

Привет всем!

Меня подтолкнуло написать о том, как я курил сигареты и о том как я избавился от этого ужаса, желание поведать вам свою историю курения. Те, у кого нет сил читать о том, как это у меня происходило, а хотят коротко понять что мне помогло, могут начать читать с абзаца "Самое главное".

То что я напишу здесь, это лично моё мнение и мой опыт. Я пишу в прошедшем времени, потому как не курю почти два года. За всё это время, не считая первых нескольких недель в начале, я сильно хотел курить всего лишь несколько раз, после конфликта с человеком. Просто хотелось не чувствовать злость и нервы.

Где-то примерно раз в месяц, я захожу на эту страничку и "отмечаю чистый день от сигарет", дописываю какие-то вещи, исправляю ошибки, и, кстати, знаете что? Я чувствую, как сигареты всё дальше и дальше от меня, я осознаю что не курю, очень дорожу этим и осознаю насколько (банальная фраза) прекрасна жизнь без отвратительных сигарет. Последний раз я здесь был 30-го мая 2014 года и дописал ещё один абзац после переписки с человеком по поводу этой статьи.

Вполне возможно, что будут много читателей, которые скажут : "Он пишет об одном и том же с разных позиций, много тавтологии". Принимаю, так и есть, пока я не разбил все-все-все видоизменения одной и той же иллюзии, порождённой зависимостью от сигарет, я продолжал курить. Я разбивал только одну иллюзию, иллюзию того что мне сигареты чем-то помогут, но с многих сторон, поэтому в моей истории много повторения.

Очень четко прослеживается в моём курении сигарет и кальяна схожесть с употреблением наркотиков : абсессивно, безудержно, против своей воли, во вред себе, доходя до дна и саморазрушения, обманывая себя, вопреки обещаниям и клятвам. Одним предложением рецепт бросания курить, который сработал для меня, можно сформулировать так : "Перестань верить в иллюзию того, что сигарета тебе чем-то поможет". А теперь подробнее об этом...

Как всё начиналось:

Моя история курения началась не так уж рано и не так уж быстро как "это принято". Я начал курить лет в 14 и это было очень редко, потому как постоянно занимался спортом. До этого, в детстве, я всегда осуждал тех кто курит или выпивает, я считал этих людей глупыми. Я даже сейчас помню как и где был мой первый раз, я тогда шёл по одной аллею города Алма-Аты, я сам с Казахстана. Я затянулся бычком сигареты "Медео" и.... почувствовал как поплыла голова, горло приятно задрало раздражение, и мне как то стало.... всё равно на происходящие. Наверно, это и было тем моментом, когда я понял, что сигареты мне позволяют не чувствовать и изменять сознание.

С того момента я стал курильщиком, то есть я не пропускал возможности покурить, хотя это было не регулярно. Потом в мою жизнь пришли более "прикольные" вещи, такие как алкоголь, и сигареты отошли на второй план. Я всегда гордился тем, что иногда выпиваю спиртное, но довольно таки редко (относительно к сверстникам) курю сигареты. Я чувствовал себя эксклюзивным в этом плане, что типа, я не такой уж ужасный курильщик, и горделиво рассказывал об этом своим знакомым.

В районе двадцати лет, у меня была не такая уж осознанная попытка бросить курить. Тогда мне это обошлось малой кровью, я чувствовал, что просто хочу это сделать для себя, и у меня довольно таки просто это получилось. Я пострадал около месяца со своими попытками бросить курить, немного "попадал" на сигареты, но в конце концов довольно легко бросил сигареты. Очень радовался этому и гордился собой.

Эта радость продолжалась довольно не долго, около полугода, пока я не познакомился с кальяном. Как сейчас я это понимаю, после первых раз курения кальяна, я начал подсаживаться на него медленно но очень верно(читайте "Как я употреблял кальян"). В начале я курил кальян раз в неделю, ну а последние года три я его херачил уже каждый день, иногда по 2 раза в день, и при этом всем рассказывал что я не курю сигареты. Я не берусь сравнивать что хуже, но могу написать что обе эти зависимости меня просто уничтожили духовно. Отказ от курения кальяна был очень долгим и полон самообмана (что это якобы не курение, что иногда смогу покурить в кайф и так далее), и то что в конце произошло - я просто начал опять курить сигареты.

