такому комплексному подходу мои глобальные катастрофы стали постепенно превращаться в «мелочи жизни», которые вполне можно было пережить без сигарет.

Несмотря на то, что многие специалисты в области табачной зависимости советуют бросить курить раз и навсегда, на практике совершить подобный подвиг не по силам практически никому. В среднем курильщик предпринимает 4—6 попыток до того, как ему удастся бросить курить. Мы все разные, поэтому универсального рецепта для освобождения

из табачного плена не существует. Кто-то бросит курить сразу, другому на это понадобится некоторое время. Жорж Клемансо сказал замечательную фразу: «Есть только одна манера проиграть: это опустить руки раньше, чем цель будет достигнута». А тот, кто идет медленно, все равно приходит к намеченной цели.



Из истории табакокурения

Табак был завезен в Европу из Америки в конце XV – начале XVI века. На незнакомом континенте Колумб и его спутники с удивлением и страхом наблюдали за индейцами, державшими во рту дымящиеся трубки. Поначалу они решили, что это часть какого-то религиозного ритуала. Но при близком общении с аборигенами выяснилось, что табак не имел для них какого-то исключительного священного значения. Его не только курили, но и жевали, нюхали, из него делали различные отвары. По словам индейцев, табак помогал им справиться с усталостью, чувством голода, придавал сил, его также использовали в медицинских целях. Для шаманов табак был незаменимым средством для вхождения в транс.

Первые контакты европейцев с индейцами были дружественными. В процессе обмена достижениями двух цивилизаций индейцы учили своих гостей курить, а моряки угощали их алкоголем. Колумб, правда, добрых намерений индейцев не оценил и подаренный ему веник из табачных листьев выкинул за борт. Его спутники не последовали хорошему примеру, который, как известно, менее заразителен, чем плохой. Моряки и солдаты, вернувшись в Европу, всюду курили на улицах Барселоны и Лиссабона. Табак начали употреблять ради удовольствия и от нечего делать. Однако уже

в то время курение табака одобряли не все: один из начальников пожурил своих матросов за столь странную привычку и приказал курение прекратить. На что те ответили, что перестать курить не в их силах. Скорее всего, им не очень-то этого и хотелось: финансы позволяли, а сведений о вреде курения пока еще не было. Постепенно трубка стала для моряка верной спутницей в походной жизни, и образ капитана с трубкой (помните капитана Врунгеля?) благополучно пережил столетия.

Табак заинтересовал не только бедных моряков и солдат. В 1560 году Жан Нико, посол Франции в Португалии, предложил его Марии Медичи в качестве средства от мигрени. Лечение табаком оказалось эффективным, и вскоре он стал известен как универсальное средство от всех болезней. Его называли «посольской травой», «королевской травой», «священной травой». В то время как трубка и самокрутка были распространены среди моряков, сигара стала символом люкса, одним из любимых подарков дипломатов. Курили такие известные политические деятели, как Рузвельт, Сталин и Черчилль. Кстати, сигары для Уинстона Черчилля изготавливались из специально выращенного табака, по особенному рецепту. Он никогда не курил тех, которые ему так часто преподносили в подарок.

Но далеко не все сильные мира сего превозносили табак. В свое время персидский шах и император Турции запретили его использование на своих территориях. На Ру-

си в XVII веке курильщиков вразумляли палками. Санкции за курение отменил Петр 1, сам заядлый курильщик. С его легкой руки табак начал активно экспортироваться на территорию России. Говорят, что двумя веками позже французский император Наполеон III так высказывался о табакокурении: «Этот порок приносит казне 100 миллионов франков налогов в год. Я бы запретил его хоть сейчас, если вы мне отыщете столь же доходную добродетель».

Врагами курения с давних пор выступали представители христианской церкви. Вдыхание и выдыхание дыма из ноздрей они считали происками дьявола, а курильщикам даже угрожали отлучением от церкви. Сами православные священники, будучи, как положено, врагами курения, табак с удовольствием жевали и нюхали.

В 1933 году антитабачные компании проводились в нацистской Германии: ни Гитлер, ни Муссолини не курили.

В 1939—1943 годах немецкие ученые-эпидемиологи установили прямую связь между курением и болезнями сосудов, а также бронхолегочными заболеваниями.

В 1953 году опыты на мышах показали, что продукты сгорания табака вызывают раковые опухоли.

