

Джиллиан Райли

Как бросить курить и оставаться некурящим всегда

Благодарности этой книге

«То, что я был пессимистичен по поводу своих шансов бросить курить - это слишком мягко сказано. Я считал, что являюсь последним человеком на земле, который на это способен. Я несколько раз тщетно пытался избавиться от своей привычки до того, как окончательно перестал курить летом 1997 с руководством от Джиллиан Райли».

Марк Ноффлер, музыкант

«По моему опыту, метод Джиллиан Райли - единственный из многих испробованных мной способов, который по-настоящему попадает в сердце зависимости и искореняет ее. Я чувствую себя намного лучше, будучи некурящей, и при этом я не набрала вес. Я настоятельно рекомендую ее технику каждому, кто серьезно настроен на освобождение от этой зависимости.»

Джюльет Стивенсон, актриса

«Я считаю это очень полезным ресурсом в моей работе в общей практике ведения групп, бросающих курить. Преимущество этого подхода не только в простоте, но и в том, что он действительно работает».

Джулия Бромиллоу, практикующая медсестра, Лондон

«Я испытываю такое облегчение, освободившись из никотиновой тюрьмы - это такое чувство, как будто ты заново родился. Ваша книга рядом со мной была настоящим другом, понимающим мою зависимость, на которого я всегда могла опереться».

Энни Вилсон, домохозяйка, Белфаст

«Что меня по-настоящему тогда впечатлило - это прежде всего элегантная простота вашего решения. Кажется, оно вобрало в себя именно то количество информации, которое необходимо для финального толчка к тому, чтобы бросить. Я уверен, что многие люди абсолютно недооценивают психологическую сторону никотиновой зависимости. Я приветствую вас за столь последовательное и четкое соединение всех необходимых идей».

Джон Гаффни, преподаватель по психологии, Слайго, Ирландия

«Я перестал курить три года назад после прочтения вашей книги. Ваш подход попал в нужное место моего разума и устранил мое пагубное стремление, длившееся около 30 лет».

Мартин Годлимэн, мастер по изготовлению скрипок, Миддлсекс

«Моя вовлеченность в этот подход была одновременно личной и профессиональной. 6 лет назад, будучи курильщиком со стажем 25 лет, опробовав все прочие мыслимые способы бросить, я обнаружил эту технику. Это успешный и безболезненный метод, к тому же рационально объясняющий природу зависимости. Я уверен, что каждый доктор, консультирующий курильщиков, невероятно много

выиграет от прочтения этой книги и применения ее принципов. В этой технике заключено множество преимуществ для избавления от никотиновой зависимости».

Доктор Саймон Макминн, главный врач, Челтенхем.

«Я верю, что ваш метод особым способом позволяет факту прекращения курения войти в чью-то жизнь. Причина заключается в одной простой идее – выбора. Я знаю, что каждая моя предыдущая попытка бросить курить значила ограничение выбора, и раньше или позже «свобода» торжествовала, а я начинал курить снова».

Джулиан Гилмор, безработный, Кент

«Когда я осознала, что сумма денег, которую мы с мужем тратили на сигареты, больше, чем наши платежи по кредитам, я решила купить вашу книгу. Регулярное и внимательное чтение помогло мне остановиться, и я смогла, спустя неделю после того, как бросила курить, сдать тест на вождение, не беспокоясь о сигаретах. Сейчас я успешно не курю уже 3 года. Хотя я пробовала бросать курить до этого несколько раз, я никогда не добивалась такого результата. Мой муж по-прежнему курит по 60 штук в день, но я рада ему, курящему напротив.

Абсолютно выдающаяся книга, ее ценность на вес золота».

Луис Критчел, домохозяйка и мать, Дорсет

«Две страницы и меня зацепило. Все начало иметь смысл, очень помогло и будет помогать в дальнейшем в нашей работе. Книга доказала свое бесценное значение для нас и наших групп. Она в самом топе нашего списка для

чтения. Еще раз большое спасибо за создание такого полезного руководства».

Ширли Марквис, консультант по улучшению здоровья, Блэкиул.

«Просто и ясно, помогает без лекарств, гипноза или акупунктуры. Это сработало для меня после всех прочих «лечений», проваливавшихся в течение нескольких дней. Мне до сих пор тяжело поверить, что после 40 лет курения (под конец по 40 сигарет в день), сейчас, спустя годы, я не так уж страдаю без дыма! Это действительно работает!»
Энтони Флуд, доктор медицины, психиатр-консультант, Камбрия.

«Я был настолько заядлым курильщиком, насколько это можно представить. Помню, как однажды я попытался бросить и как на следующее утро, копался в мусорном ведре в отчаянных поисках сигарет. Ваша книга заставила меня осознать, что если я делаю настоящий выбор, я могу бросить. Не думаю, что я смог бы остановиться без этого».
Ричард Паркер, учитель, Северный Лондон

«Я не курила почти полгода и была близка к тому, чтобы сломаться, когда обнаружила вашу книгу. Вы спасли мой рассудок! Я не могла никому одолжить эту книгу, так как мне нужно было все время знать, что она рядом со мной для ориентира. Сейчас уже 4 года и 5 месяцев как я перестала курить, и я очень горжусь. Никому не стоит пытаться бросить курить без прочтения вашей книги, без знания психологии зависимости. Я хочу вселить мужество в людей начать этот путь: это такое облегчение оставить курение позади! Больше нет грудных инфекций, больше не

нужно никаких лекарств от кашля и ни один из моих детей за последние четыре года не нуждался в антибиотиках ».

Кристина Джонстон, мать и профессиональная няня, Мидлотриан.

«Её техники освежающе свободны от ухищрений и представляются с хорошим психологическим обоснованием. Если бы эти впечатляющие данные были бы растиражированы повсюду, программа Полной Остановки могла бы стать прорывом в профилактической медицине».

Медицинский обозреватель

«План предлагает простой и ясный выбор, который имеет большое значение для всех моих клиентов, будь это работники цеха или офиса генерального директора. Этот подход предлагает не волшебную палочку и не мгновенное исцеление: изменение сильных убеждений и отношения к своему курению может занять время. Но как только люди осознают, что у них есть свобода выбора, чувство обделенности исчезает и процесс прекращения становится позитивным и свободным».

Джиллиан Грейвсон, консультант по избавлению от курения, Глазго

«Вам не нужно избегать своего обычного поведения на работе, удовольствий или других курильщиков... жизнь не меняется никаким образом, кроме курения. Я начинал со скептическим отношением, но в итоге оказался очень впечатлен. Я рекомендую этот курс пациентам. Думаю, эта техника хороша, так как для нее не требуется ни лекарств, ни слишком большой силы воли».

Главный врач

«25 лет подряд я курил больше 20 сигарет в день, и последние 15 лет из них я хотел бросить. Было много попыток с переменным успехом, длившимся от нескольких часов до целых 12 месяцев, хотя, в такие моменты я постоянно хотел курить и прилагал невероятные усилия, борясь с этим. Нельзя сказать, чтобы я недостаточно хотел бросить или у меня не хватало силы воли. Проблема была в том, что не имея каких-либо полезных стратегий, которые могли бы помочь, и вся моя энергия уходила на борьбу с мощной зависимостью. Затем я прочитал эту книгу, последовал предложенному методу, и в последний раз выкурил сигарету 4 года назад. И хотя в начале было трудно, в отличие от других попыток, со временем мне становилось легче. Если раньше я все время отказывал своему желанию, которое затем конечно же всегда возвращалось, то с этим методом я смог столкнуться лицом к лицу с моей зависимостью и отпустить ее, что позволило мне взять контроль над своей жизнью. Честно говоря, сейчас я с трудом могу поверить, что я был курильщиком все те годы».

Сэнди Присди, студент, Борнмут

Содержание

Предисловие.....	8
Вступление	9
Часть первая. Понимание зависимости.	12
Глава 1. Как пользоваться этой книгой	12
Глава 2. Природа зависимости	19
Глава 3. Желание курить	36
Глава 4. Ваша свобода курить.....	58
Глава 5. Выбирая в настоящий момент	79
Глава 6. Еще одна затяжка.....	91
Глава 7. Почему кажется, что курение помогает.....	104
Глава 8. Мотивация к остановке	122
Часть вторая. Навык, которому можно научиться.....	141
Глава 9. Меняя ваш разум	141
Глава 10. Начало остановки	155
Глава 11. Обретение контроля	170
Глава 12. Моменты истины	184
Глава 13. Вам не обязательно набирать вес	200
Глава 14. Оставаться некурящим всегда	226
Ваш план по остановке.....	233
Дополнительная помощь.....	242
Об авторе	243

Предисловие

Прекращая курить, вы словно отправляетесь в путешествие от безопасного берега в неизведанные воды, оставляя позади установившийся порядок, чтобы основательно оздоровить свой образ жизни. Однако рядом всегда есть риск неудачи и возвращения к старым привычкам. Важно иметь храбрость, чтобы сделать попытку – но одного этого не достаточно, и поэтому 90% людей терпят неудачу, возвращаясь к курению. В пути вам также необходима карта, в которой указано как добраться до цели, где отмечены все западни и опасности.

Мы проводили занятия по прекращению курения дважды в неделю много лет и использовали многие поведенческие техники, включая гипноз, релаксацию и контролируруемую стимуляцию. Но ни один из этих методов не давал нам ответов на важные вопросы, которые возникали у наших пациентов.

Джиллиан Райли наконец обеспечила нас ответами - не сложными, теоретическими измышлениями, но простыми решениями, которыми могли бы пользоваться все наши курильщики. Ее инновационная техника, разработанная за годы консультирования курящих людей, представляет совершенно новый взгляд на проблему и очень отличается от принятых способов лечения. Ранее принятые методы базировались на стратегиях отвращения или избегания и не помогали многим нашим клиентам. В тоже время данная техника работает, именно потому что объясняет правду о курении и позволяет курильщикам жить вместе с их желанием курить и контролировать свою зависимость.

Я очень рекомендую эту книгу курильщикам и всем работникам медицины, которые непременно найдут ее такой же полезной, как и я, во многих аспектах своей работы.

*Д-р А.Н. Шервуд
Кингс Линн, Норфолк*

*Лауреат награды «Команда года по избавлению от курения», журнал Доктор
Лауреат награды «Деятельность по курению и здоровью», Британская сердечная организация*

Вступление

Каждому курильщику, который когда-либо хотел бросить курить, доводилось мечтать о магическом излечении – простом решении, не требующем усилий, которое бы полностью избавляло от курения. Часто курильщики хотят найти способ остановиться и больше никогда не сомневаться в своем решении, никогда не испытывать искушения вновь закурить и в результате никогда не испытывать поражений.

Большинство видов терапии и техник лечения поощряет эту мечту. Те люди, которые угрозами, иглоукалыванием, шоком или гипнозом пытаются остановить курильщиков - концентрируются на процессах, усиливающих решение бросить курить, и обещают постоянный успех, если пройдена эта первая ступень.

Но одно дело бросить курить, а другое остаться некурящим. Один гипнотизер в своей статье сообщает о 90% успешности своего метода. Другой в своей книге заявляет о 80% успеха. Но никто из них не дает информации о том, как долго эти бывшие курильщики остаются «излеченными». 5 минут? 5 недель? Без этой информации, заявления об эффективности методики практически бессмысленны.

В соответствии с исследованием Лондонского Университета (опубликованном в медицинском журнале *Зависимость* в 2005) более 85% людей, бросивших курить, снова закурили в течение года.

Возможно, вы скажете, что если эти люди вернулись к курению, то это только их вина. Но может ли быть так, что использованные ими техники содержали критические ошибки? Упущения, которые неизбежно ведут подавляющее большинство бывших курильщиков на старый путь?

В книге «Как перестать курить и остаться некурящим всегда» прекращение курения рассматривается не как отдельное событие, а как процесс. Этот процесс начинается еще до самой остановки и продолжается некоторое время после того, как последняя сигарета была потушена.

Причина в том, что на самом деле прекращение курения – это изменение вашего способа думать про курение. Важно настроить себя так, чтобы замечать особый тип своих мыслей, поддерживающих зависимость, и разрешать конфликты, которые создают эти мысли. Такие изменения не происходят в одно мгновение, как магия.

Для вас это одновременно и хорошая и плохая новость. Плохая заключается в том, что избавление не

ограничивается решением бросить курить и выдержать несколько дней. Большинство курильщиков проходили это несколько раз, и все же опять возвращались к курению после недель или месяцев воздержания.

Хорошая новость в том, что если вы узнаете и поймете психологические особенности своей зависимости, вместо того чтобы притворяться, что ее нет, вы получите гораздо больший шанс на долгосрочный успех.

Каждый курильщик отличается от остальных, но кроме того у всех есть много общего: это мощная, коварная и часто недооцениваемая наркотическая зависимость. Если вы не понимаете, как работает эта зависимость, никакая мотивация или сила воли не позволит вам преуспеть в долговременной перспективе.

Перестать курить – это ваш первый огромный шаг, но не вся суть подлинного избавления от зависимости. Овладение способностью оставаться некурящим – вот настоящая задача. Эта книга об этом.

Часть первая. Понимание зависимости.

Глава 1.

Как пользоваться этой книгой

*Как часто человек свершает сам,
Что приписать готов он небесам!
Вильям Шекспир, «Все хорошо, что хорошо кончается»*

Техника, которая описывается в этой книге, в корне отличается от всего, с чем вы могли сталкиваться раньше. Хотя временами мысль будет казаться очевидной, на практике это потребует изменения вашего способа мышления, и над этим придется поработать. Ваш образ мыслей о курении будет поставлен под сомнение, и вам потребуется узнать и усвоить абсолютно новые идеи. Все это займет время, и самое ценное, что вы можете сделать – это установить в своей жизни первый приоритет для прекращения курения, на то время пока вы будете проходить через это важное изменение.

Для того чтобы овладеть техникой, необходимо читать эту книгу тщательно, часто и, что самое важное, наедине с собой. Насколько возможно долго не говорите никому о том, что вы думаете бросить курить, не обсуждайте то, что вы делаете в процессе прекращения, и постарайтесь молчать как можно дольше о том, что вы бросили, когда это произойдет. Это может показаться необычным пожеланием, но есть несколько очень хороших причин для того, чтобы так поступать.

Причина заключается не в том, что ваше курение не касается других людей, так как оно касается. И не в том, что другие люди не имеют права на мнение о вашем курении, потому что они имеют на это право. Лучше хранить этот процесс в себе, потому что первый шаг в обретении контроля над курением – это признание, что ваше курение является проблемой, которую создали *вы* сами, и решать ее *вам*.

Если вы оставите эту технику своим личным делом, то научитесь полагаться только на себя, и сможете оставаться некурящими независимо от того, есть ли кто-то рядом с вами или нет. Если вы сможете запомнить, что только от вас зависит, курите вы или нет, то сможете повернуть ситуацию от поражения к успеху. Этот метод поможет вам перестать курить и оставаться некурящими, потому что этого хотите *вы*, а не для того, чтобы угодить другим людям.

Если ваши друзья или семья узнают, что вы читаете эту книгу, скажите им, что вы не хотите это обсуждать. Полный процесс прекращения курения будет и должен начинаться со многого в вашем разуме. И хотя вам может показаться очень соблазнительным поговорить об этом, если вы так сделаете, то привлечете чужие комментарии, ободрение и советы, которые легко смогут привести к ощущению давления или раздражению.

Думаю, вы лучше осознаете ценность того, чтобы не делиться происходящим с вами процессом по мере прочтения, но важно начать практиковать это с самого начала.

Если вы хотите перестать курить вместе с вашим партнером, то я советую не делать этого одновременно. Вы можете соперничать, обижаясь на удачи и неудачи друг

друга, и ваша собственная мотивация может оказаться связанной с желанием преуспеть. Если вы все же решили бросить курить одновременно, то хотя бы целиком исключите обсуждение этого процесса в течение первых нескольких недель.

Вам может представляться невозможным бросить курить, пока ваш друг или партнер продолжает курение. Но, как и многие, вы обнаружите одно из лучших преимуществ этой техники: вы не будете чувствовать никаких сложностей, проводя время с курильщиками, когда перестанете курить сами.

Тем не менее, вы можете захотеть создать или присоединиться к группе поддержки или обращаться к какой-то персоне, например, консультанту, для обсуждений. Если вы убедитесь, что обсуждаете прекращение курения только внутри этой группы или только с этим определенным человеком, *только* в определенное время - польза от хранения процесса в секрете от окружающих не уменьшится. Такой способ совершенно отличается от ситуации с обсуждением происходящего дома, на работе или в другой социальной среде с каждым, кто будет вас слушать.

Если вы прибегаете к поддержке группы или человека, убедитесь, что у них нет интереса в вашем прекращении курения. Другими словами, если кто-то склоняет вас бросить курить, то не стоит обращаться за поддержкой к нему.

Также будет полезным для группы или человека, чьей поддержке вы прибегаете, познакомиться с данной техникой. В противном случае, они неизбежно будут давать вам советы, противоречащие представленному подходу.

Как много времени вы проведете за чтением, и в какой точке вы бросите курить полностью зависит от вас. Вы можете читать эту книгу и, ощутив вдохновение, незамедлительно бросить. А может случится так, что все начнет иметь смысл, только когда вы прочитаете всю книгу некоторое количество раз.

Это очень мало зависит от уровня вашего интеллекта, и очень значительно от степени вашей зависимости. Поскольку основные идеи потребуют полной перестройки вашего привычного способа мышления, их настоящее понимание может занять время.

Если вы решите, что отдельная глава одним щелчком поставила нечто жизненно важное в вашем сознании на место, независимо от того случилось ли это при первом или двадцатом прочтении, просто идите вперед всеми способами и продолжайте оставаться некурящими сейчас и в дальнейшем. При этом если вы решите бросить курить при первом прочтении, убедитесь, что вы дочитаете книгу как можно скорее, поскольку почти наверняка в каждой главе для вас будет содержаться ключевая информация.

Если вы дошли до конца, и не несмотря на это, все еще не чувствуете готовности бросить, я предлагаю перечитать книгу и установить цель по прекращению курения на определенную дату. Запишите ее, указав определенное время, чтобы вы просто ее не «забыли», и продолжайте работать с техникой, чтобы преодолеть у себя сопротивление в принятии необходимых изменений своего образа мышления.

Это книга будет действовать как ваша система поддержки, поэтому очень важно не переставать ее читать

и возвращаться к тому, что вы уже прочитали недели и месяцы назад.

Имейте под рукой свою копию книги, подчеркивайте и пишите в ней для себя комментарии: чем больше вы будете вовлечены, тем более реальным это станет для вас и тем больше вероятность вашего долгосрочного успеха.

*если кто-то в вашей жизни
склоняет вас бросить курить, не
стоит обращаться за
поддержкой к нему*

Первая часть познакомит вас с основными идеями метода и объяснит, почему они работают. Вторая часть больше сфокусирована на практическом применении. Указатель поможет вам найти определенную информацию, к которой, возможно, захочется вернуться. Раздел в конце под названием «Ваш план по остановке» содержит пошаговое руководство по всему процессу. А также в конце каждой главы находятся реальные истории людей, прошедших мой курс, где они своими словами рассказывают, как эта техника сработала для них.

На протяжении всей книги я обращаюсь к курению именно сигарет. Эта форма очень распространена и большинство никотинозависимых принимают свой наркотик именно в таком виде. Тем не менее, эта техника подходит для каждого, кто хочет обрести контроль над своей никотиновой зависимостью в любой форме, включая сигары, трубки, снюс, жевательный табак или никотинозамещающие продукты, такие как жевательная резинка.

Пришло ли подходящее время для того, чтобы бросить курить? Только вы знаете, когда наступит этот момент, но лучше не выбирать период времени, связанный с большим стрессом. Если вы будете правильно пользоваться техникой, в начале процесс потребует вашего внимания: вам понадобится некоторое время для изучения этой книги и для того, чтобы обдумывать то, что вы делаете. Так что, если в скором времени вы собираетесь принимать участие в каком-то незаурядном событии (например, экзамены, вам лучше подождать с прекращением курения до окончания этих событий. Также вам будет лучше немного подождать, если вы сейчас находитесь в необычной травмирующей ситуации по какой бы то ни было причине.

чем скорее вы бросите, тем лучше

Если вы недавно прекратили принимать какие-то другие наркотики, от которых были зависимы, предписано это или нет, вам лучше переждать некоторое время перед тем, как бросать курить, *особенно* если вы недавно стали курить больше. В этом случае вы перенесли по меньшей мере часть своей зависимости на сигареты, и вы можете взять на себя слишком много, пытаясь отказаться сразу и от сигарет. Если кроме курения вы также хотите отказаться еще от какой-то другой зависимости, но еще этого не сделали, вам лучше начать с прекращения курения: просто лучше решать каждую проблему в свое время.

Вне этих обстоятельств, чем скорее вы остановитесь, тем вам будет лучше. Только вы можете

решать, действительно ли у вас имеется уважительная причина подождать, или вы просто ищете себе оправдание.

Может быть хорошей идеей прямо сейчас записать на внутренней стороне обложки дату покупки или начала прочтения этой книги. Затем, если в следующий раз вы возьмете ее в руки много позже, все еще не решившись бросить курить, это может сподвигнуть вас на решительные действия!

Другими словами: Джин

Я хочу сказать людям, читающим эту книгу – не переживайте, просто читайте ее, в этом есть смысл. Даже если сейчас вы не решитесь бросить курить, вы всегда будете помнить те ключевые моменты, которые окажутся незаменимыми, когда вы действительно будете бросать.

У меня не было ожиданий, когда я начала курс. Я курила около 30 лет. Я пробовала акупунктуру и гипноз, и каждый из них помог мне остановить курение лишь на короткий срок. Я выкуривала по 30 штук в день, наслаждалась этим и на самом деле никогда не хотела бросать. Я надеялась на чудо и волшебную палочку, которые, как мне известно, не существуют.

Самым важным было узнать, что бросать курить нужно для самой себя. Я провела свою жизнь, делая что-то для других (как большинство женщин) и не думала делать что-то для себя лично. Это изменило мою жизнь.

Глава 2.

Природа зависимости

Сигарета – это совершенная форма совершенного удовольствия. Она изыскана и оставляет неудовлетворенным. Чего еще можно желать?

Оскар Уайлд

В те времена когда я курила, я не считала себя зависимой. Я просто думала, что была курящей, как и большинство людей, которых знала. Только когда я бросила и всерьез стала стараться быть некурящей, я начала понимать, что на самом деле была поглощена зависимостью.

Часто курильщики отрицают, что они зависимы даже несмотря на то, что они курят ежедневно в течение многих лет. Вы можете слышать от них что-то вроде: «я не зависимый, я просто наслаждаюсь курением», как будто одно исключает другое. Это такие курильщики, которые говорят, что легко могут бросить в любой момент, когда этого захотят. Но также вы могли заметить, что они не бросают.

Другие курильщики наоборот слишком стремятся признать свою зависимость, поскольку они используют ее, чтобы оправдывать свое курение. Зависимость - это их объяснение для себя и для всех остальных, почему они продолжают курить, безусловно, подразумевая, что они ничего не могут с этим поделать.

Также бывают курильщики, которые занимают настолько суровую моральную позицию по отношению к какой-либо наркотической зависимости, что они очень сопротивляются думать о себе таким образом. У людей

такого типа в голове сформирован стереотипный образ наркомана, как опасной личности с отклонениями. Нужно заметить, что каждая наркотическая зависимость имеет свои уникальные свойства, но тот факт, что наркотик является разрешенным, не означает, что он вызывает меньше зависимости, чем запрещенный. Миллионы людей стали зависимыми от таких относительно приемлемых в обществе наркотиков как никотин, сахар и кофеин.

Так что же такое зависимость? Она в вашем разуме или в теле? И что вы можете с ней поделать? Понимание зависимости и ее осознание – это ваш первый шаг.

Никотин в вашем теле

Это важная тема для рассмотрения. Если бросать курить для вас было невыносимо, или вам случалось обнаружить, что вы можете бросить, но затем снова возвращаетесь к курению, было ли этому причиной то, что ваш организм развил потребность в никотине, физическую зависимость, которая должна быть удовлетворена любой ценой? Давайте начнем разберемся с тем, что происходит в вашем теле и вашем разуме, когда вы курите.

Первый и основной момент состоит в том, что курение сигареты - это способ употребления наркотика никотина. Часть его медленно впитывается во рту, но основная доза вдыхается вашими легкими, откуда он быстро разносится кровеносной системой по всему телу, особенно в мозг.

Многие люди думают, что причина, из-за которой они курят - это необходимость поддержки уровня никотина в крови. Это, как они считают, движет ими при прикуривании сигареты за сигаретой. Однако, если вы

тщательно исследуете ваш опыт курения, я думаю, что вы заметите нечто гораздо более важное для себя.

Посмотрите на это таким образом: что если бы, в тайне от вас, кто-то неким образом поместил никотин в вашу кровь - будет ли в таком случае у вас способ узнать, что он там есть? И, что более важно, пропадет ли у вас от этого желание курить?

Я думаю, что вы по-прежнему будете хотеть курить, по той же причине, по которой вы иногда хотите закурить еще сигарету, хотя только что одну выкурили. По той же причине люди все равно будут хотеть курить, когда жуют никотиновую жевачку. Ряд научных исследований демонстрируют это явление.¹

В одном из них, курильщики, которые воздерживались от курения ночью, утром получали внутривенную инъекцию. В одном случае она содержала физраствор, в другом - никотин в количестве, достаточном для достижения концентрации, достигаемой курением. Испытуемые не знали, какой именно раствор им вводили, при этом различий в их состоянии обнаружено не было. После инъекций не было разницы ни в заявленном желании курить, ни во времени до прикуривания сигареты,

¹ - Джарвис М., Замещение никотина: критическая оценка (1988), стр. 146. В другом эксперименте курильщики-добровольцы в течение дня регулярно принимали таблетки, продолжая курить в своем обычном режиме. Также испытуемые вели записи о том, когда курили. «Они узнавали, что содержится в таблетках только на следующий день, когда они уже были ими приняты. В некоторые дни испытуемые получали только сахар, но в другие дни в таблетках содержались дозы никотина, эквивалентные курению. В среднем испытуемые курили по 24 сигареты в те дни, когда получали сахар, и по 22 сигареты в никотиновые дни». Джарвик, Глик и Накамура «Сдерживание курения сигарет оральным введением никотина», *Клиническая фармакология и терапия* (1970), 11: 574-76.

проходящем с момента, когда курить становилось разрешено. Таким образом полное никотиновое замещение не сопровождалось вытеснением поведения курильщика. Курильщики все еще хотели курить и курили независимо от того, был ли получен адекватный уровень никотина в крови.

Те курильщики все еще хотели курить и курили независимо от того, получили они адекватный уровень никотина в крови или нет.

Кайф

Стоит ли делать вывод о том, что никотин не при чем? Конечно нет! Я лишь обращаю внимание на то, что по большей части вы курите не для поддержания уровня никотина в крови, которого вы хотите, или который, как вы думаете, требуется: на самом деле вы с трудом можете определить его присутствие в своем организме.

На самом деле вы желаете тех ощущений, которые получаете за несколько первых секунд, когда доза никотина *поступает* в ваше тело. Вы знаете это чувство. То самое мгновение, когда ваше сердце скачет, вы чувствуете *головокружение* от интоксикации, и дополнительный адреналин устремляется по всей вашей кровеносной системе. Это чувство возбуждения, очень краткого подъема или прихода. Это никотиновый *кайф*.

В эксперименте, который я упомянула, никотин подавался постепенно, на протяжении более часа. Если бы он поступал быстро, испытуемые бы от этого просыпались

и чувствовали то же, что и от курения, получая кайф и таким образом удовлетворяя свое желание курить.²

Если вам когда-либо доводилось использовать никотинозамещающие продукты, такие как жевачка, пластыри или леденцы, тогда вы знаете, о чем я говорю. Они доставляют никотин слишком медленно, чтобы удовлетворить по-настоящему. Некоторые люди могут получать очень слабый кайф от этих заменителей и могут даже к ним пристраститься, как те, кто подсаживаются на другие медленно доставляющие никотин формы вроде кальяна или сигар. Никотин в вашей крови, даже если он поступает постепенно, кроме прочего заставляет ваше сердце биться немного чаще, но эффект становится более трудноуловимым. *Для большинства курильщиков кайф – наиболее важная вещь, и его получают только от стремительной, быстро поглощенной дозы никотина.*

К сожалению, это повышение сердечного ритма не является реальной энергией, иначе атлеты курили бы во время марафонов. Это фальшивая стимуляция, и как за всеми другими искусственными подъемами, за этим также немедленно следует подавленное состояние. Что еще хуже – сигаретный дым также включает множество ядов, поэтому хотя сердце бьется быстрее, кислорода, дающего энергию, в крови меньше. Поэтому большинство курильщиков обнаруживают в себе больше энергии, когда они бросают курить.

² - Инъекции никотина получали 35 добровольцев. «Курильщики почти единогласно оценивали свои ощущения как приятные, и, получив достаточную дозу, некоторое время после этого не испытывали желания курить. После курса из 80-ти инъекций никотина, инъекция становилась предпочтительнее сигареты». Джонстон Л. «Курение табака и никотин», *The Lancet* (1942), стр. 742.

Поймите правильно

Как известно, кайф будет более сильным, если до этого вы некоторое время не курили. Самый сильный приход случается тогда, когда доза никотина быстро поступает в мозг и тело, где его уровень относительно низок. Например, при первой сигарете за день.

Но необходим баланс: для большинства курильщиков, если курить совсем редко, ощущения станут слишком сильными, доходящими даже до тошноты. Поэтому вам приходится выкуривать определенное количество сигарет для того, чтобы поддерживать свою переносимость курения.

С другой стороны, если курить слишком часто, вы не получите достаточно кайфа. И тут есть плохие новости: кайф резко возникает и проходит быстро. Это значит, что уже следом за первой утренней затяжкой вы получаете значительно более слабые ощущения. Вполне возможно, что большинство сигарет в день, которые вы курите, не приносят особого кайфа, но вы тем не менее продолжаете пытаться. Я знаю, потому что я делала также.

Именно по этой причине курильщики могут продолжать хотеть курить, несмотря на то, что в их теле уже есть никотин. У некоторых курильщиков случаются такие ситуации, когда выкуриваемая прямо сейчас сигарета не удовлетворяет их желания, и они ощущают ненасытную жажду курить в тот самый момент, когда они курят. Так происходит от того, что они хотят кайфа, но не получают его. У некоторых людей это может развиваться в цепное курение, которое является непрерывной и по большей

части безуспешной попыткой удовлетворить свое желание курить.

Этой бесконечной приманки по получению награды обычно достаточно, чтобы поддерживать ваш интерес. Вы пытаетесь получать кайф так часто, как можете, выжидая между сигаретами так долго, настолько это возможно для того, чтобы уровень никотина немного снизился, и вы могли получить более сильные ощущения от его употребления. По этой причине сигареты доставляют особенное удовольствие после физической нагрузки или еды: уровень никотина был снижен, и это позволяет вам получить больше кайфа во время курения.

Потребность или желание?

Ключевым моментом для понимания, что такое кайф, является то, что его желают и к нему стремятся сознательно или бессознательно *независимо от того, как много никотина находится в организме*. Опыт моих клиентов иллюстрирует этот важнейший аспект.

Посетитель одного из моих семинаров, Малькольм, мужчина в возрасте около 40 лет, рассказал, как полгода назад он ни с того, ни с сего перенес серьезный сердечный приступ и был направлен в больницу для получения экстренной помощи.

Он находился на лечении около недели и, хотя до этого он выкуривал по 40 сигарет в день в течение 30 лет, он едва мог подумать о сигаретах, пока находился в больнице. Он сказал, что не ощущал никаких симптомов

отмены³ и не испытывал особенного интереса к курению вообще. Конечно, первую пару дней он пребывал под воздействием успокоительных, которые могли замаскировать некоторые возможные симптомы, но это не могло влиять на него в течение всей недели.

Затем он рассказал, как прошел день его выписки: он вышел из больницы, и проходил мимо знакомого паба, когда подумал о том, что было бы хорошо туда зайти, взять себе пива и сигарет. Так он и поступил, а затем возобновил свое курение по две пачки в день.

Ключевой момент здесь в том, что когда Малькольм пошел в паб, он закурил не по той причине, что его организм внезапно захотел или ощутил нужду в никотине в этот определенный момент. Его тело не хотело и не нуждалось в никотине ни днем ранее в госпитале, ни еще раньше. Причина, по которой он закурил снова, была в том, что он *подумал*: «Было бы хорошо выкурить сигарету», как он затем и поступил. Этой мысли у него не было несколько дней из-за особых обстоятельств, в которых он находился.

И тут возникает важный вопрос: если бы Малькольм тогда не закурил, то что было бы с ним дальше? Ответ заключается в том, что тогда бы он начал настоящий процесс по прекращению курения – процесс, который происходил бы в его разуме и был бы значительно позже момента, когда никотин покинул его тело.

Малькольм прошел через физический этап отмены и даже его не заметил, но он никогда не проходил через этап психологической отмены, и поэтому он не остался некурящим.

³ Синдром отмены (отмена) - это комплекс реакций организма, возникающих в ответ на прекращение приема или снижение дозы химического вещества, способного вызывать привыкание.

Вкус

Вы можете считать, что причина, по которой Малькольм курил, состояла лишь в том, что ему нравился вкус табака, но это скорее является свойством, чем причиной его состояния. Каждый зависимый человек создает позитивные ассоциации с тем, что напрямую связано с его зависимостью. Так героинозависимые действительно могут получать некоторое удовлетворение от инъекций обычной воды, когда не могут достать героин. Психологи называют такие эффекты вторичным обусловливанием (рефлексом)⁴.

Как курильщик, вы развиваете в себе особую любовь к вкусу табака, поскольку для вас он ассоциируется с вашей привязанностью к никотину. Если бы вы употребляли табак и не получали от этого никакого кайфа, то тогда вы чувствовали бы только одну неудовлетворенность. Я бы сказала, что сигареты, которыми вы наслаждаетесь больше всего (наверняка за день их набирается совсем немного) - это те, что доставляют вам самый сильный кайф.

Вы не создадите положительных ассоциаций с сигаретами, сделанными из трав, поскольку они не вызывают таких ощущений. Полнота удовольствия – вкус и запах, ощущения дыма в горле, осязание и облик сигарет, включая картинку с названием, неотрывно связана с одним обязательным компонентом - кайфом.

⁴ Вторичное обусловливание – это заученное в процессе жизни поведение, когда явления, сопутствующие определенному действию, сами по себе начинают выступать как сигнал для начала этого действия (знаменитый пример: в опытах Ивана Павлова зафиксировано выделение слюны у собак при звуке колокольчика, предвещающего кормление собак).

Физически никотин поступает в тело, производя быстрое, возбуждающее, головокружительное ощущение, одновременно заставляя сердце на несколько секунд быстрее биться. Затем у вас *в мыслях* проносится: «Было неплохо!» или «Это мне помогло!».

Поддержка

«Это мне помогло!» - восклицание, выражающее распространенную убежденность в том, что никотин приносит ценный, даже необходимый, вклад в вашу жизнь. Эта убежденность принимает разные формы, и может быть, что вы тоже поддерживаете одну или несколько из этих форм:

- Вы верите, что без никотина вы не сможете быть такими же сообразительными, также хорошо концентрироваться или принимать решения;
- Вы думаете, что не сможете также хорошо функционировать физически или иметь достаточно энергии или полностью расслабиться, собираться утром и ложиться спать или усваивать пищу;
- Вы боитесь, что не сможете контролировать свое настроение, оставаться спокойными или сдерживать гнев и депрессию в критических ситуациях;
- Вы беспокоитесь, что не сможете наслаждаться общением с людьми;

Эти соображения всегда кажутся очень убедительными, и они должны быть такими для того, чтобы можно было самих себя одурачивать. Вы не станете, к примеру, думать о том, что курение лишает вас возможности перепрыгивать через высокие здания одним махом, так как это было бы слишком абсурдно.

Убеждения, которые развивают в себе курильщики, должны быть правдоподобными и даже содержать фрагменты правды. Что и происходит, когда вы берете эти фрагменты и приписываете никотину качества и возможности, выходящие далеко за рамки его химических свойств. В итоге спустя годы жизни в этих заблуждениях сигареты воспринимаются людьми как их незаменимая поддержка.

Выяснение того, что правда, а что нет, в этой так называемой поддержке, входит в процесс прекращения курения. И в специальной главе «Почему кажется, что курение помогает», мы отделим правду от иллюзий для каждого из этих убеждений.

Для обозначения наркотического пристрастия недаром используется слово зависимость: вы верите, что зависимы от никотина в том, чтобы оставаться на том же умственном, физическом и эмоциональном уровне. Но ни одно человеческое тело не нуждается в никотине: ваша *вера* в то, что вы в нем нуждаетесь - это проявление вашей зависимости, а также это то, что вы сможете подвергнуть сомнению и переоценить в процессе прекращения курения.

Объект желания

Безусловно, многие курильщики верят в свою физическую зависимость от курения из-за возникших в

прошлом физических симптомов отмены в те времена, когда они бросали курить. Они верят, что их тягостное состояние было вызвано неизбежной химической реакцией из-за отсутствия никотина в их организме.

Обычно эти кошмарные истории включают в себя: напряженность, беспокойство, тревогу, потерю концентрации и сна, голод, смену настроения, депрессию, и последнее по списку, но не по значению, ужасное желание курить. Тем не менее в корне ошибочно относить все эти печальные эффекты только на счет физической реакции.

Один из способов понять их основную причину - это осознать, что многие из указанных симптомов могут также сильно проявляться и в других ситуациях, не связанных с какой-либо химической отменой. Фактически эти симптомы являются плодами особых *состояний разума*.

Когда происходит прекращение курения, та позиция, которую вы займете, может или вызвать очень высокий уровень напряжения, гнева и, например, тревоги или наоборот рассеять ваш негатив, делая процесс прекращения курения гораздо более позитивным и расслабленным.

Так же и ваше желание курить, возникающее от воспоминаний о никотиновом кайфе, может быть как невыносимым кошмаром, так и полностью приемлемой частью процесса, в зависимости от позиции, которую вы примете.

Физическая отмена

Однако сказанное здесь не означает, что абсолютно все, связанное с прекращением курения, происходит

исключительно в голове. Курение влияет на весь ваш организм и, когда вы прекращаете курить, безусловно, какие-то процессы происходят именно на физическом уровне.

Существует и физический синдром отмены, являющийся результатом неизбежных изменений, через которые будет проходить ваше тело. Кроме никотина с сигаретным дымом в наше тело поступает не менее 4000 различных химических веществ, многие из которых ядовиты. Поэтому, когда вы перестаете курить, ваше тело проходит через процесс восстановления, а точнее детоксикации.

Если вы курили без всякой меры, то возможно пару дней после прекращения вы будете чувствовать себя как во время сильной простуды, и это будет примерно настолько же неприятно. Физическая отмена очень временна, совершенно не существенна, и уж точно не невыносима. По сути, это очистительный процесс и, соответственно, он означает начало улучшений в состоянии вашего здоровья.

После того, как вы перестаете курить, никотин покидает ваше тело. Он выводится тем же путем, как и любой токсин, попавший в кровеносную систему, и согласно медицинским исследованиям, где измерялся его уровень в образцах крови, весь никотин покидает организм человека *менее чем за 24 часа*⁵.

⁵ - От последней выкуренной сигареты, количество никотина в кровеносной системе снижается в два раза каждые два часа. Через 12 часов в крови остается совсем незначительное количество никотина. Бенювиц Н., Джейкоб П., Джонс Р., Розенберг Дж. «Межиндивидуальная вариативность метаболизма и сердечно-сосудистых эффектов под влиянием никотина у человека», *Журнал фармакологии и экспериментальной терапии* (1982), 221:368-372.

Устранение физического ущерба здоровью и следов от многолетнего курения, безусловно, займет больше времени, но на последствия наркотика уже не повлиять. Если ваши легкие будут некоторое время прочищаться, то это просто является следствием прекращения курения. Это никак не влияет на вашу возможность бросить курить.

Никотин оказывает эффект на ваше тело, но это ваш разум желает такого эффекта.

Поскольку физическое устранение никотина происходит само по себе, вам не нужно ничего специально предпринимать на этот счет. Ваше тело само позаботится о себе. В то же время, ваш разум - нет!

Зависимость в вашем разуме

Даже после того, как вы бросили курить, когда все следы никотина покинули ваше тело, ваша память о курении сохраняется. И то, как вы справляетесь с этой памятью, в первую очередь влияет на ваш процесс прекращения курения, и, что еще более важно, на то, сможете ли вы оставаться некурящими.

Фактически, вы сформировали психологическое дополнение к тем физическим ощущениям, которые вы получали от курения. Никотин воздействует на ваше тело, но это ваш разум желает такого воздействия. Это ваш разум убежден, что вы нуждаетесь в никотине. Ваш разум регистрирует удовлетворение, которое вы получаете от никотинового прихода, или резко протестует, если ваше желание не удовлетворено. *И это ваш разум решает:*

пойдете ли вы сейчас курить или примете вызов остановить курение.