Физически я вернулся к сигаретам в октябре 2008 года, когда я был на нервах из-за работы и передо мной открыли вкусный ароматный американский табак. И я попросил чтоб мне сделали самокрутку. И вот ОНА, моя первая сигарета, которая затянулась аж до середины июня 2012 года. Я прокурил почти 4 года, хотя был уверен что покурю только одну сигаретку. Как всегда, ничего удивительного:) Теперь во всех случаях, когда раньше я курил кальян, после этого момента, я курил сигареты.

Если подвести черту под происходящим до этого, то я в начале слез с сигарет и подсел на кальян, ну а потом наоборот, слез с кальяна и подсел, уже совсем плотно в духовном и физическом плане, на сигареты. Дальше я расскажу о том, что со мной произошло за последние пять лет.

Зависимость меня уверяла что будет ТОЛЬКО ОДНА СИГАРЕТА. Но за ней, как всегда последовала тысяча. Поэтому:

Одной (или последней) сигареты никогда не бывает:

Одной (или последней) сигареты не бывает. Есть только начало нового витка курения. Он будет продолжаться, пока человек не настрадается до изнеможения. Если зависимость предлагает вам покурить только одну(или последнюю) сигарету, то будьте абсолютно уверены, что если вы подкуриваете эту сигарету, то вы на ней не остановитесь, и продолжите курить до полного изнеможения и страдания.

Употребление сигарет:

После октября 2008 года, первое время я курил сигареты "в отрицании". Я вытаскивал фильтр и курил их как самокрутку, говоря себе "но я же вытаскиваю фильтр и курю то что получается, и это, якобы, самокрутка, это не совсем сигарета", ну и так далее. Довольно быстро я начал курить по одной - две такие "самокрутки" в день. И так продолжалось несколько недель. В начале я мог не вспоминать об этом целый день и с удовлетворением для себя в конце дня отмечал : "О! Посмотри, ты даже не вспомнил о сигаретах на протяжении всего дня. Молодец! Теперь ты можешь со спокойной душой.... покурить перед сном сигаретку".

Я начал очень сильно зависеть от сигарет, моя зависимость находила особенно сильно по вечерам, когда я думал что в этот вечер я не закурю сигарету, у меня начиналась паника. После продуктивного дня я особенно сильно хотел закурить. Мне требовалось употребить сигарету и моё курение было именно тем выходом болезни зависимости, которое контролировало меня и разрушало мой духовный мир.

Сигареты были для меня способом контроля над своим состоянием - "Максим, включись!" - "Максим расслабься" - "Максим, радуйся!" - "Максим, успокойся!" - "Максим, не нервничай!" - "Максим, выключись!" - точно также как наркотик контролирует наркомана.

Как я написал до этого, я в начале курил такие "самокрутки", то есть сигареты с вытасканным фильтром. Я сам себе рассказал что это не сигарета. То есть вообще отрицал что курю. Потом, я начал покупать по 2-3 облегченные сигареты и курил только перед сном. Типа отметить окончание успешного дня. Отрицать было уже не возможно, и я решил что буду курить по чуть-чуть. Но потом началось :

Со временем я начал покупать уже 5-6 облегченных сигарет. Потом около 10 облегченных. Потом мне облегченных сигарет стало мало.

Я начал покупать 2-3 обычные и 5-6 облегченных. Зависимость только разжевала пасть. Потом я покупал 5-6 обычных сигарет и 2-3 облегченных. Потом это стало 10 обычными сигаретами. Зависимость ещё больше разжевала свою пасть. Потом мне требовалось все больше и больше скурить чтоб я почувствовал влияние сигарет на меня.