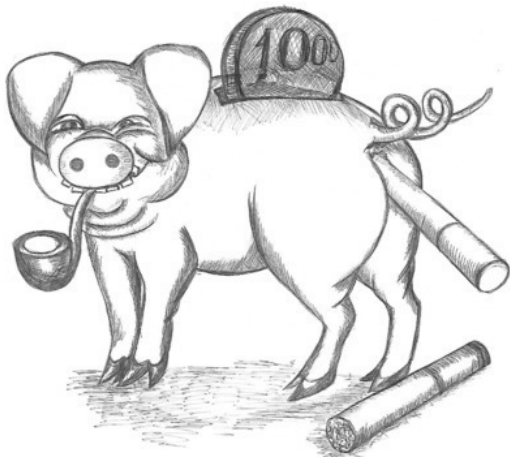
В 1966 году, после того как великий мультипликатор и заядлый курильщик Уолт Дисней скончался от рака легких, компания, носящая его имя, решила больше никогда не показывать в своих фильмах курение, таким образом отказавшись от его пропаганды.

Другой заядлый курильщик, король Великобритании Георг VI, тоже умер от рака легких, и в 1999 году британская королевская семья потребовала убрать с пачек сигарет королевскую печать и иную символику.

Андрей Тарковский, Борис Пастернак, Лев Яшин, Олег Янковский, Александр Абдулов, Михаил Шолохов – все они были заядлыми курильщиками и умерли от рака. Ну а список неизвестных бойцов в этом некрологе табакокурения можно продолжать до бесконечности.

Чтобы последствия курения дали о себе знать, нужно какое-то время. Правда, не следует забывать, что наш «табачок-с» (сигареты в широкой продаже) очень сильно отличается от того, который курили американские индейцы или премьер-министр Великобритании. Появились его генетически модифицированные сорта с повышенным содержанием никотина. Производители табачной продукции добавляют в табак различные аддитивные субстанции, чтобы человек как можно быстрее «подсел» на курение и не мог так просто с него «спрыгнуть». А это влияет как на качество, так и на количество выкуриваемых сигарет. Поэтому история любви современного курильщика и сигареты заканчивается, как правило, гораздо быстрее, чем у его предшественников.





Слово предоставляется адвокату

Все четко, понятно и лаконично. Курить вредно для здоровья, дорого и от курения умирают. Но, как ни странно, во мне частенько просыпался дух протеста: во-первых, далеко не у всех курильщиков случается рак легких или инфаркт миокарда. Ну а во-вторых, те, кто никогда не курил, тоже умирают по тем же самым причинам. И благодаря какому такому чуду, думалось мне, у моего знакомого Фреда, которому сорок шесть лет и который курит сигареты пачками с весьма нежного возраста, нет (во всяком случае пока) видимых проблем со здоровьем? (Правда, как говорит моя мама-врач, нет здоровых людей, есть недообследованные). В вашем окружении, скорее всего, тоже найдутся курильщики, которые удивляют своей выносливостью и сеют зерна сомнения в нашу решимость пополнить ряды некурящих.

Мой пытливый ум не остановился на том, чтобы просто констатировать этот факт, и я в очередной раз решила обратиться к авторитетным источникам за научной информацией о вреде курения. А наука – дело тонкое, Петруха. Ее выводы во многом зависят от того, кто финансирует научное исследование: представители табачной промышленности умудряются доказать, что курить не так уж и вредно (а иногда даже полезно!) для здоровья. Оно и понятно, не будут же они пилить сук, на котором сидят. Здравоохранители, напротив,

утверждают, что курить ну очень-очень вредно, и что этот процесс сокращает жизнь на... Интересно, откуда они могут знать, сколько бы человек прожил, если бы не курил? Но вот если курильщики массово бросятся в аптеку покупать никотиновые пластыри, конфеты и жвачки, то финансовые делишки фармацевтических компаний точно пойдут в гору.

Конечно, никотин – это яд. Как и большинство лекарств, между прочим. Достаточно заглянуть в инструкцию к применению любого медикамента, чтобы понять: если бы у сигарет было столько же побочных эффектов, то после выкуренной пачки бороться бы с курением уже не пришлось. Оно бы само победило курильщика, и далее дело перешло бы в надежные руки похоронного бюро. Да и вообще, куда ни глянь, везде человека подстерегают опасности для здоровья: пестициды, которыми переполнены наши генномодифицированные продукты, пластмасса, в которую это все упаковано... А воздух, которым мы дышим? Плюс работа нервная, родные и близкие – тоже какие-то нервные. Мне иногда даже кажется, что самое страшное со мной уже произошло: уго-раздило же меня родиться в этом мире.

Или вот еще анекдот. Больной приходит к врачу и говорит: «Доктор, я хочу прожить как можно дольше, что я должен для этого сделать?». Врач отвечает: «Курить бросьте, пить, откажитесь от сладкого, соленого, жирного». «И тогда я точно дольше проживу?» – уточняет пациент. Доктор пожимает плечами: «Не знаю, дорогой мой, но во всяком слу-

чае вам так покажется, ведь время будет тянуться значительно дольше».