Физический отказ от курения не определяет, добьетесь ли вы успеха в том, чтобы окончательно бросить курить. Ваш разум определяет то, сможете ли вы пройти через весь процесс и, что более важно, вернетесь ли вы к курению в дальнейшем, спустя много времени после окончания физических изменений.

После того как вы бросите курить, за исключением нескольких временных физических изменений, ваш организм станет гораздо более здоровым и счастливым, поскольку вы больше не вводите в него такое количество ядов. Но при этом ваш разум может оказаться несчастным, потому что в нем, в отличие от тела, перемены от прекращения курения не произойдут автоматически. Он останется разумом курильщика, но курильщика, который не курит. И это неминуемо порождает конфликт.

Все это является психологической частью стороны отказа от курения, и пока она не будет правильно проработана, вы легко можете начать курить снова спустя недели или месяцы после окончания физических симптомов отмены.

Если вы все еще чувствуете себя недостаточно убежденными, вам может быть полезно обратить внимание на другие зависимости, которые не имеют ничего общего с употреблением наркотиков. Люди становятся зависимыми от целого множества вещей, таких как азартные или компьютерные игры и даже спортивные тренировки. Такие люди могут ощущать очень схожие симптомы, когда отказываются от своей зависимости: сильное желание или тяга, чувство обделенности, гнев, раздражительность, тревога, депрессия и паника.

Вы можете это преодолеть

Я не говорю того, что раз все заключается в вашем разуме, то это значит, что вы придумываете свои проблемы, и на самом деле их не существует. Эти проблемы реальны, и эти проблемы – ваша зависимость.

Я хочу сказать, что для успешного прекращения курения, для того чтобы оставаться некурящими, и действительно обрести контроль над зависимостью, вам необходимо изменить то, как вы об этом думаете. И вы не сможете сделать это просто ожидая, когда ваш образ мыслей изменится сам по себе: вам необходимо над этим работать. *Этот процесс потребует вашего активного внимания и участия*, и данная книга покажет вам, что нужно делать, как это делать и зачем. Но никто не изменит ваши мысли за вас.

Зависимость поддерживается сложной системой заблуждений. Если вы обманывали себя в течение долгого времени, вероятно, ваши заблуждения кажутся вам очень реальными.

Бросить курить и оставаться некурящим означает открывать себе правду. Однажды сделав это, вам уже не так просто будет вновь оказаться во власти обмана. Если вы вложите усилия в чтение, обдумывание и выяснение, на этот раз у вас есть все шансы на реальный успех.

Другими словами: Дэвид

Я боролся годами, бросая и опять начиная курить. Я обманывал себя, считая, что раз я могу в любой момент бросить, значит я контролирую ситуацию.

После того как моя мать умерла от рака, я бросил курить с твердым намерением держаться от сигарет подальше. Спустя год я снова закурил и курил 5 лет до того, как еще раз бросил. В тот раз я взялся за старое через несколько месяцев. Затем я снова бросил, и начал опять, когда позволил себе курить самокрутки - по принципу, что они не тоже самое, что сигареты! Так я вернулся на уровень 20 штук в день в течение нескольких недель.

Курс Джиллиан (пять с половиной лет назад) показал мне, что нельзя играть с зависимостью – она всегда выигрывает! Сейчас я воспринимаю зависимость как нечто, имеющее собственную силу, и я знаю как пережить желание, порожденное ею, как оставаться вне его, не отказывая себе и не чувствуя себя обделенным.

Глава 3.

Желание курить

*Табак, божественный, редкий, превосходный табак...
Совершенное лекарство от всех болезней. Но покуда
большинство им злоупотребляет, как ремесленник пивом, он -
напасть, беда, жестокая растрата благ, земель, здоровья:
злодейский, дьявольский и проклятый табак. Гибель и
разрушение тела и души.
Роберт Бертон, «Анатомия меланхолии»*

Всякий раз, когда в вашем мозгу проносится мысль закурить сигарету, вы испытываете свое желание курить. Иногда это ощущается как порыв, тяга или непреодолимое желание. Иногда вы просто думаете, что вам нравится вкус сигареты или что курение каким-то образом вам поможет. Таким образом вы закуриваете. Как курильщик, вы постоянно подпитываете и удовлетворяете свое желание, выкуривая сигарету за сигаретой, и еще одну сигарету...

Часть вашей жизни

Желание курить может быть связано ассоциациями практически с любой ситуацией или обстоятельствами в вашей жизни. Это черта, присущая зависимостям: условный рефлекс, открытый ученым Иваном Павловым, который он продемонстрировал на собаках. Каждый раз при кормлении Павлов звонил в колокольчик, и через некоторое время он обнаружил, что при звуке колокольчика у собак начинала выделяться слюна. Некоторые курильщики на самом деле, прямо как собаки

Павлова, выделяют слюну на сигарету, по звуку телефонного звонка или выходя на улицу. Вы приучаете себя снова и снова хотеть сигарету (никотиновый кайф), особенно при определенных сигналах.

Я уверена, что вы без труда сможете перечислить все, что у вас ассоциируется с курением. Курение считают привычкой как раз потому, что оно так тесно соединяется с нашей жизнью. Просто представьте себе все эти ситуации: сделать перерыв, закончить прием пищи, принять решение, сконцентрироваться на трудной задаче или выполнить ее, ответить на телефонный звонок, застрять в пробке, выпить кофе или пива, увидеть другого курильщика, поджигающего сигарету, почувствовать запах дыма. Также вы привязываете к условиям (обуславливаете) ожидание курения при различных эмоциях: прежде всего гнев и разочаровании, но также печали и скуке, тревоге, смущении и даже триумфе, а также радости и возбуждении.

Список может быть бесконечен. Почти все, что происходит или наоборот не происходит в жизни курильщика может приводить к возникновению мысли выкурить сигарету.

К счастью, вам не обязательно выявлять для себя все эти сигналы, так как зачастую они могут проявляться только как незаметная мысль или даже пауза в ваших размышлениях. Так, например, вы просто можете задуматься, чем бы сейчас заняться (и ответом будет: «выкурить сигарету!»). Основной момент заключается в том, что желание курить, ваше ожидание курения провоцируется повторяющимися сигналами. Что-то происходит, и затем вы автоматически думаете, что вам

будет полезно и/или приятно выкурить сигарету. После этого вы курите.

Если вы курили регулярно на протяжении нескольких лет, то эта мысль так вам знакома, что чаще всего вы даже ее не замечали: как в тех ситуациях, когда вы внезапно осознаете то, что в ваших руках уже наполовину выкуренная сигарета, а вы совершенно не помните, как ее закурили.

Но несмотря на то, что вы можете этого не замечать, всегда есть что-то запускающее прикуривание сигареты. Должен быть некий импульс, который заставит ваши руки потянуться к сигарете и зажечь ее. Это делает ваше желание курить, которое вы просто не всегда осознаете.

Если вы когда-либо бросали курить на любой период времени, то причина, из-за которой вы снова закуривали, заключается в том, что у вас возникло то самое старое желание зажечь сигарету, и вы ее зажгли. Часто люди говорят, что они снова начали курить из-за определенных обстоятельств, таких как ссора, несчастный случай или вечеринка. Но в действительности происходило следующее: некая ситуация запускала выработанный у вас условный рефлекс - ваше желание курить, которое вы затем удовлетворяли. Это может казаться очевидным, но важно увидеть целиком всю последовательность действий: сначала возникает сигнал, затем желание, *затем* действие - курение.

***Вы удовлетворяете свое
желание и усиливаете его в то
же время.***

Если вы выкуриваете по 40 сигарет в день, то по меньшей мере 40 раз в день вы испытываете и удовлетворяете свое желание курить. Иногда вы наслаждаетесь этими сигаретами, иногда - нет. Иногда они кажутся полезными, а иногда они совсем немного больше, чем только неудобство. И при этом вы *всегда* курите не потому, что события магическим образом заставляют вас потянуться к сигаретам и зажечь их, а от того, что они действуют как пусковой механизм вашего желания, порожденного зависимостью.

Откуда у вас возникает желание курить? Ответ прост, и он заключается во всех тех сигаретах, которые вы выкурили в прошлом. Курение - это заученное поведение, и вы усиливаете свое желание курить с каждой следующей выкуренной сигаретой. Вы удовлетворяете свое желание и усиливаете его одновременно.

Если бы вы выкурили только 10 сигарет в жизни, то ваше желание курить усилилось бы только в 10 раз. К сожалению, люди, которые выкурили только 10 сигарет, обычно не имеют мотивации бросить курить. Поэтому они продолжают усиливать свое желание, пока не выкурят чуть ли четверть миллиона сигарет перед тем, как серьезно задуматься о том, чтобы бросить.

Некоторые курильщики устанавливают для себя границы или следуют границам, установленным для них другими людьми, и не курят при определенных обстоятельствах. Например, в некоторых комнатах, как например спальня, или во время завтрака, или в своей машине. Многие удерживаются от курения во время работы - в офисе, на учебе или на собеседованиях. В таких ситуациях желание курить обычно даже не возникает, поскольку у вас никогда не было ассоциаций курения с

такими ситуациями или они были разрушены. Но кроме этих случаев, во всех остальных вы курите так же привычно и зависимо.

Как мы уже обсудили в предыдущей главе, желание курить — это мысль, которая приходит в ваш разум, независимо от того, как много никотина находится в вашем теле. Ваше тело не нуждается в никотине только потому, что у вас кофе-брейк. Уровень никотина в вашем теле не падает до опасно низкого в тот момент, когда вас навещают друзья и закуривают у вас на кухне. На самом деле вы вспоминаете о курении при наступлении кофе-брейка или при встрече с курящими друзьями или от предвкушения другой возможности получить свой никотиновый кайф.

Некурящие и бывшие курильщики

Вот, что произошло с вами: вы приучили себя ожидать получение сигареты (в особенности при определенных сигналах), и вы укрепляли эту привычку тысячи раз.

Конечно, есть люди, которые никогда этого не делали: они никогда не курили, никогда не подкрепляли такое поведение, и поэтому идея закурить в их жизни не встречается. Они некурящие, и обычно им тяжело понять, почему вообще кто-то курит. Если они получают плохую новость, они просто огорчаются. Они не стремятся к сигарете после огорчения, как делаете вы. Курение просто не приходит им в голову, и это не потому что они были рождены более совершенными людьми в каком-то жизненно важном смысле, но от того, что они никогда не

выбирали становиться курящими и не устанавливали конкретно этот условный рефлекс на первое место.

Большой вопрос заключается в том, может ли курильщик стать бывшим курильщиком? Есть ли способ одним разом бросить курить и никогда больше не думать про курение? Сможете ли вы спустя годы выработки своего рефлекса, к примеру, просто ответить на телефон, когда он зазвонит, и при этом не закурить?

Для большинства курильщиков, это кажется идеальным и вероятно единственным решением. Однако правда в том, что глубоко укоренив этот условный рефлекс, нельзя потом за один раз его стереть магическим образом. Он слишком часто укреплялся, слишком тщательно связывался с вашей жизнью и разумом. Соберитесь с духом и примите плохие новости: некоторое желание курить возможно будет к вам иногда возвращаться. Несмотря на то, как сильно вы хотели бы забыть все, что связано с курением после его прекращения, вы не сможете стать теми, кто никогда не курил. Как курильщик, вы не можете стать некурящим. Тем не менее, вы можете стать бывшим курильщиком. Это ключевое отличие.

Хорошие новости в том, что когда вы бросите курить, условный ответ – ваш рефлекс ожидания сигареты - начнет угасать, поскольку вы больше не усиливаете его подкреплением. При правильном подходе к выполнению процесса, чем раньше вы бросите курить и чем дольше будете продолжать оставаться некурящими, тем больше будет угасать ваше желание курить. Далее подробнее об этом.

Вспоминая свой кайф

Став курильщиком один раз, вы будете иметь память о том, как быть курильщиком. Если вы можете вспомнить те вещи, которые совершали однократно 10 или 20 лет назад, то вы наверняка будете помнить то, что вы делали множество раз каждый день большую часть своей взрослой жизни.

Но воспоминание о курении - это больше, чем обычное воспоминание, поскольку никотиновый кайф глубоко впечатывается в память. Это память наркотического эффекта, и поэтому она устойчива и ощущается как желание. Если вы перестанете курить, она будет постепенно угасать, но сформированный условный рефлекс редко исчезает полностью. Это значит, что даже после того, как вы бросите курить, временами вы будете чувствовать некоторое желание курения. Это чувство будет вашей автоматической реакцией, и оно будет особенно ярко проявляться после таких значительных сигналов, как: окончание особых, праздничных приемов пищи, во время переживания сильных эмоций или когда вы окажетесь в компании других курильщиков – здесь перечислены примеры, которые являются наиболее распространенными.

Пожалуй, это последняя вещь, которую вы хотели бы услышать... Но, как и любая другая, данная проблема решается гораздо лучше, если вы будете разбираться с фактами, вместо того, чтобы притворяться, что их не существует (потому что они вам не нравятся).

Большинству курильщиков определенно не нравится идея, что они могут продолжать испытывать желание курить, после того как они бросят курить. По этой причине большинство методов прекращения курения

нацелены на то, чтобы помочь вам избежать эту неприятную реальность. Вероятно, вы уже могли пробовать эти методы и узнать то, что они помогают в прекращении курения, но не в том, чтобы быть некурящими.

В краткосрочной перспективе относительно легко сфокусироваться на отвратительных и опасных аспектах курения, для того чтобы быть способными отмахнуться от своего желания курить. Но лишь дело времени наступление момента, когда ваш аргумент поблекнет. Ваша память о зависимости возвращается, вы снова хотите никотиновой приманки и опять курите.

***Вы можете научиться
управлять своим желанием и не
курить.***

Очень многие курильщики после нескольких неудачных попыток бросить, наконец приходят к осознанию этой истины – о том, что желание курить устойчиво, особенно в первые несколько месяцев после прекращения. К сожалению, в результате этого они заключают, что у них нет возможности бросить курить надолго. Таким образом многие люди терпят поражение в прекращении курения опять и опять, потому что они надеются избавиться от своего навязчивого желания. *Если для вас успех означает никогда больше не испытывать искушения, то ваше поражение неизбежно!*

Тем не менее, выход из положения есть. И вот ключ к этому выходу: только то, что вы чувствуете желание курить, *не означает того, что вы должны курить*. Вы можете научиться справляться со своим желанием без

курения. Сначала вам может казаться, что такого совершенно точно быть не может, но это является исключительно эффективным подходом, и если вы приготовились читать дальше, то вам станет известен каждый шаг, необходимый для того, чтобы это сделать.

Я обучила и проконсультировала сотни курильщиков более чем за два последних десятка лет с исключительно долгосрочными результатами: более 75 процентов людей, прошедших мой курс, не курили в течение следующего года. *Чтобы оставаться некурящими в долгосрочной перспективе, вы будете некурящими не потому что избавитесь от желания курить, но благодаря тому, что вы научитесь с ним справляться.* Таким образом я сама остаюсь некурящей, и вы сможете также. Это требует некоторого времени и усилий на первых порах, но это возможно.

Есть два основных препятствия к тому, чтобы научиться управлять своим желанием курить и успешно оставаться некурящим. Первое - это чувство обделенности и второе - сопротивление желанию курить.

Чувство обделенности

Если вы когда-либо в прошлом бросали курить и испытывали при этом чувство обделенности, вы также могли ощущать и усугубленное, невыносимое желание курения. Вера в то, что вы обделены, заставляет вещи выглядеть в сотни раз хуже, чем они есть: вы паникуете, ощущаете более интенсивную тягу и чувствуете себя подавленными, угрюмыми и замученными.

Но вы можете переживать желание курить без чувства обделенности. Вероятно, вы никогда бы не

подумали о том, что это возможно, но главы 4 и 5 покажут вам, как это можно осуществить.

Соппротивление желанию

Правда в том, что как курильщик, вы имеете дело с двумя вариантами, где первый значит продолжать курение, а второй – это научиться справляться со своим желанием, что даст возможность остановить курение и оставаться некурящим.

Для многих курильщиков оба этих варианта кажутся паршивыми: перспектива курить всю жизнь ужасает, но иметь неудовлетворенное желание курения для них тоже совершенно безрадостно. Но, на самом деле, как только вы научитесь правильно управлять своим желанием, вам очень быстро станет просто с ним жить. Конечно, если вы не знаете, как этого добиться, то лучшее что вы можете сделать - это надеяться, что все пройдет как-то само собой, если выждать достаточное количество времени.

Если раньше вы уже предпринимали попытки бросить курить, то вероятно, вы знаете, о чем я говорю. Скорее всего вы часто испытывали сильное желание курить, но пытались его игнорировать, а в те моменты, когда это было невозможно, вы боролись с ним.

Это не помогает, так как на самом деле наибольшая сложность в прекращении курения исходит не от желания курить, *а от нежелания испытывать это желание*. Так происходит, потому что вы вступаете в конфликт со своим желанием курить, и от этого вы испытываете самые большие сложности. Многие симптомы напряженности и тревоги, которые считаются симптомами синдрома отмены, являются результатами этого конфликта.

Тревожность, тошнота, боль в голове, челюсти, шее, плечах или зубах, стучащие зубы и побелевшие костяшки пальцев – все это проявления борьбы, идущей внутри вас. Вы боритесь с вашим желанием, не желая его испытывать. Борьба может происходить неосознанно, и сопротивление часто бывает автоматическим.

Также вы можете бояться своего желания, так как пока вы с ним находитесь в конфликте, вы всегда как будто на грани того, чтобы ему поддаться. Вы можете чувствовать себя охваченными этим желанием, или бояться того, что оно одолеет вас в конечном счете. Этот страх заставляет вас бороться с ним еще сильнее, так что в итоге вы чувствуете себя как поле для сражения. Через некоторое время, когда борьба вас окончательно изнуряет, вы возвращаетесь к курению, сожалея об очередном проигрыше.

Однако для всего этого есть решение: оно высокоэффективно и может стать частью вашей повседневной жизни. Оно связано с принятием своего желания, принятием того факта, что это желание есть, с расслаблением вместе с ним, вместо борьбы против него. Желание курить также неизбежно, как кирпичная стена. Когда вы прекратите пытаться пробить ее своей головой, желая, чтобы ее здесь не было, она перестанет так сильно вам вредить.

Есть и другая проблема, которая возникает из-за сопротивления желанию курить. Когда вы считаете, что вам нужно избавиться от своего желания, вы можете оказаться способными создать себе иллюзию того, что вы так и сделали. Это ухищрение может облегчить для вас прекращение курения, но позже гарантированно вернет вас к нему.

На задворках вашего разума

Чаще всего люди, бросающие курить, относятся к своему желанию курить как к врагу. В-основном они пытаются его игнорировать и надеются, что оно скоро пройдет само по себе. Некоторые могут полностью заглушать свое желание, так что совершенно его не чувствуют даже на самых ранних стадиях прекращения курения. Этот процесс называют подавлением.

Подавление - это механизм адаптации, который иногда может быть полезен для человека. В качестве практического примера: если вы бежите от опасности и в этот момент вывихиваете свою лодыжку, часто боль может быть подавлена вашим организмом и станет ощутимой лишь тогда, когда вы окажетесь в безопасности.

Подавление эмоций в сложных ситуациях также может быть способом адаптации. Например, вы можете подавлять гнев, если его вспышка может привести к проблемам, или подавлять грусть, когда нужно сохранить мужественное лицо в трагичной ситуации.

Для многих курильщиков подавление желания курить – это единственный механизм, к которому они обращаются, чтобы остановиться. Часто людей вдохновляет поступать таким образом широкое разнообразие техник и книг по этому предмету. Иногда эти советы прямо говорят о том, что нужно выбросить курение из головы: “будьте постоянно заняты, измените свой распорядок и избегайте ситуаций, которые могут заставить вас хотеть закурить. Если вы думаете о курении, быстро отвлекитесь, чтобы не испытывать слишком большого соблазна.”

Некоторым людям нравится хвастаться тем, что они могут бросить курить, почти или полностью не испытывая никакого желания курить. Однако это означает лишь то, что они очень эффективно подавляют свое желание курить. Некоторые люди подавление чего-либо дается легко, другим - нет. Это необязательно значит, что эти люди менее зависимы.

Если вы бросали курить в прошлом и думали, что это легко, то вероятно вы делали это с помощью подавления. Во второй главе мы рассматривали историю Малкольма, который полностью подавил свое желание курить на целую неделю пока был в больнице. И этот случай не является из ряда вон выходящим: многие курильщики способны подавлять свои желания на дни или недели, особенно если болеют или находятся в незнакомой обстановке. Но даже если вы способны продержаться дни и недели, вряд ли возможно подавлять себя всю жизнь.

Многие курильщики вообще неспособны к подавлению, также многие утрачивают эту способность с годами. Так, например, если курильщик с 5 летним стажем может эффективно подавлять свое желание и таким образом периодически бросать курить, то он скорее всего уже не будет способен к подавлению через двадцать лет своего курения.

Если вы полагаетесь на подавление желания как на метод прекращения курения, то можно считать, что это лишь вопрос времени: когда вы все-таки почувствуете свое желание и начнете курить снова.

Есть несколько методов, которые помогают курильщикам подавлять их желание. Большинство видов акупунктуры и гипноза стремятся именно к этому. Также существует терапевтическая техника по выработке

отвращения к курению: если такой метод помогает курильщику эффективно подавлять свое желание, у нее скорее всего будет хороший краткосрочный показатель успешности. Давайте рассмотрим терапию по отвращению более внимательно, так как весьма вероятно, что вы уже обращались к этому методу, даже этого не осознавая.

Отвратительное неудобство

У большинства людей, независимо от того курят ли они, есть негативные мысли о курении. Понятно, почему люди, никогда не курившие, обычно ненавидят все, что с этим связано: ведь все что они наблюдают, это плохой запах, создание неудобств и вред для здоровья.

Многие курильщики тоже считают курение отвратительным, по крайней мере в некоторых ситуациях. Например, на утро после бурной вечеринки их может физически и морально тошнить от всех сигарет, которые были выкурены ими накануне. Позднее у них может некоторое время не возникать никакого желания курить или только незначительное желание, которое легко игнорировать.

Одна из хорошо известных техник по отвращению использует этот механизм, инструктируя курильщика курить быстро и очень много, при этом фокусируясь на том, как курение сильно травмирует, обжигает и заставляет вас себя плохо чувствовать. Другая техника включает в себя использование при курении электрошока, еще одна, чуть менее радикальная, предлагает щелкать себя по запястью резинкой для денег. Цель этих техник в том, чтобы установить у человека ассоциацию курения с болью. Также отвращение может быть развито просто

путем многократного повторения слов о том, какое курение вредное, мерзкое и неудобное.

Во всех случаях идея одна и та же: сделать так, чтобы вы перестали хотеть курить и таким образом одержать верх над желанием сигареты. Затем, когда бы вы не подумали о курении или кто-то предложил бы вам сигарету, вашей реакцией должно будет стать отторжение и отвращение.

Это один из способов бросить курить и для некоторых людей он может работать даже в долгосрочной перспективе. Возможно, вы встречали бывших курильщиков, которые снова и снова повторяют и уделяют большое внимание тому, насколько курение грязное, отвратительное, зловонное и нездоровое занятие. Они проявляют это отвращение в своей жизни и усиливают его, рассказывая о нем окружающим.

В чем же здесь проблема? Для того, чтобы отвращение работало в долгосрочной перспективе, оно должно быть абсолютным и несомненным. Но проблема в том, что человеческий разум сложен и часто противоречив (любой человеческий разум, не только ваш!). Большинство людей не могут оставаться настолько неколебимыми, особенно когда речь идет о зависимости. Страдающий от похмелья курильщик, упомянутый ранее, испытывает тошноту даже от мысли о курении все утро. Но, как и похмелье, отвращение тоже проходит: курильщик начинает снова чувствовать себя как курящий и к концу дня уже всю дымит как обычно.

Вы можете усердно работать над развитием своего отвращения к курению, но у вас неизбежно возникнут и некоторые позитивные воспоминания о сигаретах. Зависимость подразумевает, что вас притягивает то, от

чего вы зависимы, и поэтому чувство притяжения имеет тенденцию возвращаться.

В этом нет никакого противоречия – в один момент быть совершенно уверенным, что курение есть самая тошнотворная и противная вещь на земле, и уже мгновение спустя быть полностью охваченным мощным желанием курить, веря, что курение сигарет принесет вам удовольствие, будет волнительным или сделает вашу жизнь лучше. Обе этих крайности сосуществуют в разуме курильщика и продолжают быть там даже после того, как он бросил курить.

Безусловно, абсолютно нормально иметь негативные мысли про курение. Вероятно, они в первую очередь являются причиной того, почему вы хотите бросить курить. Правда состоит в том, что курение действительно обжигает ваше горло, заставляет вас себя плохо чувствовать и имеет мерзкий запах (если вы признаете эти факты неохотно, это вызвано влиянием чувства обделенности, что будет объяснено в Главе 4). Хорошо помнить об этих вещах, но не возлагать на них надежду на устранение своего желания курить. Отвращение к курению, приводящее к подавлению желания, порожденного зависимостью - это подход, направленный лишь на кратковременное прекращение курения.

Чувство желания будет в какой-то степени к вам возвращаться.

Рано или поздно вы почувствуете возвращение своего желания курить. Это может произойти, когда вы испытаете стресс или расслабитесь во время отдыха. Это

может случиться, когда вы почувствуете себя несчастными и одинокими или наоборот, когда вы будете абсолютно довольны собой на вечеринке и окружены друзьями.

Если в этот раз вы хотите перестать курить и остаться некурящим, вы с гораздо большей вероятностью достигнете успеха, если научитесь жить с этой реальностью. Не ваше отвращение удержит вас от курения, а ваша способность переносить свое желание курить.

Подавление не работает

Однако с подавлением связано гораздо больше проблем, чем тот факт, что большинство людей не могут поддерживать его вечно.

Прежде всего это невероятные крайности, на которые людям приходится идти в попытке одержать верх над своим желанием. Избегать все то, что может вызвать желание курить, включая других курильщиков в рабочих и прочих социальных ситуациях, вскоре становится невыполнимым и неудобным фарсом. Всегда оставаться занятым также оказывается невозможным.

Мои клиенты делились со мной всеми видами причудливых и замечательных стратегий, которые они разрабатывали во время предыдущих отчаянных попыток бросить курить. Так, одна женщина, живущая за городом, рассказывала, что всякий раз при возникновении желания покурить, она выходила на улицу и начинала бегать вокруг своего дома так быстро, как могла, издавая при этом громкий крик. Другой клиент рассказывал мне, что какое-то время он пробовал курить, только находясь в положении стоя на голове — его теория заключалась в том, что преодолев все остальные условные сигналы для своего

курения, затем желание курить возникало бы у него только вверх тормашками. Поскольку это происходило бы с ним крайне редко, в итоге так он освободился бы от своей зависимости!

Не нужно говорить, что обе рассказанные стратегии обернулись неудачей, из-за чего эти курильщики затем оказались на моем курсе. Следует добавить, что они оба бросили курить и с тех пор не курили. Их успех при последней попытке бросить был результатом обучения совершенно иному подходу по отношению к их желанию курить.

*Для большинства людей
техника подавления не
работает на долгосрочную
перспективу.*

Вы сможете увидеть еще одну, более серьезную проблему, вызываемую подавлением, если осознаете, что желание курить - это энергия, физическая сила, довольна схожая с такими эмоциями как гнев или скорбь. Сейчас широко признается, что хроническое подавление эмоций ведет к физическим расстройствам всех видов. При отказе от курения, подавления своего желания курить может приводить к таким последствиям как избыточный голод, напряженность, потеря сна, слабая концентрация, а также

вызывать другие виды компульсивного⁶ поведения, такого как например шопполизм⁷.

Обезвреживая бомбу

Ирония заключается в том, что бывшие курильщики склонны чувствовать себя довольно уверенно, когда подавляют желание курить. Им кажется, что они держат свои проблемы под контролем, и на этот раз они действительно преодолели свою зависимость. Считать отсутствие у себя навязчивого желания признаком успеха - это очень распространенная и привлекательная ошибка.

Но подавление - это в лучшем случае временный способ бросить курить. Если вы сидите на бомбе замедленного действия, единственный вопрос в том, когда она взорвется. И когда это произойдет, вы можете оказаться курящим, даже не успев осознать, что это случилось. Если вы не натренировали ваш разум справляться с желанием курить, вы можете его даже не заметить, не говоря о том, чтобы его контролировать.

⁶ компульсивное поведение - навязчивое состояние, включающее действия, которые, как человек чувствует, он вынужден выполнять, то есть полностью или частично их не контролирует.

⁷ шопполизм - навязчивое, патологическое желание совершать покупки.

Подавляющие техники могут быть эффективны для небольшого количества людей, но они не работают для большинства людей в долгосрочной перспективе.⁸

Техника, которая описывается в этой книге, построена на совершенно другом подходе. Она основана на том факте, что желание курить не может быть полностью и навсегда устранено, поэтому она нацелена на то, чтобы научиться встречать это желание и справляться с ним. Сделав это, вы обезвредите свою бомбу. Это может казаться более сложным вначале, но зато впоследствии вы избавитесь от страха перед взрывом. И в этот раз у вас будет реальная возможность остаться некурящими.

⁸ - Техники по изменению поведения (расслабление, награда и наказание, избегание «триггерных» (прим. триггер - это стимул, запускающий реакцию) ситуаций и тд), в группе или на индивидуальных сессиях, проводимых психологом, оказывают статистически значимый эффект, но не превышающий обычный совет врача (2%). Лоу М., Танг Дж., «Анализ эффективности мероприятий, направленных на то, чтобы помочь людям бросить курить, *Архивы внутренней медицины* (1995), 155 (18):1933-41.

«Несмотря на растущий интерес населения к иглоукаливанию как к методу лечения, нет доказательств, что акупунктура может способствовать отказу от курения... Последние обзоры исследований по воздействию на курение показали, что техники отвращения в большинстве случаев не помогают людям остановить курение... Из моего обзора более чем 50 отчетов, комментариев и критики по использованию гипноза для контроля курения, я заключаю, что гипноз дает лишь незначительный результат». *Обзор и оценка методов по прекращению курения: США и Канада (1978-1985)*, Департамент здравоохранения и социальных служб США, Национальный институт здоровья, Вашингтон.

«Иглоукаливание и никотиновая жевачка в течение первого месяца были эффективны в помощи курильщикам для остановки курения, но не снижали тенденцию возврата к курению после этого периода времени». «Помощь людям в прекращении курения: рандомизированное сравнение групп (прим. рандомизированный – выбранный случайным способом), испытавших лечение с помощью акупунктуры и никотиновой жевачки, с контрольной группой», *Британский журнал медицины* (1985), 291:1538-1539.

Реальный контроль

Когда вы научитесь управлять своим желанием курить, у вас появятся все шансы для того, чтобы остаться некурящим. Вы не будете бороться, не будете пытаться игнорировать или заставить свое желание исчезнуть. Вы будете помнить, что подавление или избегание устраняют проблему только временно, но в сущности ее не решают. На самом деле только, когда вы справляетесь с желанием курить, вы действительно его контролируете. Ваше желание курить будет уменьшаться со временем, но в первую очередь необходимо его ожидать. Это не признак вашей слабости или приближения неудачи: это совершенно нормальный аспект жизни бывшего курильщика. Фактически, это путь, следуя по которому, вы становитесь бывшим курильщиком.

С того момента как вы бросите, вы будете ощущать тягу к курению все реже и реже. Но не только редкое возникновение желания будет удерживать вас от курения, а именно ваше умение с ним справляться.

Вы сможете видеть для чего это нужно, отделять этот процесс от всего остального, происходящего с вами, и выбирать то, что вы хотите делать.

Другими словами: Джил

Хотя я хотела бросить курить, у меня были серьезные сомнения, что я смогу это сделать. Когда я начинала проходить курс, я курила примерно по 30 штук в день. Я очень наслаждалась некоторыми из этих сигарет, но большинством из них нет. Поэтому я чувствовала

дискомфорт от того, чтобы была настолько связана с тем, что большую часть времени было для меня скорее привычкой, чем удовольствием. Я поняла, что полностью утратила контроль над курением.

Я думаю, что во время курса из-за своих опасений, я подсознательно сопротивлялась этой технике. Я часто ощущала противоречие и не могла поверить, что это действительно может сработать. Тем не менее, я следовала инструкциям и указаниям. Первые несколько дней были очень сложными, но в отличие от тех раз, когда я бросала раньше, неприятный период прекратился в течение двух недель.

Для меня наиболее важным свойством этой техники было, то что она позволяла мне чувствовать желание курить и не испытывать при этом страха. Эта возможность фактически является потенциальной свободой: желание курить перестает быть чем-то чего нужно бояться, или подавлять. Как только это ужасное давление уходит, человек спокойно прекращает курить.

Спустя год я чувствую себя достаточно спокойно по отношению к сигаретам и другим курильщикам. Они не беспокоят меня. Я не чувствую желания хвастаться тем, что бросила. Я просто принимаю это и рада, что так случилось. Для меня это стало «мирной революцией», и поэтому я чувствую уверенность, что она продлится долго.

Глава 4.

Ваша свобода курить

Адам был всего лишь человеком, и это все объясняет. Он не хотел вкусить яблоко ради яблока, он хотел его только потому, что оно было запретным.

Марк Твен

Общепринятое заблуждение состоит в том, что у курильщиков нет силы воли или что у них ее не так много как у остальных людей. Но сила воли это не то, что выдается в ограниченном количестве: у каждого из нас есть воля и сила для ее использования.

Тогда почему некоторые люди не способны использовать свою волю для прекращения курения? Понимание ответа на этот вопрос является критически важным. Про волю вам необходимо знать то, что она работает только тогда, когда она проявляется свободно. Наша воля - это свободная воля, и очень многие курильщики совершают фатальную ошибку, веря в то, что бросая курить, они тем самым ограничивают свою свободу воли. Они считают, что прекращение курения означает потерю свободы курить.

Мышление в таком ключе приводит к катастрофическим последствиям: страданиям от чувства обделенности.

Вы чувствуете то, что вы думаете

Самое важное в понимании чувства обделенности - это то, что оно исключительно и однозначно является

продуктом особого образа мышления. И вы способны изменить свой способ мышления.

Способ мышления, из-за которого возникает чувство обделенности, заключается в отрицании своей свободы выбора путем некоторых убеждений, таких как: «Я должен бросить курить!» или «Я не могу проиграть в этот раз!». Эти мысли о «должен» и «не могу» создают чувство обделенности. Фактически чувство обделенности - это те чувства гнева, возмущения, потери, расстройства и жалости к себе, возникающие от мыслей, что вы отказываете себе в доступе к чему-то, чего вы желаете.

Но если вы обдумаете это более тщательно, то заметите, что на самом деле доступ к сигаретам для вас вряд ли становится ограниченным хоть на какое-то время. Единственный способ, чтобы это сделать - это физически запереть вас где-то без сигарет и средств для побега. Тогда вы не могли бы иметь свободы курить, и для вас в этом вопросе действительно не было бы возможности выбора. Только в такой ситуации можно было бы справедливо сказать, что вы лишились своей свободы курить.

Если бы вы были заперты в камере без сигарет, ваше чувство обделенности было бы уместным. Большинство курильщиков разозлились бы и ощутили стресс, столкнувшись с такими ограничениями, они бы жалели себя, если бы в тоже самое время другие люди могли бы свободно курить, когда они не могли бы.

Видите ли, если бросив курение, вы будете верить в то, что вы не можете курить, тогда ваш разум будет реагировать в точности так, как если бы вы были заперты в камере без доступа к сигаретам.

Поэтому, если вы не будете напоминать себе о вашей свободе выбора, если вместо этого вы будете

использовать запрещающие, ограничительные слова, такие как «я не могу курить» или «я должен не курить», вы почувствуете себя так, как будто вы себя ущемляете. И вы наверняка начнете бунтовать против этого, также как если бы сигареты были вам и вправду запрещены.

Чувство, именуемое «обделенностью», всегда основано на иллюзии, что мы были лишены своей свободы. Когда вы делаете свободный выбор, исходящий из вашей собственной воли, вы ясно видите то, что вас не ущемляли и вы не ущемляли сами себя, даже если вы не курите.

Я должен бросить курить... но не сегодня

Даже когда вы еще курите, вы вполне можете думать: «я должен бросить курить». Многие курильщики говорят себе так каждый день. Распространенный ход мыслей в таком случае: «Если я продолжу курить, мое здоровье ухудшится. Я не могу позволить этому случиться, поэтому я должен бросить».

В действительности эти утверждения никогда не могут быть справедливыми. Когда вы верите, что «должны» бросить, вы отказываетесь признавать, что у вас есть свобода продолжать курить – хотите вы этой свободы или нет! Фактически у вас есть свобода продолжать курить и ухудшать свое здоровье. Это не означает, что вы *будете* продолжать курить, это значит только, что у вас есть вариант так поступать.

Если вы бросаете курить, веря в то, что вы «должны» бросить, то вы говорите сами себе, что у вас нет в этом выбора. Вы говорите себе, что вас заставляют или вы заставляете себя бросить. В таком случае прекращение

курения становится не освобождением, которым оно на самом деле является, а приговором.

Это ощущается как приговор, потому что вы чувствуете себя загнанными в угол или так словно вы сами загнали себя туда. Не удивительно, что курильщики стремятся оттянуть момент прекращения курения! Многие курильщики проживают всю жизнь, говоря себе то, что они «должны» бросить курить – но не сегодня.

Мысль, имеющая противоположный смысл, звучит как «я хочу бросить курить». Тем не менее, когда люди всерьез начинают бросать курить, обычно они занимают немного другую позицию: «в действительности я не хочу бросать, но я должен». И они совершенно забывают, что прекращение курения - это то, что они *хотели* сделать.

Когда вы примете тот факт, что вы когда бы то ни было вообще *не должны* бросать курить, вы сможете увидеть, что фактически, вы действительно этого хотите.

Симптомы обделенности

Большинство курильщиков чувствуют себя в разной степени обделенными в процессе прекращения курения, хотя разные люди могут переживать этот опыт очень по-разному. Частично степень ощущений зависит от того, насколько они верят в отсутствие своего выбора.

Злость и раздражительность - это очень распространенные симптомы обделенности. Некоторые бывшие курильщики начинают ввязываться в драки, становятся нетерпимыми, беспокойными, агрессивными и даже грубыми. Может показаться, что их личность совершенно изменилась с тех пор, как они бросили курить.

Бывшие курильщики в состоянии обделенности часто начинают паниковать. Они ощущают стресс и усталость, иногда у них могут проявляться даже такие серьезные неврологические симптомы как учащенное сердцебиение, повышенная потливость и озноб. Также широко распространенными являются симптомы напряжения и зажимов в мышцах челюсти, шеи, рук и плеч.

Некоторые курильщики чувствуют себя измученными и возмущенными из-за своего отказа от курения. Все веселье ушло из их жизни. Они могут погрузиться в глубокую депрессию, стать апатичными и замкнутыми, дойти даже до того, чтобы начать считать, что жизнь без курения вообще не стоит того, чтобы жить. Часто это сопровождается чувством глубокой жалости к себе и завистью к тем, кто продолжает курить. У человека начинают возникать мысли про то, как счастливы те, кто курит, и как он сам несчастен.

Когда люди чувствуют себя обделенными, часто они представляют прекращение курения как огромную потерю. Они проливают слезы, так словно что-то прекрасное было отобрано у них против их воли, и чувствуют себя жертвами. Им кажется, что в их жизни возникла огромная пустота, которая никогда не будет заполнена.

На этом этапе ваша прошлая жизнь курильщика может начать вам казаться «старыми добрыми деньками». Вы становитесь одержимы курением и начинаете искать варианты для того, чтобы оправдать свое возвращение к нему. Возможно, вы начнете с кем-то ссориться (например, с тем человеком, который склонял вас к тому, чтобы бросить), или устроите хороший скандал для того, чтобы

иметь достаточное оправдание, чтобы закурить. Или вы закурите без достаточного оправдания.

Пока у вас будет чувство обделенности, ваше желание курить не уменьшится. Напротив, оно будет раздуваться, станет более интенсивным, и вы будете ощущать его по несколько часов подряд даже спустя месяцы после того, как вы бросили курить – в том случае, если вы сможете продержаться без курения так долго.

Возможно, самым губительным эффектом этого состояния является то, что вы полностью теряете мотивацию оставаться некурящим. Может быть, вам и хотелось бросить, пока вы курили: вы чувствовали усталость, отчаянно желая избавиться от курения навсегда. Наконец вы бросили курить, но вместо чувства счастья и облегчения, вы чувствуете себя так, словно вы наказаны и даже находитесь под пыткой! Вы не видите ничего хорошего в том, чтобы не курить. Жизнь без курения кажется вам пресной и скучной. И еще немного времени спустя вы уже действительно не можете вспомнить ни одной причины, по которой вам вообще могла прийти в голову мысль бросить это прекрасное времяпровождение!