Потом я начал вытаскивать фильтр из сигарет, и курил перед самым сном сигареты без фильтра. То есть покупал около 10 не облегченных сигарет, вытаскивал из 3-ех сигарет фильтры, и эти дудки дудил перед сном, чуть не блевал от этого, и волок ноги к кровати. Ну и так далее, чем дальше в лес, тем больше сигарет.

В конце своего курения, у меня была бесконечная череда попыток бросить курить. В тот период, у меня уже не было своих зажигалок и пепельниц, и я курил в основном чужие сигареты, стрелял с виноватым видом тут и там, а вечером шёл в ларёк, покупал по-штучно и укуривался до тошноты. Это происходило потому как я питал иллюзию, что каждый день моего употребления сигарет был последним и завтра я брошу каким-то чудом. То есть я типа завтра не курю, а сегодня я делаю это последний раз.

Самым моим любимым временем для употребления сигарет был конечно же вечер, перед сном употребить и поплыть тихо-мирно в Царство Морфея. Я не мог лечь не покурив сигарету короткое время перед сном. Я иногда лежал, смотрел в потолок, и в час ночи шёл в ларёк за сигаретами, покупал штук пять-семь, скурив 3 сразу, а потом остальные за 30 минут, тащил свои ноги к кровати и проклиная всё на свете и в первую очередь себя, и потом засыпал в каком-то пьяном бреде. То есть я старался держаться до последнего, срывался, и употреблял против своего желания испытывая неимоверные страдания.

Ощущения от курения:

Курение сигарет - это как капля чернил в стакане чистой воды. Вроде капля не очень большая, незаметная, но в результате - вся вода черная.

Интересный факт : мне заняло не мало времени чтоб уловить что вообще со мной делают сигареты! Очень долго я курил и не чувствовал всего этого отвратительного физического и духовного состояния, которое наступало после выкуренной сигареты. Курение сигарет влияло на меня очень сильно, после выкуренной сигареты у меня падало настроение, я не мог сфокусироваться, погружался в какой-то "сон" на час, у меня начиналось депрессивное мышление и мне просто не хотелось ни чего делать. Моей зависимости такое состояние подходило очень сильно.

Когда я курил на работе, я потом не мог работать около получаса, мне было тяжело сосредоточиться, единственное что мне хотелось - это пойти где-нибудь лечь поспать. Когда я курил в компании друзей, мне уже потом никуда не хотелось идти, просто где-то тихонько посидеть, чтоб никто не ломал моё сонное состояние. Когда я курил на вечеринке, мне уже хотелось уйти оттуда. Когда я курил дома, то ни на что кроме фильма или повтыкать в интернет я уже не был способен. Простыми словами, после нескольких выкуренных сигарет, я заставлял себя жить остаток дня, только и мечтая о том чтоб он по-скорей закончился. А самое ужасное в том, что у меня начал складываться образ мышления курильщика, человека, торчащего на сигаретах, который не может сделать шагу без сигарет.

Из-за сигарет я как бы горбился по жизни, никак не мог взглянуть жизни в лицо выпрямившись. После сигареты мне физически становилось плохо, я чувствовал себя отравленным, во мне гасло желание жить. Когда я засыпал, то находился в каком то оцепенении, не чувствуя что приятно погружаюсь в сон(как я это чувствую сейчас, после того как бросил), это был как сон в употреблении, беспокойный, горло было чем-то забито, с утра у меня ужасно болела голова, и я вставал всегда не выспавшимся и разбитым. На утро я чувствовал какой-то жутко не приятный осадок. У меня было такое ощущение, как будто мне вытащили все мои органы, обмазали их кислотой и положили обратно, и так я просыпался, разбитым, отхаркивая какую-то слизь из горла, с единственным желанием лечь обратно спать.

Излишне говорить, что каждый раз как я курил, я чувствовал себя сто-летним стариком. Мне ничего не хотелось, даже самых основных желаний, стесняюсь написать, что после того как покурил, мне не хотелось даже провести время с девушкой, я чувствовал себя не способным ни на что, мёртвым, опустошённым, с одним желанием : закончить этот день как можно скорее.