Такие вот мысли рождались в моей голове всякий раз, когда я твердо решала бросить курить. Человек так устроен, что ищет в информационном поле то, что подтверждает его точку зрения. Сомневающемуся же курильщику обязательно попадется статейка о том, что курение не вредное – ну или почти безвредное, а иногда даже полезное занятие, с примерами курильщиков, доживших до ста лет. Лично я в процессе моих поисков на просторах интернета откопала следующую информацию. Оказалось, что курение успокаивает нервы, усиливает выработку эндорфинов и снимает стресс большинству курильщиков. Никотин помогает поддерживать вес в норме, снижает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, обладает дезинфицирующими свойствами, поэтому у курильщиков почти не встречается герпес. Курильщики реже болеют болезнью Паркинсона, курение также помогает при лечении Альцгеймера и шизофрении.

Да уж. Сколько научных исследований, столько и статистических заключений. Но я за объективность. Хотя, какое мне, собственно говоря, дело до того, сколько людей в мире курят и им хоть бы что? Кому полезно, кому вредно... Если бы у меня была болезнь Паркинсона, герпес и запор – тогда понятно: кури-закурись. Но, к счастью, ничем из вышеперечисленного я не страдаю. Во всяком случае, пока, и ло-

гичнее было бы сосредоточиться непосредственно на реакциях на курение моего личного, единственного и неповторимого организма. А это кашель, одышка, хронический фарингит, боли в ногах – похоже, пришла пора всерьез задуматься о здоровье... Забегая вперед, скажу, что на одной «здоровой» мотивации далеко я не уехала. Возможно, потому, что не была при смерти, и мои болячки не стали для меня достаточно веским аргументом для того, чтобы бросить курить. А может быть, и по другим причинам, о которых речь пойдет в следующих главах.



С чего все начиналось

Наверное, у каждого курильщика, который пробовал бросить курить и столкнулся с муками отвыкания, возникала мысль: «Да будь проклят тот день, когда я выкурил мою первую сигарету!». Я тоже не была исключением.

Для того чтобы стать «настоящей» курильщицей, мне пришлось приложить немало усилий. Чтобы получать 100% удовольствие от курения, необходима следующая последовательность: возникновение сильного желания закурить – удовлетворение этого желания – удовольствие от его удовлетворения. Чем больше хочется – тем больше кайфа. Когда я делала свои первые шаги на пути в табачную зависимость, нестерпимого желания закурить у меня не возникало. Зависимость от табака обычно развивается постепенно, а курение первых сигарет – не слишком приятный опыт для физического тела. После первых затяжек у меня перехватывало дыхание, першило в горле, меня тошнило, и болела голова. Курила я не в затяжку, и довольно долго этот процесс не приносил мне неземного удовольствия, как, по всей видимости, это происходило с другими. Я, правда, об этом никому не говорила, а закатывала глаза к небу, демонстрируя неземной кайф: чтобы было все, как у всех. Хотя курить мне пока еще не нравилось и не хотелось. И даже научившись дымить «по-взрослому», я в глубине души была уверена, что

немножко покурю и перестану. Знакомая история? Но получилось наоборот, я умудрилась обмануть саму себя и попала на крючок табачного бизнеса. Причин для этого было много: плохая компания, проблемы в отношениях с родителями, я сама. Это называется неудачным стечением обстоятельств. Одного фактора недостаточно, необходима их совокупность – критическая масса. Как и для любого изменения.

В том, чтобы подрастающее поколение начало курить, заинтересованы многие третьи лица. Курение – это бизнес, а курильщики – рынок сбыта. Курильщики умирают довольно быстро либо бросают курить, а рынок необходимо поддерживать на уровне, а еще лучше увеличивать. Поэтому нашими молодыми мозгами манипулировали все кому не лень. В эпоху развала Советского Союза для этого использовалась «морковка» под названием «свобода». На самом деле сладкое слово «свобода» является необходимым условием для любой манипуляции: нужно создать у человека иллюзию свободного выбора, а дальше «делай с ним, што хошь».

Курение – свобода

Схема довольно простая: например, запрещено курить и употреблять алкоголь лицам младше 18 лет. А вот после 18-летия ты имеешь право на свободный выбор. Если об этом говорить подростку достаточно часто, то в конце концов у него обязательно появятся следующие мысли: если я не пью, не курю (не делаю всего того, что мне преподнесли под видом свободы), значит, я не свободен. Стрем-

ление к свободе и независимости в этом возрасте явление естественное, ведь подросток должен в конце концов «вылететь из гнезда». Правда, о том, что означает сладкое слово «свобода», подростки, да и многие люди постарше, имеют очень отдаленное представление. Для большинства «Я свободен» означает «Я могу делать все, что захочу». Единственным тормозящим фактором в этом случае становится страх перед наказанием.