Если вы позволите состоянию обделенности устоять, вам станет почти невозможно оставаться некурящим.

Чувство обделенности делает процесс прекращения курения трагическим и невыносимым, преумножая все его сложности во много раз. Один человек будет как должное воспринимать ощущение легкого головокружения и дезориентации в первые дни после того, как он бросил

курить. Другой человек, испытывая чувство обделенности, при тех же обстоятельствах будет реагировать слишком остро, воспринимая все так, будто он теряет свой разум.

Если вы позволите чувству обделенности устоять, для вас станет практически невозможно оставаться некурящим: *очень сложно оставаться мотивированным, ущемляя себя!*

Сложные обстоятельства

Есть определенные обстоятельства, усиливающие вероятность того, что человек начнет отрицать свою свободу выбора, и чувство обделенности, возникающее от этого. Однако, если с вами случилась одна из таких ситуаций, это не означает, что вы не можете бросить курить. Это значит, что вы с большей вероятностью в начале будете испытывать чувство обделенности. Чем больше усилий вы вложите в то, чтобы развить в себе подлинное чувство собственного выбора, тем быстрее вы преодолеете это препятствие.

■ Серьезные угрозы для здоровья. Вероятно, чаще и сильнее всего чувство обделенности проявляется у тех курильщиков, которые глубоко озабочены состоянием своего здоровья. Если вам случалось испытывать испуг при возникновении таких симптомов как ангина, тяжелый кашель и затруднение дыхания, вы можете быть слишком напуганы для того, чтобы даже рассматривать такую возможность, как продолжать курение. Тоже самое относится к случаям, когда вы обращались к врачам и они весьма определенно говорили, что вы «должны» бросить курить.

Ирония в том, что не изменив свой образ мыслей, в итоге вы скорее всего снова начнете курить, несмотря на ваши лучшие намерения и усилия бросить. Если ничего не исправлять, то сила вашей убежденности в том, что выбора у вас нет, создаст настолько мощное чувство обделенности, что оставаться некурящим станет невыносимо.

- Болезнь близкого человека или друга. Если вы были свидетелем серьезной болезни или смерти человека из-за болезней, связанных с курением, вы почти наверняка сформировали у себя сильное убеждение о том, что вы просто «не можете» позволить такому случиться с вами.

- Специфические проблемы со здоровьем. У вас могут быть специфические проблемы со здоровьем, не связанные с курением, но усиливающие ваше убеждение о том, что вы не свободны в своем выборе о курении. Люди с диабетом или астмой из-за своего состояния часто ощущают особенное давление по поводу прекращения курения. Также это относится к людям с врожденными пороками сердца или легких.

- Давление других людей. Как курильщику, вам могут постоянно твердить о том, что вы «должны» бросить курить, или о том, что вам «нельзя» курить в определенных ситуациях. Любящие люди могли угрожать оставить вас, если вы не бросите, или пытаться достигнуть с вами договоренностей, нацеленных на то, чтобы заставить вас бросить. Где бы вы ни оказались, кажется, что повсюду люди говорят вам о том, что вы «не можете» больше курить или такие слова, как «вы не должны», «вам не следует», «не стоит», вызывающие те же чувства. Если вы бросите курить в первую очередь потому, что вас кто-то об этом попросил или сказал вам так поступить, вы можете

начать ощущать эту ситуацию как отсутствие выбора, что может создать у вас невыносимое чувство обделенности.

- **Обязанность.** Бросить курить из чувства долга к другим людям - это еще одна причина, из-за которой у людей возникает чувство обделенности. Например, родители могут считать себя обязанными бросить курить, чтобы перестать оказывать на своих детей пагубное влияние и давать им плохую ролевую модель, а также из-за опасности пассивного курения.

- **Беременность.** Безусловно, ваши обязательства по отношению к нерожденному ребенку могут создать мощную убежденность в том, что вы «должны» бросить курить, и чувство обделенности, возрастающее вместе с этим, которое может все значительно усложнить. Это не значит, что у беременной женщины нет значительных причин, чтобы бросить курить - разумеется, они есть. Смысл в том, что есть важнейшее различие между значительными причинами, чтобы бросить курить, и мыслями о том, что вы лишены свободы выбора.

- **Ролевые модели и тайные курильщики.** Вы можете работать в таком месте, где есть дополнительное давление на курильщиков. Или вы можете верить, что ввиду вашей профессии, вы должны показывать хороший пример окружающим, и вас не должны видеть курящим.

Вы можете даже начать скрывать факт того, что курите и стать тайным курильщиком. Никотиновая жевачка может помогать некоторым людям скрывать свое курение, но чувство обделенности при этом продолжает подпитывать их зависимость. Это может относиться к людям, занятым в медицинских специальностях или религиозных профессиях.

Еще один вид тайных курильщиков скрывает факт своего курения, так как их болезни, происходящие от курения, слишком очевидны, и они испытывают от этого огромное чувство вины. Если правильно не разобраться с этим чувством, оно непременно приведет к сильнейшему ощущению обделенности, как только такой курильщик попытается бросить.

▪ Ваше воспитание. Если у вас были авторитарные или очень строгие, склонные к запретам родители, вероятно, что они не научили вас делать самостоятельный выбор в чем-либо. Все дети нуждаются в некоторой поддержке для того, чтобы научиться делать выбор в пользу отложенного вознаграждения вместо моментального, и многие, к сожалению, так никогда этому и учатся. Если вам говорили только то, что курение - это грех, и что вам никогда нельзя так поступать, в таком случае вполне понятно почему вы относитесь к нему как к чему-то запретному. Прекращение курения, даже много лет спустя, может по-прежнему вами восприниматься как смирение перед приказом “тебе нельзя курить!”, приводящее к сильному чувству обделенности.

“Нельзя, должен, обязан, надо”

Большинство людей рассматривают все явления в жизни, пользуясь категориями того, что они “должны” делать или того, что делать “нельзя”. Поэтому к прекращению курения они подходят с такой же позиции.

Слова “нельзя” и “надо” часто используются не по прямому назначению в повседневной речи и в мыслях. К примеру, если вы скажете: сегодня мне нельзя с тобой поужинать - безусловно, это не будет означать, что вы

физически неспособны поужинать с этим человеком или вам это запрещено. Это значит только, что у вас есть другие планы на вечер, которые вы намерены исполнить.

Обычно такой выбор слов не создает особых проблем. Действительно многие люди выполняют множество дел, веря в то, что у них нет выбора в том, чтобы их выполнять. Однако, когда речь идет о прекращении курения, ваш выбор слов и следовательно ваш образ мышления, может оказаться критически важным в отношении вашей победы или поражения из-за проблемы невыносимого чувства обделенности.

Если вы относитесь к типу людей, которые часто говорят “я должен” и “мне нельзя”, вам придется усердно поработать над изменением своего образа мыслей. Но если вы сделаете это из-за курения, то затем вы обнаружите, что польза от этого изменения может оказать влияние и на многие другие области вашей жизни. Приятно чувствовать свободу!

Овладейте своим выбором и обретите контроль

Ощущение обделенности указывает на то, что вы не приняли на себя полную ответственность за свои действия. Как если бы вы оказались запертыми без сигарет, и ваш тюремщик был ответственен за факт того, что вы не курите, а не вы сами.

Это ошибка, которой мы все подвержены, потому что в каждом из нас остается частичка того маленького ребенка, которым мы когда-то были, как запись в наших воспоминаниях о тех временах, когда мы действительно не были сами за себя ответственны. Когда вы бросаете курить,

говоря себе “мне нельзя курить!”, внутри вас начинается активно бунтовать этот ребенок.

Каждый человек в той или иной степени проходит через процесс становления собственной психологической ответственности. Это процесс осознания того, что вы сами создаете свои мысли, чувства и действия. И это вы, и только вы, определяете, будете ли вы курить или нет!

Вы можете относиться к типу людей, которым тяжело дается этот процесс из-за сильной склонности к обвинению других и отказу видеть собственный вклад в любой ситуации в своей жизни. Независимо от того курите ли вы или бросаете курить, вы видите это как еще одну вещь, которая делает вас жертвой обстоятельств. Из-за этого свойства, когда вы бросаете курить, вы можете подсознательно обвинять других людей и переносить на окружающих свою злость – на семью, друзей и даже на незнакомцев. Некоторые люди заканчивают тем, что верят в то, что они действительно очень злы по своей натуре, и только курение позволяет удерживать их злость под контролем. Это и в правду может выглядеть именно так, когда вы не понимаете, что на самом деле происходит.

Если вам кажется, что описанная ситуация относится к вам, тогда все что вам нужно делать - это помнить, что прекращение курения - ваш выбор и никто не делал его за вас. Вы можете чувствовать злость и сопротивление, когда вы бросите курить, но это случится, если вы забудете о своей свободе выбора. Все что вам нужно будет сделать, напомнить себе о ней.

Кстати, если вы пытаетесь бросить курить исключительно для кого-то другого, то вот мой совет: не делайте этого.

Жертва и вознаграждение

Когда вы думаете о том, что вы не можете курить, курение становится для вас запретным плодом, который как известно всегда наиболее сладок. В порядке компенсации своего чувства принесенной жертвы, вы будете ощущать значительную потребность в вознаграждении. Награда может принимать форму безудержной покупки себе подарков или употребления дополнительных количеств еды, особенно такой “запретной” как шоколад.

Вы также можете начать думать, что ваша семья и друзья должны каким-то образом вас поощрять, и можете очень расстраиваться из-за того, что близкие не ведут себя с вами особенно приятным образом, когда вы бросили курить. Это тем более вероятно, если вы бросали курить для того, чтобы их порадовать.

Если вы подходите к прекращению курения в большей степени как к своему выбору, чем как к лишению, вы сможете понять, что ваше некурение - само по себе награда. Ваше здоровье улучшится, вы начнете чувствовать гордость собой и приобретете больший контроль над собственной жизнью. И если новая жизнь бывшего курильщика - окажется не тем образом жизни, который для вас более предпочтителен и более ценен, то вы всегда сможете вернуться назад и снова стать курильщиком! Если вы сделаете такой выбор, то, безусловно, его ценой будет ваше здоровье, и весьма вероятно, что вас будет еще сильнее огорчать ваша зависимость от курения. Но в то же время, это просто ваш выбор о том, как вы хотите прожить свою жизнь. Жить как курильщик означает также получение определенных

последствий, но курение вам не запрещено! Вам можно быть курильщиком. У вас всегда есть разрешение на то, чтобы курить - не зависимо от того, делаете вы это или нет.

Если вы бросали курить в прошлом, чувствовали себя обделенными, и в итоге закуривали, вероятно вы ощущали возврат к курению как награду. Вы могли испытать смешанные чувства: разочарование от своего поражения, но также и чувство огромного облегчения. Так происходило из-за того, что вам казалось, будто курение освобождает вас из той самой воображаемой клетки вашей обделенности. То насколько курение сняло ваши симптомы обделенности, выражалось в вашем ощущении того, как оно вас подбодрило, успокоило, вознаградило и обрадовало. По этой причине очень важно преодолеть свое убеждение в том, что вы обделены. Если вы не сделаете этого, в итоге вы можете прийти к тому, что вы усилите свою зависимость от сигарет.

Бунт

Если вам кажется, что прекращение курения заперло вас в клетку обделенности, то курение будет вам казаться ключом к свободе. Многие курильщики оказываются в безумной ловушке, обнаруживая себя связанными курением без возможности бросить даже на короткое время, только из-за необходимости поддерживать свое ощущение свободы.

Бунт всегда означает, что был установлен запрет. Вы не можете восстать, если вы и так свободны.

Вы можете заметить, как “бунтующие” курильщики начинают заранее испытывать свою обделенность и увеличивают количество выкуриваемых сигарет, если они всерьез задумались о прекращении курения или получили такое предписание от врачей. Таким образом еще даже не бросив курить, они удостоверяются в том, что они не пойманы в ловушку и не обделены! Это относится к людям, которые верят, что они “должны” бросить курить, и по этой причине они заранее восстают против воображаемого запрета.

Многие попытки бросить курить, которые предпринимались разными людьми, кончались только чувством обделенности из-за отрицания своей свободы выбора, и затем их возвратом к курению, чтобы еще раз доказать самим себе, что они свободны курить: “Никто не может говорить мне, что мне делать! Я могу курить и буду! Я им покажу!”.

Бунт всегда означает, что был установлен запрет. Вы не можете восстать, если вы и так свободны.

Чувствовать себя свободным

Правда заключается в том, что свободны быть курильщиком. Если вы пойдете по этому пути, то будут некоторые последствия. Но эти последствия, как бы они ни были ужасны, не отменяют вашей свободы курить. Это те последствия, которые вы получите, если вы используете свою свободу, выбрав курение.

Это ваша жизнь и вы свободны прожить ее как курильщик - если это ваш выбор. Вы можете курить. Вы можете продолжать курить. Вы можете курить каждый

день даже больше, чем сейчас. Вы можете курить каждый день вашей жизни и никогда не бросать.

Я не побуждаю вас так поступать: жизнь курильщика будет стоить вам дорого: стоить вашего здоровья, ваших денег и вашей самооценки. Это может также стоить вам работы, отношений и даже лет жизни.

Я побуждаю вас найти способ бросить курить без чувства обделенности, так чтобы вы смогли оставаться некурящими и при этом чувствовать себя счастливыми. И это можно сделать, если понять и *по-настоящему поверить* в то, что прекращение курения не ограничивает вашу свободу курить никаким образом.

Наиболее важная вещь, которую нужно знать о прекращении курения – это то, что вы не обязаны это делать. Вообще!

Это кажется опасным ходом мыслей? Очень вероятно, что вы боитесь признать то, что вы свободны продолжать быть курильщиком. Страх, разумеется, заключается в том, что если вы дадите себе такой выбор, тогда вы обязательно выберете курение. Поэтому вы пытаетесь исключать этот вариант, убеждая себя, что у вас нет иного выбора кроме как бросить курить и больше никогда этого не делать. И именно так вы создаете свои страдания от чувства обделенности.

Преодоление обделенности

Если вы читаете эти строки, продолжая курить, тогда для вас факт того, что вы свободны курить может казаться довольно очевидным. Так вы и поступаете, поджигая сигарету и выкуривая ее - конечно вы можете это сделать. Уже после того, как вы предпримете попытку

бросить, ваш выбор по возврату к курению может казаться вынужденным.

Работа, входящая в процесс прекращения курения, состоит в том, чтобы прийти к пониманию, что у вас всегда есть свобода вернуться к курению - даже несмотря на то, что вы не проверяете ее самим курением.

Весьма вероятно, что у вас в этом вопросе есть глубоко укоренившиеся убеждения, которые вы развивали многие годы и даже десятилетия. И для того, чтобы изменить этот ошибочный способ мышления, потребуются некоторое время и усилия.

Мой недавний клиент, Сюзан - типичный образец человека, столкнувшегося со значительной проблемой чувства обделенности. Только бросив курить, она стала очень раздражительной, а немного позже - вялой и апатичной. Когда мы говорили с ней через неделю после прекращения, она чувствовала себя крайне обделенной и испытывала желание курить по несколько часов подряд, даже несмотря на то, что ее искренне ужасала мысль о возврате к курению. По понятным причинам, она говорила, что совсем не чувствует уверенности в себе. Она говорила мне, что "она не может курить". Ее логика (ошибочная) состояла в том, что если она хочет оставаться некурящей, то у нее нет такого варианта как курение. "Если я хочу жить, - сказала она, - значит, я не могу курить". "Не правда", ответила я ей. "Ты хочешь жить - это истина. Курение убьет тебя - возможно. Но правда в том, что у тебя все еще есть возможность курить. Это твоя свобода, и она у тебя есть, хочешь ты этого или нет. Это реальный факт".

Я не побуждала ее курить, но направляла ее к признанию того, что выбор курить существует, чтобы Сюзан не чувствовала себя ущемленной. И затем, когда она

поменяла свой образ мыслей, она начала чувствовать себя гораздо позитивнее и увереннее, и ей стало гораздо легче оставаться некурящей.

Ее прошлое объясняет причину проблем, с которыми ей пришлось столкнуться в условиях идеи свободного выбора. Ее родители, оба были заядлыми курильщиками. Они продолжали курить каждый день, но при этом всегда повторяли своей дочери, что она “никогда не должна стать курильщицей”. Они оба страдали заболеваниями, вызванными курением, и желали своей дочери лучшей жизни. Сюзан начала курить, когда ей было 16, и вы можете представить реакцию ее родителей, когда они об этом узнали. Было много криков и возмущения, ей снова твердили о том, что ей “нельзя курить” и она “должна бросить”.

Несколько лет назад посетив гипнотизера, Сюзан бросила курить. Однако в тот раз она лишь подавила свое желание, и спустя две недели снова вернулась к курению. Она даже не подозревала о понятиях выбора и чувства обделенности до того, как оказалась на моем курсе. 30 лет она одновременно курила и верила в то, что ей курить нельзя.

Сейчас, когда она напоминает себе о том, что на самом деле у нее есть свобода курить, жизнь без курения становится для нее более легкой и позитивной. Ее желание курить уже стало значительно терпимей, тогда как раньше оно было подобно “крику, пронизывающему все тело”. Знание того, что у нее есть выбор, дало ей ключ к решению проблемы.

Сюзан проходит через разные периоды и иногда забывает о своей свободе, но затем она снова вспоминает о

ней, и в итоге смещает свое мышление таким образом, чтобы ее выбор снова становился для нее подлинным.

Иногда человеку нужно некоторое время, чтобы каждый кирпичик встал на свое место, и из этого возникает первоначальная сложность в прекращении курения. Важно продолжать повторять себе то, что вы абсолютно свободны быть курильщиком. Может быть так, что вы понимаете, что у вас есть выбор курить, но только на относительно поверхностном уровне. К примеру, вы понимаете логику, но внутри вы по-прежнему боритесь с убеждением, что вы совсем не свободны. Вашему сознанию потребуется некоторое время для того, чтобы перестроиться на каждом из уровней.

Многие люди испытывают негативные эффекты от мыслей о том, что они обделены, но в то же время они не замечают этих мыслей. На самом деле, большинство людей не осознает того, что причина всего – это их мысли.

Часто клиенты, которые чувствуют себя обделенными одну или две недели, спрашивают меня, когда им станет лучше. Я отвечаю им так: “когда вы поменяете свой образ мыслей”. Распространенная ошибка в том, чтобы верить, что чувство обделенности вызывается неким физическим явлением, таким как например ОРВИ, и должно терпеливо переноситься, пока оно само по себе не пройдет. Я наблюдала трансформацию в очень многих людях, совершивших этот важнейший сдвиг в своем мышлении и мгновенно избавивших себя от чувства обделенности.

- Если чувствуете, что вы злитесь, напомните себе о том, что никто не заставляет вас бросать курить и что вы не удерживаете себя в ловушке: вы свободны

вернуться к курению, независимо от того, поступите вы так или нет. Это ваш выбор.

- Если вы чувствуете себя несчастными, напомните себе о том, что вы ничего не потеряли: курение вам абсолютно доступно.
- Если вы забыли свою мотивацию, вспомните о том, что вы не заперты одним окончательным решением: вы можете снова стать курильщиком. Рассматривайте этот вариант осторожно и честно, и если есть что-то, что вам нравится в том, чтобы не курить, это станет для вас очевидным.

Прекращение курения не обязательно должно ощущаться как запрет и трагедия: это может быть чувством освобождения и подлинной награды. Но вы сможете это почувствовать таким образом, только когда по-настоящему поймете, что у вас по-прежнему есть свобода быть курильщиком, если таков ваш выбор.

Ваш выбор не ограничен только тем моментом, когда вы бросаете курить. Возврат к курению продолжает быть доступной альтернативой всю вашу оставшуюся жизнь - и вам может быть тяжело это принять, особенно если у вас есть сильный страх поражения. Как наслаждаться вашей постоянной свободой курить, не отрицать ее и не бояться - это то, что мы будем дальше рассматривать.

Другими словами: Рут

Я начала курить, когда мне было около 8 лет, но не относилась к этому серьезно до того как мне исполнилось

14-15 лет. Мое употребление сигарет постепенно росло, и в начале своего пятого десятка я курила уже примерно по 80 сигарет в день. Если я ложилась спать поздно (что случалось довольно часто), тогда количество могло доходить и до 120 штук.

Я пыталась остановиться много раз. Основной причиной, по которой я хотела бросить курить, было мое отвращение к себе из-за глубочайшей зависимости и того факта, что сигареты в конечном счете стали доминировать в моей жизни. Меня мучила невозможность курить в общественном транспорте или в домах тех людей, которые возражали против курения.

Самым полезным в курсе Полной Остановки для меня было избавление от чувства психологической обделенности, которое каждый раз срывало мои предыдущие попытки бросить. Тренировка моего подсознания для того, чтобы понимать, что мне никто не мешает курить, и что я совершенно свободна поступать так в любой момент, оказала решающее значение.

Лучшая вещь в том, чтобы не куришь - это чувство свободы. Я рекомендую своим друзьям бросать курить по этому методу, но не пилю их. Еще одним большим достоинством курса стало то, что я не превратилась в одного из этих ужасных новообращенных, кто кругом порицает курильщиков. Для меня нет проблемы в нахождении курильщиков рядом со мной. В моем доме полно пепельниц, и я не возражаю даже против застоявшегося дыма, при этом запах активного курения мне нравится.

Глава 5.

Выбирая в настоящий момент

Ничто никогда не случилось в прошлом, оно случилось в настоящем моменте. Ничто никогда не случится в будущем, оно случится в настоящем моменте.

Экхарт Толле “Сила настоящего момента”

Многие люди, прошедшие мой курс, много позже говорили мне, что они совершенно не ожидали успеха. Возможно, причина в том, что они много раз пытались бросить до этого самостоятельно или с чьей-то помощью, и снова и снова терпели поражение. Вероятно, вы тоже убеждены в большей или меньшей степени, что даже если вы бросите, то не сможете долго оставаться в таком состоянии. Это частое и понятное опасение. Однако, проблема заключается не в вашем ожидании поражения, а в способе, с помощью которого вы пытаетесь с этим справиться.

Для начала, вы можете пытаться справиться с этим страхом, вообще не делая попыток бросить курить: если вы не пытаетесь, то и не проиграете! Вы можете говорить себе, что вы ждете момента, когда вы почувствуете себя более мотивированными, потому что считаете, что тогда у вас будет больше шансов на успех. Но та мотивация, которую вы ожидаете на самом деле - это угроза вашему здоровью: большинство курильщиков оправдывают свое курение, объясняя это тем, что если с ними действительно случится что-то серьезное, они безусловно бросят курить.

Но плохое здоровье не устранил вашу обеспокоенность из-за возможного поражения, *оно усилит ее*. Я общалась с очень многими курильщиками, которые

обнаруживали себя застрявшими между огнем и пламенем: страхом продолжать курение, из-за того что оно приносит серьезные заболевания, и страхом сделать попытку, которая провалится.

Тем не менее, рано или поздно ваши страхи подвигнут вас на попытку бросить и вы дадите торжественное обещание больше не курить. Вы объясните это тем, что для прекращения курения и чтобы успешно оставаться некурящим в дальнейшем, вам необходимо однажды дать такое обещание, чтобы затем его всегда держать. Это финальное решение, которое делается один раз и навсегда, и возможность снова закурить при этом не рассматривается.

Ловушка обязательства

Ирония заключается в том, что именно такой образ мыслей удерживает многих курильщиков даже от того, чтобы попытаться бросить. Если они все-таки бросают, взятое ими обязательство заставляет их чувствовать себя настолько обделенными, что его выполнение становится невыносимым! Обещание никогда больше не курить буквально означает отказ от вашей свободы курить. И, как вы узнали из предыдущей главы, отрицание вашей свободы курить означает, что вы будете чувствовать себя обделенными. Однако проблема в том, что для многих людей сама возможность потерпеть поражение настолько ужасна, что они считают более безопасным мыслить в категориях одного-единственного решения бросить курить, которое должно будет всегда исполняться.

Конечно, если бы вы на самом деле могли бы устранить свою свободу вернуться к курению, тогда вы бы

действительно были в безопасности. Если бы вы на самом деле были навечно заперты в камере без сигарет, то вы определенно преуспели бы в прекращении курения! Но, при условии, что вы живете в свободном мире с доступом к сигаретам, такое чувство безопасности - это крайне опасная иллюзия.

Это объясняет то, почему некоторые курильщики могут иметь сильное желание бросить курить, и при этом снова и снова терпят неудачу. Чем отчаяннее они хотят бросить, тем сильнее они загоняют себя в обязательства бросить курить навсегда, и тем более обделенными и запертыми в ловушке в итоге они себя чувствуют. Таким образом, после краткого, мучительного периода, они сдаются и закуривают, только чтобы в следующий раз при очередной попытке бросить чувствовать себя еще отчаяннее. Это порочный круг! И пока вы не обратите внимания на позицию, которую вы занимаете, вы можете создавать для себя именно такую ситуацию.

Преодолейте свой страх поражения, не отрицая свою свободу принять поражение.

Что касается всех тех сложностей, которые создают курильщики во время своих попыток бросить курить, есть способ изменить свое мышление так, чтобы оно стало более позитивным, реалистичным и выполнимым. Если вы действительно хотите бросить курить в этот раз, вам нужно преодолеть свой страх потерпеть неудачу, не отрицая своей свободы потерпеть неудачу. *И чтобы это сделать, вам нужно сделать выбор не курить только на настоящий момент.*

Сейчас, сейчас и сейчас...

Если вы выберете бросить курить, то как долго будет действовать ваш выбор? Вы можете хотеть того, чтобы он действовал хотя бы один день или хотеть, чтобы он был действителен несколько дней - но в жизни все работает иначе.

Правда в том, что вы можете сделать выбор о том, будете ли вы курить, только на тот момент, когда вы его фактически делаете, прямо в эту секунду, здесь и сейчас. Если вы делаете выбор бросить курить в 12:30, то даже до наступления 12:31 вы сможете сделать еще один абсолютно новый выбор. Так как вы обладаете свободной волей, вы можете выбрать закурить в 12:31! Или вы можете сделать еще один выбор не курить.

Когда вы бросите курить, не начинайте с взятия на себя обязательства больше никогда не курить. Начинайте с выбора не курить конкретно в этот момент. Держите в уме то, что вы будете делать выбор еще много раз по мере того, как будете двигаться дальше.

Поначалу это может выглядеть невыносимым и даже невозможным. Кажется, что гораздо проще один раз принять одно решение, и затем убеждать себя, что вы “должны” его придерживаться. Но помните, что на самом деле этот путь гораздо сложнее. Если вы однажды по-настоящему примете принцип выбора только на настоящий момент, то вам станет гораздо проще, понятнее, *значительно легче* и позитивнее это делать в дальнейшем. Также помните, что ваше желание курить, и следовательно процесс вашего выбора, с прошествием времени станут появляться значительно реже.

Когда вы бросаете курить, заявляя: “я выкурил свою последнюю сигарету, и я никогда больше не буду курить!”, вы отрицаете свою свободу курить и помещаете себя прямиком в клетку обделенности. Даже если вы скажете, что вы не будете курить только следующие несколько часов, то в эти часы вы будете чувствовать себя обделенными.

Всеми средствами удерживайте цель оставаться некурящими. Всеми средствами имейте искреннее намерение никогда больше не курить. Но при этом помните, что вы сможете достичь своих целей, только каждый раз делая настоящий выбор здесь и сейчас. Это значит, что вы признаете то, что у вас есть вариант вернуться к курению, и у вас всегда есть возможность так поступить. В этом знании заключается критическое различие страданий обделенности от чувства свободы и контроля.

Потеря и скорбь

Курильщики часто описывают свой опыт прекращения курения словно оплакивание. Они видят в сигаретах своих компаньонов, с которыми у них были своего рода отношения значительную часть жизни. Когда курильщики “уходят” из этих отношений, они часто говорят, что очень тоскуют по исчезнувшим из их жизни “друзьям”.

Однако есть крайне важные нюансы. Прежде всего то, что сигареты – это не ваши друзья. Они друзья для вас не больше, чем бутылка спиртного друг для алкоголика или шприц друг героинозависимого. В этом нет ничего

кроме иллюзии, порожденной наркотической зависимостью.

Пожалуй, еще более важно то, что вы не теряете этих “друзей” в тот момент, когда вы бросаете курить. Ваше чувство потери возникает из-за мыслей о том, что вы никогда больше не будете курить, ведь когда кто-то умирает, это значит, что он уходит навсегда. Вот почему вы оплакиваете их: вы думаете, что никогда их больше не увидите, что ваше решение окончательно, и у вас нет в этом абсолютно никакого выбора.

Когда вы делаете выбор в настоящем моменте, вы имеете ввиду тот факт, что у вас есть свобода возвратиться к курению в любой момент. Всегда у вас есть возможность вернуться к курению, и всегда есть возможность, что вы до конца жизни будете к нему привязаны - *кура каждый день всю оставшуюся жизнь*.

Если вы по-настоящему примите этот факт, то поймете, что оплакивать сигареты вам не за чем. Конечно вы будете осознавать то, что вы не курите. Однако есть большая разница между тем, чтобы замечать, что вы перестали курить и тем, чтобы чувствовать невосполнимую потерю от этого.

Поначалу, оставаться некурящим может частично быть похожим на балансирование, будто хождение по краю обрыва, когда вы знаете, что одного неверного движения достаточно, чтобы все закончилось. Но вместо того, чтобы притворяться, будто обрыва не существует, вам больше поможет научиться ходьбе по этому краю.

Давление окружающих

В течение первой пары недель, как вы бросите, будет особенно важно помнить о выборе на текущий момент, когда вы будете говорить о своем курении с другими людьми. Если вы приняли мой совет и храните процесс в тайне, тогда может пройти некоторое время до того как окружающие поймут, что вы делаете. Как вы теперь можете видеть, чем дольше вы сможете сохранить тишину о своем прекращении курения, тем лучше.

Тем не менее, рано или поздно кто-нибудь заметит, что вы не курите и может спросить вас напрямую о том, бросили ли вы курить. При этом вам будет лучше ответить нечто такое, что не заставит вас чувствовать себя давшим нерушимое обещание. Скажите что-нибудь вроде: “Что ж, я снижаю количество сигарет, но не знаю, бросил ли я” или “может быть я покурю позже”. Не имеет значения, что подумают окружающие, имеет значение то, что вы поддерживаете связь со своей возможностью выбирать. Чем дольше, тем лучше, но при этом вы не заперты в одном бесповоротном решении.

Если вы начнете рассказывать всем вокруг о том, что бросили курить, то тем самым вы можете создать у себя глубокое чувство попадания в ловушку некурения, что в свою очередь катастрофично скажется на вашей мотивации. Внешнее давление оставаться некурящим, будет усиливать ваше чувство обделенности, а это последнее, что вам сейчас нужно. Другие люди могут оказывать давление на вас самыми невинными способами, говоря что-то вроде: “это очень хорошо для тебя!” или “продолжай в том же духе!”. Если вы почувствуете себя обделенными, то в такие моменты вам может захотеться их

ударить! Также весьма вероятно, что вы почувствуете себя близкими к тому, чтобы поджечь сигарету. Эти слова будут звучать для вас так, словно вам сказали, что вы никогда больше не сможете курить, и поэтому все, чего вы при этом будете хотеть – это восстать против этих слов, чтобы доказать свою свободу.

Маргарет, женщина, в свои 50 курившая уже больше 40 лет, рассказала мне о разговоре, который состоялся у нее с отцом через несколько недель после того, как она присоединилась к моему курсу. Отец взял ее за руку и со слезами на глазах искренне поблагодарил ее за то, что она бросила курить, и сказал, что он невероятно гордится тем, что она сделала.

Маргарет сказала мне, что хотя она знала, что таким образом ее отец выражал свою любовь, и его признательность была для нее очень ценной, она почувствовала, как она сама сказала, поднимающуюся волну бунта внутри себя. Тогда она поблагодарила его за его заботу, и про себя напомнила себе о том, что она по-прежнему свободна делать выбор не курить только в данный момент, основываясь на том, что она сама хочет для себя.

Другие клиенты имели похожие сложные реакции, когда внезапно чувствовали себя обязанными быть некурящими в ответ на подарки от своих близких - ювелирные украшения или цветы, преподнесенных в награду за прекращение курения.

Я побеспокоюсь, когда до этого дойдет

Есть еще один вид проблем, возникающий от попыток делать выбор на будущее заранее. Люди, недавно

бросившие курить, часто волнуются о том, смогут ли они выдержать отдельные действия или ситуации без курения.

Вы можете переживать о вечеринке или о каком-нибудь особенно важном проекте на работе. Это может быть встреча со старым другом, с которым вы привыкли курить одну за одной и часами разговаривать, или такое привычное действие как разговор по телефону или поездка на машине на большое расстояние, где вы развили особенно сильную связь с курением. Чтобы это ни было, можно биться о заклад, что непременно будет что-то такое, о чем вы будете беспокоиться, после того как перестанете курить.

Вы можете пытаться представлять себя в будущем, осуществляющим эти разнообразные дела без курения, но это не помогает. Весьма вероятно, что в вашем разуме вообще нет образа того, как вы делаете эти вещи без курения, и потому вам не удастся это представить: из-за того, что у вас нет такого опыта, нет такой памяти, чтобы к ней обратиться.

Вы можете создать у себя огромное беспокойство из-за уверенности в том, что вы не сможете пройти через эти ситуации без курения. Поскольку вы не можете себе этого представить и вы никогда так не делали, ваше беспокойство будет нарастать. Если вы его не преодолеете, следующий ваш шаг - начать курить, так как вы уверены, что в конечном счете все так и кончится рано или поздно.

Однако вас заставляют курить не ваши переживания по поводу ситуаций в будущем: это ваш страх неудачи ведет вас к поражению.

Я не собираюсь предлагать вам никогда не думать о будущем, потому что это невозможно. Было бы абсурдно притворяться, что вы вообще не будете думать о

конкретных ситуациях, и о том будете ли вы в них курить. Но если вы начинаете беспокоиться и переживать о них, просто напомните себе о том, что вы можете выбирать курить вам или нет только в настоящем моменте. У вас нет возможности знать, как вы поступите в этой ситуации в будущем. Вы не можете знать, будете ли вы курить на вечеринке в субботу вечером, когда вы сейчас делаете свой выбор.

Ключ к успеху в том, чтобы быть готовым не знать наверняка. Конечно, комфортнее иметь гарантию, что вы не потерпите неудачу, но суть в том, что риск есть всегда - просто такова жизнь. Вы можете снова закурить, а можете не закурить. Все что вы можете сделать сейчас - это выбрать не курить в настоящем моменте и надеяться, что вы будете продолжать поступать так же дальше.

Обязательно ожидайте встретиться с сильным желанием курить, когда вы окажетесь в определенных ситуациях, но напоминайте себе о том, что вы можете управлять своим желанием только в тот момент, когда вы его испытываете.

Вы можете курить только в настоящее время. И вы можете выбрать не курить только в настоящий момент. Примите то, что вы не можете предсказать, какой выбор вы сделаете в будущем. Когда вы взаимодействуете с некурением здесь и сейчас, вы занимаете позицию контроля.

Чем дальше, тем лучше

Вероятно, поначалу вы будете чувствовать себя неуверенно. Если вы ежедневно курили на протяжении нескольких лет, на первых порах некурение вполне может

ощущаться как странное, даже неестественное состояние. Но чем дольше вы остаетесь некурящим и чем больше ситуаций проживаете без курения, тем более уверенными вы становитесь. Уверенность - это то, что вы будете приобретать постепенно.

Техники, описанные во второй части этой книги очень эффективны. Чем больше усилий вы будете в них вкладывать, тем более уверенными вы будете становиться: не только потому что они работают, но и потому что вы сможете ими пользоваться. Вы будете учиться доверять себе в том, что вы будете продолжать их использовать, независимо от того, что происходит в вашей жизни. Вы сможете узнать эти явления только в процессе. Сложно быть уверенными в этом заранее.

*Когда вы взаимодействуете с
некурением здесь и сейчас, вы
занимаете позицию контроля.*

Многие курильщики совершают ошибку, откладывая прекращение курения, ожидая появления у себя уверенности. Перед тем как сделать попытку бросить, они хотят подождать до тех пор, пока у них не возникнет уверенности в том, что их ожидает успех. Они могут ждать очень долго.

Не ждите, пока ваш страх неудачи исчезнет. Прекращение курения всегда будет чем-то пугающим, *потому что вы никогда не знаете, к чему это приведет.*

Этот процесс будет менее пугающим в разы, если вы просто будете осуществлять его момент за моментом. Чем дальше, тем лучше: ожидайте и наблюдайте, что происходит.

Один мой клиент по имени Ричард рассказывал, что он даже не называл себя бывшим курильщиком, потому что это звучит слишком окончательно. Он говорил, что он просто курильщик, который не курит прямо сейчас. Он до сих пор так говорит уже больше года.

Выбор на настоящий момент поддерживает вас в реальности. Но что случится если, спустя например целый год выборов не курить, затем вы выберете закурить? Если у вас есть свобода курить, не следует ли вам ее проверять хотя бы время от времени? Это тема нашей следующей главы.

Другими словами: Ди

Не думаю, что я когда-либо верила в то, что брошу курить. Я курила уже больше 26 лет и выкуривала от 20 до 30 штук в день - или 40 если жизнь была более волнительной, разговоры более продолжительными, а также в случае паники. Я любила свои перекуры и всю социальную подоплеку, связанную с ними.

Курс дал мне инструменты, чтобы сражаться: подход оставаться в настоящем времени помог мне перестать паниковать о предстоящих десяти минутах. Я усердно работала над прекращением курения, и всякий раз, когда я обращалась к себе через желание курить и давала себе сделать выбор, я начинала чувствовать себя сильнее, больше гордилась собой и в итоге несказанно удивлялась тому, что я сделала это. И я продолжаю это делать: у меня все еще есть настоящие сигареты в столе и, если я захочу, доступ к еще большему количеству, но за все эти два с половиной года, с тех пор как перестала курить, я не сделала больше одной затяжки. И так как я не чувствую,

что чем-то себя обделяю, я не примкнула к отряду озлобленных экс-курильчиков.

Недавно обнаружив в себе желание курить, я была удивлена: я прошла через мой “разговор с собой” и сделала выбор принять это желание. Я чувствую, что курс дал мне силу и то, что я сделала себе огромный подарок, бросив курить.

Глава 6.

Еще одна затяжка

Мой танец с последней сигаретой, который начался, когда мне было 20, все еще не достиг своего последнего движения... Я мог бы также сказать, что за некоторое время в прошлом я выкурил и бросил огромное число сигарет, назвав их последними.

Итало Звево, Исповедь Дзено

Курение – это не просто плохая привычка, это наркотическая зависимость. Я говорю так не для того, чтобы заставить вас чувствовать себя виноватыми, а чтобы помочь вам разобраться с фактами. Все зависимости окружают себя и поддерживаются мощным набором лжи и заблуждений. Обретение контроля происходит в процессе обнаружения этой лжи и открытия правды.

Часто в процессе прекращения курения люди говорят о двух голосах в своей голове, которые спорят и противоречат друг другу словно два совершенно разных человека. Но, безусловно, вы - это один человек и единая личность, в то время как другой голос принадлежит вашей

зависимости, которую вы годами создавали. Хотя некоторые люди и считают, что в такие моменты с ними говорит дьявол. Этот спор является частью процесса прекращения курения, и книга, которую вы сейчас держите в руках, обеспечит вас всей необходимой информацией, чтобы пройти через него и разрешить возникающий конфликт.

Вы можете относиться к этому как к игре. Всякий раз, когда вы бросаете курить, игра заключается в попытках вашей зависимости найти способ, чтобы вернуть вас обратно к курению. Зависимость будет проявлять невероятную изобретательность, убеждая вас в самых нелепых вещах. Некоторые виды таких уловок вы сможете увидеть очень отчетливо, и может быть даже над ними посмеяться. Другие виды может быть сложнее обнаружить.

Всякий раз, когда вы бросаете курить, игра заключается в том, что ваша зависимость пытается найти способ, как вернуть вас обратно к курению.

Наиболее распространенной, убедительной и стойкой уловкой является идея о том, что в какой-то момент вы сможете курить по одной-две сигареты, не возвращаясь к неконтролируемой ежедневной зависимости. Если вы верите в то, что это окажется правдой, вероятно, это наиболее убедительное оправдание из всех для того, чтобы закурить. В конце концов, *одна* сигарета вас не убьет, это “вообще не проблема”.

Конечно, существует малое (на самом деле крайне малое) число людей, которые курят только от случая к

случаю, и из-за их существования вы могли бы подумать, что это возможно. Но статистика против вас в этом вопросе⁹.