После первой выкуренной сигареты, когда я только начинал новый виток курения, у меня был приход, который со временем слабел а потом, разумеется, исчез полностью. И чтоб добиться его снова(я очень больной и абсессивный человек), я начал курить две а потом и иногда три в подряд. У меня начинало бешено колотиться сердце, я чувствовал наплыв какого-то сонно-пьяного состояния, и расплывался по лавочке, будто по мне проехал каток.

Я постоянно чувствовал чувство вины за то что я своими руками убиваю себя и ворую у себя радости жизни без сигарет. Я это вижу как голос своей откровенности, который орал мне в ухо : "Ты что сам с собой делаешь? Хватит себя убивать! Ты же употребляешь сигареты!". На мой взгляд, если бы я не прислушивался к этим голосам, я бы курил и по сей день. Я страдал из-за этого голоса, но именно благодаря этим страданиям я бросил курить.

Осознание:

Со временем, ко мне пришло осознание <<что именно>> со мной происходит, что я употребляю сигаретами. Это начало происходить где-то за пару лет до момента что я избавился от сигарет. Через неудачные попытки бросить курить я осознал, что очень сильно завишу от сигарет, что просто не представляю как может закончиться мой день если я не покурю. Меня охватывал страх и беспокойство, когда я только думал о том, что завтра я не закурю.

После этого осознания мне стало очень тяжело обманывать себя, потому что, как только я брал сигарету в рот, в моей голове вставал вопрос : "Как ты продолжаешь курить осознавая что с тобой происходит, осознавая что ты употребляешь сигаретами, что ты себя убиваешь и портишь себе жизнь. Зачем? Где твоё здравомыслие? Ты опять идёшь употреблять, почему ты продолжаешь это делать, ведь сигареты тебе ИЗМЕНЯЮТ СОЗНАНИЕ!!!!". Я отвечал на это - "Завтра точно брошу!!!!" Но завтра этого, конечно же, не происходило....

Мне нужно было осознать, что это голос моей откровенности, и я никак не смогу его заткнуть, и пока я продолжаю курить - я буду страдать, потому что всё моё существо говорило мне что я должен бросить.

Сейчас я понимаю, что эта боль, чувство вины, страдания и саморазрушения это и есть результат той войны с самим собой, когда я всем своим существом чувствую, что должен бросить употреблять, но у меня не получается. Не получается, потому-что я был ещё не готов отпустить свой наркотик - сигареты. И ведь это происходило потому как я верил в иллюзию, нарисованную моей зависимостью.

Я постоянно бросал <<завтра>>, ну а когда завтра наступало, мою голову сжимало безудержное желание курить, и я шёл курить, уверяя себя что это наступит завтра, и завтра я не закурю. Через такое поведение я понял, что сигареты это и есть мой наркотик. То есть, я наконец-то осознал что со мной происходит на самом деле, что я просто употребляю сигаретами. Всё очень просто, я употребляю сигаретами как наркоман употребляет наркотики.

После этого осознания, я начал процесс в конце которого я избавился от сигарет. Если бы не это осознание, я бы никогда не бросил курить, потому что не возможно бросить употреблять наркотик между прочим, или на силе воли или какими то другими обходными путями, кроме как объявить сигареты наркотиком. Почему мне было страшно сделать это признание? Потому что я осознавал, что если я это признаю, мне уже точно придется бросить курить, и я уже никогда не смогу расслабиться через сигареты.

У меня нет решений с сигаретами. Я не способен бросить курить с помощью логических утверждений, так у меня это не работает. Единственный выход для меня лично - это настрадаться, осознать что я разрушаю свою жизнь, осознать всю глубину зависимости и как она у меня проявляется, и оттолкнувшись от этого, начать осознавать что же я делаю и стараться это прекратить.