Я думаю, что, проводя антиалкогольную и антитабачную пропаганду, говорить о возрасте вообще не имеет смысла. Идея «Чем раньше вы начинаете курить, тем больше вред для здоровья» может восприниматься как «Начинайте курить в возрасте постарше, и все будет ОК». Быть рабом табака глупо в любом возрасте, но подростку поверить в это сложно, поскольку те же самые взрослые, которые запрещают ему курить, с видимым удовольствием курят сами. В результате такой борьбы с курением сигарета становится для подростка неким пропуском в мир взрослых и, как ни парадоксально, символом той самой свободы. Сейчас, с высоты своих 40 лет, я понимаю принцип манипуляции. Но тогда я еще казалась себе самой умной и крутой в мире.

Курение – выбор

У начинающих курильщиков чаще всего полностью отсутствует представление о том, что такое аддикция. Они не понимают, чем грозит выкуриваемая время от времени сигаретка, и попросту не верят в возможность возникновения

лично у них зависимости от табака. Как не верят и в то, что курение может вызывать развитие смертельных заболеваний. «У кого-то другого – может быть, но только не у меня».

В профилактике курения не отводится достаточного места такому побочному эффекту курения, как Табачное Рабство. Начинаящий курильщик не понимает, что его «хочу – курю, хочу – не курю» долго не продлится и в конце концов он просто не сможет обходиться без сигарет. Потребление сигарет тоже не останется на уровне одной-двух в день, а неизбежно увеличится. По этой причине дебютанты слишком долго пребывают в иллюзии, что курят потому, что им это нравится, от случая к случаю, и так будет всегда. А ведь чем дольше человек курит, тем сложнее ему бросить.

Социальное курение, организация жизни вокруг сигареты

Сигарета – это универсальный и трансиндивидуальный символ. Символы позволяют людям не только понимать друг друга, но и чувствовать духовное родство. В группе подростков, которые курят, сигарета – важный социальный фактор, способствующий солидарности и единству. Конечно, таким символом может быть не только сигарета, это и манера одеваться, прическа, спорт, музыка и т. д. Любой группе необходимо каким-то образом обозначить свои границы: отделить группу от не-группы. Этот принцип действует во всем человеческом обществе, не только среди подростков. Сигарета

может оказаться одним из символов принадлежности к группе, и это послужит решающим аргументом для того, чтобы закурить самому... или бросить курить в случае, если быть членом такой группы больше не круто.

Бывает, что подросткам, которые собираются вместе, просто нечем заняться, и курение вполне может стать способом организовать свободное время. Эта организация досуга включает в себя несколько этапов: поиск самих сигарет, поиск уединенного места для курения, и, как награда за проделанные усилия, сам процесс курения. Все эти действия сопряжены для подростка с определенным риском, что становится еще одним плюсом курения: немного адреналина усиливает кайф. Когда пристрастившийся к курению человек бросает курить, ему довольно сложно реорганизовать свою жизнь без сигарет. У него часто возникает ощущение, что на месте курения образуются пустые места, какие-то непонятные «черные дыры».

Курение – риск

И в заключение хочу обратить внимание на еще один интересный аспект борьбы с курением: разговоры о его риске для здоровья. «Энный процент курильщиков умирает от болезней, напрямую связанных с курением табака». Ага, но остаток-то не умирает! «Все умрут, кроме, может быть, меня», – говорил Фрейд, заядлый курильщик, который тоже стал жертвой рака.

Но, дорогие мои, ведь риск – дело благородное, и кто

не рискует, тот не пьет шампанского!

Подобный взгляд на курение помогает создать позитивный образ курильщика, такого вот смелого парня, которому море по колено. Наличие риска подразумевает, что есть два возможных варианта развития событий. Как в песне: «Может быть, а быть может и нет, о-о-о». На самом деле, причинно-следственная связь все-таки присутствует: если вы курите, то, возможно, не рак, но проблемы с сосудами разной степени тяжести вам гарантированы.

Небольшое лирическое отступление

«Все мы однажды умрем», – говорила я в оправдание своему курению. Известный персонаж романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита», профессор черной магии Воланд произнес как-то две замечательные фразы: Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен – вот в чем фокус!». Пospорить с этим действительно сложно. И выводы можно сделать следующие: зачем я буду отказывать себе в удовольствии накуриться сейчас, если завтра, быть может, на меня наедет трамвай? «

Такой подход к проблеме курения актуален, только пока ты бодр и здоров. А что, если ты доживаешь свои дни в инвалидной коляске, потому что тебе ампутировали ноги, а трамвай никак не едет? Вероятнее всего, в подобных обстоятельствах эта фраза будет истолкована совершенно иначе, уж точно не как оправдание курению.