Возвращение к курению огромного количества людей есть прямой результат этой ошибки. Некоторым людям довелось совершить эту ошибку даже не один, а несколько раз (снова и снова), совершенно не учась на своем предыдущем опыте! Это кажется таким великолепным решением - просто мечтой курильщика: курить только иногда, только на вечеринках или только один-два дня, чтобы легче пережить какие-нибудь жизненные сложности.

“Какими-то сложностями” может оказаться переживание самого синдрома отмены при прекращении курения, что является наиболее безумным оправданием из всех для того, чтобы снова начать курить. Да, курение непременно облегчит ваши симптомы отмены, но затем вы снова будете курящими.

Если ваша зависимость смогла убедить вас в том, что одна сигарета - это все, что вы захотите когда-либо, значит вас серьезно надули.

Все или ничего

Прежде всего, посмотрите на свой опыт курения, оценив количество всех сигарет, которые вы когда-либо

⁹ - В исследовании этого вопроса, опубликованном в журнале *Зависимое поведение* (15:105-114, 1990), участвовало 129 курильщиков, бросивших курить. 88 процентов из тех, кто сделал даже одну затяжку, вернулись к своему полноценному режиму курения. В среднем, они выкурили свою вторую сигарету спустя 9 дней, а их возврат к ежедневному курению занимал 6 недель.

выкурили. Вы можете не хотеть делать это, но это крайне существенная информация. Если вы курили по 20 сигарет в день в течение года, значит вы выкурили уже около 7300 сигарет. Если вы были на таком уровне последние 10 лет, то вы выкурили уже 73 000 сигарет. 30 штук в день за 10 лет - это почти 110 000 сигарет.

Вы действительно думаете, что одна сигарета - это все, что вы когда-либо захотите? Скорее всего вы будете курить их по одной, но каждая из них – это только часть целого образа жизни.

Когда вы курите, вы впускаете курение в свою жизнь и живете жизнью курильщика. Вы курите день за днем, год за годом, несмотря ни на что. Вы курите, когда счастливы и когда вам грустно. Вы курите, когда заняты и когда вам скучно. Вы курите, когда вы голодны и когда насытились. Вы курите, когда вы находитесь в стрессе и когда расслабляетесь.

Безусловно, разные люди выкуривают разное количество сигарет: один человек может курить по 20 штук в день, а другой по 60. Вы знаете, к какому типу курильщиков вы относитесь и сколько сигарет вы обычно выкуриваете. К этому количеству, сколько бы оно для вас не составляло, вы будете возвращаться всякий раз, когда вы выберете курение. Сигарета, которая сама по себе всего лишь еще одна, на самом деле - первая из последующих тысяч.

Выдержка из *Британского журнала о зависимости* (1990): “Более 90% тинейджеров, которые курили 3-4 сигареты в день, перешли к постоянному курению, средняя продолжительность которого составила 30-40 лет”. Если

3-4 сигареты подсаживают вас на крючок уже в самом начале пути, то какова вероятность выкурить еще несколько штук, когда зависимость уже была установлена?

Правда заключается в том, что вы - зависимый курильщик, а зависимость значит отсутствие контроля. Такое вещество как никотин просто не может быть чем-то, не вызывающим зависимость.

Вам совсем не поможет сердиться на себя за то, что вы стали зависимым курильщиком. Гораздо лучше будет признать то, что вы сделали это, без осуждения. По факту, чем искреннее вы простите себя за то, что вы начали курить, тем больше будет вероятность, что вы перестанете курить и останетесь некурящими. Вы были обмануты той же ложью, что и миллионы других людей. Это не значит, что вы плохой или глупый человек. Это значит только то, что вы - человек.

Эта особенность сильно отличает курение от других наркотических зависимостей: наиболее устойчивые и уравновешенные люди могут стать совершенно зависимыми. Ошибка – это отказываться верить в то, что вы стали зависимы от возможно самой мощной зависимости из всех.

Я немного оступился

В конечном счете большинство курильщиков с неохотой приходит к признанию того, что они неспособны держать курение под контролем. Они знают из собственного опыта, что когда они курят, это происходит на протяжении всего дня и продолжается каждый день. Но кроме этого курильщики живут с еще одним

заблуждением, считая, что такой образ жизни не продлится долго.

Очень вероятно, что когда вы только начинали курить, вы не думали, что это продлится так долго, как это есть на данный момент. Скорее всего вы особенно не задумывались об этом, а если такая мысль приходила к вам голову, то вы просто решали, что как-нибудь скоро вы бросите - не сейчас, конечно, но до того, как станет слишком долго. Немногие курильщики начинают курить с намерением продолжать это делать каждый день всю свою оставшуюся жизнь¹⁰.

Существует распространенный миф, заключающийся в том, что чем больше человек предпримет попыток бросить курить, тем выше становится вероятность, что он преуспеет. Повторяющиеся неудачи конечно могут быть частью процесса обучения, но также они могут привести к появлению чувства глубокой безнадежности по поводу своей способности успешно оставаться некурящим.

Если вы думаете, что успех будет более вероятен в следующий раз, то вспомните, что перенося прекращение курения на следующий раз, вы также рискуете не бросить курить больше *никогда*. Очень мало курильщиков хотят признавать эту вероятность. Возможно вы бросите в другой раз, *но что если вы этого не сделаете?*

Вам не нужно узнавать все на своем горьком опыте. Вам нет нужды бросаться под машину, чтобы научиться останавливаться и смотреть на дорогу перед тем, как ее переходить.

¹⁰ - Согласно исследованию, опубликованному в *Британском журнале медицины*, 53 процента курильщиков ожидают, что бросят курить в течение следующих двух лет, в то время как фактически это делают только 6%.

Когда вы бросили курить и рассматриваете вопрос, закурить ли вам снова, рассмотрите эту возможность: если я выберу закурить, то я вернусь к курению и, возможно, буду курить каждый день всю оставшуюся жизнь.

Так есть ли здесь настоящий выбор?

Многие люди считают, что неимение возможности выкурить случайную сигарету прямо противоречит тому, чтобы иметь свободу курить. Признание того, что курение одной сигареты, даже только ее прикуривание, заново разожжёт их зависимость, приводит многих бывших курильщиков к заключению о том, что они “ больше никогда не смогут курить”.

Так бывший курильщик опять создает у себя чувство обделенности, и снова причина его возникновения – это ошибка в мышлении. *Выбор курить или нет - это выбор из категории “все или ничего”, но это по-прежнему выбор.* Это выбор вернуться к зависимому, подчиненному навязчивым мыслям поведению и запустить риск никогда больше не обрести над этим контроль. Но это все еще реальная альтернатива, и свобода, которая у вас всегда есть. Выбор, которого у вас нет - это курить периодически, контролируемым, независимым образом.

Если вы не осознаете того, что вы действительно свободны вернуться к курению в любой момент, то вы можете впасть в искушение приобрести доказательства своей свободы и действительно сделать это. “Я выкурю только одну” или “я лишь немного покурю и снова брошу” - это ваш обратный ход, ваш способ оправдать свое курение.

Часто такой поступок совершается под влиянием момента, по-настоящему не обдумывая его. Многие люди говорят, что если бы они остановились и подумали бы о своем шаге одно мгновение, то они безусловно не закурили бы снова.

Именно поэтому так важно понимать значимость поджигания сигареты, после того как вы бросили. Как объяснил один мой клиент: “между мыслью и прикуриванием проходят микросекунды, и только задержав себя в этом промежутке времени, вы сможете предотвратить курение”.

Если в глубине вашего сознания, вы все еще считаете, что немного курения - это незначительная проблема, с которой вы можете справиться позже, то для вас будет относительно легко закурить, особенно когда у вас будет какой-нибудь кризис в жизни или подходящее оправдание.

Это похоже на разницу между тем, чтобы держать в руках игрушечный пистолет или поднимать настоящее и заряженное оружие. Сигареты подобны настоящему оружию, и потому с ними полезно и уместно обращаться с такой же степенью почтения - к силе, которой они обладают.

Как быть тогда с проблемой “пассивного” курения? Если вы находитесь в очень сильно курящем окружении, то вы можете вдохнуть эквивалент нескольких сигарет и в вашей кровеносной системе окажется никотин. Однако эти обстоятельства не значат то, что вы вернетесь к курению - так как вы не сделали выбор закурить. Вы можете испытывать или не испытывать желание курить, находясь в компании курильщиков, но это не связано с пассивным курением.

Еще раз повторяю, что не присутствие или отсутствие никотина в вашем теле может привести вас к курению, но то, что происходит в вашем разуме. Ваш разум, а не химия вашего тела заставит вас вернуться к курению как только вы зажжете сигарету, даже если вы не затянулись! И вот почему.

Сейчас я выберу выкурить одну сигарету, а затем выберу не курить

Это может казаться очень логичным: если ваш выбор действует только в текущий момент, то после того как вы выкурите одну сигарету, при следующем выборе вы можете решить больше не курить. В этом заблуждении проблема в том, что ваши выборы не *равноценны*. Вы зависимы от курения, но никогда не станете зависимыми от некурения. *Ваш выбор закурить - это ваш выбор вернуться к сильнейшей зависимости.*

Когда вы выкурите сигарету или даже только часть сигареты, вы можете отреагировать множеством различных способов. Прежде всего вы можете испытать или не испытать удовольствие от этого. Однако это на самом деле ничего не меняет: вы будете настолько же склонны к рецидиву, даже если возненавидите свою первую затяжку.

Ваше возвращение к курению может быть очень постепенным, оно может занять даже несколько месяцев, но вы встали на начало пути к курению в полном объеме.

Самые распространенные реакции в такой ситуации - это решить, что вы полностью проиграли и тут же вернуться к регулярному курению, или приобрести уверенность, что все сошло вам с рук и затем вернуться к курению именно из-за того, что вы верите, что можете с этим справиться.

Как известно, чем меньше вы курите, тем лучше. Но тогда зачем вам снова всерьез думать про прекращение курения, если вы выкуриваете лишь одну-две сигареты в неделю? Или одну-две в день? Или пять в день?

Ваше возвращение к курению может быть очень постепенным, оно может занять даже несколько месяцев, но вы уже встали на начало пути к курению в полном объеме. В течение этого периода, вам может казаться, что вы нашли способ контролировать свое курение. Чем дольше вы держитесь, тем более убедительно это выглядит. Но все это время, вы продолжаете подпитывать свою зависимость, сохраняя ее пламя и не давая углям потухнуть - пока она не дотянется обратно до вашего привычного уровня ежедневного курения.

Это заблуждение выглядит еще правдоподобнее, если вы знаете других людей, которые, как вам кажется, держат курение под контролем. Вероятно, вы знаете хотя бы одного человека, который курит лишь эпизодически, и может казаться, что он опровергает все аргументы о силе зависимости от курения. Почему некоторые люди могут контролировать количество сигарет, выкуривая, скажем, только одну или две штуки на вечеринках?

Этому может быть множество объяснений. Одно из них заключается в том, что такие люди не вполне честны: лгать себе и другим о какой-либо зависимости - это очень распространенное явление. Большинство курильщиков

чувствуют себя виноватыми в своем курении и это их автоматическая защита: “Что ж, я не настоящий курильщик. Вы знаете, я просто иногда курю одну или две штуки на вечеринках”. Многие курильщики рассказывали мне, что скрывали факт того, что они курят или то, как много курят.

Другой вариант состоит в том, что этот периодически курящий человек - на самом деле полноценный курильщик в процессе рецидива, постепенно возвращающийся к регулярному курению. Он может говорить, что курит только 1 или 2 штуки в день, и на текущий момент это правда. Но столкнувшись с этим человеком через несколько месяцев, вы встретите курильщика, возобновившего курение по 20 штук в день. Для большинства курильщиков держать курение под контролем требует очень больших усилий, и они не могут поддерживать это очень долго.

Однако, есть люди, которые действительно могут держать свое курение под контролем. Есть крошечное меньшинство людей, которые курят, но при этом не попадают в зависимость. Они действительно выкуривают одну на Рождество. Вы можете быть одним из этих людей, но скорее всего это не так. В противном случае, почему вы начали читать эту книгу?

Мы можем лишь догадываться, почему эти немногие не попались. Одна вещь, в которой можно быть уверенным, заключается в том, что по той или иной причине, они не развивают способы мышления, создающие чувство обделенности. Курят они или нет - им не важно: это просто не имеет для них большого значения. Будьте уверены, что если это один раз станет для них важным, то так и будет продолжаться. Для подавляющего большинства

курильщиков, курение - это не та вещь, которую можно спокойно забыть и оставить в стороне.

Хорошее оправдание

Меняется ли что-то от наличия у вас хорошего оправдания для того, чтобы сделать первую затяжку? В других областях жизни оправдания могут иметь большое значение. Если вы пропустите встречу с другом или партнером по бизнесу, уважительная причина может помочь вам не потерять своего друга или работу.

К несчастью, ваша зависимость - это не ваш друг, и определенно не то, с чем вы можете объясниться. У вас может быть лучшее оправдание в мире, и никто, включая вас самих, не обвинит вас, если вы закурите. Но все же вы станете курящим. Вы будете иметь ту самую проблему, давшую вам хорошее оправдание, и в добавок к ней вы вернетесь к курению.

За годы своей работы я видела сотни людей, бросающих курить: некоторые остаются некурящими, некоторые нет. Обычно у тех, кто поворачивает назад, есть хорошие оправдания, но у тех, кто не начинает курить, тоже всегда имеется одно-два хороших оправдания. Обычно они говорят: “Что ж, курение мне с этим не поможет”. И они правы.

У одной леди украли сумочку через несколько недель после прекращения курения, и она закурила снова. У другой вскоре после остановки случился выкидыш, но она не закурила. У другого мужчины умер близкий друг при несчастном случае, и это произошло пару месяцев спустя, как он бросил курить: он не закурил.

Выкурить только несколько штук кажется прекрасным компромиссом. И единственное, что поможет вам, *особенно в сложные времена*, это вспомнить о том, каковы ставки на самом деле. В то же время вы выбираете курить все те сигареты, что вы выкурите в конечном счете год за годом, или вы выбираете (только сейчас) не курить ни одну из них.

После того, как вы перестали курить, ваш выбор закурить сигарету - это ваш выбор вернуться к жизни курильщика. После того как вы бросили, рассматривайте этот вариант с осторожностью и помните, что это все еще вариант, который у вас есть и который вы будете иметь всегда. Вы можете снова стать курильщиком в любое время. Все что вам нужно для этого сделать - это закурить одну сигарету.

Другими словами: Джиллиан

Я выкурила первую сигарету, когда мне было 17. Я чувствовала себя отвратительно, и я с ужасом вспоминаю как тяжело мне пришлось потрудиться, чтобы стать зависимым курильщиком. И все это было сделано для того, чтобы стать "одним из группы". Я упорствовала, и в течение полугода пришла к курению по 20 штук в день.

19 лет и около 140 000 сигарет спустя, я решила бросить, и не курила более двух лет. Сигареты ушли в прошлое, я чувствовала себя удивительно хорошо и отвечала за свою жизнь. Затем на вечеринке, кто-то предложил мне попробовать Галуас (франц. марка сигарет). Я решила сделать всего одну безумную

европейскую затяжку: в течение 6 недель я вернулась к 20 сигаретам в день.

Еще через двадцать лет и около 220 000 сигарет, у меня появились серьезные приступы бронхита и предчувствие смерти из-за него в течение ближайшего года. Но вместо этого, я совершила Полную Остановку.

Если бы 20 лет назад я могла знать несколько простых техник, которые являются основой метода Полной Остановки, я никогда не рискнула бы той одной затяжкой.

Глава 7.

Почему кажется, что курение помогает

Я думаю о том, возможно ли выдумать... какой-то волшебный миф, который сам по себе был бы убедителен для всего нашего общества.

Платон, Государство

В любой момент после того, как вы бросите, если затем вы выберете закурить, то вы выберете снова стать курильщиком. Только принимая во внимание этот факт, вы обретете необходимую убежденность для того, чтобы не закурить эту первую сигарету. Но даже когда вы знаете, что курение одной означает, что вы выкурите их все, существует еще одна иллюзия, создаваемая зависимостью, которая затрудняет выбор не делать эту первую затяжку. Эта иллюзия состоит из убеждений о помощи курения при

различных ситуациях. Вы читали об этом краткую информацию в Главе 2.

Например, вы могли вообразить, что никотин оказывает влияние на некоторые ваши способности, такие как концентрация, принятие решений или изобретательность; иначе говоря, курение помогает вам думать. Или вы можете верить, что оно помогает вам совладать с эмоциями, с которыми вы иначе справиться не смогли бы. Другими словами, курение удерживает вас от того, чтобы бить своих детей или ругаться на своего босса.

Некоторые люди видят в сигаретах своих друзей, таких как бы единственных стабильных элементов в ненадежном реальном мире. Другим кажется, что курение дает им уверенность в себе или делает их социально более успешными.

Все это - ваша психологическая зависимость. Ваша вера в то, что вы зависите от сигарет или никотина в том, чтобы жить своей жизнью так, как вы ее проживаете.

Прекращение курения - это процесс освобождения от зависимости, и он требует бросать вызов развитой вами системе убеждений, которая говорит о том, что вы нуждаетесь в курении. В конце концов, было бы действительно сложно оставаться некурящими, если вы не смогли бы функционировать в какой-то важной области без курения.

Первый пункт, который необходимо понять, заключается в следующем: то, что вы в это верите, недостаточно для того, чтобы это было истинным. Необходимо это признать, чтобы начать видеть правду сквозь заблуждения и преодолеть свою зависимость от сигарет.

В доказательство этого пункта вспомните следующий пример. Многие люди, включая капитана корабля, верили в то, что *Титаник* не может утонуть. Однако их убежденность не смогла сделать это правдой, поэтому они поддерживали ложное убеждение. Их вера основывалась на том, что, как им казалось, звучало как доказательство: о корабле говорили, что он построен так, чтобы быть непотопляемым.

Таким же образом вероятно у вас сформировались причины, которые кажутся достаточно хорошими, чтобы строить на них свои убеждения, и затем вы также приобретаете от них ложные заключения. Фактически вы наделяете никотин способностями, которые значительно превышают его настоящий химический эффект. Это характерно для всякой зависимости.

Обычно проще увидеть, насколько фальшивы эти заблуждения, посмотрев на зависимость другого человека со стороны. Алкоголик уверен, что выпивка делает его более эффективным на работе, но в конечном счете его из-за этого увольняют. Женщина, которая переезжает, верит в то, что едой она может себя приободрить, но в действительности она постоянно страдает от того, как много мусора она поглощает. Героинозависимый получает в руку инъекцию самооценки, но в реальности его зависимость заставляет чувствовать себя меньше, чем человеком.

Так же люди, которые никогда не курили, смотрят на вас и гадают, что курение привносит в вашу жизнь. Вы с другой стороны находитесь внутри своей зависимости, где все выглядит очень убедительно, и смотрите на окружающий мир оттуда. И вот мы дошли до того, в чем заключается проблема: *вы искренне верите в то, что вам*

необходимо курить для того, чтобы функционировать должным образом.

Как при любом убеждении, если вы повторяете себе что-то снова и снова многие годы, в конечном счете вы будете очень убеждены в этом.

Как формируются иллюзии

С развитием вашей зависимости также вы развиваете свои убеждения о курении. Эти убеждения являются частью общего процесса: желание, порожденное зависимостью, переплетается с вашим оправданием его удовлетворения и затем снова и снова усиливается. В случае с любым убеждением, если вы постоянно повторяете себе что-то многие годы, в конечном счете вы будете очень в этом убеждены. И чем больше вы почувствуете себя обделенными, когда вы бросили курить, тем более убежденными вы становитесь.

Как и на развитие иллюзий, формируемых зависимостью, так и для работы с ними и над их преодолением требуется время. Возьмем один пример, чтобы увидеть как это происходит. Рассмотрим процесс письма: будь это написание писем, составление отчета или сочинение истории. Человек, у которого есть зависимость, характерная для курения, верит в то, что курение помогает ему писать, причем обычно до такой степени, что он совсем не способен писать без курения. В чем же дело?

В какой-то момент, возможно на очень ранней стадии зависимости, он выкурил сигарету во время письма. Этому достаточно было случиться всего один раз для того, чтобы установился условный рефлекс: после того, как человек однажды соединил действие письма и курения, его ассоциация была сформирована. В следующий раз, когда он захочет что-то написать, у него в памяти всплывет курение во время письма, и это запустит у него желание курить. Он ответит на свое желание курением, и это снова усилит ранее возникшую связь.

Затем, всякий раз, когда этот человек доберется до конца предложения и будет не уверен, что писать дальше, у него будет возникать желание курить. Оно будет удовлетворяться и усиливаться перед тем, как будет написано несколько следующих предложений, и в итоге выстроится иллюзия, состоящая в том, что курение помогает придумать следующее предложение. Однако в действительности все, что делает курение - это временно удовлетворяет желание вашей зависимости.

Если человек с такой ассоциацией решится бросить, случится так, что его желание курить в конце предложения не получит своего удовлетворения. Вначале он может пытаться это игнорировать, возможно замещая сигареты чем-то вроде леденцов или кофе, чтобы держать в рамках свое желание. Но это не сработает, потому что кофе и леденцы не удовлетворяют желание курить, и оно будет становиться все большей и большей проблемой. Человек полностью утратит концентрацию, потому что фокус его внимания будет смещаться с темы письма на сопротивление своему желанию, и поэтому в итоге вернется к курению, чтобы удерживать свою концентрацию на письме. В то же время его убеждение в

том, что курение помогает ему писать тексты, еще больше усилится.

Что можно с этим поделать? Дождаться, когда вам не будет нужно ничего писать, чтобы бросить курить? Нет, это тоже не сработает, потому что у вас возникнет другое заблуждение о том, как курение помогает, в зависимости от того, что вы будете в это время делать. Даже если вы просидите весь день, не делая ничего, вы можете тем же самым образом обрести убежденность, в том, что курение спасает вас от скуки. Вы всегда будете изобретать “хорошие” оправдания для курения: это автоматическая и неизбежная часть жизни с зависимостью.

То, что вам поможет на самом деле - это увидеть ложь, скрытую в ваших оправданиях, какими бы они ни были. И единственный способ этого добиться состоит в тщательном и критическом обдумывании своих убеждений, которое необходимо сделать частью своего процесса по прекращению курения. Техники, описанные во второй части книги, подскажут вам, как этого добиться, а на данном этапе вам важно узнать те уловки, которые способна проделывать ваша зависимость.

В-основном все ваши заблуждения были созданы одинаково. Столкнувшись с определенной ситуацией, вы закурили. С этого момента, у вас начало появляться желание курить всякий раз, когда вы оказывались в такой ситуации. Вы выкуривали сигарету, которая удовлетворяла ваше желание, а затем рассказывали себе историю о том, как сигарета вам помогла в той ситуации. Если вы будете рассказывать себе эту историю годами, вы сформируете у себя мощную уверенность в том, что вам действительно необходимо курить в таких ситуациях.

У вас также могут оставаться заблуждения от того, что когда вы перестали курить, вы начали испытывать синдром отмены. Например, вы утратили концентрацию в период отмены, и в этом случае курение действительно может улучшить вашу способность концентрироваться - настолько, насколько оно избавит вас от синдрома отмены. Вам поможет, если вы вспомните о том, что отмена - это временная фаза, и когда она кончится, вы будете способны думать более ясно.

Волшебное лекарство

Если вы начали изучать свои заблуждения, то уже могли заметить насколько абсурдны их разнообразие и противоречия. Например, вы можете считать, что курение помогает вам пробуждаться по утрам и также верить, что вечерами оно помогает вам уснуть. Вы можете быть убеждены в том, что курение помогает вам на чем-то сфокусироваться и вместе с этим верить, что оно отвлекает вас от мыслей о чем-то неприятном. Также вы можете верить в то, что курение прекращает ваше чувство голода, равно как и в то, что оно помогает пищеварению после приема пищи. Может казаться, что курение способно облегчать и скуку, и стресс. К тому же курение - это одновременно и маска, за которую можно спрятаться, когда вы в себе не уверены, и социальный инструмент для объединения людей. Курение вас заряжает и оно же вас успокаивает.

Если вы увидите рекламу продукта, о котором заявляются все эти свойства сразу, не покажется ли это вам хотя бы немного подозрительным? Правда заключается в

том, что вы можете поверить в любое действие курения, которое захотите. Или вы можете честно признать, что ваша зависимость создает у вас иллюзии, и единственную цель, которую курение действительно достигает, является удовлетворение желания зависимости курить.

Один из самых вдохновляющих аспектов в прекращении курения состоит в том, что вы узнаете, что вы действительно способны делать все те вещи, за которые раньше “были обязаны” никотину, самостоятельно.

Прекрасные мифы

Ниже перечисляются несколько наиболее распространенных заблуждений о курении и некоторые факты, стоящие за этими мифами.

“Курение помогает мне контролировать свои эмоции”. Вы можете верить в то, что если вы перестанете курить, тогда ваша неконтролируемая ярость или безысходная грусть окажутся на свободе. Если ранее вам казалось, что так происходит, когда вы пытались бросить курить, то это определенно было результатом вашего чувства обделенности. Вы верили, что вы не можете больше курить, и от этого становились злыми и/или печальными. Но если вы сохраните связь со своей возможностью делать выбор в настоящий момент, и с тем, что вы всегда свободны делать все, чего бы вы не захотели - весь этот негатив и враждебность испарятся сами собой без курения.

Однако следует помнить, что, без сомнения, вы уже установили ассоциацию с курением для тех моментов, когда вы печальны, злы, расстроены или в депрессии. Таким образом, когда вы почувствуете эти сильные

эмоции, у вас непременно возникнет сильное желание курить. Его может запустить условный сигнал, такой как, к примеру, выпитая чашка кофе. Затем поджигая сигарету, вы удовлетворяете свое желание и думаете, что курение вас успокоило.

В действительности курение далеко не успокаивает вас: на несколько секунд возбуждая вашу нервную систему, оно заставляет ваше сердце мчаться, а голову плыть в тумане. Вы используете никотиновый кайф, чтобы отвлечься от того, что вас расстраивает, и говорите себе, что курение было необходимым и неизбежным. Но если вы хотите отвлечься от чего-то, что вас злит, вы можете сделать это множеством других способов без курения. Вам не требуется курить сигарету, чтобы взять паузу на несколько мгновений, перевести дыхание и собраться с мыслями о ситуации.

Если вы сможете признать свою свободу выбора в вопросе того курить вам сейчас или нет, то вы оставите позади ужасное чувство обделенности. После этого вы обнаружите, что можете абсолютно спокойно справиться со своим гневом, по меньшей мере настолько же эффективно как раньше, но без курения.

То же самое относится к депрессии. Если вам доводилось переживать депрессию во времена, когда вы были курильщиком, тогда вы из собственного опыта знаете о том, что курение не лечит депрессию. Более того, оно даже ее усугубляет, потому что вы испытываете депрессию еще и от того, что вы курите. В то же время стресс, который курение вызывает в вашем теле, забирает из него энергию, что в свою очередь еще больше усиливает депрессию вашего разума.

Решение проблемы заключается в *ожидании* своего неизбежного желания курить, с которым, по общему признанию, будет тяжело справляться в моменты, когда вы злы или находитесь в депрессии. Это тяжело, но это возможно! Если вы сможете пережить это хотя бы раз, то ваша злость или депрессия пройдут даже без курения. Затем вы начнете преодолевать свою зависимость и вам станет значительно легче принимать желание курить.

Важно понять то, что курение на самом деле вам не помогает: у вас будет возникать желание курить, но курение просто удовлетворит это желание. Оно не удовлетворит вас.

Кстати, когда вы будете чувствовать себя замечательно, у вас также будет возникать желание курить. Использовать курение как способ что-то отпраздновать или продлить момент счастья - это еще одно, такое же сильное заблуждение.

“Курение помогает мне удерживать вес”. Это крайне распространенное оправдание для курения, и мы посвятим целую главу его обсуждению. Если вес - это главная причина, почему вы сомневаетесь бросать курить, то Глава 13 сможет объяснить вам, как действовать в этом случае.

“Мне требуется оральное удовлетворение” - эта фраза особенно коварна, потому что она звучит как достоверное научное описание какой-то глубоко инстинктивной потребности. Если понимать его буквально, то сам термин просто означает, что вы вставляете нечто себе в рот (орально) и находите в этом удовлетворение (вознаграждение).

Какой бы ни была ваша зависимость, вы всегда будете устанавливать положительную ассоциацию со всем, что непосредственно связано с получением вашей дозы. Если бы у вас была зависимость от кокаина, то вам мог бы особенно нравиться любой белый порошок или сам процесс вдыхания через нос. Также героиновые наркоманы действительно ощущают возбуждение от процесса прокалывания вены иглой. Однако при этом большинство людей использующих в качестве оправдания термин "оральное удовлетворение", представляют себе некую гораздо более важную потребность, существующую отдельно от их зависимости и являющуюся более глубокой, чем зависимость или поверхностное удовольствие.

Идея, лежащая в основе потребности в оральном удовлетворении и, по всей видимости, придающая ей авторитет, является теорией доктора Фрейда. Эта теория заключается в том, что если ребенок неправильно отнимается от материнской груди, у него всегда будет жажда ее замещения. Другими словами, вы можете винить свою мать в своем курении! Но, как известно многим матерям, два младенца могут быть вскормлены совершенно одинаково, но при этом один из них, став взрослым, может курить (переедать, быть алкоголиком, увлекаться азартными играми и тд), в то время как второй нет.

Разновидность такого убеждения заключается в том, что сосание сигарет компенсирует отсутствие любви в жизни человека. Винить окружающие обстоятельства очень легко: получается так, что если они вас достаточно возмущают, то вы сможете оправдать ими почти все что угодно.

Однако, оглянувшись вокруг, вы можете увидеть, что есть другие люди, которые находятся в такой же или даже худшей ситуации, чем ваша, но они не курят и справляются с трудностями, с которыми они сталкиваются каждый день. Единственная разница между вами и ими - это зависимость, которую вы развили.

*Если вас достаточно
возмущают обстоятельства
вашей жизни, вы можете
оправдать ими почти все что
угодно.*

Сигареты – это не ваши друзья. Они не обеспечивают вас необходимой поддержкой: все, что они поддерживают - это ваша зависимость.

Может быть вы не довольны тем, что происходит в вашей жизни, и также вполне может быть, что в настоящий момент не в ваших силах изменить некоторые вещи. Тем не менее, вы всегда можете полностью контролировать свое курение, независимо от того, что кто-то делает или говорит. Фактически, сейчас это может быть единственной вещью, которую изменить в ваших силах, в то время как чувство достижения, полученное вами от прекращения курения, сможет привести к изменениям и в других аспектах жизни.

Еще одно убеждение, которого вы можете держаться, состоит в том, что вам нужно курить в связи с теми неразрешенными обстоятельствами, из-за которых много лет назад вы начали курить. Также вы можете думать, что вам необходимо выяснить, что это за причины

и разобраться с ними перед тем, как вы сможете успешно бросить курить.

Однако важным является то, *что вы* выбираете курить, а не почему вы это делаете. Все, что сейчас в процессе остановки имеет к вам отношение, это ваши причины для того, чтобы *продолжать* курить в *дальнейшем*, которые вы сейчас себе называете. Эти причины могут быть, а могут и не быть теми же причинами, которые были у вас, когда вы только начали курить.

“Курение помогает мне расслабиться”. Вы вернулись домой после тяжелого рабочего дня и сели в свое любимое, суперудобное кресло с бокалом спиртного и сигаретой в руках. Курение помогло вам расслабиться и развеяться от напряженного рабочего ритма.

Но помогло ли оно на самом деле? Вы вдохнули в себя смертоносный угарный газ в концентрации в 600 раз больше, чем безопасный уровень для промышленности. Вместе с этим вы также вдохнули еще около 4000 химических веществ, многие из которых являются ядовитыми, включая синильную и карболовую кислоты и триоксид мышьяка.

Никотин сам по себе является смертельным ядом и может использоваться в качестве инсектицида (средства для уничтожения насекомых). Если извлечь никотин из одной пачки сигарет и сделать вам такую инъекцию за один раз, то этого будет достаточно, чтобы сразу вас убить. Вот почему с каждой выкуриваемой сигаретой ваше сердце бьется на 20 ударов в минуту быстрее. Часть кайфа, который так вам нравится, заключается в том, что ваше

тело пытается справиться с ядом, сжимающим кровеносные сосуды.

Курение - это причина стресса, а не облегчения. Заблуждение о том, что оно помогает расслабиться, происходит из-за условных ассоциаций. Желание расслабиться или сделать перерыв запускает ваше желание курить: курение успокаивает это желание, что в свою очередь дает вам впечатление, будто курение помогло вам расслабиться.

Это заблуждение также часто усиливается при попытках бросить курить. Если бросая курить, вы отрицаете свой выбор, то вы начнете чувствовать себя обделенными и в итоге окажетесь более взвинченными и напряженными, чем когда вы курили. В такой ситуации, безусловно, ваш стресс пройдет сразу, как только вы закурите сигарету: таким образом вы продемонстрируете, что вы свободны курить и в результате перестанете чувствовать себя, пойманными в ловушку. Но это также означает то, что вы потерпели неудачу в попытке бросить курить и усилили свою зависимость.

Решение заключается в изменении способа своего мышления о выборе в процессе прекращения курения. Когда вы сохраняете связь с истиной о своем свободном выборе, независимо от того курите вы при этом или нет, вы чувствуете себя гораздо более расслабленными: вы способны замечать свое желание курить, при этом осознавая то, что это ваш выбор его не удовлетворять. Когда вы знаете, что это ваш свободный выбор - делать все, что вы хотите делать, тогда вы можете позволить себе просто испытывать свое желание, а не бороться с ним.

“Сигареты дают мне энергию”. Вы почти наверняка будете иметь больше энергии, бросив курить,

потому что каждая клетка в вашем теле станет более здоровой и у вас нормализуется уровень кислорода в крови. Никотиновый кайф лишь имитирует подачу энергии, заставляя ваше сердце биться быстрее. Еще никотин стимулирует высвобождение адреналина и кортизола - гормоны стресса, которые являются производными от нашего рефлекса "сражайся или беги" в чрезвычайных ситуациях. За счет этих гормонов происходит быстрая вспышка энергии, которую быстро сменяет усталость. Вспышка энергии длится только несколько секунд, а затем потраченные усилия и химикаты тянут ваш энергетический уровень вниз.

“Курение дает мне какое-то занятие”. Многие курильщики беспокоятся о том, чем им себя занимать, когда они бросят курить. Но такой проблемы не должно возникнуть, когда вы готовы встречаться лицом к лицу со своим желанием курить, управлять им и принимать его.

Когда вы бросите курить, в течение дня у вас будет много перерывов, в которых раньше вы бы выкурили сигарету. На самом деле ваше переживание об этих перерывах - это ваше беспокойство о том, что вы будете испытывать свое желание курить. Это может проявляться в форме желания взять и подержать сигарету или желания заполнить неловкий или скучный момент.

На самом деле, нет ничего особенно увлекательного в курении, и в действительности ваши руки не нуждаются в том, чтобы все время быть занятыми. Просто посмотрите на них в те моменты в течение дня, когда вы не курите: чем тогда заняты ваши руки? Я догадываюсь, что вы редко об этом думаете. Когда вы только что бросили курить, единственное время, когда вы будете думать о своих руках

– это тогда, когда вы будете испытывать свое желание курить.

Эффект плацебо

Правда в том, что вся помощь, которая исходит от курения, почти полностью состоит из эффекта плацебо. Плацебо - это нечто, создающее определенный эффект, при этом эффект производит не само плацебо, а разум человека, который верит в силу плацебо. Следующий эксперимент демонстрирует эффект плацебо.

Группе из 56 студентов-медиков давали розовые и синие пилюли, не содержащие ничего кроме крошечного кусочка сахара. При этом им сообщали, что в таблетке может оказаться или стимулятор или седативный, то есть успокаивающий препарат. В итоге 72% студентов, принимавших синие таблетки, решили, что им, должно быть, давали успокоительное, потому что они чувствовали себя сонными. Розовые таблетки оказали меньшее воздействие, хотя 32% тех, кто их принимал, заявили, что стали чувствовать себя менее уставшими, от чего они пришли к выводу, что им давали стимуляторы. *Только три студента сообщили, что таблетки вообще не оказали на них никакого эффекта.* Одна треть студентов также сообщила о побочных эффектах, варьирующихся от головной боли, головокружения и слезотечения до болей в животе, покалывания в конечностях и нетвердой походки¹¹.

¹¹ - Скрабанек П. и Макормик Дж., *Заблуждения и ошибки в медицине (1989)*, Террагон Пресс

Если в ответ на нейтральную субстанцию у испытуемых произвольно возникли такие реакции, то насколько более вероятно приписывание дополнительных возможностей никотиновому наркотику, который действительно оказывает химическое воздействие?

Возникает интересный вопрос, на который, вероятно, невозможно дать правильный ответ: в какой момент заканчивается химический эффект и начинается эффект плацебо?

Безусловно, курение мгновенно вызывает учащение сердцебиения, повышение кровяного давления и выброс адреналина. Но что касается множества других эффектов, таких как к примеру способность концентрироваться или запоминать информацию, то они уже много раз становились предметом изучения, но до сих пор не было представлено четких научных доказательств тому, что никотин действительно как-то помогает жизни человека.

Очевидно, что чему бы на самом деле ни способствовал никотин (кроме удовлетворения зависимости от никотина) - это представляет собой совершенно незначительный эффект.

С другой стороны курение часто является неудобством и может так же часто мешать, как и “помогать”, если вам так кажется. Оно отнимает время и энергию, и является такой вещью, о которой вам постоянно нужно думать и обеспечивать ее. Как курильщик, вы вынуждены продолжать курить через регулярные промежутки времени для того, чтобы не испытывать симптомов отмены. Курение - это далеко не опора, поддерживающая вас. На самом деле оно больше напоминает груз и цепи.

Другими словами: Имоджин

Я курила на протяжении 10 лет и бросала много раз, всякий раз возвращаясь к курению через несколько месяцев перерыва в моменты страданий, стресса или кризиса. Я ненавидела и презирала себя за это. Я считала, что мои повторяющиеся возвраты к курению означают, что я слаба и безвольна.

В курсе Полной Остановки мне понравилась фокусировка внимания на курении и уловках, которыми мы обманываем самих себя, чтобы оставаться зависимыми. Четкое отделение курения и связанных с ним процессов от других стрессов и огорчений в моей жизни стало для меня откровением и облегчением .

Теперь, когда я чувствую желание покурить, я не говорю себе: “Нет, мне нельзя курить”, я просто пользуюсь техникой. Сейчас я остро осознаю, что все что дает курение сигарет - это удовлетворение желания курить; оно на самом деле не помогает мне чувствовать себя лучше или преодолевать кризисы.

Ощущения выполненного достижения, контроля, выбора и расширения своих возможностей - это постоянный источник моего удовольствия. Многие люди лишь незначительно чувствуют в себе силы, свою способность, чтобы делать выбор и действовать согласно ему. Знание того факта, что ты сам выбираешь курить тебе или нет, начинается освобождение людей из темниц, в которые они сами себя заточили, и вдохновляет их на более уверенный, активный и позитивный подход к жизни.

Глава 8.

Мотивация к остановке

*Ради тебя, табак, я готов на все, кроме смерти.
Чарльз Лэмб "Прощание с табаком"*

Есть фундаментальная цель, единая для всех живых существ: оставаться живыми и здоровыми. Большинство основных функций нашего тела и разума сосредоточено именно в том, чтобы помочь нам выжить и жить полноценной жизнью.

Как и большинство других, эта цель не достигается за один подход. Даже самолеты не летают по прямой, на самом деле их полет состоит из серии узких зигзагов, так как они постоянно отклоняются от курса, а затем возвращаются обратно. Так и зависимость, которая вмешивается в процессы нашего организма, реализующие цель личного здоровья, сталкивается с ними и нарушает наш естественный курс на выздоровление.

Как курильщик, вы наверняка уже много раз получали сигналы, указывающие на то, что вы сбились с курса: кашель, боль в горле, потеря энергии. Поначалу они могут быть слабыми, но пока вы не сделаете необходимую корректировку курса своих действий, эти сигналы будут становиться все громче и громче: хронический бронхит, боли в груди, высокое кровяное давление.

Чем дольше вы игнорируете сигналы, тем сильнее вы сбиваетесь с курса. Если вы просыпаетесь с похмельем курильщика и "лечите" его, закуривая сигарету; если вы замечаете, что кончики ваших пальцев немеют от плохого кровообращения, и вы тем не менее продолжаете курить,

если вы обещаете бросить с Нового года, но не делаете этого: тогда ваша приверженность к искаженному курсу растет все сильнее и сильнее.

Представим, что из Лондона в Нью-Йорк вылетает самолет, и вместо того, чтобы лететь на юго-запад, он летит на юг. Чем позже будет сделана корректировка его курса, тем дальше он окажется от места своего назначения. Но если бы на месте этого самолета оказался типичный курильщик, то он бы объяснил, почему лучше долететь до Сиднея в Австралии, прежде чем вносить какие-либо изменения!