Неудачные попытки бросить:

Я не знаю, ощущаете ли вы всё это, но то что здесь написано я не мог заметить на себе долгое время. Первый раз я заметил настолько пагубное влияние оказывают на меня сигареты, когда пришел в очередной раз покупать сигареты в ларёк. Сел, закурил, и отметил сам с собой наедине что мне стало хуже, значительно хуже после сигареты, чем до того момента, как я покурил. Мысли пошли в какое-то депрессивное русло. Я вдруг заметил то что никогда не замечал. Странно, как можно это было не замечать раньше? Я почувствовал как моя зависимость успокоилась на 5 минут, а я в этот момент страдал, потому как я пришёл за тем чтоб мне стало ХОРОШО(т.е. употребить) а мне стало ПЛОХО. И вот, когда я уже не смог отгонять мысли что это не работает, я начал пытаться бросить курить.

Проблема в том, что я человек зависимый и у меня нет такого, что я решил бросить курить, решил и бросил. Я знаю не мало людей которые так сделали. Лично у меня это так просто не работает. Моё курение, это не что то, что может уйти из моей жизни "между прочим", или из-за того что "я решил". Я смог избавиться от этого, только после очень глубоко осознания что такое для меня сигареты и каким образом я себя обманываю для того чтобы продолжать курить.

Бросить курить - это действительно не просто:

И доказательством тому, что это не так просто сделать, является обстановка с сигаретами в мире. Посмотрите вокруг, сколько человек умирают от сигарет. Есть куча курильщиков которые вернулись курить после страшных операций. Есть куча курильщиков которых не останавливают действительно страшные диагнозы. Есть куча курильщиков которые продолжают курить зная от врачей что этим самым они приближают свой конец. Ведь это все не просто так. Не просто так миллиарды людей губят свои жизни курением и очень много из них безумно хотят бросить, но у них просто ничего не получается. Много из этих людей - очень успешны, у которых получается ВСЁ в жизни, кроме одного - бросить курить.

Почему столько людей готовы сложить свою жизнь ради курения сигарет? Это всё не просто так. Объяснением этому, на мой взгляд, является факт, что это очень хитрая, подлая, сильная зависимость.

Я вроде бы принимал решение этим вечером что завтра не курю, но на следующий день находил себе оправдание, почему я снова шёл курить. Так продолжалось не мало времени, около двух лет. Это приносило мне переменный успех, в начале этого изнуряющего процесса я не мог выдержать даже одного дня, в конце, иногда у меня получалось бросить на несколько дней. Обычно эти несколько дней заканчивались сигаретой из-за какого то переживания, а иногда просто так, я чувствовал что не курю несколько дней, и я разрешал себе один раз, или один вечер, или одну пачку. Обычно это начиналось с мысли - "А не покурить ли мне сигаретку, ведь мне будет так прикольно, я ведь не курю несколько дней". После того как я начинал диалог с зависимостью от сигарет насчёт последнего (или одного) раза, я уже проиграл, у меня не было никаких шансов, в тот вечер я конечно же шёл курить.

И так, моя голова обманывала меня на протяжении долгих двух лет, говоря что "Это уйдет как то само", "У тебя получится не закурить если ты примешь решение бросить", "Наступит день когда ты сделаешь это с легкостью", ну и так далее.

Все мои попытки были вариациями последующих действий :

1. Сегодня накуриваюсь в прок ("чтоб потом меньше хотелось"). Мне до тошноты надоедает курить, просто блевать охота из-за сигарет.
2. Я решаю что завтра не курю.
3. Завтра я нахожу какую-то причину и в очередной раз иду курить.

Когда я срывался, я курил сигареты как сумасшедший, как в последний раз, просто одну за другой. Я никак не мог накуриться. Мне казалось, что если я сегодня накурюсь до усрачки, то завтра мне не будет хотеться курить.

В первой половине дня - да так и было. Но у меня не было никакой проблемы не курить несколько часов, проблема начиналась после полудня. Ближе к вечеру/полудню меня начинала атаковать зависимость я хотел курить, вёлся на это, закуривал ПЕРВУЮ сигарету, ну а после этого - всё, это был спусковой курок, после которого я переключался в режим самоуничтожения и за несколько часов скуривал 10-15 сигарет. И опять же, у этой зависимости не наступало дно!!! Мне опять хотелось курить точно также как и накануне. Я не знаю что это за дьявольская зависимость, но на следующий день, я опять разрешал себе один раз, только последний вечер, и всё, опять в сотый раз тоже самое.