В моей жизни бывали черные полосы, когда мне бы-

ло очень многое безразлично, в том числе гипотетический трамвай. Курила я тогда пачками. В эти периоды мое курение было абсолютно логичным и не сопровождалось никакими внутренними разногласиями. Просто медленное самоубийство. По-моему, для того, чтобы бросить курить, надо еще и захотеть жить. А не просто бояться умереть. Если курение – единственное удовольствие в череде бессмысленных дней, а бросать курить не хочется, но надо – по каким-то веским причинам, на этой мотивации далеко не уедешь.

В общем, трамвай на меня не наехал, черная полоса в моей жизни постепенно сменилась серой, а потом в ней стали проглядывать и белые фрагменты. Мне снова захотелось жить, причем как можно лучше и дольше. Курение же ставило под вопрос все мои надежды на светлое будущее. По поводу моей силы воли иллюзий у меня к этому времени не осталось, и я начала искать какой-нибудь ну совсем легкий способ бросить курить.







Мои первые попытки бросить курить

Впервые я серьезно задумалась о том, что стоило бы бросить курить, когда мне исполнилось 35 лет. К этому времени мой стаж курения равнялся примерно 20 годам – курить я начала учиться в 14. В студенческие годы я выкуривала в среднем полторы пачки за два дня, иногда больше – например, на вечеринках с друзьями, сопровождавшихся еще и обильными возлияниями. На следующий день потребление сигарет было минимальным: отравленный организм наотрез отказывался от привычной дозы никотина. Начало трудовой деятельности на мое потребление табака никак не повлияло – все те же полторы пачки за два дня, только сигареты стали более дорогими.

Но вот наступил день, когда в моем мозгу зашевелились мысли о том, чтобы бросить курить. Основной моей мотивацией был вред курения для здоровья. Само собой разумеется, о его негативных последствиях для организма мне было известно давно, но я научилась не обращать внимания на эти страшилки. Вот только с недавнего времени побочные эффекты курения все чаще давали о себе знать: я не могла долго находиться в сидячем положении – ужасно болели ноги, постоянно воспалялось горло, а когда одолевали бронхи-

ты, то они проходили настолько тяжело, что я не только курить, но и дышать могла с трудом.

Несмотря на всю очевидность необходимости бросить курить, это решение сразу вызвало волну внутреннего протеста. Но этот крик души я сознательно проигнорировала: надо значит надо, и возражения не принимаются.

Моя первая попытка бросить курить с треском провалилась. Выяснилось, что я, похоже, страдаю раздвоением личности, и моя вторая половина бросать курить не собиралась. Она, правда, притихла на какой-то момент, после того как я на нее цыкнула, но не сдалась, а развязала партизанскую войну. Вследствие ее предательских действий у меня в голове все чаще стали появляться мыслишки типа: «Здоровенькой помереть хочешь, ага, понимаю... А помнишь X, не курил и не пил, жаль только, что его с нами больше нет, такой молодой был, а вот помер. Не повезло». И все в том же духе. Вскоре моя решимость бросить курить сошла на нет, я сдалась и закурила снова.

Надо сказать, что в этот период против курения я ничего не имела. Кроме очевидного вреда для здоровья, другие связанные с ним минусы меня не волновали. Курить мне нравилось, и я была готова платить за это деньги: трачу ведь я их на другие удовольствия, еду, одежду и прочее. Мне нравились курящие мужчины и женщины. А некурящие не нравились – казались какими-то занудными и неинтересными. То ли дело близкие и родные курильщики: вроде бы я с ними

одной крови. В подобных обстоятельствах бросить курить было как Родине изменить.

Но поскольку последствия курения периодически напоминали о себе, за моей первой неудачной попыткой последовали другие. Мотивация оставалась прежней: нет такого слова «не хочу», есть такое слово «надо». В основном я бросала курить на фоне очередного бронхита или фарингита, когда курить попросту не могла и вынуждена была сокращать количество сигарет до минимума. Так я на какое-то время снова начинала верить в то, что нет ничего проще, чем бросить курить. Когда же симптомы болезни проходили, вместе с ними испарялась и вся моя решимость больше не курить.

Чтобы увеличить свои шансы на успех, я при каждой удобной возможности выясняла у бывших курильщиков, как им удалось бросить курить. Особенно меня интересовало, не сильно ли они при этом мучились. Многие из «бывших» с гордостью рассказывали, что бросание курить сопровождалось жу-у-уткими муками, но так как у них огромная сила воли, то им это удалось. Да уж, такой тяжелый способ бросить курить был явно не для всех. При этом они поглядывали на меня с нескрываемым превосходством. После подобных разговоров у меня возникало одновременно и чувство неполноценности, и нестерпимое желание закурить.