Вот что происходит, когда вы откладываете прекращение курения: медленно, но верно прокрастинацией¹² вы усиливаете свое зависимое поведение. В то же время фундаментальные цели вашего собственного здоровья, жизненной силы и самооценки остаются в стороне и игнорируются.

Вы не уверены?

Обычно курильщики объясняют свое курение тем, что у них нет мотивации или ее недостаточно, чтобы остановиться. *Но что вам нужно для того, чтобы стать мотивированными?*

Возможно, вы ждете, что ваша зависимость уйдет как-то сама собой, и наступит такой день, когда вы проснетесь и больше не будете ощущать желание курить. Но, как объяснялось в главе 2, желание курить не проходит. В действительности, чем дольше вы будете

¹² Прокрастинация — склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел.

курить, тем оно будет становиться сильнее. Некоторые курильщики со временем обнаруживают, что курение становится все менее и менее приятным для них, или вообще доходят до точки, когда они совсем перестают получать наслаждение от курения, и это все же не отменяет желания их зависимости.

Может быть вы ждете какого-то события, которое обеспечит вас дополнительной мотивацией или наступления того момента, когда вы разберетесь со своей остальной жизнью (что бы это для вас ни значило) - но единственный момент, когда это может случиться, наступит лишь когда ваша жизнь закончится. Еще опаснее ждать, когда ваше здоровье ухудшится настолько, что вы решите, что "должны" остановиться. Как мы разбирали ранее в Главе 4, мотивация такого рода пугает, и дополнительное давление может осложнить ваш путь к достижению цели.

Часто можно услышать такие слова: чтобы успешно бросить курить, вы должны быть абсолютно уверены, что вы этого хотите. Это - миф, заставляющий людей курить десятилетиями. Идея ждать появления сильной мотивации, чтобы бросить курить - это иллюзия, которая усиливается вашим мышлением, пораженным зависимостью.

В реальности большинство курильщиков отрицают серьезность своего положения, и неизбежно чувствуют большую долю неуверенности по отношению к прекращению курения, из-за чего возникает большинство трудностей в процессе их остановки. Вы не совсем уверены, что хотите бросить, и в то же время вы не совсем уверены, что сможете остаться некурящими. Эти две неуверенности часто смешиваются в вашем разуме. Вы боитесь, что никогда не сможете бросить курить, и поэтому

пытаетесь принять свою жизнь курильщика, рассказывая себе и тем, кто спрашивает, что на самом деле вы не хотите бросать - *по крайней мере не сейчас*.

Ваша мотивация может быть также поставлена под угрозу из-за вашего страха перед своей зависимостью от сигарет. Если вы боитесь, что не сможете ясно мыслить без курения, то вам будет трудно думать о том, чтобы бросить курить, рискуя, например, потерей работы. Если вы думаете, что отказ от курения заставит вас набрать большой вес, то вам может казаться более предпочтительным продолжать курение. Если вы чувствуете себя обделенными, когда вы перестали курить, ваша жалость к себе и сопротивление скроют от вас любые выгоды, которые вы могли бы получить.

Правда заключается в том, что вы пытаетесь сделать нечто довольно сложное и жизненно важное, и при этом вы не можете знать заранее, добьетесь ли вы успеха. Вероятно, только преступив к преодолению своих сомнений, вы сможете оценить, что жизнь без курения - это лучший путь. Только в процессе прекращения курения, справляясь с возникающими проблемами, вы сможете преодолеть свои страхи. Поэтому, если вы думаете о том, чтобы бросить курить, не совершайте ошибку, тратя время на ожидание момента, когда вам захочется этого по-настоящему. *Вы можете ждать очень и очень долго.*

Даже если в самом начале вы будете ощущать энтузиазм по поводу прекращения курения, может случиться, что вы не дадите себе его полноценно испытать: отчасти потому что не уверены в том, насколько долго это продлится, отчасти от того что чрезмерный энтузиазм может заставить вас чувствовать себя обязанными (не

курить). При этом глубоко внутри вы можете тихо радоваться тому, что по крайней мере сейчас вы не курите.

Также вы можете оказаться одним из тех немногочисленных курильщиков, для которых в принципе почти невозможно почувствовать мотивацию к тому, чтобы бросить. Но будьте спокойны - очевидно, что у вас должна быть *некоторая* заинтересованность в том, чтобы бросить курить, но вам не требуется становиться чирлидером¹³, чтобы достичь успеха. Если вы будете правильно работать над прекращением курения, ваша мотивация оставаться некурящим будет со временем увеличиваться. Вполне вероятно, что это произойдет после периодов серьезных сомнений и споров с самим собой.

Подарок самому себе

Если вы считаете основной причиной, чтобы бросить курить, то, что кто-то вам говорит или вас просит, то это значит, что вы оставляете этих людей ответственными за ваши поступки. По сути, вы говорите этим людям: я сам не забочусь о собственном благополучии, но я сделаю то, что захочешь ты. Это неизбежно приводит к появлению чувства обделенности. При таком подходе вы не делаете свой собственный выбор и в результате воспринимаете свой отказ от курения как акт самопожертвования, с вытекающими последствиями такими, как раздражительность и утрата всякой позитивной мотивации, которая могла бы быть у вас в другом случае.

¹³ Чирлидер - капитан группы поддержки.

Прекращение курения может стать первой по-настоящему “эгоистичной” вещью, которую вы совершили в своей жизни.

Очень может быть, что среди ваших близких на самом деле есть люди, которые просили вас бросить курить, но это не значит, что сейчас их просьбы должны становиться вашей мотивацией. Для вас будет лучше всего оставить в стороне в своем разуме тех людей, которые хотят, чтобы вы бросили курить, и сфокусироваться на тех причинах, которые важны лично вам и только вам.

Вышесказанное одинаково относится и к вашим родителям, и к вашим детям, партнеру, друзьям, работодателю, врачам или просто к обществу в целом - ко всем, кто хочет, чтобы вы перестали курить.

Это является одной из причин, по которой в начале книги я советовала никому не говорить о том, что вы планируете бросить курить, и держать это в секрете так долго, как можете.

Я предлагаю вам сделать свой отказ от курения в первую очередь эгоистичным действием, то есть тем, которое вы осуществляете ради собственной выгоды. Под эгоистичным я не имею в виду, что вам нужно отнимать что-то у других, я говорю, что вам нужно сделать это, чтобы доставить удовольствие себе самим.

Это может стать непростой задачей, особенно для женщин старшего поколения, которые могли воспитываться, так будто они всегда должны ставить на первое место других людей. Вы можете тратить все свое время на заботы об окружающих, и курение может казаться единственной вещью за целый день, которую вы для себя

делаете. В таком случае вам необходимо увидеть в прекращении курения свой собственный выбор, чтобы получить свою личную выгоду для того, чтобы в конечном счете вы не начали чувствовать себя мучениками. Прекращение курения может стать первой по-настоящему “эгоистичной” вещью, которую вы сделаете в своей жизни.

Большая проблема в остановке “для других” состоит в том, что ваша способность оставаться некурящими находится в зависимости от ваших отношений с этими людьми. Если в какой-то момент они вас чем-то расстроят или разочаруют, ваша мотивация быть некурящими исчезнет. Если вы бросаете курить в-основном из-за того, что вам запретили курить на работе, то вы наверняка будете курить в нерабочее время. Если вы бросаете, чтобы ваши дети не стали пассивными курильщиками, то вы скорее всего будете курить, когда их не будет рядом. Если вы бросите по просьбе своего бойфренда, то вы сможете быть некурящей лишь до тех пор, пока вы с ним не поссоритесь.

Другая проблема с бросанием курения для кого-то другого заключается в том, что, даже если вы очень любите этого человека, у вас может возникнуть у нему неприязнь из-за ваших эмоций: словно это они забрали ваши сигареты и запрещают вам курить.

Напротив, когда вы бросаете курение в первую очередь из-за того, что сами добровольно решили внести это изменение - вы берете ответственность за себя, свое здоровье и свои действия. Вы не реагируете так, будто кто-то вас к этому принудил. И (при условии, что вы держите в уме то, что всегда можете изменить свое решение и вернуться к курению) в итоге вы не будете чувствовать себя обделенными.

Только когда вы в первую очередь бросаете курить из эгоистичных мотивов, из-за того что это является улучшением вашей жизни, вы можете стать мотивированными и оставаться в этом состоянии. В этом случае выбор оставаться некурящим будет соответствовать вашему фундаментальному инстинкту самосохранения.

“Меня может сбить автобус”

Задумайтесь на мгновение о том, почему вы готовы бросить курить для кого-то другого, но не готовы это сделать для самих себя. Почему другие люди желают этого для вас, в то время как вы, судя по всему, нет? Как может быть одновременно, что вы готовы продолжать курить и при этом вам не нравится мысль о том, что ваши дети начнут курить? И как, продолжая курить самостоятельно, вы можете желать, чтобы кто-то, кого вы любите, бросил?

Все это возможно из-за одного важного аспекта зависимости: вашей хорошо выработанной способности оправдывать свое курение. Все время что вы курили, вы подвергались бомбардировкам информации об опасности того, что вы делаете. Но большинство курильщиков защищаются, как от самих себя, так и от других людей, создавая своего рода мысленный барьер. Он помогает жить с зависимостью перед лицом неопровержимых доказательств того, что это одна из самых разрушительных вещей, которые вы можете с собой делать. Вы оправдываетесь, придерживаетесь убеждений, которые логично звучат, но по сути являются совершенно ущербными, и просто отметае более очевидную правду.

В процессе прекращения курения вы часто будете иметь дело с оправданиями, отрицанием и реальностью, которую они скрывают - все это неотъемлемая часть процесса. Далее здесь перечислены несколько самых распространенных оправданий - когда вы будете их читать, помните: ключ к тому, чтобы видеть насквозь каждое из своих заблуждений, заключается в напоминании себе о том, что вы всегда можете быть курильщиком, если вы выберете поступать со своей жизнью таким образом.

“Ущерб уже сделан” - это вполне может быть правдой в случае последних стадий серьезных заболеваний, таких как рак легких или атеросклероз. Но ваши риски получить заболевания, связанные с курением, такие как рак или сердечные болезни, уверенно снижаются, после того, как вы прекращаете курить. Если у вас уже есть эмфизема¹⁴, то вы не сделаете себе хуже тем, что бросите курить, наоборот, своей остановкой вы сохраните себе дыхательную способность, какой бы она ни была. Когда люди оправдывают свое курение таким образом - это тоже самое, как если бы они сказали, что отказываются от самих себя. Конечно, это серьезное решение, но вы можете его отменить.

“Все мы рано или поздно умрем” - для курильщиков скорее рано, чем поздно. Согласно отчету, основанному на информации, предоставленной британскими страховыми компаниями, “в среднем, у 45-летнего курильщика шансы

¹⁴ Эмфизема - патологическое заболевание легких.

умереть не достигнув 60 лет, в 2 раза выше, чем у некурящего человека того же возраста¹⁵».

***Как курильщик, вы не
отменяете свою старость,
вы только ускоряете ее
наступление.***

Если вы еще достаточно молоды, то вполне вероятно, что пожилой возраст не особенно вас привлекает, и поэтому вы не уверены в том, что стоит желать продления своей жизни. Но как курильщик, вы не отменяете свою старость, вы лишь ускоряете ее наступление.

Курение старит вас больше всего на свете: как внешне, так и внутренне, оказывая влияние на ваше здоровье. В качестве одного из примеров: дерматологами были обнаружены морщины на лицах даже 20-летних курильщиков¹⁶!

Да, завтра вам может упасть на голову кирпич или переехать автобус, и никто не знает, как долго продлится его жизнь. Но в одном вы можете быть абсолютно уверены: прямо сейчас ваше здоровье уже ослаблено вашим курением. И чем дольше вы будете курить, тем серьезнее оно ухудшится.

¹⁵ - Статья в *The Guardian*, Сентябрь 2004.

¹⁶ - В исследовании, опубликованном в *Международном журнале дерматологии* (Ноябрь 2002), было сформулировано заключение о том, что токсины в сигаретах настолько ослабляют эластичность кожи, что морщины на лицах курильщиков оказывались в два раза глубже, чем у некурящих того же возраста.

“У меня должен быть хоть один маленький недостаток”. Многие люди способны бросить пить или могут успешно вынести диету, но при этом думают о сигаретах как о последней соломинке, за которую можно ухватиться. Но вам не нужна вообще никакая зависимость, так как они не служат никакой настоящей цели.

Такое оправдание как *"моя последняя соломинка"* часто исходит от людей, которые делают многое ради других и слишком мало времени уделяют заботе о себе. Если вы сможете увидеть, что на самом деле ваше курение - это не способ заботы о себе, то, вероятно, бросив курить, вы захотите найти другие способы, дающие реальную поддержку и вознаграждение за то, что вы делаете.

“Курение не влияет на меня, а если оно когда-нибудь начнет это делать, тогда я тут же брошу”. Курение влияет на вас прямо сейчас, и вопрос только в том, когда вы об этом узнаете. Для некоторых людей первым симптомом, который они заметили, был сердечный приступ, но курение начало влиять на них задолго до того, как он случился. Также при еще одной форме отрицания люди могут притворяться, что их симптомы, такие как одышка, вызваны чем-то другим, например астмой или аллергией. Один из вариантов бросить вызов этому виду притворства – это не курить некоторое время и посмотреть, что изменится.

Как много лет назад сказал один врач: *"наркоманы, как правило, не подозревают о своем нарушении рассудка, поэтому, многие курильщики будут со всей серьезностью утверждать, что их кашель вызван сыростью, сквозняками, пылью, загазованностью, инфекциями, холодом, простудой или газовой атакой на последней войне. Они будут*

принимать всякие бесполезные лекарства, и при этом отвергать и даже сопротивляться предположению, что причина их бед может быть в курении¹⁷”.

Согласно докладу главного хирурга США за 1990 год, "можно с уверенностью сказать, что курение представляет собой наиболее распространенную среди задокументированных, выявленную причину заболеваний в истории биомедицинских исследований”.

“На самом деле я не курю” - это отличный пример отрицания. Женщина, курившая каждый день по 30 сигарет, боялась заболеть раком и призналась мне, что она могла отрицать факт того, что курит, даже самой себе. К счастью, теперь это по-настоящему стало для нее правдой. Этот случай дает некоторое представление о способностях разума к самообману, когда дело касается оправдания зависимости.

Многие курильщики лгут другим и себе о том, насколько много они курят, и очень мало курильщиков хочет знать о том, сколько лет прошло с тех пор, как они начали курить.

Каково это - быть бывшим курильщиком

Список ниже поможет вам увидеть несколько конкретных направлений, по которым качество вашей жизни улучшится после прекращения курения.

Статистика здравоохранения является хорошим источником информации об опасности курения, но для вас будет гораздо важнее собственный опыт. После того как вы

¹⁷ - Джонстон Л., «Курение табака и Никотин», *The Lancet* (1942), стр. 742

бросили курить, очень важно не забывать, каково это - быть курильщиком и чего это вам стоит.

Вам будет полезно составить свой собственный подробный список, чтобы вы могли к нему обратиться, если забудете. Храните его в надежном месте - в этой книге или в своем дневнике - потому что значительно позже вам захочется его перечитать, когда вы можете начать воспринимать все как само собой разумеющееся.

Вот несколько распространенных ответов людей, которым задавали вопрос об их личных выгодах от прекращения курения:

- появилось больше энергии;
- улучшилось обоняние и вкусовые ощущения;
- улучшение дыхания;
- улучшения слуха;
- стал лучше голос;
- более чистые, менее раздраженные глаза;
- более чистые, здоровые зубы и десны;
- более свежее дыхание;
- прояснившееся мышление;
- большая расслабленность;
- стало нужно меньше сна;
- лучшее самочувствие во время пробуждения;
- улучшилось кровообращение: более теплые пальцы рук и ног;
- улучшение артериального давления;
- менее частые головные боли;
- больше нет боли в горле;
- нет хрипа и кашля курильщика;
- больше нет боли в груди и в ногах;
- больше шансов на более долгую и активную жизнь;

- значительно меньший риск развития рака легких;
- значительно меньший риск проблем с кровообращением;
- снижение риска развития многих видов рака, в особенности рака легких, гортани и полости рта;
- снижение риска инсульта;
- более позднее наступление остеопороза;¹⁸
- меньше риск развития язвы желудка и двенадцатиперстной кишки;
- меньше изжоги и повышенной кислотности в желудке;
- снижение риска развития пневмонии и бронхита;
- снижение рисков во время общей анестезии;
- меньше рисков от приема лекарств и медикаментов, таких как к примеру противозачаточные таблетки;
- меньше аллергии и проблем с носовыми пазухами;
- меньшее количество и продолжительность простудных заболеваний;
- улучшение состояния при существующих заболеваниях, таких как астма, диабет и эмфизема легких;
- более позднее начало и меньшее количество осложнений во время менопаузы;
- снижение риска импотенции;
- большее удовлетворение от сексуального опыта;
- улучшение спортивных результатов;
- большая активность и продуктивность;
- больше денег;
- лучшие возможности трудоустройства;
- более выгодные страховые тарифы;

¹⁸ Остеопороз - ломкость костей.

- свобода от ограничений на курение;
- больше не надо стоять на холоде, чтобы курить;
- чище дома и в машине;
- больше нет прожженной одежды или мебели;
- больше нет вонючих пепельниц;
- снижение риска пожара;
- более безопасное вождение машины;
- прекрасное чувство собственного достижения;
- больше нет страха за последствия курения;
- больше нет чувства вины за курение;
- больше нет одержимости из-за необходимости бросить курение;
- свобода от зависимости;
- повышенное чувство уверенности в себе и самоуважение;
- больше не пахнешь как курильщик;
- никотин не остается на пальцах;
- выглядишь помолодевшим;
- улучшение цвета лица;
- меньше морщин;
- лучше заживают раны;
- обретение чувства контроля;
- желание и уверенность делать другие позитивные изменения в жизни;
- более позитивный взгляд на жизнь;

Это далеко не полный список! Например, существует большое количество серьезных физических проблем, которые курение создает или усугубляет. Кроме того, нет вообще ни одной части вашего тела, на которую курение бы не оказывало влияния, потому что оно поддерживает высокий уровень ядовитых химических

веществ в вашем кровотоке, а кровь снабжает каждую клетку тела, и так происходило с каждой сигаретой, которую вы выкуривали, начиная с самой первой. Только вопрос времени - когда ваши симптомы станут катастрофическими, но курение начинает влиять на вас задолго до этого.

Разница в заживлении рубцов интересна тем, что ее легко измерить. В группе женщин, проходящих одну и ту же небольшую плановую операцию, было проведено исследование. Группа состояла из 120 человек, из них 69 женщин были курящими. В этой группе после прохождения лечения шрамы у курящих оказались почти в три раза шире, чем у некурящих¹⁹.

Можно ли ждать мгновенных результатов?

Безусловно нет гарантий, что вы сразу получите все преимущества, на которые надеетесь. Например, иногда люди ожидают после прекращения курения появления большого количества энергии, и разочаровываются, обнаружив, что ее уровень вырос не слишком сильно. В реальности это зависит от вашего физического состояния. Курильщики, которые занимаются спортом или регулярно выполняют физические упражнения, почти всегда замечают, что их выносливость повысилась после прекращения курения. Они легко могут это измерить, считая количество проплываемых в бассейне кругов или сыгранных подряд игр в сквош или своих одержанных победах. Часто люди, которые говорят, что не чувствуют

¹⁹ - Сиана Дж.Е., Рекс С. И Готтрап Ф., «Эффект курения сигарет на заживление ран», *Скандинавский журнал пластической и реконструкционной хирургии* (1990), 23:207-209.

улучшений своей физической формы, изначально были совсем не в форме. Само по себе прекращение курения не приводит вас в форму; то, что изменяется на самом деле - это ваша способность к повышению уровня своей физической формы, которая значительно улучшается при прекращении курения.

Скорость появления улучшений в вашем здоровье будет также зависеть от того как долго и как много вы курили. Чем больший ущерб был нанесен, тем больше времени потребуется организму на восстановление. Также разные организмы могут реагировать по-разному: некоторые люди чувствуют себя намного лучше, начиная уже с того дня, как они бросили курить, другим потребуется много времени, может быть даже полгода, перед тем, как они смогут заметить какие-то улучшения в своем здоровье.

Однако самым распространенным из ощущаемых преимуществ от остановки, про которые говорили мои клиенты, является чувство свободы от зависимости, и оно появляется почти сразу. Люди испытывают огромное воодушевление из-за того, что впервые за много лет стали контролировать свою зависимость.

Также многие получают различные неожиданные преимущества от прекращения курения. Когда я бросила, то была очень удивлена тем, насколько более бодрой я стала чувствовать себя по утрам и перестала чувствовать сонливость во второй половине дня. Одна моя недавняя клиентка заметила, что спустя неделю после остановки у нее исчезла хроническая боль в пояснице. Другая клиентка была поражена тем, что ей стало больше не нужно носить очки. Еще один клиент, после 35 лет курения, был изумлен запахом карандаша.

Очень важно, особенно в первые несколько недель после остановки, честно оценивать изменения, которые в вас происходят из-за отказа от курения, и вспоминать, чем курение является на самом деле. В частности, не стоит недооценивать то душевное спокойствие, которое вы обретаете, освободившись от привычного страха и чувства вины, с которыми вы жили как курильщик.

В конце концов, если вы действительно не увидите никаких улучшений в своей жизни, помните о том, что вы всегда можете вернуться к жизни курильщика. Я неизменно замечала, что когда люди честно рассматривают открытые для них варианты, то вскоре они находят свою подлинную мотивацию, чтобы оставаться некурящими. Вы можете решить, что хотите быть курильщиком - просто помните про весь комплект, который идет вместе с этой сделкой. Это ваше решение!

Во второй части книги мы подробно рассмотрим, как работать с преимуществами, которые относятся лично к вам для того, чтобы помочь вам остановиться и оставаться некурящими всегда.

Другими словами: Джейн

Я хорошо помню свою первую сигарету. Мне 15, я на каникулах в Шотландии и прикуриваю ментоловый Св. Морис с золотым ободком для того, чтобы впечатлить Стюарта из Глазго - очаровательное создание лет 18. Стюарт остался безучастен, а я сделала уже свой первый шаг навстречу роману с курением под названием "60 штук в день", который длился 20 лет.

Все это время я даже не пыталась бросить курить. Мне это нравилось. Это давало “уверенность”, и это было “изысканно”. Прикованная бронхитом к постели, я все еще курила по 30 штук за день, и в редкую субботу я не шла в 4 часа ночи в какой-нибудь отдаленный круглосуточный магазин, чтобы пополнить свой запас сигарет.

Я пришла к курсу Полной остановки как журналист и обозреватель без намерения бросить, а также со скептическим отношением к отзывам о курсе. Неделью спустя все еще находясь в сомнениях, я стала некурящей. Но я смогла провести свои первые 24 часа без сигарет за несколько десятилетий. И когда один день без курения привел за собой следующий, то я должна была признать, что возможно я все же могу перестать курить.

С тех пор прошло три года, и я до сих пор не курю. И хотя эпизодически я все еще испытываю желание курить, я поражена относительной безболезненностью всего процесса. То, что Полная остановка действительно работает, подтверждается для меня тем фактом, что у меня не было сильного желания бросить, и я никогда не думала, что я смогу это сделать. Полная остановка - это замечательная техника, которая меня по-настоящему удивила.

Часть вторая. Навык, которому можно научиться.

Глава 9.

Меняя ваш разум

“Разум не работает сам по себе, мышление - это не механический процесс... Функции вашего желудка, ваших легких и сердца автоматические, функция вашего разума - нет. В любой час и в любой ситуации в вашей жизни вы свободны думать или избегать этого усилия”.
Айн Рэнд, “Атлант расправил плечи”

Теперь, во второй части книги, когда вы больше понимаете природу своей зависимости, мы сфокусируемся на практических аспектах обучения своего разума управлению желанием курить. Эти техники помогут вам изменить свое мышление. Однако они не сделают вашу работу за вас, так как являются лишь инструментами, которые вам необходимо использовать.

Полезно понять то, как работает эта техника, пока вы еще курите. В связи с этим, можно считать хорошей мыслью бросать курить после того, как вы прочитаете следующие главы. Однако правильно пользоваться техникой вы сможете только после того, как вы бросите, так как невозможно развивать навык управления желанием курить, пока вы продолжаете удовлетворять его сигаретами.

Как с любым навыком, например плаванием, перед началом практики можно дать только некоторые

объяснения. Но всегда наступает момент, после которого можно узнать больше только оказавшись в воде, то есть напрямую столкнувшись со своими страхами.

Первый шаг – принять то, что после того как вы бросите курить, вы будете испытывать желание курить. Все возможные для вас варианты этим исчерпываются: или вы продолжаете курить, или вы учитесь справляться со своим неудовлетворенным желанием курения.

Со временем ваше желание утихнет, станет менее частым и гораздо менее интенсивным. Но не редкость вашего желания поможет вам оставаться некурящими. На долгосрочной перспективе решающее значение имеет именно то, как вы справляетесь с желанием, когда оно возникает. *Процесс прекращения курения - это процесс обучения тому, как управлять своим желанием курить.*

Когда вы управляете своим желанием курить, вы можете вместе с ним жить. Вы замечаете, что оно возникает время от времени, но его появление не заставляет вас курить. Для того, чтобы так было, ваш разум должен быть сознательно вами переучен.

В Памятке изложено все, что вам необходимо знать для того, чтобы управлять своим желанием курить, когда бы оно ни возникло. Когда вы курили, между ваше желание курить и курение сигарет тысячи раз связывалось и подкреплялось. Теперь вы устанавливаете новую связь: ваше желание курить становится для вас сигналом задуматься.

Памятка

- “У меня есть желание курить”.

Как только вы заметите у себя желание курить, вместо попыток отвлечь себя, начните обращать на него внимание. Встречать свое желание не означает, что вы хотите снова стать курильщиком. Это лишь дает вам возможность разобраться, что происходит, и получить некоторое время, чтобы подумать.

- “У меня есть свобода курить!”

Вы можете сделать выбор вернуться к курению. Если вы не будете намеренно себе об этом напоминать, то вы, с большой вероятностью, придете к мысли, что вы не можете курить, что в свою очередь создаст сложные симптомы обделенности.

- “Одна затяжка, и я буду курящим”.

Этими словами вы излагаете простую истину: вы всегда лишь на одну затяжку отделены от повторного соединения с полной силой вашей зависимости, как мы видели в 6 главе.

- Или: "я выбираю вернуться к курению». Или: "сейчас я выбираю принять это желание вместо возвращения к курению”.

Теперь вам необходимо сделать выбор. Попробуйте себе сказать: "я выбираю вернуться к курению" и ощутить тот ли это выбор, которого вы хотите на самом деле. Если нет, тогда выберите принять чувство неудовлетворенного желания.

На данный момент выбор - это напоминание о том, что вы не принимаете одно-единственное решение навсегда. Вы принимаете свое желание таким, как оно есть, прямо сейчас, даже если оно ощущается очень

некомфортно. Чем большее количество раз вы позволите себе почувствовать свое неудовлетворенное желание курить, тем вам будет легче это делать.

Чем чаще вы полностью и безоговорочно принимаете мысли и чувства, связанные с вашим желанием, тем лучше. У вас будет больше шансов добиться успеха в долгосрочной перспективе, и вы столкнетесь с меньшими трудностями. Подробнее об этом в главе 11.

- “Я выбираю принять это желание, чтобы получить такие выгоды как...”

В заключение, завершите процесс, напомнив себе о преимуществах, которые дает вам отказ от курения. То, что является для вас наиболее важным, может день ото дня меняться. Глава 8 помогает определиться с тем, какие преимущества важны для вас.

На схеме приведена общая последовательность всего процесса:

Памятка
Как делать выбор

У меня есть желание курить
У меня есть свобода курить
Одна затяжка и я снова начну курить

Или:

Я выбираю вернуться к курению

Или:

Сейчас я выбираю принять это желание,
таким образом я могу наслаждаться
такими выгодами от некурения, как...

Сделайте это своей реальностью

Важно изучить каждое высказывание в Памятке и нормально, если вначале у вас будут сомнения, которые являются частью процесса. Но идея в том, что нужно проводить некоторое время за размышлениями об этих высказываниях. Если просто повторять слова как попугай, не имея никакой уверенности в них, то этим вы себе не поможете.

Чтобы адаптироваться к Памятке, я предлагаю вам, как и всем остальным моим клиентам, в течение первых двух недель после того, как вы бросите курить, носить с собой сигареты. Не прячьтесь от реальности своего желания и своей свободы выбирать. Вместо этого держите рядом с собой пачку вашей любимой марки сигарет вместе со спичками, зажигалками и пепельницами так, как вы делали это обычно на работе, дома и во время общения. Кладите открытую пачку прямо перед собой, когда почувствуете желание курить; можете даже держать ее в руках.

Быть может, вам будет удобно обращаться к своей пачке, проводя диалог с зависимостью. Этот диалог заключается в том, что вы представляете, будто зависимость говорит с вами, и вы учитесь ей отвечать для того, чтобы оставаться некурящими.

Чем больший дискомфорт вы испытываете от ношения сигарет с собой, тем сильнее ваше сопротивление тому, чтобы производить необходимые изменения в мышлении. Когда перед вами будут настоящие сигареты, вы окажетесь лицом к лицу с вашим подлинным желанием

курить, и тогда вы узнаете, как им управлять, и будете способны вновь подтвердить свою свободу выбора реальным и устойчивым способом.

Это похоже на то, как будто зависимость говорит с вами, а вы учитесь ей отвечать, чтобы оставаться некурящими.

Ношение сигарет - это та часть метода, против которой наиболее сильно возражают некоторые клиенты, когда впервые о ней слышат, но позже эти клиенты говорят, что это часть, которую они больше всего ценят. Это действие имеет огромное значение, потому что оно моментально устраняет панику и страдания из-за мыслей о том, что вы помещены в ловушку состояния обделенности. Это лучший и самый быстрый способ стать по-настоящему уверенными в том, что вы способны контролировать свою зависимость и сохранять этот контроль.

Главное возражение против ношения сигарет с собой, конечно, состоит в том, что в момент слабости вы можете их закурить. Но если вы бросите курить с сигаретами под рукой, то вы сможете преодолеть страх, что ваше желание курить одолеет вас и заставит делать то, чего вы на самом деле не хотите. *Поймите, что не ваше желание курить заставляет вас курить. Курение - это неизбежное последствие вашего нежелания управлять и принимать ощущение вашего желания.*

Если ваша способность оставаться некурящими зависит от отсутствия сигарет в пределах досягаемости, тогда вы не сможете долго оставаться некурящими. Вы живете в мире, где есть сигареты, и где люди будут их

курить и даже предлагать их вам, и нет никаких сомнений в том, что у вас рано или поздно возникнет желание курить.

Из отчета по исследованию рецидивов у курильщиков²⁰: "другие курильщики служат не только сигналами для курения, но и источниками сигарет. В половине всех эпизодов рецидива, рецидивиста обеспечивал сигаретами другой курильщик... в большинстве случаев бывший курильщик специально просил сигарету²¹".

Бессознательное курение

Использование Памятки - это способ управлять вашим желанием курить так, чтобы приобрести осознанный и намеренный контроль над своим курением, минуя опасность начать снова курить непроизвольно.

Являясь курильщиком, очень часто вы курите бессознательно, то есть не замечаете, что вы закурили, когда ваш разум занят чем-то другим. В такой ситуации нормально и вполне объяснимо опасаться, что может произойти так же после того, как вы бросили курить.

Если вы пытаетесь бросить курить, уклоняясь от своего желания и избегая его, то вам гораздо легче внезапно и бессознательно закурить. Возможно, с вами такое уже случалось, когда вы в прошлый раз бросали курить: вы бросили и у вас все было хорошо, вы даже начали чувствовать, что, возможно, на этот раз вам все

²⁰ Рецидив у курильщика - возврат к курению после периода прекращения поведения курильщика.

²¹ *Последствия для здоровья от курения: никотиновая зависимость* (1988), Департамент здравоохранения и социальных служб США.

удалось, но затем, внезапно (о, нет!) вы закурили и вновь потерпели неудачу.

Вот почему так важно научиться замечать и признавать свое желание. Ваше желание курить может быть проигнорировано, но при этом оно продолжит жить в вашем подсознании, и как только оно проявится, то сразу и автоматически заставит вас закурить. В этом случае у вас нет возможности контролировать свои действия, потому что они происходят за пределами вашего сознания. Чем больше времени вы уделите использованию техники, сознательно повторяя Памятку, тем меньше вероятность того, что вы закурите, когда вы не будете думать о том, что вы делаете.

Некоторым людям особенно хорошо удается подавление себя, даже когда они понимают, что им это не помогает. Им довольно легко бросить курить, но с очень большой вероятностью они вернуться к курению случайным образом, случайно закурив первую сигарету и впоследствии сожалея об этом. Если у вас есть склонность к подавлению или сдерживанию своих желаний, обратите внимание на 11 главу, где вы сможете узнать, как специально вызывать свое желание курить, что будет для вас необходимой частью техники на пути к достижению устойчивого контроля.

Когда вы прекращаете курить, признавая и принимая свое желание, ваше сознание вскоре привыкает замечать и справляться с ним.

Однако, вы все еще можете бояться, что бессознательно закурите после того, как вы бросили. Если вас это очень беспокоит, есть кое-что, что вы можете сделать для того, чтобы подготовиться:

- Удостоверьтесь, что вы не можете добраться до сигарет, не заметив того, что вы собираетесь сделать. Вы все еще можете хранить сигареты дома и в вашем офисе или в автомобиле - просто создайте себе барьер для того, чтобы не закурить *бессознательно*.

- Вы можете заклеить пачку скотчем, обмотать ее веревкой или резинкой или хранить их в маленькой коробке или сумке. Проявите изобретательность и придумайте то, что подходит именно вам.

- Если кто-то в вашем доме или офисе курит, и есть вероятность того, что вы можете закурить их сигареты, попросите этих людей держать свои пачки при себе и не оставлять их на виду (если вы сохраняете молчание о том, что бросаете курить, то вы, можете сказать им, что отслеживаете, сколько вы курите, и поэтому хотите брать сигареты только из своей пачки).

Не удивляйтесь, если иногда вы будете забывать, что вы бросили, и пойдете на привычное место, чтобы покурить. В любом случае в какой-то момент вы осознаете, что вы уже не курите. Тогда обратите внимание на свое желание курить и управляйте им, следуя мыслями по Памятке. В этой точке вы принимаете осознанное решение: или вернуться к курению, или принять свое ощущение желания на настоящий момент.

Когда вы курите, выкуривание еще одной сигареты в бесконечной многотысячной очереди – это относительно несущественная вещь. Однако после того, как вы бросили курить, закуривание отдельной сигареты становится крайне важным.

В ваших снах

Совершенно другой вид бессознательного курения – это такое курение, которое вы можете осуществлять во сне. Довольно часто бывает, что людям снится курение после того, как они бросили курить. В такой ситуации вы просыпаетесь и не понимаете, было ли это на самом деле. Поначалу вам может быть неприятно, но затем наступает большое облегчение, когда вы понимаете, что это был лишь сон.

Сны о курении не означают, что вы неэффективно справляетесь с ним в сознательной жизни, когда вы бодрствуете, и, конечно, они не значат, что вы намерены закурить. Все что они означают - то, что курение очень занимает ваш разум. Ваши сны - просто еще один способ работы над процессом прекращения.

Линия наибольшего сопротивления

Когда доходит до отказа от курения, вы можете ожидать у себя возникновение сопротивления во всем: это часть процесса. Перед тем как бросать, вы можете начать выдумывать какие-угодно оправдания, чтобы продолжать курить хоть еще немного. Когда вы по-настоящему бросаете и начинаете работать над тем, чтобы остаться некурящими, вы можете встретить еще несколько хитростей, придуманных вашим зависимым разумом, чтобы сопротивляться реальным изменениям.

Вы можете начать выдумывать какие-угодно оправдания, чтобы продолжать курить хотя бы еще немного.

Забывать Памятку. Вполне может случиться, что вы полностью забудете одну или две строчки из Памятки. Зависимая часть вашего разума сопротивляется признанию правды и просто стирает ее! Это еще одна причина, по которой важно повторять Памятку снова и снова - не только для понимания заключающейся в ней теории.

Хорошо записать Памятку и держать ее все время при себе в течение первых нескольких дней без курения. Для этой цели прекрасно подойдет обратная сторона визитки, которую вы сможете держать рядом с сигаретами. Тогда вы всегда сможете прочесть, что сказать самому себе, если вы забудете.

В конце концов вы захотите запомнить текст Памятки для того, чтобы иметь возможность обдумывать его в любое время. Ваше желание курить будет приходить и уходить, и вы всегда будете знать, как с ним справиться, когда оно возникнет.

Изменение Памятки. Более тонкий вариант сопротивления - это изменение формулировок Памятки, например, говорить себе только часть текста, вроде: "я выбираю не курить". Когда вы делаете выбор "не курить", вы ничего не говорите себе о том, что означает ваше действие. К примеру, вы можете не курить некоторое время путем сопротивления или даже подавления своего желания курить. Важно напоминать себе о том, что способ,

с помощью которого вы остаетесь некурящими, состоит в том, чтобы делать выбор "принять свое желание".

Верить в то, что вы слишком заняты. Сопротивление может также проявляться в форме решения, что вы "слишком заняты", чтобы думать о своем желании курить. Если вы занятой человек, то в первые несколько недель важно сделать свой отказ от курения приоритетом номер один: это значит сознательно тратить время на то, чтобы справиться со своим желанием курить. Менее 30 секунд нужно на то, чтобы очень внимательно пройти через всю Памятку. В дальнейшем вы обнаружите, что на самом деле легче потратить время на работу со своим желанием, чем попытаться отбросить его в сторону. Ваш контроль будет расти, и вы будете это чувствовать, если всякий раз будете делать настоящий выбор принять свое желание.

Если вы используете технику, то она будет работать, если вы ей не пользуетесь - вы можете столкнуться с трудностями.

Если вы обнаружите, что вам хочется курить во время разговора с кем-то (например, по телефону), прежде всего завершите разговор. Затем, при первой возможности, продумайте Памятку до конца, перед тем как приступить к чему-то другому.

Говорить другим людям о том, что вы думаете и чувствуете, когда у вас есть желание курить - это ошибка. Сделайте собственным решением ваш выбор принимать свое желание курить. Вам может быть полезно произносить Памятку вслух, когда вы одни, но прежде всего я советую работать со своим желанием приватно, особенно на первых порах, когда вы интегрируете эту

технику в повседневную жизнь. Когда вы обсуждаете процесс с другими людьми, вы привлекаете их комментарии, и они могут оказаться для вас вредны.

Как распознать свое желание

Желание курить может быть только мыслью, но также может быть и физическим ощущением. Вначале желание будет почти постоянным, но уже через пару дней вам должно стать очевидно, что оно возникает в сознании, когда вызывается обстоятельствами и событиями, а не какой-то физической потребностью.

Несмотря на то, что желание возникает в вашем разуме, оно обычно переживается как физическое ощущение, заставляющее вас чувствовать себя очень некомфортно. Вы вполне можете заметить это физическое ощущение, до того как до конца поймете, что это. Когда вы только что бросили курить, это может ощущаться как целая волна дискомфорта, проходящая через все ваше тело. Но позже, когда вы пробудете некурящими некоторое время, это может стать похожим скорее на чувство досады, возникающее у вас в тот момент, когда вы, к примеру, понимаете, что заперли в машине ключи.

Разные люди чувствуют свое желание курить по-разному и в разных частях своего тела. Вы можете ощущать его в области груди или горла, вспоминая чувство, возникающее при прохождении дыма в легкие. Вы также можете почувствовать желание в своем желудке и спутать его с голодом, или скорее оно может быть похоже на желание положить что-то себе в рот. Некоторые люди, испытывая желание курить, выделяют больше слюны, чем обычно.

Форма вашего желания может меняться день ото дня. В целом с течением времени желание курить будет все меньше проявляться как физический дискомфорт и будет все больше похоже на мысль. Если вы дадите себе пережить эти неприятные чувства и мысли, то вы сможете бросить курить и оставаться некурящими. Если вы себе этого не позволите, то не останетесь некурящими. Вот так просто.

Вам будет гораздо легче принимать свое желание, помня о том, что вы выбираете его ощущать, потому что это для вас лучшая альтернатива, чем жизнь курильщика. Об этом так же важно помнить как в течение первого дня вашей остановки, так и месяцы спустя после того, как вы бросили.

Другими словами: Ирэн

Раньше я пыталась бросить курить, постепенно снижая количество сигарет в течение определённого промежутка времени. Сейчас я понимаю, что пыталась преодолеть свое желание - и почему мне это не удалось! Поначалу я думала, что эти техники тоже направлены на избавление от желания и поэтому приступив к ним, я все еще чувствовала, что не могу использовать Памятку правильно.