Потом я осознал, так происходило потому как я верил в иллюзию того, что мне сигареты как-то "помогут" и нормальное для бросающего человека желание закурить, я принимал как сигнал к действию.

То есть, если подвести итог, то я разрешал себе один (или последний) раз. Я на тот момент как бы не закончил экспериментировать с курением, я ещё не пришёл к убеждению что это был мой наркотик и я употребляю сигаретами и у меня нет одного раза в сигаретах.

Что меня толкало курить после того как я "бросил"?

Каждый раз, когда я пытался отказаться от сигареты, меня начинал разрывать страх, потому как я не знал что я буду чувствовать, если я не закурю. Я был настолько зависим от сигарет, потому как они мне создавали иллюзию покоя, типа когда я курю у меня был ответ на любой случай жизни : "Покури и все пройдет!". Я зависимый человек, боюсь любых новых чувств, и остаться одному в этом мире без иллюзии помощи сигарет - это просто невозможно для меня, я начинаю сходить с ума. Моё мышление ставило мне преграду, как всегда это происходит, когда я хочу избавиться от вещей которые мне мешают, я был просто не способен решиться остаться без сигарет. Я курил пока я действительно не осознал, что сигареты мне не дают ничего кроме иллюзий, иллюзия спокойствия, иллюзия безопасности, иллюзия контроля над чувствами.

Простыми словами скажу, что мои попытки терпели неудачу потому как я пытался воевать против своего желания курить - а это, как известно, не возможно. Я не способен не хотеть курить. Мне не хватало понимания что это нормально в первые несколько дней хотеть курить. Моё желания курить в первые дни воздержания - это и есть атаки моей зависимости. Когда я не поддавался с помощью силы воли на эти желания - я начинал страдать, не понимая то, что это желание - это результат иллюзии, моего ошибочного убеждения что сигареты мне что то исправят. Потом, моей зависимости, всего лишь, надо было подкинуть мне достаточно вескую причину/оправдание моему курению, и всё, я бежал за сигаретами.

Когда я бросал курить, я иногда приходил в шок от хитрости зависимости. Я мог в один день хотеть бросить из-за какой то вещи, а на следующий день, я хотел курить из-за той-же самой вещи. То есть в моей зависимости есть только одна дверь, и эта дверь ведет к сигарете. Моя зависимость вертела мной как хотела, показывала что-то и говорила : "Из-за этого ты не можешь бросить курить, а вот когда оно будет-ты с лёгкостью бросишь, а сегодня иди покури последний раз".

Я мог начать думать о чем-то очень отдалённом и закончить тем, что мне просто необходимо покурить. То есть, как бы веревочка моего мышления ни вилась, в эти первые несколько дней воздержания, в конце этой веревочки всегда была привязана сигарета. И меня это путало. Я путался из-за этого желания курить, я вёлся на него, я думал что оно происходит потому как я действительно хочу именно курить. Но это не так, я хочу заполниться чем-то, чтоб мне стало лучше или спокойней, веселее или радостней, и сигарета мне это не даст, как не давала никогда. Два долгих года я вёлся на эти обманы.

Болезнь зависимости меня пыталась напугать. Вроде уже прошёл целый день без сигарет, уже час ночи, но моя голова работает. Телом я лежу на кровати, но в своей голове сижу на заборе : курить или не курить, скинуть одеяло и побежать курить или помолиться и попросить силы на то чтоб не закурить. И в этот момент начинаются запугивания, как будто в этот момент болезнь мне начинает показывать диафильм : "А вот если случится то или другое, как ты не закуришь?" Или "Ну а если вот это произойдет, то ты же точно пойдешь курить!" Или "А завтра к тебе девушка придет, она тебя доведет и ты пойдешь курить", или наоборот, "А завтра к тебе девушка не придет, как же ты уснешь один?", ну и так далее. То есть, я чувствовал, что болезнь перебирает ситуации в голове и проверяет, на какую из них я поведусь. Это закончилось, когда я сказал себе : "ТОЛЬКО НА СЕГОДНЯ, нет причин курить. То что мне сигарета что-то изменит - это ИЛЛЮЗИЯ, она мне не изменит ничего, как и любой другой наркотик. Господи, дай мне сил не закурить только на сегодня!"