Среди моих знакомых были и такие, кто щедро снабжал меня не только советами, но и конкретным материалом. Это были в основном курильщики. Вскоре я стала счастливой

обладательницей двух электронных сигарет и полупачки никотиносодержащего пластыря, которые так и не помогли их предыдущим владельцам (как, впрочем, и мне). Электронная сигарета ожидаемого эффекта не приносила, поэтому, заменив ей несколько перекуров на работе, я благополучно стрельнула «нормальную» сигарету у своего коллеги. Иначе было с пластырем. Дело в том, что, когда наклеиваешь пластырь, курить категорически запрещается. Если закуришь, то в организме может произойти передоз никотина со всеми вытекающими последствиями (иногда даже летальными). А как я уже говорила, моей основной мотивацией было здоровье, поэтому умереть от «бросания курить» в мои планы не входило. Клеила я пластырь в течение целой недели, начав, как положено, с понедельника новую жизнь. Курить хотелось сильно, но тот факт, что это опасно для здоровья, меня останавливал. Закончилась моя очередная попытка довольно быстро: в пятницу вечером мы с коллегами по работе заглянули в ближайшее кафе. Где-то через час вся моя мотивация растворилась в непринужденной, пропахшей алкоголем атмосфере. Пластырь пришлось отклеивать в туалете в экстремальных условиях.

Тем не менее, не курить в течение пяти дней – такое со мной случилось впервые с того времени, как я подседа на табачок. Было чем гордиться, однако к этому чувству примешивалось и горькое сожаление: «Ну какого черта я пошла в это кафе? Чего я там не видела? Ведь уже встала на путь

истинный...». Как ни странно, одновременно появилось еще и внутреннее облегчение: все-таки я возвращалась в свое нормальное курящее состояние, и мучения прекратились. Эти мысли явно происходили от моей несознательной второй половины, которая, как я уже говорила, бросать курить не собиралась. Внутренняя борьба на некоторое время была прекращена, а целостность личности – восстановлена.





Эта странная фраза: «Почему ты куришь?»

Такой вот глупый вопрос часто приходится слышать курильщику от его наивных, непосвященных в таинство курения собратьев по разуму.

Курю я по очень разным причинам, и некурящим умам меня точно не понять... И все-таки давайте попробуем ответить на этот вопрос: не другим, так самим себе.

Эффект, который производит на нас сигарета, зависит не только от ее химического состава, но и от наших ожиданий от процесса курения. Например, я, когда нервничала, закуривала сигарету в надежде, что это меня успокоит (если засыпаю – разбудит, захочу есть – накормит, грустно – развеселит, одиноко – составит компанию и т. д.). Конечно, существует множество более адекватных ответов на эти ожидания, но я чаще всего выбирала самый простой из них – курение.

Вот некоторые из моих ответов на этот странный вопрос: «Почему ты куришь?».

Курение – удовольствие

Как и большинство курильщиков, я долгое время считала, что курю я в первую очередь потому, что мне это доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Особенно после

длительного некурения и в особенности первые затяжки. Частенько докуривала я сигарету уже на автомате, просто потому, что жалко было выбрасывать.

Никотин – психоактивное вещество

Курение помогало мне проснуться, взбодриться, сконцентрироваться, успокоиться, расслабиться, перебороть чувство голода. Этот эффект связан с действием никотина на рецепторы головного мозга. Поэтому табак и курили рядовые американские индейцы в походах. Я даже иногда ловила себя на мысли «надо покурить», а не «хочу покурить».

Курение как средство контроля за эмоциями

Когда меня захлестывали эмоции, как позитивные, так и негативные, нестерпимо хотелось закурить. Но особенно это касалось всплесков отрицательных эмоций: в такие моменты я готова была курить бычки или бежать за сигаретами на край света в любую погоду и в любое время суток.

Курение в компании

Ну как же не закурить, когда твои друзья или собеседники рядышком дымят, как паровозы? Впечатление такое, что если не закуришь, то и разговора не получится. Как если бы табачный дым обладал свойством стирать дистанцию между людьми.

Курение – лекарство от одиночества

Один, один, совсем один. Без комментариев.

Вдохновение

Когда ко мне приходила очередная гениальная идея, что-

бы ее развить, мне надо было выкурить сигарету, и, как правило, не одну, а десяток. Накуривалась я до одурения, наверное, так и курили индейские шаманы. До реализации замысла дело обычно не доходило, хватало моего вдохновения ненадолго.

Сигарета – как награда

После успешно выполненной работы. Как же это не отметить! Спасибо тебе, мой замечательный организм, что ты так хорошо поработал! Надо тебя за это отравить.