Я отношусь к тем людям, у которых очень низкий болевой порог, я сделаю все, чтобы избежать боль и буду громко протестовать, если не смогу этого сделать. Но кроме прочего, Памятка требует, чтобы вы принимали боль! Такой мысли у меня никогда раньше не было, но когда я приняла свое желание, вместо того, чтобы бояться, что

я моментально начну курить, все для меня изменилось. Иначе говоря, у меня появился выбор.

Со своим желанием - назойливым голосом, требующим сигарет, мне больше всего помогала манера обращаться так, будто это маленький ребенок, нуждающийся во внимании. Все, что было нужно этому ребенку - чтобы его не игнорировали и дали сочувствия, любви и внимания.

Глава 10.

Начало остановки

“Думайте обо мне как о том, кто спустя четыре месяца все еще взбудоражен, корчится, бьется, трепещет, рассыпается на части, во многом, возможно, из-за той ситуации, которая его измучила...”

Томас де Куинси, «Признания английского пожирателя опиума»

Ломка или синдром отмены - это начало вашего перехода от курильщика к бывшему курильщику. Это самая трудная часть процесса, и, вероятно, вашим главным вопросом будет: когда это закончится? Вы уже могли слышать разные оценки, от двух дней до четырех недель - но единого ответа, подходящего для всех, не существует.

Прежде всего, частично это зависит от того, как долго и как много вы курили. В целом, если вы курили только пять лет, у вас будет меньший синдром отмены, чем если вы курили в течение 50 лет. Тем не менее существуют индивидуальные различия.

То, как долго продлится синдром отмены у вас, также зависит от вашего отношения к процессу остановки и того, что вы об этом думаете. Из-за вашего отношения симптомы физической детоксикации могут усиливаться и продлеваться настолько, что крайне временные трудности могут превратиться в постоянную угрозу вашей способности оставаться некурящими.

Наиболее убедительное доказательство этой связи содержится в исследованиях курильщиков, которые продолжали испытывать симптомы отмены даже при наличии никотина в организме. То же самое, но с другой стороны, можно наблюдать в исследовании курильщиков, у которых пропадали симптомы отмены, когда им разрешали курить сигареты, даже несмотря на то, что те сигареты не содержали никотин²².

²² - «Смягчение симптомов отмены было слабо выражено (никотиновой жевачкой). Они включали в себя депрессию, раздражительность/нервность, трудности с концентрацией, усталость и сильное желание курить».

Последствия для здоровья от курения: никотиновая зависимость (1988), Департамент здравоохранения и социальных служб США. Доклад министра здравоохранения, стр. 208. «Пять симптомов на которых не оказал влияния никотин в сравнении с плацебо – это головокружение, невнимательность, расстроенность, ощущения страдания и дезориентации». Помеллоу О.Ф., Помеллоу С.С., Замещение никотина: критическая оценка (1988), Алан Р. Лисс, NY, стр. 116. Другое исследование демонстрирует ту же мысль с другой стороны: «Сигареты без никотина были эквиваленты (обычным сигаретам) в снижении остроты симптомов отмены» Бучки М., Бейли Д., Хеннингфилд Дж., Пикворт В., «Курение сигарет без никотина снижает интенсивность отмены у курильщиков, не куривших в течение 12 часов», *Фармакология, биохимия и поведение* (1995), 50(1):91-6.

Симптомы, возникающие в результате физического очищения организма от токсинов, могут усиливаться и продлеваться в зависимости от вашего отношения к процессу.

Некоторые распространенные симптомы

- Ощущение головокружения, опьянения и дезориентации. В основном это связано с присутствием в вашей крови гораздо большего количества кислорода, чем вы привыкли, и на самом деле это признак улучшения вашего кровообращения. Угарный газ в сигаретном дыме подавляет способность крови переносить кислород. При прекращении курения повышение уровня кислорода в крови наиболее заметно влияет на ваш мозг. Иногда это сказывается на способности ясно мыслить и концентрироваться. Эффект зависит от конкретного человека, но большинству людей становится лучше уже через день или два. К тому времени мозг адаптируется к новому уровню кислорода, что приведет к повышению умственной активности.
- Чрезмерный голод. Для очень многих курильщиков желание выкурить сигарету, когда они только что бросили, ощущается подобно аппетиту к еде. Это важный вопрос, и мы подробно рассмотрим его в главе 13.
- Покалывающие ощущения. Если ваше кровообращение сильно пострадало от курения, то вы можете ощущать покалывание (особенно в руках и ногах) в течение одного-двух дней после остановки. Поскольку никотин сужает кровеносные сосуды, когда вы перестаете

курить, ваша кровь начинает течь более свободно, и это изменение поначалу может вызывать странные ощущения.

- Запор. Это может быть серьезной и частой проблемой для некоторых людей. Как знают многие курильщики, никотин искусственно стимулирует работу кишечника, и есть люди, которые приходят к тому, что полностью полагаются на курение, чтобы "заставлять двигаться" кишечник. После долгого периода времени кишечник все больше начинает зависеть от никотина, и поэтому бывший курильщик может столкнуться с запорами. Лучшим лекарством однозначно является сочетание воды, физических упражнений и водорастворимых волокон, которые содержатся в овощах и фруктах.

- Потеря сна. Довольно часто сразу после прекращения курения, наблюдается прерывистый сон. Имейте терпение, и это исправится само собой. Поймите, что раньше вы употребляли стимулирующий наркотик, и вашему организму потребуется некоторое время для того, чтобы вернуть в подходящее время свои естественные ритмы энергии и сна.

- Трудности с засыпанием. Еще один физический эффект выведения никотина из организма связан с тем, что кофеин начинает оказывать на вас больший эффект и дольше оставаться в вашем организме. Если вы ощущаете напряжение после того, как бросили курить, попробуйте сократить употребление кофеина и посмотрите, скажется ли это на вашем состоянии. Если вы испытываете трудности с засыпанием, то постарайтесь не употреблять кофеиносодержащие напитки в конце дня и вечером. Обратите внимание, что не только кофе, но и чай, а также многие газировки содержат кофеин и его заменители.

Многие обезболивающие и предменструальные препараты также содержат высокий уровень кофеина.

- **Повышенная чувствительность к алкоголю.** Алкоголь также может начать оказывать на вас более сильное воздействие, так что вы будете быстрее пьянеть от меньшего количества алкоголя. Некоторые клиенты сообщали мне о таком эффекте только в самом начале пути, другие отмечали его как постоянное изменение.

- **Усиленный насморк.** У вас могут появиться активные выделения из носа, так как носовые пазухи впервые с тех пор, как вы стали курить, начали очищаться должным образом. Вы также можете столкнуться с кашлем, вместе с которым из ваших легких будут выходить гадкие отложения. Однако, какими бы неприятными они ни были, оба этих признака свидетельствуют о том, что ваше здоровье улучшается.

- **Неприятный вкус.** Некоторые люди, бросив курить, начинают ощущать неприятный привкус во рту. Тот же привкус был у них и тогда, когда они курили: разница только в том, что когда вы бросили курить, ваши вкусовые рецепторы начали возвращаться к жизни, и вы стали сильнее чувствовать вкусы.

- **Боль в горле.** Когда вы только что бросили курить, у вас может появиться ощущение боли в горле. На самом деле эта боль была вызвана курением, но курение кроме того вызывает онемение всей области пазух. Поэтому вы начинаете чувствовать боль только после того, как бросили курить. Если эти симптомы проявляются продолжительное время, они могут указывать и на более серьезные проблемы, о которых следует проконсультироваться с врачом.

Все зависит от вашего отношения

Большинство наиболее тяжелых симптомов отмены возникают из-за того, как вы думаете о курении и некурении. *Невозможно совсем не иметь к этому отношения*, и от того, каким оно будет, зависит весь процесс прекращения: насколько он окажется для вас травматичным, и насколько вы в нем преуспеете.

В то время, когда вы только бросили курить (при условии, что вы не избегаете и не подавляете свое желание), можно ожидать, что ваше желание курить будет достаточно постоянным в течение примерно двух дней. У некоторых людей оно полностью непрерывно, у других - приходит и уходит волнами. Часто на второй день интенсивность желания выше, чем была в первый. В это время вы можете быть абсолютно дезориентированы, так что в итоге начнете чувствовать себя довольно странно, если не сказать больше. По истечении первых двух дней (у разных людей количество может отличаться) вы заметите, что ваше желание курить начинает уменьшаться.

Те люди, с которыми я работала, и которые просто испытывали свое желание и ничего больше, соглашались принять это в качестве временной фазы и не видеть в этом проблему. Бросая курить, необязательно чувствовать себя так, словно вы в аду.

***Многочисленные исследования
стресса указывают на то, что
его основной причиной является
чувство отсутствия выбора.***

Проблемы возникают, когда люди чувствуют желание курить и говорят себе, что они больше не могут его удовлетворить. Они отрицают свой выбор и делают это потому, что считают признание своей свободы курить равным тому, что они будут курить. Сложность задачи заключается в том, чтобы полностью признавать для себя реальность существования варианта курить, не осуществляя этот вариант фактически.

Если вы почувствовали любой из следующих симптомов чувства обделенности, после того как бросили курить, значит, вы еще не изменили свое мышление в этом вопросе:

Желание курить не уменьшается. Даже через неделю после остановки, вы все еще испытываете сильное и настойчивое желание курить в течение нескольких часов подряд. Это происходит, так как единственная вещь, которую вы думаете, что вы “не можете” иметь - это та самая вещь, которую вы хотите сильнее всего.

Стресс. Взгляните на список симптомов: перепады настроения, потеря чувства юмора, концентрации, трудности с принятием решений, "ватная" голова, усталость, непроходящая после сна, бессонница, несварение, переедание, депрессия, головные боли, учащенное сердцебиение, боли в груди, боли в сердце, дрожь, судороги в ногах, подергивания в конечностях.

Я скопировала этот список из книги, но эта была книга не о курении, а о стрессе. Этот список симптомов неполный. У разных людей стресс проявляется по-разному - в зависимости от того, где находятся слабые места.

Самое важное, что необходимо понимать о стрессе - то, что его симптомы имеют психосоматическую природу. То есть симптомы стресса являются физическими проблемами, возникшими из-за причин, которые были созданы нашим разумом. Обширные исследования о стрессе указывают на то, что основной его причиной является отсутствие выбора. Когда у вас есть желание, и вы говорите себе, что не можете курить, то у вас гарантированно формируются симптомы стресса, в особенности эти:

- Раздражительность - на самом деле может являться подавляемым гневом;
- Тревожность - как дикое животное, заключенное в клетку, вы становитесь беспокойны, тревожны и даже можете дойти до паники. Признаки панической атаки включают в себя учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение, приливы жара и холода, потливость и дрожь;
- Напряженность - борьба с желанием может вызывать боли в шее, плечах и животе, тошноту и трудности с расслаблением;
- Депрессия - может быть формой подавленного гнева. Некоторые из ее симптомов: потеря энергии, апатия, преждевременное пробуждение, неспособность сосредоточиться и принимать решения;

Стать свободным и оставаться свободным

Свобода — это базовая потребность всех живых существ. Для вас это почти самая важная вещь на свете, и она уж точно важнее, чем бросить курить. Если после того, как вы бросили, вы не чувствуете себя по-настоящему

свободными, чтобы курить, то вы будете чувствовать себя обделенными до тех пор, пока не освободитесь.

Если у вас есть трудности с пониманием подлинного чувства выбора, вам поможет выявление тех вещей, которые заставляют вас думать, что вы не можете курить. Некоторые из убеждений, вызывающих чувство обделенности, описаны в 4 Главе, и читая ее, вы могли узнать одно или несколько из перечисленных. Также у вас может быть собственная уникальная особенность, заставляющая чувствовать себя убежденными, что у вас нет настоящего выбора в этом вопросе. Если вам особенно тяжело преодолеть это препятствие, вы можете использовать следующее упражнение, чтобы замечать и менять такое мышление, которое поддерживает у вас ложные убеждения.

Письменное упражнение для развития чувства подлинной свободы выбора

Пожалуйста, обратите внимание: убедитесь, что вы выполнили оба шага - и первый шаг, и второй.

Шаг первый

Если на данный момент вы еще курите, напишите:

"Я должен бросить курить, потому что..." и завершите предложение с таким количеством различных окончаний, какие вы сможете придумать. Например: "если я не брошу, то я умру". или: "иначе я буду себя ненавидеть".

После каждого предложения оставьте одну строчку пустой.

Если вы уже бросили курить и чувствуете себя обделенными, напишите:

“Я не могу вернуться к курению, потому что...” и завершите эту фразу как можно большим количеством разных вариантов. Например: “если я это сделаю, то потерплю поражение”. Или: “если я это сделаю, то боюсь, что больше никогда не перестану”.

Оставьте одну строчку пустой после окончания каждого предложения.

Будьте изобретательны и найдите как можно больше окончаний, включая даже такие, которые вам кажутся возмутительными или абсурдными.

Шаг Второй

Этот шаг - решающий, так как он освобождает вас от ложных убеждений. Просмотрите свои предложения, изучите каждую строку и напомните себе о том, что как бы то ни было, вы все равно свободны курить. Причины, которые вы перечислили - это последствия, которые вы получаете или можете получить от выбора варианта курения; они не означают, что варианта курения больше не существует. Напишите это в строчках, оставленных пустыми.

Например: “если я не перестану курить, курение может убить меня, но я все еще могу продолжать курить”. Или: “если я вернусь к курению, я потерплю

поражение в своей попытке бросить курить, но я все же свободен это сделать”.

Сам акт записи будет очень эффективен для укрепления вашего нового мышления. Повторяйте это упражнение так часто, как нужно.

Курение - это nereкомендуемый выбор, и для вас это катастрофический вариант, который вполне возможно вы отчаянно надеетесь не осуществлять. Но это абсолютно не означает, что это не тот вариант, который вам всегда доступен.

Всякий раз, когда вы берете паузу, чтобы рассмотреть варианты своих действий, вы обращаетесь к определенной области вашего мозга - особой части префронтальной коры. Вот почему признание своей свободы выбора имеет такое глубокое значение для всего процесса прекращения курения. Варианты выбора полезно рассматривать в любое время, но особенно тогда, когда вы испытываете желание курить. Подумайте о том, на что было бы похоже ваше возвращение к курению и напомним себе, что выбор того, как вы хотите прожить свою жизнь, зависит от вас. Вскоре вы начнете доверять себе делать тот выбор (выборы), с которым вы действительно хотите жить.

Сосредоточьтесь на выборе только в настоящий момент. Учитывайте, что большая часть сопротивления осознанию своей свободы курить - это ваш страх того, что если вы действительно можете курить, то вы обязательно закурите! Вернитесь к главе 5, чтобы получить разъяснения по выбору только на настоящий момент (это особенно помогает на этапе синдрома отмены). Чем больше вы делаете выбор на сейчас, тем менее

обделенными вы будете себя чувствовать, потому что в таком случае вы сохраняете свои возможности открытыми.

Простое решение состоит в том, чтобы помнить, что вы абсолютно свободны курить, и *вы не обязаны это делать, чтобы это доказать!*

Вы переживаете отмену только раз

Синдром отмены является первым и естественным шагом навстречу к прекращению курения. Большинство курильщиков переживают его довольно тяжело, и полезно иметь реалистичные ожидания по этому поводу. Если вы думаете, что этот шаг будет или должен быть легким и проходить без усилий, то вас может ожидать неприятный сюрприз. Однако, если вы приготовитесь к испытанию, и к тому, что придется иметь дело с уловками, которые будет формировать ваш зависимый разум, то вы успешно пройдете фазу отмены и обнаружите, что оставаться некурящими будет становиться все легче и легче.

Ободряйте себя тем фактом, что, если действовать правильно, то синдром отмены - это временное и разовое событие. Как только изменения произойдут (как физические, так и ментальные), с отменой будет покончено, и вам больше никогда не придется проходить через подобное.

У вас есть выбор

А



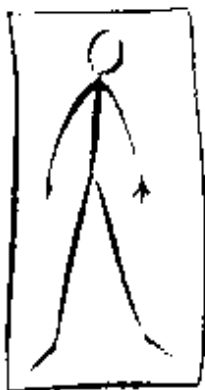
А: "У меня есть свобода курить, и я курю".

Многие курильщики думают, что если они бросят курить, то это значит, что они никогда больше не будут курить. Это раз и навсегда принятое решение заставляет их чувствовать себя обделенными, так будто они теряют свою свободу (вариант Б), и поэтому

они продолжают курить, чтобы чувствовать себя свободными.

Чем больше курильщик верит в то, что он "должен бросить курить", тем больше прекращение будет казаться ему похожим на лишение, и тем больше он будет искать оправданий для того, чтобы продолжать курить.

Б



Б: "У меня нет свободы курить".

Если вы отрицаете, что вы можете вернуться к курению, после того как бросили, то вы будете испытывать чувство обделенности. Это ощущается так, *словно* кто-то запер вас в клетке и забрал ваши сигареты (в такой ситуации выбора у вас

бы действительно не было). Вы можете чувствовать себя обиженными, злыми, безразличными и/или страдающими, но главным образом вы просто хотите освободиться.

Жить с чувством обделенности очень трудно, поэтому либо вы освобождаетесь, возвращаясь к курению (вариант А), либо меняете свое мышление (вариант С). Упражнение на стр. 163 поможет вам со вторым вариантом.



С: “У меня есть свобода курить, и я не курю”.

Можно бросить курить и совсем не чувствовать себя обделенными, даже если вы помните те времена, когда курение было вам приятно и казалось, что оно помогает. Держите сигареты при себе так, чтобы вы по-настоящему могли верить в то, что у вас есть выбор курить. Не говорите людям о том, что вы бросили. Если вас спросят, покажите, что у вас есть сигареты, и скажите что-нибудь неопределенное, например: “я могу покурить позже”. Это поддерживает вашу связь со свободой вернуться к курению, и поэтому означает, что вы не будете ощущать себя обделенными.

Другими словами: Брайан

Я помню свою первую сигарету. Я был в лесу на местном поле для гольфа с еще тремя-четырьмя пятнадцатилетними подростками. От первой затяжки меня затошнило и закружилась голова, но как идиот, я продолжил курить и довольно скоро действительно подсел на сигареты. Привычка курить “по 25 в день” в течение следующих 23 лет стоила мне тысячи фунтов, заставляла меня отвратительно пахнуть и издавать при дыхании такой свист, который звучал как многочисленные трубы Королевского флота.

Я попытался бросить курить только один раз - в национальный День без курения. К 11 часам я уже был развалиной. Еще через 10 минут я закурил, и потому пустил в ход обычные оправдания курильщиков: это все давление на работе, на самом деле я не курю так много как раньше, нужно просто чем-то занять руки и тд... На самом деле я даже не мог есть и пить без сигарет.

Поначалу я с подозрением отнесся к программе Полной остановки. Я решил, что это просто игра разума или трюк. Но затем, неохотно я начал фокусироваться на своем выборе, который возникал при каждой сигарете, за исключением случаев, когда я автоматически открывал крышку своей пачки Ротманс. Действительно ли я хочу продолжать курить? Предпочитаю ли я избавление от кашля и свистящего дыхания курению? Я стал работать над своей привычкой в настоящем моменте. В том действии, которое я раньше всегда совершал на основе эмоций, появилась логика. Я начал ощущать свой контроль. Первые несколько недель для меня были тяжелыми, но все меняло осознание, что чувство

дискомфорта было необходимой и позитивной частью процесса освобождения.

Сейчас спустя примерно 3 с половиной года, выбор курить или нет возникает передо мной значительно реже, и с ним стало гораздо легче иметь дело. Я не испытываю самодовольства, я просто рад, что держу свою жизнь под контролем и не курю - в данный момент.

Глава 11.

Обретение контроля

“Структуры могут быть живыми, только если они такими становятся: они могут существовать, только если изменяются. Изменение и рост - это неотъемлемые качества жизненного процесса”.

Эрих Фромм, «Иметь или быть?»

Как курильщик, который хочет бросить курить, вы находитесь в состоянии внутреннего конфликта. С одной стороны, у вас есть желание курить, порожденное зависимостью. С другой стороны, вы хотите перестать удовлетворять это желание курением. От того как вы разрешите этот конфликт, зависит, бросите ли вы курить и останетесь ли некурящими.

Выход из этого конфликта состоит в том, чтобы испытать его и разрешить, никак его не избегая.

Когда вы только выкурили свою последнюю сигарету с намерением бросить, конфликт внутри вас может быть глубоким и длится на протяжении нескольких часов. Вы можете снова и снова спрашивать себя, действительно ли вы хотите бросить курить, и точно ли сейчас подходящее время для этого. Вы можете потратить часы, пытаясь найти хороший предлог для оправдания курения на еще какое-то время или просто еще на один раз...

Пусть это не будет для вас неожиданностью: все это часть процесса. Выход из вашего конфликта состоит в том, чтобы его испытать и разрешить, никаким образом его не избегая.

Чтобы разрешить этот конфликт, просто задайте себе один самый главный вопрос: *выбираю ли я принять свое желание курить, чтобы остановить курение и оставаться некурящим?* Другими словами, вы ощущаете дискомфорт и неудовлетворенность, потому что хотите сигарету, но не курите; считаете ли вы, что освобождение вашей жизни от курения стоит того, чтобы так себя чувствовать?

Долой с глаз, но не из ума

Некоторые люди избегают разрешения данного конфликта, игнорируя свое желание, и довольно часто при этом они уверены, что победили свою зависимость. Одно из самых коварных свойств подавления своего желания состоит в том, что пока вы его используете, оно кажется эффективным, и поэтому редко кажется проблемой.

Тем не менее, как вы можете знать из собственного опыта, если уже бросали курить ранее, подавление все же

является проблемой. Когда вы возвращались к курению, первой выкуренной вами сигарете предшествовало желание курить, хотя возможно в тот момент вы смутно его осознавали.

Джеймс, посещавший мой курс, предоставил нам следующий пример. Он рассказал, что при последней попытке бросить курить три года назад, он решил отказаться от сигарет, когда собирался делать у себя дома ремонт. Иначе говоря, его стратегия состояла в том, чтобы как можно дольше избегать трудностей из-за прекращения курения, занимая себя покраской стен и приклеиванием обоев.

Он выбросил сигареты и избавился от всего, что могло бы напоминать ему о курении. План, казалось, работал, и ему удалось бросить курить без больших затруднений. Он оставался некурящим в течение месяца, полностью забыв о сигаретах, пока не произошло нечто, заставшее его врасплох.

Однажды он был на железнодорожной станции, откуда каждый день уезжал на работу, и подошел к киоску, где раньше всегда покупал сигареты. Он попросил жевательную резинку, но продавец за прилавком узнал его и как всегда дал ему его обычную пачку сигарет.

Джеймс взял их, расплатился, открыл пачку, достал сигарету, закурил и только выкурив ее наполовину, понял, что он делает. Он просто не осознавал свое желание курить, которое руководило его действиями. Когда он понял, что курит, то почувствовал себя подавленным, но вред уже был нанесен: он вновь вернулся к курению и вскоре каждый день стал выкуривать свое обычное количество сигарет.

Когда вы бросаете курить, избегая свое желание курить, вы не можете контролировать свои автоматические реакции, когда желание находит способ вырваться наружу.

Если бы Джеймс провел некоторое время в течение этого месяца, сознательно справляясь со своим желанием курить, тогда, если бы ему по ошибке дали сигареты на станции, он бы заметил свое желание курить и использовал Памятку (см. стр. 144), чтобы с ним справиться.

Научитесь вызывать свое желание

Если в прошлом вы, как и Джеймс, делали попытки бросить и при этом не испытывали сильного желания курить, то вы вполне можете снова попасть в ту же ситуацию, когда снова попытаетесь перестать курить.

Лучший способ проверить себя - это сознательно вызвать свое желание курить, чтобы научиться им управлять и принимать его осознанно. *Может казаться, что этим вы все себе усложняете, но фактически вы просто встречаетесь лицом к лицу с теми трудностями, которые уже существуют.*

Вызывать свое желание курить - это сознательное мысленное упражнение. Чтобы его выполнить, необходимо намеренно прервать свои мысли обо всем остальном в жизни и, держа перед собой пачку сигарет, сосредоточиться на своих чувствах, связанных с желанием курить.

Есть причина, по которой вы избегаете ощущать желание курить: несомненно, вы боитесь его, потому что считаете, что оно может заставить вас закурить. Вы видите в нем врага, неприятность и ненужную боль. Когда вы

сознательно у себя его вызываете, вы разрушаете этот негатив и страх и превращаете свое желание в то, над чем вы можете управлять.

Если вам трудно вызывать свое желание, то вам будет необходимо проявить изобретательность. Вам может помочь наблюдение за другими курильщиками, закуривающими сигарету или вы можете вдохнуть запах сигарет из пачки. Если вы привыкли делать самокрутки, то сверните одну штуку - это должно вызвать у вас желание курить. Для некоторых людей лучшим способом установить связь со своим желанием будет представить, что они курят. Если же вы глубоко увязли в подавлении своего желания, то вы можете сделать следующий трюк: купите новую пачку любимой марки сигарет и снимите с нее целлофановую пленку.

Иногда люди настолько заигрывают с курением, проверяя свой предел, что вставляют себе в рот сигарету и зажигают спичку. Очевидно, что это опасная игра, и она, кстати, предполагает, что вы ощущаете курение для себя запретным. Не нужно заходить так далеко: одного взгляда на сигареты в пачке должно быть достаточно, чтобы обрести связь со своим выбором и желанием их выкурить. Когда вы это делаете, вы устанавливаете связь с хранящейся в вашем разуме памятью о зависимости, то есть той памятью, в которой курение представляется чем-то прекрасным. Часть этой памяти также включает в себя негативные мысли, но вам нужно работать над принятием желания, а не его отрицанием, поэтому не используйте их, чтобы избавиться от своего желания.

Некоторые люди подавляют свое желание с того самого момента, как бросили курить. Если это ваш случай, вам потребуется прерываться довольно часто, возможно,

по три-четыре раза в течение каждого часа, и вызывать у себя то желание, которое вы можете по-настоящему почувствовать. Это может занять некоторое время, но в конце концов вы ощутите сильное желание курить: некомфортное ощущение пустоты, от которого, как вы знаете, можно было бы избавиться, выкурив сигарету.

Для другого типа людей подавление становится проблемой только спустя несколько дней или недель после остановки. Так происходит, когда вначале желание курить слишком устойчиво и его невозможно подавлять, но затем, по мере того как оно снижается по своей силе и частоте, становится все проще полностью его игнорировать.

По прошествии нескольких недель без курения вам, возможно, придется вызывать у себя желание курить только один или два раза в день. Но важно продолжать это делать, потому что *только когда вы поддерживаете связь со своим желанием курить, вы можете сохранять над ним контроль.*

Воспользуйтесь знакомыми ситуациями, в которых раньше вы бы стали курить (например, после приема пищи), как возможностями, чтобы вызвать свое желание. Вместо того, чтобы быстро выскочить из-за стола и заняться мытьем посуды, посидите некоторое время, так как вы это делали раньше, позвольте себе почувствовать свое желание курить и подумайте о нем, следуя Памятке.

Позднее ваше желание может длиться лишь несколько секунд, но осуществление сознательного усилия, чтобы вызвать его и принять, может стать отличием вашего успеха от поражения в долгосрочной перспективе.

Если вы очень занятой человек, то сознательный вызов своего желания для вас особенно важен. Занятые люди могут бросать курить на несколько дней или недель,

едва осознавая желание курить на заднем плане своего переполненного сознания. Но желание не исчезает только потому, что вы не находите времени справиться с ним должным образом; оно продолжает приходить, как ноющий ребенок, требующий внимания. Также во время кризиса, оно может неожиданно взорваться, и поскольку вы не обучили свое сознание с ним обращаться, вы можете внезапно обнаружить себя в шаге от курения.

Когда вы останавливаетесь, чтобы вызвать у себя желание (а это занимает всего несколько мгновений), вы уделяете ему то внимание, которого оно требует. В результате жить с ним становится просто и, что самое главное, вы обрываете над ним контроль.

Преимущества вызова желания

Сложно передать, насколько это эффективная техника. На первый взгляд идея вызывать у себя желание курить может показаться извращенной и мазохистской: зачем мучить себя искушением, если на самом деле вы хотите никогда больше не курить?

Причина находится в вашей памяти. Только потому что желание и, возможно, сигареты оказались вне вашего поля зрения, желание курить не может по-настоящему покинуть ваш разум из-за вашей памяти. Вызывая свое желание курить, вы учитесь принимать эту часть своей памяти всякий раз, когда она активизируется. Если вы будете использовать эту технику, вы убедитесь сами, насколько хорошо она работает.

Когда вы бросите, поначалу вы можете ожидать, что будете ощущать желание курить по крайней мере так же часто как обычно, в тех ситуациях, в которых вы раньше

курили. Если вы окажетесь в ситуации, в которой раньше вы никогда не курили - например, в кино, не пытайтесь вызывать свое желание курить. Но как только эта ситуация кончится, убедитесь, что вы чувствуете и управляете своим желанием, если наступило то время, когда раньше вы бы стали курить.

Вначале, чем больше вы чувствуете и испытываете свое желание курить, тем лучше. Вызов своего желания – это очень эффективная и мощная техника, и независимо от того, считаете ли вы, что подавляете свое желание или нет, используя эту технику, вы в любом случае не ошибетесь.

Работая с сотнями курильщиков в течение многих лет, я убедилась, что те из них, кто использует технику вызова своего желания, имеют чрезвычайно высокие шансы на успех в долгосрочной перспективе.

Со временем вам нужно будет вызывать свое желание не так часто, но если вы продолжите делать это время от времени, у вас будут великолепные шансы оставаться некурящими.

Зачем приветствовать желание курить?

Приветствовать свое желание курить прямо противоположно сопротивлению желанию. Когда вы приветствуете свое желание, вы его принимаете и уделяете ему внимание, становясь абсолютно гостеприимными к этому ощущению дискомфорта. *Вы делаете его своим другом, а не врагом.*

Всякое желание со временем неизбежно проходит: вы не застрянете в постоянном желании курить. Но самый важный шаг, который необходимо делать - это принимать свое желание, когда оно появляется. Для этого есть сразу

несколько причин, которые важно понимать, чтобы иметь возможность жить с тем, что по-настоящему некомфортно.

Вашей естественной реакцией будет сопротивление чувству дискомфорта. Такова человеческая природа: когда вам слишком жарко, вы открываете окно, когда в ботинок попадает камешек, вы его вытряхиваете. Вы всегда стремитесь сохранять состояние комфорта, и это полезный, саморегулирующийся механизм, который помогает, насколько это возможно, поддерживать состояние удовлетворенного благополучия.

Однако в случае с зависимостью, естественный инстинкт поиска комфорта встает у вас на пути. Это происходит потому, что когда речь идет об освобождении от зависимости, ваше чувство дискомфорта – это на 100% самое лучшее чувство из того, что вы можете испытывать. Чувство дискомфорта от неудовлетворенного желания курить - это ваш процесс исцеления, ваше выздоровление от зависимости. Поэтому вам необходимо сознательно вмешиваться, чтобы возобладать над своими естественными инстинктами и напоминать себе то, что в этом случае дискомфорт вам полезен.

Ощущение дискомфорта от неудовлетворенного желания хорошо для вас тем, что пока вы его испытываете, вы не курите. Как прямой результат переживания чувства дискомфорта из-за вашего желания, вы обретаете над ним контроль, а качество вашей жизни во всех отношениях улучшается. Этот дискомфорт способен буквально спасти вашу жизнь.

Маловероятно, что вы будете приветствовать свой дискомфорт автоматически. Чтобы прийти к пониманию ценности процесса, вам нужно осознанно это обдумать.

Когда вы приветствуете свое желание курить:

- Вы гораздо меньше подвержены бессознательному курению (когда вы не замечаете того, что делаете), потому что вы можете осознанно обращать внимание на присутствие своего желания.

- Вы разрешаете внутренний конфликт, который переживаете, потому что вы четко и определенно себе говорите, что предпочитаете испытать дискомфорт, вместо того, чтобы провести остаток жизни за курением. Меньше конфликт = меньше напряжения и беспокойства.

- Вы преодолеваете свой страх, потому что, когда вы приветствуете свое желание, ничто не может заставить вас курить. Таким образом, вы можете быстро обрести уверенность в том, что вы способны не курить в любых ситуациях, даже находясь в состоянии стресса.

- Вы можете видеть свои иллюзии насквозь: иллюзии о том, что курение каким-то образом вам помогает или о том, что в особых обстоятельствах оно вам даже необходимо. Вы преодолеваете ощущение необходимости сигарет в вашей жизни, потому что можете смотреть на него более объективно и рассматривать как просто еще одно желание курить. Курение лишь удовлетворяет это желание и сверх этого не дает ничего.

- Вы высвобождаете все напряжение (физическую боль и нервную энергию), которое иначе вы могли бы накапливать, борясь со своим желанием. Это подобно тому как выйти в шторм, и поменять направление, чтобы оставить ветер позади. Когда вы приветствуете свой дискомфорт, вы двигаетесь “с попутным ветром”. Вы можете замечать появление своего желания курить, вы

можете с ним жить и даже расслабиться, ощущая свое желание.

■ Вы позволяете желанию "выкипеть", как чайнику, который выпускает пар. Избегание и игнорирование своего желания не дадут вам такого эффекта, и поэтому так важно испытывать ощущение своего желания, когда вы перестали курить. Одно лишь время не заставит ваше желание курить исчезнуть. Вы лечитесь от зависимости, испытывая свое желание. *Вы чувствуете его, чтобы его вылечить - и именно так, со временем оно уменьшается.*

Все, что вам нужно делать - это заметить свое желание, на мгновение обратить на него внимание и сказать ему "да", "для меня нормально это чувствовать". Я не имею в виду, что вы должны этим наслаждаться. Иногда люди мне говорят, что им нравится чувствовать свое желание курить, но большинству людей нет, поскольку это действительно дискомфортное ощущение. Приветствовать свое желание - это значит ценить его. *Ваше приветствие означает, что вы принимаете его безусловно, и это в свою очередь дает вам абсолютный контроль.*

Вы можете рассматривать свой дискомфорт как плату или сделку. Выбирая испытывать это временное неприятное ощущение, взамен вы получаете преимущества отказа от курения. Как прямой результат переживания своего желания, вы получаете больше энергии, больше самоуважения, вы чувствуете себя чище и моложе, вы экономите много денег и больше не живете с виной и страхом, которые неизбежно создает курение. Стоит ли оно того? Решаете вы!

У меня было несколько клиентов, которые отказывались принять этот шаг. Они бросали курить, но

затем заявляли, что не зависимо от выбранного ими пути, они в любом случае в проигрыше: или они вернутся к курению, чего они делать не хотят, или время от времени будут испытывать неприятное желание курить, чего им тоже не хочется. Люди с таким подходом некоторое время держатся, продолжая противиться и сопротивляться своему желанию, даже несмотря на то, что оно быстро уменьшается до пары минут дискомфорта в день. И вскоре они возвращаются к курению, с еще одним поражением позади и еще большим сопротивлением, сформировавшимся в их разуме.

Когда человек бросает курить, отличие его успеха от поражения не имеет физической или химической природы. В конечном счете все зависит от вашей готовности позволить себе временно ощущать себя дискомфортно для того, чтобы получить преимущества жизни без курения.

Ваша свобода выбирать

Если вы по-настоящему выберете закурить, то, безусловно, вы вернетесь к курению, продолжая удовлетворять свое зависимое желание одной сигаретой за другой. Этим выбором вы усилите свою зависимость и рискуете никогда больше не бросить. Если вы напоминаете себе о своих возможностях таким образом, как можно чаще проходя через Памятку, альтернатива принятия нескольких мгновений дискомфорта вскоре покажется более привлекательной и продолжит оставаться той альтернативой, которую вы, скорее всего, выберете.

Вам будет легче, если вы будете смотреть на свой дискомфорт с правильного ракурса. Это не пытка и не

тяжкая доля хуже смерти, это лишь временный дискомфорт, интенсивный вначале, но затем он постепенно исчезает. На первых порах дискомфорт будет почти постоянно, но со временем он будет проявляться гораздо реже. Вероятно, сначала вы сможете только принимать дискомфортное желание, но спустя пару дней по мере его уменьшения, вы сможете начать работу над тем, чтобы его приветствовать, и таким образом полностью разрешите любой конфликт и сопротивление, которые могут возникнуть.

Когда вы можете быть уверены в том, что вы скорее позволите себе испытать желание курить, чем вернетесь к жизни курильщика, у вас есть все шансы на долгосрочный успех.

Я обнаружила, что люди, проходящие курс, приходят к пониманию приветствия своего желания в самую последнюю очередь, а некоторым не удастся понять этого никогда! Однако, те люди, которые приветствуют свое желание, в долгосрочной перспективе более успешны из-за простого факта, состоящего в том, что желание курить редко исчезает полностью, особенно в течение первого года без курения.

Другими словами: Барбара

Я начала курить в 16 лет, хотя до 19 все еще не была заядлой курильщицей, дымящей по 20 штук в день. На протяжении следующих 20 лет иногда я курила и по 30 сигарет в день, и, стыдно признаться, но я продолжала курить в обе свои беременности. Я пыталась бросить или сколько-нибудь снизить количество, но безуспешно.

Честно говоря, я даже не мечтала, что когда-нибудь смогу бросить курить, но с тех пор прошло уже 4 года, и я чувствую себя значительно лучше. Моя кожа больше не имеет того желтоватого оттенка как раньше!

Наиболее полезной вещью, которую я узнала из курса Полной остановки, был совет носить с собой пачку сигарет в первые несколько дней после остановки. Я помню, как одной рукой я поглаживала, а другой рукой в то же самое время сжимала заветную пачку. Даже сейчас в уме я использую эти техники, чтобы справиться со своим желанием курить.

Самое лучшее в отказе от курения - это улучшение самочувствия, избавление от напряжения в шее и плечах и отсутствие ощущения зависимости от чего-то неестественного. Также теперь для меня стали более приятными походы в кино и театр. Как курильщица, раньше я всегда нервно смотрела на часы, ожидая перерыва. Чувство свободы от всего этого похоже на освобождение от груза, упавшего с плеч.

Самое сложное время, которое я переживала с тех пор, как бросила курить, было, когда мой отец находился в критическом состоянии в отделении интенсивной терапии. Однако я рада сообщить, что он полностью выздоровел, и пользуясь методом Полной остановки, я тоже смогла через это пройти!

Это единственный позитивный способ бросить курить. Обладая решимостью и знанием техник, вы можете это сделать.

Глава 12.

Моменты истины

“Через процесс встреч и разрешения проблем на своем пути, жизнь приобретает свое значение. Проблемы - это острый край, отделяющий успех от неудачи. Проблемы вызывают к нашему мужеству и мудрости; фактически, именно они создают наше мужество и мудрость.

М. Скотт Пек, «Непроторенная дорога»

Из-за того что большинство людей не хочет испытывать желания курить после того, как бросили, часто они стремятся избегать любых обстоятельств, которые ассоциируются у них с курением. Они максимально перестраивают свою жизнь только, чтобы как можно реже сталкиваться с искушениями. Например, человек регулярно ходивший в определенный паб, бросая курить, начинает его избегать и остается вечерами дома. Люди, привыкшие курить на работе, решают бросать во время отпуска, чтобы избежать переживание рабочего дня без сигарет.

Вечеринки, курящие друзья, кофе-брейки, аврал на работе и длительные поездки - все это типичные ситуации, которых боятся бывшие курильщики и часто они идут на многое, чтобы избежать их в первые недели и даже месяцы после отказа от курения. Вы можете обнаружить, что и вы в какой-то степени следуете этому пути.

Самая очевидная проблема этой стратегии заключается в том, что попытка избежать все ситуации, которые могут вызвать сильное желание курить, совершенно нереалистична. Вы просто не сможете избегать всего, что может привести к стрессу, огорчать вас

или радовать, быть сложным, социальным или скучным и так далее, только если вы вообще не прекратите жить.

Даже если вы сможете устранить большинство таких ситуаций, то чего вы на самом деле избегаете? Дело ведь не в ситуациях, с которыми раньше вы справлялись бесчисленное количество раз и к которым не испытываете страха. То, чего вы пытаетесь избежать - это, безусловно, ваше желание курить, с которым, как вы знаете, вам в любом случае придется столкнуться.

Стратегия избегания, вероятно, вначале поможет вам бросить курить, но она точно не поможет вам остаться некурящими. На самом деле, это одна из основных причин, из-за которых люди не остаются некурящими.

Когда вы сознательно избегаете потенциально сложные ситуации, на самом деле вы все равно принимаете свое желание курить, но только *с условиями*. Вы устанавливаете в своем уме, что принимаете свое желание курить, и тем самым остаётесь некурящими, *при условии*, что вокруг вас нет курильщиков. Или *при условии*, что вы трезвые. Вы делаете это *при условии*, что не расстроены. Или *при условии*, что не скучаете, не устали и не испытываете никакого стресса. И прежде всего *при условии*, что ваше желание курить не слишком сильное.

К сожалению, ваша зависимость не включает сделок. И если вы когда-нибудь попытаетесь пойти с ней на компромисс, вы проиграете.

Желание курить будет время от времени у вас возникать в разных обстоятельствах еще долгое время после того, как вы бросите курить - это неизбежно. И единственная стратегия, которая удержит вас от курения в долгосрочной перспективе заключается в том, чтобы

сознательно время от времени принимать чувство своего желания, независимо от того, где вы и что происходит.

Путь к тому, чтобы бросить курить и оставаться некурящим заключается в том, чтобы прийти к безусловному принятию своего зависимого желания курить и сделать это как можно скорее после того, как вы бросили курить.

В определенных обстоятельствах ваше желание курить будет более интенсивным и устойчивым. Речь о тех обстоятельствах, в которых вы развили у себя наиболее сильную зависимость от курения, и по понятным причинам вы можете переживать о том, как переживете их без курения. В этих ситуациях все будет зависеть от того, как вы с самого начала будете справляться со своим страхом.

Вспомните из 5 главы, что вы можете перестать беспокоиться о будущей ситуации, находясь в настоящем: вы можете управлять своим желанием курить только в тот момент, когда вы действительно его испытываете, поэтому даже не пытайтесь предсказать, что вы будете делать в будущем. С другой стороны, когда вы избегаете каких-то ситуаций, тем самым вы усиливаете свой страх, придавая ему больше достоверности.

Когда вы избегаете трудные или искушающие ситуации, вы не можете вырваться из своей зависимости. Вы сможете это сделать, только пройдя через каждую из ситуаций, научившись переживать их без курения и справляться со своим желанием курить в данный момент.

Это звучит как ненужное страдание? Но на самом деле ненужным страданием является жизнь в страхе, что однажды сильнейшее желание курить вас одолеет. Бессмысленной пыткой было бы пытаться изменить себя и свою жизнь, надеясь, что вы сможете устранить свое

неизбежное желание. *Ненужное страдание - это пытаться бросить курить, ничего не делая для преодоления своей психологической зависимости, и от этого каждый раз снова возвращаться к курению.*

Придерживайтесь своего распорядка

Прежде всего вам необходимо понимать, не избегаете ли вы чего-то, после того как бросили курить. Чтобы разобраться с этим, просто задайте себе вопрос: *стал бы я это делать, если бы я все еще курил?* В течение первой пары недель, насколько это возможно, придерживайтесь своего привычного распорядка жизни.

Социальные ситуации. Ходите в паб или на вечеринки так же часто, как вы делали всегда. Будьте там, где вы были обычно - с бокалом в руке, и там, где все вокруг курят. Обдумывайте про себя Памятку (см. стр. 144) и делайте личный выбор, чтобы принять свое желание, поскольку (по крайней мере, на данный момент) вы предпочитаете быть некурящим.

Ежедневная рутина. Следуйте всем своим привычкам так, как если бы вы остались курильщиком. Действуйте точно так же, как привыкли, и замечайте любые изменения, которые вы возможно захотите сделать, какими бы невинными или благонамеренными они ни были.

Допустим, как-то вечером через день или два после того, как вы бросили курить, вам захотелось пойти на прогулку с собакой. Спросите себя, что бы вы делали, если бы вы не бросали курить. Если вы обычно каждый вечер

водите собаку на прогулку, то идите и делайте это. Но если обычно вы так не поступаете, скорее всего, на самом деле вы пытаетесь чего-то избежать: может быть провести полчаса до ужина без дела? Раньше в этой ситуации вы бы пошли курить, и ваш внезапный интерес к прогулке с собакой в действительности есть не что иное, как избегание желания курить.

Места, где вы раньше курили. Не избегайте тех мест, где вы привыкли курить - ваше любимое кресло, кабинет, кухонный стол. Если у вас нельзя курить дома, вы могли, к примеру, выходить курить в сад. В таком случае на первых порах совершайте свои обычные прогулки по саду вместе с сигаретами и делайте там выбор, чтобы принять свое желание курить.

На работе. Если вы привыкли курить на работе, ваш первый рабочий день после остановки может быть довольно сложным, так как вполне вероятно, что ваша работа требует постоянного внимания. Будет реалистично ожидать, что первые несколько дней вы будете работать не в лучшем состоянии, постоянно отвлекаясь из-за своего желания курить. Но чем больше времени вы уделите взаимодействию со своим желанием, тем скорее все наладится.

Наиболее эффективный подход – это делать мысленную паузу по крайней мере два раза за один час для того, чтобы сосредоточиться на своем желании курить и взаимодействовать с ним, следуя Памятке. Этот подход не заставит ваше желание курить исчезнуть, его цель не в этом. Но когда вы напомним себе о возможности выбирать и сделаете отчетливый выбор, чтобы принять или даже

приветствовать свое желание, вы обнаружите, что вы можете вернуть свое внимание к работе и продолжать заниматься ей еще некоторое время.

Если у вас очень напряженная работа, тогда, возможно, вам стоит заранее продумать специальную стратегию, чтобы находить и использовать личное время со своим разумом. Например, вы можете притвориться, будто что-то читаете в течение нескольких минут, или, в крайнем случае, выйти в туалет.

Возможно, на работе у вас есть особые привычки, связанные с посещением определенных мест, чтобы покурить. Это может быть чей-то офис, комната для курения или площадка у черного входа. По крайней мере в течение первой недели убедитесь, что вы не избегаете этих мест. Делайте столько же перерывов, сколько делали раньше, идите в те же места, берите с собой свои сигареты и работайте со своим желанием курить!

Некоторые люди заявляют, что они слишком заняты, чтобы этим заниматься, или, что их работа слишком важна и является слишком напряженной, чтобы тратить так много времени на мысли о курении. Это вопрос вашего выбора - сделать отказ от курения своим первым приоритетом на некоторое время; в долгосрочной перспективе ваша работа от этого выиграет.

*Многие люди допускают
фундаментальную ошибку,
считая, что если они
достаточно долго продержатся
без курения, все исправится само
собой.*

Зависимый курильщик является менее эффективным работником: покупка и курение сигарет отнимает ваше время, вы можете становиться рассеянными на встречах, где нельзя курить, из-за курения вы испытываете больше усталости и напряжения, и вам нужно больше свободного от работы времени из-за связанных с курением болезней²³.

Если вы решите, что слишком заняты, чтобы тратить свое время на работу с желанием курить, то для вас может быть гораздо честнее признаться, что на самом деле вы просто не хотите себя затруднять.

Многие люди совершают фундаментальную ошибку, думая, что если они продержатся без курения достаточно долго, то все исправится само собой. Я хотела бы, чтобы это было правдой, и думаю, что очень многие курильщики-рецидивисты тоже. Когда вы стремитесь отодвинуть в сторону свое желание курить, это в конечном счете приводит вас к чувству напряженности, разочарованию и дезориентации. Кроме того, даже если у вас получится избежать желание курить во время рабочего дня, его удар может настигнуть вас по дороге домой. Также возможно, что через одну-две недели игнорирования своего желания, вы вернетесь к курению при первом же случившемся кризисе.

Концентрация. Обычно результатом отсутствия работы со своим желанием становится полная потеря

²³ - «... более 50 миллионов рабочих дней теряется каждый год из-за болезней, связанных с курением, их примерная стоимость в выражении простоев производства оценивается в пределах от 2200 до 3200 миллионов фунтов стерлингов», *HoC Hansard, Col.349W 11/3/91*.

способности должным образом на чем-то сосредоточиться. Причем, чем больше вы избегаете взаимодействия с желанием, тем дольше будет длиться ваш недостаток концентрации, который может продолжаться неделями и даже месяцами. Концентрация на работе может требоваться вам, например, для написания текстов, и если вы будете избегать этот род занятий, откладывая его до тех пор, пока не почувствуете желания им заниматься, то в итоге вы усилите свою иллюзию, что на самом деле вы не можете работать без курения! А это в свою очередь является идеальным "рациональным" предлогом для того, чтобы вернуться к курению...

Чтобы преодолеть свою иллюзию, начинайте писать, как обычно, и при этом ожидайте, что у вас возникнет желание курить. Ранее у вас была установлена ассоциация между написанием текста и курением, поэтому ваше желание будет возникать как автоматический рефлекс. Сосредоточьте внимание на своем желании, обращайтесь с ним сознательно и осторожно, следуя Памятке, делайте отчетливый выбор, чтобы признать и принять желание. Затем, без борьбы с желанием, верните внимание к тому, чем вы занимались.

Поначалу это немного вас замедлит, но даже если в первое время без курения вы напишете совсем немного, то постепенно вы докажете себе, что ваши убеждения о зависимости письма от курения являются полностью ложными. Только обнаружив, что вы действительно способны писать без курения, вы скорее всего сможете остаться некурящими. И это будет возможно, только когда вы действуете и продолжаете писать, даже если вначале это будет казаться нереальным. Вы переучиваете себя, и на

первых порах может даже казаться, что вы заново учитесь писать.

Я работала со многими профессиональными писателями, которые проходили через этот процесс и успешно оставались некурящими, научившись писать без курения. Один мой клиент, который писал романы, сказал, что его основная проблема - это страх, что без сигарет он не сможет продолжать писать. Но как только он написал первый подходящий отрывок, он почувствовал себя гораздо увереннее, и перестал оглядываться назад. Сейчас он работает над новым романом и время от времени у него все еще возникает желание курить, особенно когда он находится в поисках вдохновения. Для него ключевой момент - это знание, что вдохновение придет к нему в любом случае, без сигарет.

Если вы принимаете другие наркотики. Одной из ситуаций, которых чаще всего стараются избегать люди, бросившие курить, является употребление алкоголя. Ваш страх состоит в том (как будто мне нужно вам об этом рассказывать), что вы не сможете контролировать себя во время опьянения.

Как человек, который курил вместе с употреблением алкоголя, вы, несомненно, особенно в первое время, будете испытывать сильное желание курить каждый раз, когда выпьете. Но это ничто иное, как то же самое желание, которое запускается в вашем мозгу условной ассоциацией, установленной вами за годы курения. Вы так же способны обдумывать Памятку и делать свой выбор, чтобы принять это желание, как и в том случае, когда вы в трезвом состоянии.

Если обычно вы употребляете алкоголь, то не избегайте его, когда вы бросили курить. Пейте так же, как обычно, пейте то же самое количество в тех же ситуациях и справляйтесь со своим желанием курить, когда оно появится, обычным способом.

Даже если вы выпили несколько бокалов, вы все еще способны управлять своим желанием курить. Даже если вы выпили больше нескольких бокалов, вы все еще можете устанавливать собственные границы своего поведения. Если вы знаете, что можете провести черту в отношении других желаний, которые возникают, когда вы пьяны, таких как, прыгнуть в постель с понравившимся человеком, или сесть за руль автомобиля, то вы так же сможете выбрать сохранение контроля за своим курением, если захотите.

Пожалуй, сильно напиться в первые пару дней после того, как вы бросили курить, это не очень хорошая мысль. На самом деле, если вы так поступите, то, скорее всего, это будет связано с проблемой замещения (см. Главу 13). Но, как и в случае с другими видами избегания, гораздо лучше как можно скорее преодолеть свои страхи и встретить то самое, сильное желание курить, в первый раз оказавшись со стаканом пива или бутылкой вина.

Вышесказанное также относится к употреблению таких "развлекательных" наркотиков, как каннабис (марижуана) и кокаин. В этих случаях тоже имеется сильная ассоциация с курением сигарет, и здесь полностью применим тот же самый подход: по тем же причинам не избегайте привычных вещей, ожидайте и принимайте свое желание курить сигареты, которое будет интенсивным в начале.

Я не призываю и не защищаю употребление наркотиков: два упомянутых выше названия веществ незаконны, они в той или иной степени вызывают привыкание и тоже опасны для человека. Я лишь хочу сказать, что если обычно вы употребляете эти вещества, то не прекращайте их прием одновременно с тем, как вы бросаете курить сигареты. Когда дело касается работы над зависимостью от никотина, прекращение употребления других наркотиков превращается в способ избегания своего желания курить.

Вы можете быть зависимы или не зависимы от других наркотиков, и вы можете хотеть или не хотеть перестать их принимать позже, но это уже другой вопрос. Когда вы бросаете курить сигареты, важно заниматься только одним наркотиком: никотином. В дальнейшем, какие бы еще наркотики вы ни принимали, вы обнаружите, что вы можете жить без никотина, потому что рассматривали его как отдельный вопрос.

Когда речь идет о каннабисе, то легко запутаться по двум причинам. Во-первых, потому что обычно его употребляют также как сигареты, путем курения. Однако курение не делает каннабис сигаретой, пока в нем не содержится табака (никотина). Вы вдыхаете дым в свои легкие, но при этом вы все еще не поглощаете никотин.

Другая сложность заключается в том, что каннабис часто смешивают и курят вместе с табаком. И в этом вопросе важно быть предельно честным с собой: если вы курите табак вместе с каннабисом, это значит, что вы снова возвращаетесь к своей никотиновой зависимости, и что вы неизбежно вернетесь к курению сигарет. Из этих двух наркотиков табак, безусловно, вызывает большее

привыкание, и выкуривание даже одного косяка с табаком вернет вас к регулярному курению сигарет.

В то же время очень важно не заменять сигареты никакими другими веществами в процессе прекращения курения. Другими словами, будьте осторожны и следите за тем, чтобы не увеличить употребление других веществ, когда вы бросили курить. Глава 13 расскажет, как это делать.

Есть много людей, которые употребляют наркотики и намерены продолжать их употребление. Но им совершенно не обязательно быть зависимыми еще и от курения табака. Если это относится к вам, то поймите, что вы можете перестать курить табак и сохранить контроль над своей зависимостью от никотина, если вы будете честно и внимательно использовать эту технику. Кроме того, позже вы сможете использовать то, что узнали, чтобы справиться с другими своими зависимостями, если захотите.

Продолжайте взаимодействие с желанием

В вашу первую неделю без курения, вы начнете реже ощущать желание курить. Но по мере того, как желание будет уменьшаться, вам по-прежнему важно будет продолжать с ним взаимодействовать как можно больше. Даже через много недель после того, как вы остановились, когда вы сможете испытывать желание курить только один или два раза в день, управление вашим желанием будет иметь решающее значение в том, останетесь ли вы некурящими.

Когда я советую вам ничего не избегать, я не имею в виду, что вы никогда не должны вносить изменений в

свой распорядок. По прошествии первых двух недель, вносите любые изменения, которые захотите. Только в первый раз оказавшись в ситуации, в которой вы раньше курили, вероятно вы будете чувствовать более сильное желание.

Становится легче

Хотя вначале вам, безусловно, может казаться более трудным переживать все эти ситуации в первый раз, вместо их избегания, на самом деле это значительно упростит для вас многие вещи в долгосрочной перспективе.

Самыми трудными могут оказаться самые заурядные ситуации: сидеть за кухонным столом, разговаривать по телефону, вести машину. Если вы хотя бы один раз переживете их без курения, то в следующий раз, когда вы в них окажетесь, будет гораздо легче. Причиной вашего облегчения станет то, что вы создали новое воспоминание: память о том, как быть в такой ситуации без курения (возможно, впервые за много лет). Вы сделали это, вы выжили, и вы не курили. В следующий раз будет еще легче, потому что ваше желание станет чуть менее интенсивным и чуть менее настойчивым, и поэтому курение будет вам казаться необходимым чуть менее.

Неожиданно вы вступаете в спор или происходит несчастный случай: в таких внезапных ситуациях желание курить неизбежно будет более интенсивным.

Каждый раз, когда вы переживаете ситуацию, вызывающую желание курить, вы подтверждаете самому себе, что вы предпочитаете принять ощущение своего желания, вместо возвращения к курению. *Если вы недавно бросили курить, то чем чаще вы это делаете, тем больше будут ваши шансы на успех в долгосрочной перспективе, и тем быстрее вы сможете освободиться от зависимости.*

Многие люди говорили мне, что обстоятельства, которые вначале их больше всего беспокоили, обычно оказывались гораздо проще, чем они опасались. На самом деле труднее всего справиться с сюрпризами, потому что их нельзя предугадать.

Внезапно, без предупреждения, вы вступаете в спор или происходит несчастный случай, и вместе с этим, у вас неминуемо, появляется сильное желание курить. У вас нет никакой возможности избежать таких ситуаций в своей жизни, но если вы, тем не менее, практикуете работу со своим желанием курить, то вы заметите, что ваше желание в момент огорчения - это не более чем просто еще одно желание курить, о котором вы можете сделать выбор.

Искушения существуют, и рано или поздно вы с ними столкнетесь. Пока вы пытаетесь избегать свое неизбежное желание курить, вы не учитесь его принимать. Вы не можете делать и то, и другое одновременно, и пока вы не преодолеете страх перед желанием курить, не научитесь его принимать и управлять им в независимости от ситуации, в который находитесь - очень вероятно, что в конце концов вы вернетесь к курению.

До посещения курса моя клиентка по имени Марианна регулярно бросала курить; она делала это по крайней мере два раза в год, когда была в санатории. Она рассказала, что в такие времена она очень хотела бросить,

и это казалось ей совсем нетрудным. Каждый раз, она была целиком и полностью намерена оставаться некурящей, и поэтому позже была искренне озадачена повторяющимися рецидивами курения, когда она возвращалась домой или вскоре после этого.

Марианне было необходимо понять, что, хотя у нее была высокая мотивация бросить, она не могла обратить ее в реальный успех, не обучив разум управлению желанием курить, которое подавлялось при посещении санатория. Научившись технике, она начала встречать лицом к лицу и брать контроль над зависимостью в обычной жизни. На момент написания книги, она не курила более 10 месяцев, что является намного более продолжительным периодом, чем ее предыдущие попытки.

Другими словами: Тим

По правде говоря, я уже не верил, что смогу остановиться, даже если бы я этого по-настоящему захотел. Поэтому долгое время я не позволял себе признаваться в том, что я этого хочу, чтобы облегчить свою жизнь с самим собой.

Однако бывали времена, когда меня целиком охватывал страх последствий, и я был готов испытать все что угодно, чтобы перестать хотеть сигарет. Поскольку я связывал курение со всеми нездоровыми вещами в жизни, вместо него я хотел обратиться к здоровью и фитнесу. Поэтому я начинал ходить на долгие, тонизирующие прогулки или заниматься регулярным плаванием, ездить на работу на велосипеде и планировал пойти в спортзал для того, чтобы привести себя в форму.

Я снижал количество алкоголя, бросал пить кофе, который обычно сопровождал минимум одной сигаретой, и вместо него начинал пил минеральную воду. В общем я устанавливал самому себе карающе-ограничительный режим.

Эти намерения были неизбежно обречены на неудачу. В каждом углу прятался демон, от которого я убегал, и в итоге в сердцах я говорил: “хорошо, пусть я буду подтянутым и здоровым, но сначала дайте покурить!”.

Позже до меня дошла истина, вернее, мне на нее указали: между всеми этими вещами нет обязательной связи и то, что бросить курить значит только бросить курить, а не заняться вместо этого чем-то другим. Все, что мне было нужно сделать, это признать, что я хотел курить, что совершенно свободен это делать, и в то же время я не обязан это делать сейчас.

То, что казалось непреодолимой угрозой, которая заставляла меня чувствовать себя побежденным и таким слабым, в одно мгновение уменьшилось до простых и управляемых размеров.

Глава 13.

Вам не обязательно набирать вес

“Объекты желания подобны соленой воде. Чем больше мы ими наслаждаемся, тем сильнее становится жажда”.

Тибетская поговорка

В какой-то момент в процессе отказа от курения, вы почувствуете волнение из-за мыслей об успехе (возможно, довольно мимолетное). Даже до того, как вы бросите, может настать момент, когда вы начнете верить в то, что вы действительно можете остановиться, и вы почувствуете себя окрыленными надеждой. Скорее всего, это случится после того, как вы перестанете курить и уже начнете ощущать неоспоримую реальность факта, что вы не курите.

Ваше волнение от успеха может быть едва заметным по причине его быстротечности, но в то же время это чрезвычайно мощное чувство из-за силы жизнеутверждения, которая в нем содержится. Вы можете обнаружить, что реагируете на это чувство одним из двух способов.

Первый способ - это двигаться дальше вместе со своим волнением от успеха, сказав ему "да". Да, это прекрасно; да, я замечательный, потому что бросаю курить; да, жизнь прекрасна, когда происходят такие вещи. С такой реакцией не будет проблем, при условии, что вы помните о том, что можете оставаться некурящими только в настоящем моменте, когда он наступает; и это *всегда* означает “чем дальше, тем лучше”...

Другая реакция на успех - та, которая может создать проблемы, потому что она способна вывести вас из равновесия. Такая реакция бывает у людей, которым трудно принимать успех подобного рода в своей жизни из-за того, что они имеют низкую самооценку.

Лучше всего это можно объяснить, обратившись к книге доктора Натаниэля Брэндона "Шесть столпов самооценки". Я адаптировала отрывок из книги и представляю его здесь с любезного разрешения автора:

“Самооценка - независимо от того высокая она или низкая - стремится быть источником самоисполняющихся пророчеств. Обладая высокой самооценкой, мы с большей вероятностью сможем устоять перед лицом трудностей. С низкой самооценкой мы с большей вероятностью сдадимся или будем бороться, не прилагая максимум усилий. В любом случае наш взгляд на самих себя будет укрепляться.

Но что произойдет, если мы в чем-то преуспеем, даже несмотря на низкую самооценку? В этом случае наши "знания" о самих себе (вроде “я безнадежен”) будут не совпадать с фактами (например, успешным отказом от курения), и тогда мы можем начать испытывать беспокойство: так, будто случилось что-то катастрофически неправильное.

Когда наши "знания" не подвергаются сомнению, приходится изменять факты. Бессознательно руководствуясь логикой представления о самих себе, которая глубоко в нас спрятана, мы избавляемся от тревоги, путем избавления от успеха: в результате происходит самосаботаж. Вот базовая модель саморазрушения: если я "знаю", что моя судьба быть несчастливым и неудачливым, то я должен не позволить

реальности сбить меня с толку слишком большим счастьем и успехом.

Люди постоянно саботируют самих себя на пике успеха. Они поступают таким образом, когда успех сталкивается с их скрытыми убеждениями о том, что им «на самом деле» позволено. Это страшно - перемахнуть за пределы собственного представления о том, кем мы являемся. Если представление человека о себе не может адаптироваться к уровню его успеха или измениться, тогда человек может найти способ, чтобы саботировать свой успех.

Успех таких людей включает их внутренние голоса, которые говорят: "я этого не заслуживаю", "это не будет продолжаться долго", "это не моя жизнь", "люди будут завидовать и ненавидеть меня" или "если никто не счастлив, то почему я должен быть счастливым?". Нам нужно противостоять этим разрушительным голосам, а не убегать от них. Многим из нас требуется мужество для того, чтобы вынести собственный успех без самосаботажа до тех пор, пока мы не оставим страх перед этим успехом и не поймем, что успех нас не разрушает и он не должен исчезнуть".

Безусловно, самый прямой путь к тому, чтобы саботировать свой успех в прекращении курения - это возврат к курению, но есть и другой способ, который используют многие люди, и он может быть сформулирован, как еда вместо сигарет. К примеру, после того, как вы бросили курить, вместе с кофе вы начинаете съедать одно или два печенья, где раньше вы бы в это время курили. Или вы берете десерт после еды, в тех

случаях, когда раньше заканчивали прием пищи курением. Таким образом вместо курения вы что-то едите.

Это подрывает ваш успех в двух направлениях. Во-первых, это поведение приводит к набору веса и страданиям из-за лишних килограммов, которые, как правило, сводят на нет всякую радость от успеха в отказе от курения. Во-вторых, замещение пищей тоже оказывает вредное воздействие на вашу зависимость от курения. Это происходит по причине того, что когда вы употребляете пищу вместо курения сигарет, вы продолжаете подпитывать свое зависимое желание почти так же, как если бы вы курили. Курение удовлетворяет ваше желание курить сигаретой, а замещение пищей удовлетворяет ваше желание курить едой. В каком-то смысле, *вы курите еду*.

Лишние калории, которые вы употребляете, складываются в лишние килограммы, но замещение - это не только проблемы с весом. Замена сигареты чем-либо, независимо от того содержатся ли в нем калории, имеет разрушительный эффект, потому что каждый раз, когда вы удовлетворяете желание зависимости, вы его усиливаете и укрепляете. Коварство ситуации заключается в том, что в итоге вы можете усилить не свое желание сигарет, а свое желание еды.

Если вы подкрепляете свое желание курить едой, то обнаружите, что очень скоро это желание преобразуется в зависимое желание есть.

Рассмотрим как это происходит на примере. Предположим, в первый или во второй день после прекращения курения вы чувствуете, что хотите сигарету к вашему полуденному кофе, потому что вы привыкли курить в это время. По этой причине вы решаете вместо сигареты съесть плитку шоколада. Вы думаете: "я хочу

сигарету, но я бросил курить, поэтому возьму шоколадку”. Но очень скоро, поскольку зависимость способна очень быстро адаптироваться, вы начинаете думать просто: “я хочу шоколадку”. Вы научили себя ожидать перекус, там где раньше вы ожидали сигарету. Вы создали у себя повышенный зависимый аппетит.

Это может стать очень соблазнительной ловушкой, потому что при замещении сигарет едой, прекращение курения может казаться относительно легким из-за того, что вы хотите курить не так сильно. Ваше желание курить уменьшается очень быстро и может даже полностью исчезнуть через несколько дней, если вы заместите его в достаточной мере. Вы обнаружите, что вам легко принимать то небольшое желание курить, которое вы испытываете, но на самом деле вы принимаете лишь его часть, которую чувствуете, а она является только верхушкой айсберга. Большая часть вашего желания курить проявляется в форме навязчивого желания еды: вы испытываете кратковременное и терпимое желание курить, но вдобавок к нему у вас проявляется настойчивый зависимый голод, который вы удовлетворяете.

Пожалуйста, обратите внимание, что пример шоколадки в качестве полуденного перекуса это только один из возможных вариантов. Когда люди осуществляют замещение пищей, они не поступают так только один раз или только в определенной ситуации. *Они приучают себя хотеть еды в тех ситуациях, когда раньше они хотели сигарету.* Поэтому зависимое желание еды будет возникать у них много раз в течение дня, каждый день. Если вы реагируете на это желание, путем его удовлетворения, то вы конечно же наберете вес.

*Вы будете обречены кормить
свой ненасытный аппетит,
потому что всякий раз когда вы
его подпитываете, вы
поддерживаете в нем жизнь.*

Увеличение веса может быть самой очевидной проблемой при удовлетворении повышенного аппетита, но настоящее коварство замещения заключается в том, что, когда вы так поступаете, вы не работаете над тем, чтобы приобрести искреннее признание своего желания курить. Вы не делаете выбор для того, чтобы принять свое желание; вы подкармливаете его, пытаясь его удовлетворить.

Таким образом вы будете обречены кормить свой ненасытный аппетит, потому что когда вы его подпитываете, вы поддерживаете в нем жизнь. По мере того как ваш зависимый аппетит становится все больше и больше, тоже самое происходит и с вами. В итоге вы можете вернуться к курению из-за того, что не знаете никакого другого способа, чтобы перестать так много есть.

Как разорвать порочный круг

Удручающий цикл от курения к перееданию и наоборот может быть вам слишком хорошо знаком. Для многих курильщиков возможность быть некурящими появится, только когда будет найден способ контроля замещения едой сигарет. И снова решение находится в Памятке и в принятии желаний, порожденных вашими зависимостями.

Здесь приведены четыре простых совета, которые вы можете использовать. В этом вопросе я рекомендую быть очень осторожными в первые недели после того, как вы бросили курить. *Чем дольше вы обходитесь без замещения пищи, тем меньше вероятность, что вы начнете это делать.* Встречайте трудности с самого начала, и вам будет легче в дальнейшем.

1. Обращайте внимание на то, что вы едите и пьете. Прежде всего, важно замечать любое потенциальное замещение. Если вы не заметите, что вот-вот собираетесь начать замещение, то вы не сможете сделать ничего для того, чтобы себя контролировать.

Это может казаться очевидным, но одна из самых распространенных проблем заключается в том, что еда является обычной ежедневной деятельностью, и очень, очень легко, не осознавая этого, постепенно начать увеличивать ее количество. Такой вариант развития событий особенно вероятен в случае, если вы не следите за своим весом и не подсчитываете калории. После того, как вы бросите курить, возможно, вам потребуется значительно больше следить за своим питанием, вместо автоматической реакции что-то есть каждый раз при возникновении такого желания.

2. Спросите себя: стал ли бы я это делать, если бы продолжал курить? Весьма вероятно, что вы не ощущаете желания курить и вы действительно чувствуете голод или вам просто хочется что-нибудь съесть. Поэтому прежде всего вам нужно понять, является ли то, что вы собираетесь съесть, замещением курения или нет. На самом деле есть лишь один способ это узнать, и он

заключается в том, чтобы, перед тем как что-то съесть или выпить, спросить себя, стали бы вы это употреблять, если по-прежнему были бы курильщиком.

Если эта еда является тем, что вы обычно едите в это время и в этом месте, тогда смело ешьте эту еду. Если это не так - осознайте, что вы испытываете желание, произведенное зависимостью, а именно скрытое желание курить. Когда вы его обнаружите, вы сможете с ним справиться.

3. Если вы сомневаетесь, лучше перестраховаться.

Если вы не уверены, стали бы вы это есть в какое-то определенное время, будучи курильщиком, лучше ошибиться безопасным способом и считать эту еду замещением.

К примеру, после приема пищи вы можете почувствовать что хотите мороженого. Вы спрашиваете себя, стали бы вы есть мороженое, когда были курильщиком, и не можете дать однозначный ответ: иногда вы ели мороженое после ужина, а иногда нет. И вы никак не можете знать о том, был ли сегодня именно такой день, когда вы бы ели мороженое.

Мой совет в этой ситуации: не ешьте мороженое. Худшее, что может произойти - то, что вы пропустите что-то, что могли бы съесть. Но лучшее, что может случиться - что вы научитесь не использовать пищу как альтернативный способ удовлетворения желания курить. Если вы установите процесс таким образом в первые дни после прекращения курения, со временем вам будет становиться легче.

4. *Используйте Памятку* (см. стр. 144). Этот шаг жизненно важен! Не забывайте, что когда вы собираетесь заменить сигарету какой-то едой, вы испытываете зависимое желание курить.

В первую очередь вам нужно проверить, можете ли вы войти в контакт с желанием курить, скрывающимся за вашим желанием есть. Достаньте пачку сигарет и постарайтесь вызвать свое желание курить - возможно вы его почувствуете, но даже если у вас не получится вызвать желание курить, и оно останется желанием еды, проследуйте через Памятку и сделайте свой выбор.

Очень важно придерживаться своего обычного режима питания, *потому что аддиктивные²⁴ желания есть и курить может быть трудно отличить друг от друга*. Оба этих желания могут ощущаться как:

- мысль;
- желание держать что-то во рту;
- желание сделать что-то с руками;
- пустота, "бабочки" или напряжение в животе;

Любое аддиктивное желание ощущается как некомфортная пустота, которую хочется заполнить. Ваше зависимое желание еды может выражаться как голод, повышенный аппетит и/или более сильное влечение к пище всех видов.

²⁴ Аддиктивный – (от англ. addiction - зависимость) зависимый, вызванный или порожденный зависимостью, ощущаемый человеком как навязчивая потребность в определённой деятельности

***Любое аддиктивное желание
ощущается как некомфортная
пустота, которую хочется
заполнить.***

Это желание также может принимать форму жажды, и в этом варианте есть свои минусы. Замещение с помощью кофе может привести к нервному расстройству, тем более что, когда в организме нет никотина, кофеин оказывает на организм более сильный эффект. Замещение алкоголем создает собственные проблемы, в том числе увеличение веса. Кроме того, вспоминая Главу 12, оно так же усложняет ситуацию, как замещение другими наркотиками.

Принципы, описанные в данной главе, могут применяться к любому возможному заместителю сигарет. Я концентрируюсь на замещении пищей только потому, что это, безусловно, самый распространенный вариант.

Люди часто представляют себе замещение едой как бесконечное переедание. Может быть и так, но гораздо чаще это происходит незаметно и эпизодически. Несколько бисквитов здесь, плитка шоколада там и дополнительная порция запеканки за ужином, и вот уже, 15 килограммов спустя, вы всерьез начинаете задумываться о возвращении к курению.

Когда вы только что бросили курить, ожидайте у себя появление повышенного интереса к еде. Ожидайте, что у вас возрастет аппетит, и *в особенности желание продолжать есть по окончании приема пищи*. Ожидайте, что вы будете хотеть больше еды, больше перекусов и большие порции.

Все будет зависеть от того, будете ли вы подпитывать это дополнительное желание есть или сделаете выбор для того, чтобы его принять. Когда вы кормите это желание, вы его укрепляете. Вы удовлетворяете его в данный момент, но оно возвращается позже и быстро становится постоянным зависимым голодом, встроенным в вашу повседневную жизнь.

Если вы просто примете его, позволите себе его почувствовать и никак не будете пытаться от него избавиться, тогда аддитивный голод спустя день или два начнет уменьшаться, и с ним станет гораздо легче справиться. Тогда *и только тогда* - вы разорвете связь между курением и едой. Вы сможете это сделать, зная, что происходит на самом деле.

Мифы о курении и лишнем весе

“Никотин подавляет мой голод”. Прежде всего, следует разобраться, о каком типе голода идет речь. Многие люди редко испытывают *настоящий* голод, который является признаком естественной и адекватной потребности организма в питании. Вместо этого они подпитывают и поощряют голод, *вызванный зависимостью*, который значительно превышает их реальные потребности в питании. Как аддитивное желание курить создается путем повторяющегося выбора курить, точно также и аддитивное желание есть (избыточный аппетит) создается, когда раз за разом человек делает выбор переесть.

Очень полезно знать, что *эти два вида голода могут быть практически не отличимы друг от друга*, особенно для людей, которые много переедают. Как и желание

курить, естественный и аддиктивный аппетиты могут проявляться как в уме в форме мысли, так и в теле в форме ощущения (особенно во рту и в животе).

Люди с избыточным весом редко могут ощутить настоящий голод, если вообще могут. Обычно они утоляют свой зависимый голод до того, как он станет настоящим. Также есть люди, которые боятся испытывать естественный голод, поэтому они едят больше, чем нужно, чтобы его избежать.

Есть общепринятый миф о том, что никотин подавляет чувство голода, однако исследования показывают, что никотинозамещающие продукты совершенно не снижают чувство голода во время отказа от курения²⁵. Причина данного противоречия заключается в том, что избыточный голод, которые испытывают люди, бросающие курить - это не настоящая потребность в питании, а аддиктивное желание еды. Сам по себе естественный голод может быть очень легко и даже приятно ощущать в течение разумного количества времени. Он приходит и уходит независимо от того, курите вы или нет, и становится проблемой, только если вы ожидаете еды настолько долго, что становитесь вялыми или слабыми из-за отсутствия необходимого питания.

Если кто-то считает, что никотин подавляет его голод, то обычно это значит, что этот человек удовлетворяет зависимый голод зависимым курением.

И последнее замечание о естественном голоде: люди с повышенной кислотностью желудка или язвой вполне могут считать естественный голод болезненным и

²⁵ - «Динамика симптомов отмены при отказе от сигарет в течение 4 недель с терапевтическим использованием никотиновой жевательной резинки» (1987), *Зависимое поведение: 12:199-203*

совсем неприятным. Если это ваш случай, то бросить курить - это лучшее, что вы можете сделать, так как курение является основной причиной таких проблем.

“Мой обмен веществ изменился, когда я бросил курить”. Исследования показали, что метаболизм человека немного ускоряется, когда он только начинает курить, но его тело быстро адаптируется к этому изменению. Это означает, что возникший эффект со временем пропадает, поэтому курильщики находятся не в лучшем положении относительно некурящих. В действительности, после многих лет курения, курильщики оказываются в гораздо худшем положении по скорости обмена веществ. Почему это происходит?

Ваша базовая скорость метаболизма соответствует количеству энергии, которое необходимо, чтобы вы просто оставались живыми. Эта скорость измеряется тем, как быстро тело сжигает калории, когда человек пребывает в состоянии покоя. При этом, как вы, возможно, знаете, у некоторых людей метаболизм происходит быстрее, чем у других. Главным образом это зависит от количества мышечной массы в теле. Чем ее у вас больше, тем больше вы сжигаете калорий в состоянии покоя, и тем выше, в результате, ваш метаболизм. Так что если вы думаете, что у вас замедленный метаболизм, то причина этого замедления состоит в том, что с годами вы потеряли некоторое количество своей мышечной массы. Это чрезвычайно распространенное явление, особенно среди курильщиков.

Проблема в том, что курение сильно ухудшает способность вашего организма поддерживать объем мышечной массы. И по этой причине, со временем

скорость метаболизма курильщика падает сильнее, чем у некурящего.

Исследование, проведенное в Университете г. Глазго, посвященное изучению привычки к курению более чем у 1000 молодых женщин, показало, что *курящие люди более склонны к набору веса*. Курильщики не только больше весили, но они также имели большие показатели в обхвате талии. Такие отличия объясняются снижением мышечной массы, вызванным курением²⁶.

У вас может возникнуть вопрос: почему в таком случае настолько распространено мнение о замедлении метаболизма у тех, кто бросил курить? В этой ситуации, безусловно, главным виновником увеличения веса является замещение сигарет едой и напитками. Если после многих лет курения ваша скорость метаболизма стала низкой, то вы будете особенно склонны к увеличению веса даже при малейшем увеличении употребления калорий.

Если ваш вес для вас важен, то мой совет - бросайте курить как можно скорее. Следующим шагом приступайте к работе по наращиванию и поддержанию своей мышечной массы. Хорошо известно, что любой вид физических упражнений приводит к этому; менее известно, что тот же результат достигается благодаря употреблению большого количества свежих фруктов и овощей.

Я знаю, что мой метаболизм изменился, потому что испытываю нарушение стула (запоры). Все же, причиной запоров не могут быть изменения в вашем метаболизме, который является только скоростью, с

²⁶ Это исследование было опубликовано в *Международном журнале по проблеме лишнего веса* в 2005 году, 29: 236-243.

которой ваше тело сжигает калории. Хотя, безусловно, запор, может вызвать страдания, заставить вас чувствовать себя раздувшимся, и благоразумно принимать меры, чтобы избежать этой проблемы. В первую очередь, давайте посмотрим, почему это происходит.

Здоровый кишечник человека содержит полезные бактерии, необходимые, чтобы выполнять процесс пищеварения. Значительную часть этих жизненно важных для нашего здоровья бактерий уничтожают остатки химикатов в еде, антибиотики и стероиды. Также их убивает никотин, который сам по себе является ядом. Это обстоятельство должно было бы приводить к запорам у курильщиков, если бы не побочный эффект никотина, состоящий в искусственной стимуляции кишечника. Таким образом пока курильщик продолжает курить, проблема со здоровьем не обнаруживается.

Сейчас доступны хорошие, эффективные лекарства от запора, и вам не нужно довольствоваться старомодными слабительными, которые могли быть довольно агрессивны. Вы можете посоветоваться со своим врачом или спросить совет в хорошем магазине здорового питания, чтобы подобрать и начать прием пробиотических добавок (например, *Lactobacillus acidophilus*) для восполнения объема полезных бактерий в кишечнике.

Следите за своими оправданиями

После того как я бросил курить, у меня появился здоровый аппетит. Ваше ощущение вкуса и запаха действительно могли улучшиться после того, как вы бросили курить. Но только то, что еда стала вкуснее, не означает, что вы должны начать больше есть!

У вас нет "здорового аппетита", это аппетит, вызванный зависимостью. Нет реальной необходимости употреблять больше пищи только потому, что вы бросили курить. Если уж на то пошло, теперь вам нужно меньше еды, так как курение истощает запас витаминов.

Есть некоторые курильщики, которые едят недостаточное количество пищи и в результате этого имеют дефицит веса. В таком случае после прекращения курения обычно у них восстанавливается по-настоящему здоровый аппетит. Но все же, разумно быть очень осторожными с замещением в форме зависимого употребления еды.

В конце концов я не курю. Это очень распространенный способ, чтобы оправдывать замещение: сравнительно со смертельно опасным курением, еда может казаться меньшим из зол. Но замещение - это быстрое "решение", которое создает долгосрочные проблемы. Одной из этих долгосрочных проблем может стать возвращение к курению по причине неконтролируемого увеличения веса и того, что подавленное желание курить так и осталось непринятым, так как с ним не было взаимодействия.

Я знаю, что не замещаю, потому что моя одежда мне все еще подходит. Во многом это зависит от вас, вашего размера и стиля одежды, но можно набрать целых 5 кг до того, как вы заметите изменение своего веса. К сожалению, многие люди начинают относиться к проблеме замещения серьезно только *после* того, как испытают огорчение из-за увеличения веса.