Пауза в работе

Паузы в работе тоже обычно связывались с перекуром. Я помню период, когда работала на заводе на конвейере. Моя пауза длилась всего лишь 15 минут, примерно раз в три часа. Этого времени хватало либо на то, чтобы перекусить, либо на то, чтобы выйти на улицу покурить. Чаще всего я бежала на перекур, проклиная при этом капитализм и думая о том, что неплохо бы совершить еще одну революцию.

Сигарета – морковка (для осла)

Чтобы делать хоть что-нибудь. Не то что-бы мне нечего было делать, скорее, ничего не хотелось делать. В результате я начинала курить, чтобы хоть как-то заставить себя подняться с дивана.

Сигарета вместо еды

Когда мне хотелось есть, а еды поблизости не было, курение с успехом заглушало чувство голода. Я даже стала замечать, что уже толком не понимаю, чего хочу: есть, пить или

курить.

Любому поведению предшествует мысль. В случае с курением эти мысли становятся автоматическими, и чаще всего мы просто не отдаем себе отчета в их существовании. В их основе лежат убеждения, глубоко укоренившиеся в нашем бессознательном. Они нам навязаны из-вне (с умыслом или случайно). Так, например, стрессовые ситуации в мозгу большинства курильщиков обязательно связаны с курением. Это является результатом «викарианского» обучения – путем наблюдения за моделью. В реальной жизни мы видим множество примеров, когда озабоченный человек трясущимися руками закуривает сигарету: перенервничал. На экранах телевизоров нам показывают, как персонажи, которые не курят в течение нескольких серий, хватаются за сигарету, чтобы продемонстрировать крайнюю степень внутреннего напряжения. «Ух ты, закурил, значит, точно дело – табак!». Если разобраться с тем, чего вы ожидаете от акта курения, это поможет найти и «обезвредить» ваши бессознательные убеждения. Они лежат в основе эффекта плацебо, усиливающего в разы ощущения от самого процесса курения. Методика, предложенная Алленом Карром в книге «Легкий способ бросить курить», основана на развенчании подобных убеждений, и желающим бросить курить будет полезно ее почитать.

У каждого курильщика преобладают свои бессознательные убеждения. Так, например, Фрейд называл сигару

Arbeitsmittel – средство для работы. Когда ему по советам врача приходилось на некоторое время отказываться от сигары, он признавался, что без нее не мог продолжать работать. Все соратники Фрейда курили: это было обязательным условием для того, чтобы стать членом психоаналитического общества. В университете, где я училась, некоторые преподаватели психоанализа тоже курили на лекциях электронные сигареты.

От момента появления в голове мысли о курении до самого момента курения проходит некоторое время. Если рассматривать курение как следствие, весь процесс можно представить в виде следующей схемы: ситуация – бессознательное убеждение – мысль о курении – план-действие. Приведу пример. Ситуация: нужно начинать работать. Бессознательное убеждение: сигарета поможет мне сконцентрироваться. Мысль: надо закурить. План: достану сигарету, зажигалку, пойду на балкон курить. Действие. Чем дальше мы продвигаемся по схеме, тем сложнее остановить процесс. Здесь срабатывает принцип снежного кома, который катится с горы, набирает скорость и становится все более тяжелым. Для того, чтобы не закурить после того, как решение принято и разработан план, потребуется мобилизовать всю силу воли. Но для того, чтобы прервать эту схему в самом начале, нужно совсем небольшое количество энергии.





Символизм и мистическая сторона курения

Что бы человек ни курил – трубку, сигары или сигареты, неизменными остаются три составляющие курения: дым, огонь и пепел. Каждая из них имеет свой собственный символизм. Он понятен любому человеку, возможно, не всегда на сознательном, но уж точно – на бессознательном уровне.

– это символ вознесения молитв, божественного, связи с богами и с собственным внутренним миром. Пока процесс курения еще не стал банальным, нам доставляет особенное удовольствие наблюдать за дымом, струящимся из кончика сигареты. Направить струю дыма в лицо собеседнику в разных культурах может быть как знаком внимания, так и наоборот: пренебрежения. *Дым*

– божественная энергия, очищение, откровение, преобразование, возрождение, сексуальная страсть, созидание и разрушение. Его присутствие всегда активизирует. *Огонь*

– угасание, самоотречение, покаяние, в некоторых культурах – символ возрождения. Индийские йоги натирают себя пеплом в знак отречения от мирской суеты. *Пепел*

Я думаю, что символизм процесса курения тоже играл немаловажную роль в поддержании моей пагубной страсти. Табакокурение связывало меня с самой собой, с образами

из моего личного и коллективного бессознательного, с другими курильщиками. Курение в одиночестве давало мне возможность сделать паузу, укутавшись в табачный дым, погрузиться внутрь себя. Когда меня неумолимо клонило ко сну и не хватало энергии, я закуривала сигарету, чтобы взбодриться, интуитивно обращаясь к символике огня. Ну а пепел напоминал о том, что все в жизни преходяще, что нет смысла привязываться к непостоянным вещам и тратить время на погоню за ними. Сигарета как бы принадлежит к двум мирам, материальному и нематериальному: вроде бы только что была здесь и вот уже испарилась струйкой дыма, превратившись в маленький дымящийся окурочок.

Мистическая сторона наркотической зависимости всегда незаметно присутствовала в нашем светском обществе, тяготеющем к научному атеизму. На протяжении длительного периода времени нас старательно приучали к мысли, что есть один настоящий мир, материальный, Бога нет, чудес не бывает, наука все однажды объяснит законами физики. Такой взгляд на мир конечен и скучен. Мы интуитивно ощущаем, что эта картина жизни неполная, и нашему восприятию доступен всего лишь ее фрагмент. Поэтому человечество снова и снова возвращается к духовному поиску, поиску Чудесного, Божественного. Да и дело-то, собственно говоря, вовсе не в том, есть Бог или его нет. Просто человеку для психического здоровья и полноценной жизни он необходим, как воздух. Я думаю, что злоупотребление психоактивны-

ми субстанциями можно рассматривать еще и как неудачно выбранное человеком средство духовного поиска. Лестница стоит у нужной стены, вот только сделана она таким хитрым образом, чтобы ползущий по ней постоянно скатывался вниз. Причем чем выше он заберется, тем ниже упадет. В результате его жизнь проходит в постоянном up down: то вверх, то вниз. Курение табака, по сравнению с другими психоактивными средствами, поднимает человека на небольшую высоту, но и падает он значительно чаще.



Особенности личности курильщика. Великий «Хочуха»

В личности зависимых людей прослеживаются некоторые схожие черты. Одна из них – это нетерпимость к состоянию фрустрации или нехватки. Курильщик хочет чего-либо сию секунду: новый домик, машинку, работу, сигарету, «нажми на кнопку – получишь результат». Ему трудно отказываться от сиюминутных удовольствий ради достижения более грандиозных, но далеких целей. Если нет возможности немедленно получить желаемое, у зависимого человека возникает приступ раздражения, справиться с которым ему крайне сложно. Его внутренний ребенок падает на пол, бьется в судорогах и орет: «Хочу, хочу, хочу, и все тут!». Курильщик в этом случае дает ему пустышку-сигарету.

Процесс курения начинается с «хочу курить». Но действительно ли в этот момент я хочу только курить? Или, может быть, просто хочу чего-нибудь? Или вообще ничего не хочу, а курю для того, чтобы хотеть хоть чего-нибудь?

Понаблюдав за собой, я поняла, что далеко не всегда я хотела просто закурить сигарету. Очень часто это желание маскировало состояние дискомфорта, когда чего-то не хватало для полного счастья. Хочу того, хочу сего, короче, того, что сделает меня счастливой. Во всяком случае, так мне пообещали.

щали: будет тебе счастье, когда у тебя будут дом, квартира, машина, дача и в придачу муж, который не пьет, не курит, цветы всегда дарит и за все платит. В общем, когда у меня все это будет, тогда и курить брошу. Ну а пока жизнь не удалась, остается одно счастье: хотя бы накуриться от души. *Хочу, чтобы было не так, как есть, быть не там, где я сейчас, быть не такой, какая я есть.*

Убедить человека в том, что «счастье есть сумма удовольствий, полученных от приобретения материальных объектов», – обязательное условие для того, чтобы сделать из него раба. Манипуляторы, горя желанием заставить нас работать на износ, всячески навязывают нам представление о счастье не как о состоянии души, но как о результате обладания какими-то материальными ценностями. Мы привязываемся к вещам, делаем их частью своего Эго. Чем круче вещь, которой мы обладаем, тем большую ценность, как нам кажется, приобретаем мы сами. Между прочим, Александр Македонский, завоевав полмира, чувствовал себя глубоко несчастным и, умирая, попросил похоронить его с высунутыми из гроба пустыми руками: чтобы все увидели, что взять с собой на тот свет ничего не получится. А социологи, в свою очередь, напоминают нам о том, что человек имеет тенденцию сильно преувеличивать длительность состояния счастья, которое ему принесет покупка желанной вещи. Так что, купив автомобиль своей мечты, вы будете счастливы не так уж и долго, даже если он оправдает все ваши ожи-

дания. Расплачиваться же за это чаще всего приходится самой ценной монетой: своим временем и здоровьем. Да и наша хорошо натренированная «желалка» никогда на достигнутом не останавливается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.