Такой подход растягивает проблему во времени, и если вы встанете на этот путь, ожидайте, что если затем вы все-таки прекратите замещение, то вы будете испытывать более сильное и частое желание курить. Это произойдет по причине того, что когда вы сократите количество употребляемой еды, ваше желание курить перестанет подавляться.

Я сброшу вес позже. На случай если вы этого не знаете, на самом деле гораздо проще не набирать вес. Большинству из нас снижение веса дается достаточно сложно: это очень небыстрый процесс.

Я курю, чтобы контролировать зависимость от еды. Если такова ваша картина мира, то вам будет полезно выяснить, какой из двух видов зависимого поведения для вас более предпочтителен, иначе говоря, какой из этих наркотиков вы “выбираете”. Чтобы это сделать, вам нужно задать себе следующий вопрос: если бы у вас было достаточно пищи для поддержания жизни и дополнительная возможность неограниченно и без опасных последствий снабжать только *одну* из своих зависимостей, тогда какую зависимость вы бы выбрали? Ответ многих курильщиков однозначно был бы “сигареты”, в то время как другие люди выбрали бы еду.

Если вы относитесь к тем, кто выбрал последний вариант, значит вы в большей степени видите себя как человека, зависимого от еды, который курит, чтобы контролировать свое питание. В другом случае, вы видите себя курильщиком, обратившимся к еде в попытке остановить курение. При этом возможно единственная причина, из-за которой вы курите, заключается в том, что

вы не знаете других способов удержаться от употребления еды в большом количестве.

Может быть единственная причина, из-за которой вы курите, заключается в том что вы не знаете других способов заставить себя прекратить так много есть.

Зависимость от переедания имеет очень много общего с зависимостью от курения, и многие принципы, описанные в этой книге, одинаково справедливы для обеих зависимостей. Больше информации по этой теме можно найти в моей книге под названием “Ешьте меньше: скажите перееданию прощай”.

Книга, которую вы читаете сейчас, поможет вам с прекращением курения, что станет для вас первым шагом. Пока вы заняты процессом прекращения курения, даже не пытайтесь снизить свою зависимость от еды, как вы уже возможно начали делать: просто следите, чтобы она по какой бы то ни было причине не выросла в качестве замещения курения.

Вы можете быть уверены в одном: пока вы продолжаете курить, вы не сможете правильно работать над своей зависимостью от еды. В то время как вы создаете и поддерживаете мощную зависимость от никотина, совершенно не происходит процесс обучения подлинному контролю над вашим зависимым желанием еды. Часто после многих лет курения, когда обе зависимости успели хорошо укорениться, курение становится все менее и менее

эффективным для контроля зависимости от переедания – таким образом появляются курильщики с лишним весом.

Я замечаю, но я знаю, что делаю. Я часто слышала это от тех клиентов, которые считают, что сознательный выбор в вопросе замещения каким-то образом устраняет все проблемы. Это не так.

Общие вопросы

Когда бы я ни ел, это кажется удовлетворением желания курить. Замещаю ли я? В самом начале, когда вы только что бросили курить, ваше желание сигарет будет довольно устойчивым, так что весьма вероятно, что вы будете чувствовать будто удовлетворяете свое желание вообще всякий раз, когда вы что-либо едите или пьете.

Вот почему так полезно задаваться вопросом *“стал ли бы я это делать, если бы не бросил курить?”* для определения попыток замещения. Вы не спрашиваете себя о том, голодны ли вы, потому что у вас может быть как фальшивый голод, на самом деле являющийся желанием курить, так и настоящий, потому что пришло время обеда. Также вы не спрашиваете себя, действительно ли вы хотите есть или на самом деле хотите курить - потому что вы можете хотеть как чего-то одного, так и обе эти вещи одновременно.

Ваше желание курить вполне может исчезнуть во время еды, так же как оно может исчезнуть, к примеру, во время игры в теннис. Это не замещение, если это то, что вы делаете обычно. Просто убедитесь, что вы управляете своим желанием курить, когда оно появится снова, что

скорее всего произойдет, когда вы закончите прием пищи или другую активность.

Допустимо ли замещение палочками корицы, жевательной резинкой или водой? Замещение - это не просто потенциальная проблема с весом, это выбор укреплять свое желание курить вместо того, чтобы его принимать. В результате желание курить может стать или не стать подавленным, но сам акт замещения всегда усиливает зависимое желание курить и/или есть.

Ошибочно считать, что замещение может быть выборочным. Если вы начинаете замещать даже чашкой чая или кусочком фрукта, то вы устанавливаете замещение в качестве альтернативы, которую собираетесь выбрать. Затем зависимое желание еды возрастает, и вы стремитесь удовлетворить его любой доступной в этот момент пищей, независимо от того, происходит ли это в салат-баре или в пекарне. Это особенно верно в том случае, если у вас уже была склонность к зависимости от еды.

Следует ли мне больше заниматься спортом после того, как я бросил курить для ускорения моего метаболизма/снижения веса/предотвращения запоров? Даже если вы из самых лучших соображений внесете такое изменение в свою жизнь, есть три варианта, как это нововведение может подорвать ваш процесс прекращения курения.

Во-первых, ваша способность оставаться некурящим легко станет зависимой от вашего нового режима: получается, чтобы быть тем, кто не курит, вы должны быть здоровы, энергичны и в целом быть на высоте. Как только вы перестанете чувствовать себя

мотивированным и позитивным, с большей вероятностью вы вернетесь к курению.

Во-вторых, время, когда вы будете заниматься физическими упражнениями, вполне может оказаться тем временем, когда раньше вы курили. Это значит, что в этот период вы будете избегать свое желание курить и управление им. Вы обнаружите, что все меняется коренным образом, если вы используете Памятку, чтобы переобучить свой разум при каждой возможности, особенно в начале.

В-третьих, если вы повысите физическую нагрузку, вам будет легче оправдывать замещение едой, потому что вы можете себе сказать то, что вес не будет для вас проблемой. Но помните, что замещение - это не просто проблема с весом, это проблема укрепления вашего зависимого желания.

Я рекомендую вам придерживаться всех ваших обычных правил распорядка в течение по крайней мере двух недель после прекращения курения.

Годами я замещала сигареты леденцами в течение дня, потому что на работе нельзя курить. Следует ли мне отказаться от них, когда я брошу курить? Нет. Не беспокойтесь о тех вещах, которые ранее уже были установлены как замена сигарет. Достаточно сфокусироваться на возможной опасности от увеличения замещений в процессе прекращения курения. Если, к примеру, обычно вы едите в кино попкорн, то пожалуйста, идите и делайте это, даже если раньше вы так поступали только потому, что кинотеатр является территорией свободной от курения.

Когда я курил, я никогда не завтракал (не обедал/ужинал). Значит ли это, что мне никогда нельзя будет есть по три раза в день, после того я как перестал курить? Я рекомендую, хотя бы в течение первой недели отказа от курения, справляться со своим желанием курить, которое вы будете чувствовать в эти моменты, не замещая (то есть не добавляя) чего бы то ни было в свой режим. После этого непременно ешьте что-нибудь на завтрак, но не забывайте, что если вы каждый день употребляете больше пищи, чем раньше (неважно по какой причине), то вы наверняка увеличите свой вес. Если вы привыкли есть только один раз в день, вы можете распределить то же самое количество пищи в течение дня - съедая меньшие порции, но с более частыми интервалами. Если вы внесете это изменение в жизнь хотя бы спустя неделю, то это с меньшей вероятностью станет выбором, который укрепит вашу зависимость.

Поможет ли замещение никотиновой жевачкой? Я использую термин "замещение" для обозначения того, что вы делаете или употребляете вместо никотина. В этом смысле никотиновая жевачка, пастилки или пластыри не являются замещением: это альтернативные способы употребления того же наркотика. Никотиносодержащие продукты могут поначалу придавать вам некоторую уверенность, но их использование может привести к тому, что весь процесс сильнее затянется.

Ряд исследований показал, что замещение никотиносодержащими продуктами практически не имеет эффекта при использовании в качестве единственного средства помощи в прекращении курения, а в сочетании с

регулярной групповой терапией на долгосрочной перспективе приносит лишь довольно скромные успехи²⁷.

Если вы очень хотите использовать какую-то замену никотина вместе с этой книгой, то я рекомендую вам выбрать пластыри, так как они вводят никотин в организм пассивным способом: другими словами, вы ничего не употребляете в ответ на свое желание курить.

Значит ли это, что я не только не могу курить, но теперь еще и есть? Чувство обделенности лежит в основе замещения. Если вы верите в то, что не можете курить, то, скорее всего, вы захотите есть, чтобы компенсировать и вознаградить себя за жертву, которую, как вам кажется, вы приносите. Если вы также верите, что кроме курения вам нельзя делать замещение едой, то вы будете очень сильно себя жалеть до тех пор, пока не начнете бунтовать в форме переедания или курения - или оба варианта одновременно!

Полезно помнить о замещении, что когда вы бросаете курить, вы не отказываетесь от еды и напитков, которые вам нравятся: вы лишь следите за тем, чтобы их

²⁷ - «Одно из наиболее надежных открытий о никотиновой жевачке заключалось в том, что она лишь незначительно эффективна, если эффективна вообще, когда используется в отсутствии контекста для изменения поведения», Помеллоу О.Ф., Помеллоу С.С., Замещение никотина: критическая оценка (1988), Алан Р. Лисс, NY, стр. 285. Кэмпбэлл И., Лайонс Е. и Прескотт Р., «Прекращение курения: дает ли никотиновая жевачка что-то дополнительно к совету врача?», *The Practitioner* (1987), 231:114-117; Ямроузи К., Фоулер Дж., Вэсси М., Волд Н., «Контролируемый прием никотиновой жевательной резинки вместе с плацебо в основной практике», *Британский журнал медицины* (1984), 289:794-797.

количество не росло. Это нужно для того, чтобы иметь возможность определять и управлять своим желанием курить. И не забывайте - вы вовсе не должны это делать.

Ценность принятия

Возможно, в прошлом вы много раз удовлетворяли свой зависимый голод сигаретами. Вы привыкли курить вместо еды, и, когда вы бросаете курить, вам легко обратно переключиться на еду вместо курения. Желание курить и желание есть могут переплетаться между собой, быть взаимозаменяемыми и даже неотличимыми друг от друга.

В таком случае, чтобы бросить курить без набора лишнего веса, вам необходимо будет делать выбор для того, чтобы принимать чувство своего зависимого желания еды.

***Желание курить и желание есть
могут переплестись, стать
взаимозаменяемыми и даже
неотличимыми друг от друга.***

В первое время чем больше вы будете замечать свое зависимое желание еды, тем лучше вы сможете его контролировать, но при этом вам не потребуется следить за замещением всю оставшуюся жизнь. Безусловно увеличение веса всегда возможно (даже у курящих людей), но когда вы только что бросили курить и ваше аддиктивное желание находится в самой сильной фазе, его удовлетворение путем замещения наиболее вероятно.

Когда я бросала курить, я не набрала вес, и хотя за прошедшие годы он колебался, его изменения были не более сильными, чем когда я курила. По моему собственному опыту бывшего курильщика и человека, имеющего склонность к перееданию - в долгосрочной перспективе курение усугубляет проблему зависимости от еды. Может казаться хорошей идеей употреблять некалорийные сигареты вместо перекусов, но в некотором смысле это то же самое желание, вызванное зависимостью, которое усиливается из-за того, что вы так поступаете.

Когда вы прекратите пытаться убежать от своего зависимого желания и примете простое решение встретиться с ним лицом к лицу, чтобы с ним справиться, вы обнаружите в своей жизни многие улучшения.

В этом заключается реальная ценность принятия – она не только в том, что вы действительно обретеете и удерживаете контроль над курением, но и в том, что, когда вы безоговорочно принимаете чувство своего желания, вам не нужно маскировать его каким-то другим зависимым поведением.

Если вы последуете этой технике, когда бросите курить, то ваш набор веса (если он будет) окажется незначительным. Просто вспомните слова Натаниэля Брэндона о том, что “многим из нас требуется мужество, чтобы вынести собственный успех без самосаботажа до тех пор, пока мы не оставим страх перед этим успехом и не поймем, что он не разрушает нас и не должен исчезнуть”.

Другими словами: Кэти

Сейчас мой вес около 60 кг, и я нисколько не набрала с тех пор, как перестала курить. Я помню свое желание больше есть в первые дни и то, как я пользовалась вопросом: “Стала бы я это есть, если бы все еще курила?”. Я уверена, что без этого я бы ела гораздо больше. В частности, однажды я испытывала страстное желание съесть шоколадный батончик, который лежал у меня в холодильнике, и в этот день я много раз обращалась к Памятке. Я помню, что мне было тяжело, но я удержалась и преодолела это испытание.

Сейчас, оглянувшись назад, я вижу этот день как свою важную поворотную точку. После у меня много раз возникало желание курить, но я знала, что это зависит от меня, и это мой выбор. Это знание мне приятно, и в настоящий момент я более трёх лет не курю. Курс Полной остановки - это одна из лучших вещей, которую я когда-либо для себя сделала.

Глава 14.

Оставаться некурящим всегда

“Когда люди не очищают разум от сорняков, он стремится зарости крапивой”.

Хорас Волпол

Бросая курить, вы можете ожидать, что в первую пару дней вам придется пройти через синдром отмены, и затем, если вы с ним справитесь, ваше желание курить начнет уменьшаться. В первую очередь уменьшится его *частота*, и таким образом паузы между появлениями желания курить станут длиннее. Позже, примерно через неделю, желание курить начнет снижаться по *интенсивности*, так что ощущения, которые вы испытываете, ослабнут и станут больше похожи на настоячивые мысли.

Ваши ожидания относительно того, как быстро должно уменьшиться ваше желание, критическим образом влияют на его принятие вами, поэтому полезно смотреть на вещи в перспективе. Ожидайте, что ваше желание может оставаться довольно устойчивым в течение примерно такого же количества дней, как то количество лет, на протяжении которых вы курили. Если вы посмотрите на это таким образом, присутствие неудобного, неудовлетворенного желания станет казаться вам более логичным.

Будьте осторожны, сравнивая курение с другими зависимостями, которые вы могли победить ранее. Отличительная черта курения, в этом смысле делающая его более трудно преодолимым - это глубокая степень его

интегрированности в вашу жизнь, которая ежедневно укреплялась на протяжении многих лет. Эта особенность способствует тому, чтобы желание курить было одним из самых устойчивых среди любых желаний, вызванных другими зависимостями.

Если вы недавно бросили курить, думайте о желании, которое вы переживаете, как о результате от суммы всех сигарет, выкуренных вами за вашу жизнь. Чем больше вы курили, тем более устойчивым будет ваше желание. Вот почему, если вы продолжаете курить, для вас никогда не наступит момент, когда бросить курить станет легче, и почему лучше всего бросать при первой возможности.

Угасающее желание и “первый раз”

В первые пару дней, когда ваше желание будет довольно устойчивым, вам потребуется найти компромисс между работой над желанием курить и тем чтобы иногда думать о чем-то другом. Когда желание начнет угасать, вам все равно следует как можно скорее обращаться к Памятке (см. стр. 144), как только вы заметите, что оно снова появилось.

Через несколько недель вы сможете испытывать желание курить лишь несколько раз за день, и это может продолжаться всего мгновения. Но когда бы у вас не появилось желание курить, будет по-прежнему важно им заниматься: в противном случае вы можете вернуться к старому зависимому мышлению.

Есть вопрос, который часто задают на этом этапе: "Как мне узнать, действительно ли мое желание

уменьшилось, или дело в том, что я его подавляю?". Ответ зависит от вашего подхода.

Вы можете быть уверены, что не подавляете свое желание, если вы искренне приветствуете его переживание. Это значит, что вы открываете ему себя и позволяете себе его ощутить. Желание может быть не очень сильным и длиться не очень долго, но если вы на самом деле стараетесь его почувствовать, оно не будет подавленным.

В первые несколько недель отказа от курения, вы можете ожидать, что желание будет особенно сильным из-за серии "первых". Под "первыми" подразумевается первый раз, когда вы переживаете определенные ситуации, в которых вы раньше курили, без курения. В этих ситуациях была установлена мгновенная связь, запускающая интенсивное желание курить. Как вы можете увидеть, к "первым" относятся те случаи, когда желание возникает из вашей памяти о курении.

В период когда вы совсем недавно бросили курить, серии "первых" быстро следуют друг за другом: вы в первый раз без сигарет заканчиваете прием пищи, возвращаетесь домой после работы, первый раз отвечаете на телефонный звонок и смотрите телевизор без курения. В дальнейшем они будут происходить реже, но могут оказаться удивительно мощными: первый раз, когда вы, бросив курить, рассердились или оказались разочарованы, первый раз когда вы уходите в отпуск, первый раз идете в гости к курящему другу или посещаете определенное место, где раньше курили.

По мере того, как вы продолжите определять свое желание и управлять им, вы заметите, что оно начнет затухать в каждой из ситуаций. Тем не менее, вы можете

обнаружить, что наиболее устойчивое желание курить у вас связано с какими-то определенными типами ситуаций. Некоторые люди сильнее всего хотят курить сразу после пробуждения в качестве первого утреннего занятия, другие люди наоборот - поздно вечером. Для одних самое сильное желание возникает в момент расслабления или вечерней прогулки с друзьями; для других - когда они работают или находятся одни.

Через некоторое время большинство ассоциаций исчезнет просто потому, что вы переживете их без курения. Тогда ваше желание курить будет редко, если вообще будет, появляться в этих конкретных ситуациях. Вероятно, вы даже сможете поймать себя на размышлениях о каком-нибудь недавнем событии, и будете удивлены тем, что не думали о курении в этот момент.

Спустя более 20 лет без курения сейчас я не могу сказать, что вообще когда-либо испытываю желание курить. Ситуация, в которой у меня раньше чаще всего возникало желание - это время встреч с моими хорошими друзьями, которые курили, к примеру за совместным ужином. В такие моменты мне казалось, что выкурить сигарету было бы чрезвычайно приятно. Мое желание продолжалось секунд 30, и затем я выбирала приветствовать свое слегка неприятное ощущение, напоминая самой себе, что я предпочитаю иметь лучшее здоровье и большую энергию, которые приобретаю без курения. Обычно мне действительно нравится быть свободной от навязчивого, стимулируемого поведения, которое характерно для этой зависимости.

Я знаю, что у меня нет иммунитета к зависимости от курения, и я в любое время могу к нему вернуться. Кроме того я абсолютно уверена, что не стоит рисковать

даже одной затяжкой! Практически эта мысль заключается для меня в следующем: что, если выкурив одну сигарету, я снова буду курить каждый день до конца своей жизни? Если есть даже малейший шанс такого варианта развития событий, то рисковать не стоит. И я считаю, что этот шанс больше, чем малейший.

Курение курильщиков

Когда вы увидите, как курят другие люди, ожидайте, что у вас самих появится желание курить. Пребывание в компании курильщиков вызывает одну из самых устойчивых ассоциаций. Будьте очень осторожны со своим желанием, потому что, увидев курящего человека, вы с большой вероятностью вспомните что-то из ваших любимых заблуждений, таких как: "он курит только несколько штук", "он курит, потому что это приятно" или "это невинная забава".

Если вы чувствуете зависть к курильщикам, напомните себе, что у вас есть вариант вернуться к курению, но также вспомните правду, стоящую за этим искушением. Во-первых, несмотря на то что курильщики курят только по одной сигарете за раз, эта сигарета - лишь одна из сотни и более сигарет, выкуриваемых ими каждую неделю. *Ваше желание курить кажется желанием одной сигареты, но знайте, что, если один раз его удовлетворить, оно станет желанием тысячи сигарет.*

Курильщики могут выглядеть так, будто наслаждаются сигаретами, хотя, скорее всего, это не так. В любом случае они вынуждены продолжать курить, потому что иначе у них бы возникло неудовлетворенное желание, и они не знают, как с ним жить без курения.

Более того, курильщики фактически постоянно, при каждом тушении сигареты оказываются в начале ломки. Часто остаются не видны чувства вины и страха, с которыми они живут, их ухудшающееся состояние здоровья, постоянно нарушаемые обещания бросить курить и потеря ими самоуважения.

Очень важно, чтобы вы видели свое желание курить таким, как оно есть: автоматической, привычной памятью вашей зависимости. Не путайте это с желанием вернуться к жизни курильщика.

Дело за вами

Если вы уже прочитали всю книгу, но еще не бросили курить, тогда у вас могли появиться мысли вроде: "и это все?".

Многие клиенты говорили, что во время посещений моего курса, они ощущали, что им хочется большего, и позже понимали, что тогда им хотелось, чтобы каким-то образом произошло их прекращение курения. На самом деле они хотели, чтобы на курсе им приказали или как-то заставили их бросить курить. Когда они осознавали это, к ним также приходило понимание того, что первоначальное решение начать процесс остановки исходило исключительно от них. Когда эта мысль укладывалась в правильное место у них в голове, они выбирали бросить курение и начать обучаться тому, как остаться некурящими.

Прекращение курения - это не разовое событие: это процесс переобучения вашего разума, пораженного зависимостью.

Если вы уже бросили курить, то я советую вам на первых порах продолжать просматривать эту книгу примерно раз в неделю и хотя бы раз в месяц обращаться к ней в течение первого года вашей жизни как бывшего курильщика.

Прекращение курения - это не разовое событие, а процесс переобучения вашего разума, пораженного зависимостью. Этот процесс требует времени и усилий, но это абсолютно реально и вы совершенно способны добиться успеха. Чем дольше вы будете оставаться некурящими и чем глубже вовлечены в техники, описанные в этой книге, тем выше ваши шансы на успех.

Вы не можете изменить прошлое. Но вы можете взять контроль над настоящим, и таким образом определить свое будущее.

Другими словами: Джимми

Четверть века с 15-летнего возраста до своих 40 я курил больше двух пачек в день. Во времена когда я курил, я несколько раз слышал, как люди говорили: “Джимми никогда не бросит”.

Я не хотел бросать, но я думал, что должен это сделать. Я убедил себя в том, что я курильщик от природы, но все сильнее начал бояться проблем со здоровьем.

Я с переменным успехом бросал с помощью акупунктуры, гипноза и одной только силы воли. Целый год я жевал никотиновую жевачку. Когда я перестал ее жевать, у меня была челюсть как у борца, но спустя несколько дней я закурил опять.

Курс Полной остановки сработал, и сейчас, спустя больше чем 3 года я все еще бывший курильщик. Я все еще чувствую себя освободившимся, и это прекрасно.

Конечно, я еще ощущаю желание курить и все еще его принимаю. Также с момента прохождения курса в моей жизни случались проблемы. В моменты кризиса я считаю жизненно важной одну мысль, которая заключается в том, что если я закурю, то у меня просто станет еще одной проблемой больше.

Ваш план по остановке

Шаг за шагом

- 1.** Прочтите эту книгу полностью по крайней мере один раз. Сохраните себе ее копию, чтобы в течение некоторого времени можно было к ней обращаться.
- 2.** Некоторым людям может быть полезно записывать свои идеи и заметки в дневник. Запишите хотя бы те причины, из-за которых вы хотите бросить курить, и после того, как вы бросите, добавьте заметки обо всем, что вам нравится в том, чтобы быть некурящими. Ваши записи могут вам помочь, потому что позже будет очень легко забыть, что стоит на кону. Спустя некоторое время без курения большинство людей начинают воспринимать все

как должное и могут даже начать романтизировать курение, представляя его "старыми добрыми временами". Часто лишь вернувшись к курению, они по-настоящему вспоминают, каким это было для них страданием.

3. Выберите дату для остановки. Если вы выберете дату, которая имеет для вас особое значение, то вы с большей вероятностью ее запомните и ей последуете. Однако не стоит полностью исключать возможность остановиться спонтанно, если возникнет подходящая ситуация: например, после посещения врача или при переходе на новую работу.

4. Попрактикуйтесь в течение пяти дней до наступления даты остановки. Это не является необходимой частью отказа от курения, но может быть полезным шагом, при условии, что продлится всего несколько дней. Вот как следует практиковаться:

- Обращайтесь с каждым желанием курить в настоящем времени, говоря себе: "У меня есть желание курить, и у меня есть свобода курить". Затем делайте выбор: или курить или принять свое желание в данный момент.
- Если вы выберете вариант курить, подождите следующего появления желания и сделайте новый выбор.
- Держите при себе сигареты.
- Если вы не чувствуете желания курить, по крайней мере, так часто, как обычно, простимулируйте свое желание. Чем больше решений не курить вы принимаете, когда ощущаете желание - тем лучше.
- Не устанавливайте шаблонов для замещения. На этой стадии вам значительно лучше просто курить,

чем создавать дополнительные проблемы, употребляя больше еды или напитков. См. подробнее об этом в главе 13.

- Храните весь процесс в себе.
- Не расстраивайтесь из-за курения, на которое вы идете, находясь на этой стадии практики. Сейчас вы только прощупываете почву.
- Во время этой практики у вас может сложиться впечатление, что все, что вы делаете - это откладываете курение. Это нормально, ваша цель сейчас - попрактиковаться в управлении желанием курить.

5. Остановка

- Когда наступит ваша дата остановки, полностью прекращайте курение, используя Памятку (см. стр. 144). В этот день к основному тексту вам будет необходимо добавлять: "Одна затяжка, и я буду курить", что позволит вам перейти от практики к остановке.
- На этом этапе хорошо перечитать Главы 6 и 9.
- Может быть очень полезным, как можно дольше сохранять молчание о том, что вы бросили. Если кто-нибудь заметит и спросит вас об этом, скажите что-нибудь неопределенное о снижении количества и, если можете, смените тему.

6. Оставайтесь некурящими.

- Возьмите за правило время от времени перечитывать эту книгу. Вы можете просто периодически брать ее и читать по одной-две страницы за раз. Многие клиенты говорили о том, что держат свою копию в туалете!
- Ваше желание курить начнет угасать в течение первой недели без курения, но часто оно может без предупреждения в полной силе к вам возвращаться. Продолжайте время от времени практиковать управление своим желанием (см. ниже), особенно в течение первого года после остановки.
- Ожидайте, что вам придется преодолевать всевозможные предлоги для курения. Особенно обращайтесь внимание на такие как: "это было не так уж и плохо, я могу снова бросить в любое время" или "я так хорошо справляюсь, уверен, что от одной сигареты ничего не случится".
- Относитесь к идее вернуться к курению очень серьезно, будьте осторожны с тем, чтобы не развить у себя цикл частых прекращений и возобновлений. Помимо того, что это имеет тенденцию длиться всю вашу жизнь, в конечном счете вы обесцениваете отказ от курения настолько, что он становится бессмысленным. Тогда вы сдаетесь и смиряетесь с жизнью курильщика.

Разрешение проблем

Управление желанием курить

Ваш долгосрочный успех зависит только от одного умения: вашей способности управлять своим желанием курить, когда вы его ощущаете. Ниже перечислены его основные принципы:

- *Обращайте внимание* на свои мысли и чувство желания. Замечайте любые физические ощущения, которые появляются при возникновении вашего желания, уделяйте им полное внимание и как можно больше расслабляйтесь вместе с ними.
- *Отпускайте* беспокойство о неудаче, оставаясь в настоящем времени. Вам не нужно знать, будете ли вы курить потом: может быть будете, а может быть нет. Вы можете брать контроль только в настоящем времени.
- *Держите связь* со своим выбором: “я свободен курить”. Знайте, что у вас есть доступ к сигаретам, так что этот выбор реален.
- *Рассматривайте* последствия выбора, открытого для вас.
- *Выбирайте* или удовлетворить желание (= вернуться к курению) или принять его (= ощутить его).
- *Ваш выбор принять* свое желание - это ваш выбор почувствовать себя в некомфортном и неудовлетворенном состоянии. Помните, что это ваш процесс исцеления. Принимая свое чувство, вы преуспеее в отказе от курения, улучшите качество

своей жизни и дадите своему желанию курить угаснуть.

- *Разрешайте* любой конфликт, спрашивая себя: выбираю ли я принять это некомфортное чувство желания или я предпочитаю провести остаток своей жизни с курением?

Чувство обделенности

Это препятствие номер один на пути к долгосрочному успеху, поэтому учитывайте следующее:

- Замечайте любые симптомы обделенности и не терпите их в течение никакого количества времени. Они опасны, так как могут привести вас обратно к курению.

Памятка

Как делать выбор

У меня есть желание курить

У меня есть свобода курить

Одна затяжка и я снова начну курить

Или:

Я выбираю вернуться к курению

Или:

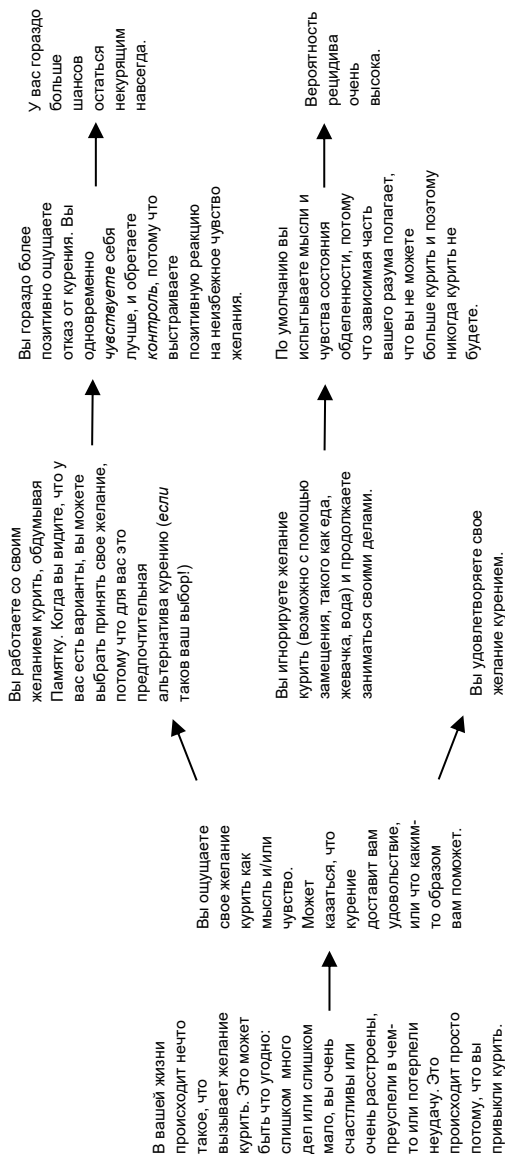
Сейчас я выбираю принять это желание,
таким образом я могу наслаждаться
такими выгодами от некурения, как...

Симптомы обделенности - это любые негативные эмоции чаще и больше тех, которые вы испытывали обычно, когда курили. Для многих людей это чрезмерные: раздражительность, гнев, печаль, тревога, паника, апатия, вялость, жалость к себе, чувство утраты и/или горя. Они часто сопровождаются более устойчивым,

- продолжительным и интенсивным желанием курить.
- Определяйте причину. Эти негативные реакции происходят из ощущения, будто вы оказались заперты в одном необратимом решении никогда больше не курить.
- Выпускайте эти чувства немедленно, устанавливая связь со своей свободой выбора: вместо мысли, что «я не должен это делать» вспомните, что вы свободны вернуться к курению в любое время. См. подробнее в главе 4. Если вам очень трудно преодолеть чувство обделенности, то очень хорошей мыслью для вас будет выполнить письменное упражнение со стр. 163. Повторите его хотя бы несколько раз в неделю.
- Давайте себе время на размышления о том, что у вас есть выбор и что для вас будет означать принятие различных решений.
- Оставайтесь в настоящем. Чувство обделенности часто бывает вызвано сильным страхом неудачи. Решение заключается в том, чтобы научиться делать выбор только на настоящий момент, когда рассматривается вопрос о некурении. Подробнее об этом смотрите в Главе 5 и помните, что решение этого вопроса всегда находится в области "чем

дальше, тем лучше". Просто попробуйте. Посмотрите, как долго вы сможете продолжать в таком духе, и возможно вы будете очень удивлены!

Полная остановка: обзор техники



Для подавляющего большинства курильщиков эти первые две стадии неминуемы, неизбежны и автоматичны.

Остальные стадии не являются неизбежными, потому что у вас есть выбор: или игнорировать желание или эффективно справиться с ним, используя Памятку.

Дополнительная помощь

Вы можете найти информацию о консультациях по телефону на сайте Джиллиан Райли www.eatingless.com. В настоящее время Джиллиан ведет семинары по обретению контроля над перееданием. Вот другие ее книги:

“Ешьте меньше: скажите перееданию прощай”
(Вермиллион, 1999, 2005)

“Бросить курить” (Джилл и Макмиллан/Ньюлиф, 2001)

“Сила воли!” (Вермиллион, 2003)

Об авторе

Бывшая курильщица, имевшая склонность к перееданию, Джиллиан Райли обучает своим успешным техникам отказа от курения и снижения количества употребления еды с 1982.

Свои первые семинары по отказу от курения Джиллиан провела в США, где она прожила 17 лет. В 1984 году она вернулась в родной Лондон, и с тех пор живет и работает в Великобритании. Около 14 лет Джиллиан вела семинары о том, как бросить курить, поддерживая своих клиентов консультациями по телефону в течение многих месяцев после того, как они бросили. Именно в этот период она по-настоящему поняла, что необходимо людям для того, чтобы остановиться.

Во время последующих консультаций бывших курильщиков вскоре она осознала, что для многих из них самой большой проблемой стало сохранение контроля над своим питанием. Некоторое время индивидуально поработав с этими клиентами, Джиллиан разработала методы и семинар для всех, кто переживает потерю контроля над своим питанием.

«Как бросить курить и остаться некурящим всегда» широко применяется в клиниках по борьбе с курением в рамках программы Национальной службы здравоохранения Великобритании. Начиная с 1996 года она провела ряд обучающих семинаров о том, как помогать курильщикам бросить курить, для специалистов Национальной службы здравоохранения и сейчас Джиллиан сама уже не проводит семинары для курильщиков. В 1997 году Джиллиан Райли представила

семинары "Ешь меньше" и опубликовала сопроводительную книгу.

Джиллиан была гостем на радио и телевидении, включая BBC1, GMTV, ITV, Talk-radio и BBC World Service. Также она является постоянным приглашенным докладчиком в Рэгдейл-холле Медицинского центра в Лестершире, где проводит вводные лекции о том, как обрести контроль над перееданием.

Предметный указатель

А

адреналин, 22, 118, 120
алкоголь, 106, 159, 192–95, 209
аппетит, 157, 204, 205, 208, 209,
210, 214, 215
астма, 135
атеросклероз, 130

Б

беременность, 66
бессознательное курение, 147
бессоница, 161
болезни, 65, 67
боль в горле, 122, 159
будущее, 86, 232
бунт, 60, 69, 71, 86, 222
бывший курильщик, 40, 50, 56, 62,
70, 90, 97, 133, 155, 232

В

вина, 10, 193
вкус табака, 27
внешнее давление, 65, 66, 85
воля, 58
воспитание, 67
время практики, 234
вторичное обусловливание, 27
выбор, 67, 70, 72, 82–90, 97, 103,
143, 152, 161, 163–70, 234, 237,
239

выгоды от прекращения, 134–36,
144

вызов желания курить, 177

высокая занятость, 152, 175

Г

героин, 27
гипноз, 8, 18, 55
гнев, 30, 33, 61, 69, 76, 104–9
говорить об остановке, 13, 85, 127,
152
головокружение, 63, 119, 157
голод, 30, 53, 157, 204, 206, 208,
210, 211, 218, 223
границы, 39
группы поддержки, 14

Д

дата остановки, 15, 234, 235
дезориентация, 157, 160, 190
депрессия, 33, 113, 161
детоксикация, 31, 156
дискомфорт, 171, 178, 179, 180,
181
дневник, 134, 233
друзья, 13, 52, 70, 83, 127, 184, 229

Ж

жажда, 209
жажда курения, 30, 44
жалость к себе, 125, 239

жевательный табак, 16
желание есть, 46, 203, 210, 217,
223
желание курить, 36, 46, 153, 161,
185, 223

З

заблуждения, 28–29, 34, 91, 96,
100, 105, 109, 111, 113, 117, 230
зависимость, 19, 20, 29, 34, 19–21,
49–52, 54, 66, 70, 71, 91, 92, 93,
95, 91–95, 97, 100, 101, 99–102,
102, 105, 106, 107, 109, 111, 113,
114, 115, 117, 122, 123, 128, 132,
138, 145, 146, 147, 156, 171, 179,
181, 185, 186, 203, 204, 216, 217,
221
зависимое переселение, 222–25
наркотическая зависимость, 19–
20, 83, 91, 95, 106, 114, 192
зависть к курильщикам, 62, 230
замещение, 22, 203, 204, 205, 206,
209, 213, 215, 217, 218, 219, 220,
221
запор, 158, 213, 214
заученное поведение, 39
здоровье, 60, 70, 79, 124, 128, 131,
138, 159, 229

И

иглоукалывание, 9
избегание искушений, 43, 184, 186,
197, 184–99

иллюзии, 60, 84, 107, 111, 179

К

кайф, 22, 23, 24, 25, 27, 37, 40, 42,
112, 118
каннабис, 193, 192–95
кислород, 157
кокаин, 193
консультанты, 14
контроль, 34, 56, 68, 70, 97, 146,
147, 152, 175, 178, 180, 170–83,
195, 198, 224, 232, 237, 244
конфликт, 170, 171, 179
концентрация, 21, 30, 53, 105, 108,
161, 190
кофе, 209
кофеин, 20, 158, 209
кровообращение, 157
курение трубки, 16

М

метаболизм, 212, 213
методы отвращения, 49–54
мифы, 111
мотивация, 11, 14, 79, 124, 125,
126, 128, 198

Н

набор веса, 203, 213, 224
награда, 25, 70, 71, 77, 86, 222
напряженность, 30, 45, 53, 62, 117,
158, 162, 179, 190

наркотическая зависимость, 16, 20,
158
насморк, 159
настроение, 28
наступление времени, 234
Натаниэль Брэндон, доктор, 201,
224
некурящие, 40
никотин, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28,
31, 98, 105, 106, 116, 120, 136,
156, 157, 158, 194, 211, 214, 222
никотиновая жевачка, 21, 23, 66,
221
никотиносодержащие продукты,
221
леденцы, 23
пластыри, 23, 221, 222
ношение сигарет, 145–47

О

обделенность, 62, 64, 72
обещание другим, 85
обязательства, 80, 85
оправдания, 18, 63, 102, 109, 114,
133, 150, 151, 171
оральное удовлетворение, 113, 114
отмена, 26, 30, 31, 33, 45, 93, 110,
120, 155, 156, 160, 165, 166, 211,
226
психологическая отмена, 26
физические симптомы, 30, 31,
155
отрицание, 129–33
ощущение вкуса, 134, 159, 214

П

Павлов Иван Петрович, 36
Памятка, 143, 144, 238
память о курении, 32
партнеры, 14
пассивное курение, 66, 98, 128
первый раз, 230
периодические курильщики, 97,
101
печаль, 239
писатели, 192
питание, 222–25
подавление, 47, 48, 53, 54, 56, 175
покалывающие ощущения, 119
полезные бактерии, 214
помощь никотина, 28, 120
потеря, 53, 122, 162, 231
потеря мышечной массы, 212
приветствие желания курить, 177,
180, 189
привычка, 91
психологическая зависимость, 32,
105
психологическая отмена, 33

Р

раздражительность, 33, 61, 126,
156, 162, 239
рак легких, 130
распорядок, 47, 196
расслабление, 46, 162
реакция на успех, 201
рецидив, 99, 101, 147, 198

ролевая модель, 66
рутина, 187

С

самооценка, 73, 106, 123, 201
свобода курить, 58, 75, 90, 143,
144, 167, 168, 234, 238
сердечные болезни, 130
сердечный приступ, 25, 132
сердцебиение, 62, 161, 162
сигары, 16
симптомы отмены, 93, 156
смерть, 130
сны, 150
снюс, 16
сопротивление, 15, 44, 46, 69, 108,
125, 145, 178, 182
социальные ситуации, 52, 187
спорт, 212, 219
старение, 130
страх поражения, 77, 81
стресс, 51, 59, 62, 110, 112, 117,
160, 161

Т

тайное курение, 66
тинейджеры, 94
травяные сигареты, 27
тревожность, 30, 33, 46, 61, 239

У

уверенность, 89, 105

угарный газ, 116
условный рефлекс, 36–40, 41, 108,
118

Ф

физическая зависимость, 30, 31
Фрейд, Зигмунд, 114

Х

химические вещества в сигаретах,
31, 116

Ц

цель, 15, 83, 122, 188, 235
цепное курение, 24

Ш

шоколад, 70, 203–5

Э

эгоизм, 127
эмоции, 111, 112, 239
эмфизема, 135
энергия, 6, 53
эффект плацебо, 119

Я

яд, 23, 31, 116, 136, 214