Иногда бывало даже так, что наступает острое желание курить, например посреди какого-то занятия, например собрания на работе, с которого я не могу встать и уйти. Я сижу и бешено хочу курить, борюсь сам с собой, стараюсь уговорить себя почему мне не надо идти курить и так далее, и вот это срабатывает, я вдруг ловлю себя на мысли что уже не хочу курить. Но когда собрание заканчивается, меня начинает преследовать чувство жалости к себе, что типа, как же так, я отказал себе в такой прекрасной сигаретке и таком с ног сшибающем приходе. И вот, уже перетерпев приступ тяги, только от жалости к себе я иду курить, потом проклинаю себя и матюкаясь, зарекаясь что завтра я уж точно не закурю. И во все эти разы, мне не хватало сделать Первый Шаг и разбить иллюзию того что мне сигарета что-то поменяет внутри...

Хочу написать про один интересный пример, как мышление курильщика ищет повод закурить : когда я не курил две недели, я ехал на велосипеде с другом по набережной и изза незадачливого пешехода, который вдруг пошёл наперез, затормозил, потерял управление и слетел с велосипеда на тротуар и сломал руку. Когда я оказался на земле и почувствовал острую боль в руке, знаете какой была САМАЯ ПЕРВАЯ МЫСЛЬ, которая пришла ко мне в голову??? Правильно! "Закури, Максим, тебе же так больно, ты сейчас покуришь и всё сразу же пройдёт, ты успокоишься и почувствуешь себя легче." Почему не пришла мысль про скорую, про перелом, про маму-папу, не пришла мысль покрыть матом род этого пешехода, ПОЧЕМУ ПРИШЛА МЫСЛЬ ПРО СИГАРЕТЫ???!! Это только доказывает, насколько мышление курильщика пропитано иллюзией что "сигареты ему поменяют состояние". Я тогда почувствовал мощь этой иллюзии. На тот момент, слава Богу, мне стало настолько жалко этих двух недель, что я остановил это желание. То есть, знаете, успех всей затеи бросить курить иногда зависит от таких критических моментов, когда больше всего хочется послать всё к черту и скуришь три сигареты в подряд. Я уверен что с каждым курильщиком, желающим бросить такое случается, и к этому надо быть готовым.

Излюбленные самообманы:

1) Я верил, что в следующий раз мне будет легче это сделать. Моему мозгу, большому страхом перед жизнью, казалось что наступит "более подходящий день для бросания курить".

Мне казалось, что если я накурюсь так чтоб проблеветаться, мне на следующий день не захочется курить. В другой раз мне казалось, что сегодня мне стоит "ещё один денёк покуришь" потому что "Завтра у меня не будет подруги дома, я буду менее нервный, и мне будет легче не закурить". На следующий день мне казалось наоборот, "Вот если бы была сегодня подруга дома, то мне было бы ради кого не курить, ну а так как её нет, сегодня можно покуришь последний раз". Абсурд, нет? Нет, просто отмазки употребляющего наркомана.

То есть, я велся на самообманы почему мне стоит сегодня пойти курить, а бросать будем потом. И как результат - очередной виток курения.

2) Я верил, что у меня есть один раз. Я верил в это не осознано, как бы говоря что я курю последний вечер. То есть, я не видел что у меня нет "последнего вечера", каждый мой последний вечер выливается в очередной виток курения.

3) Я верил, что сигарета мне что то поменяет внутри, мне станет веселее/ спокойнее/ лучше/ я буду более терпелив/ у меня пройдет злость и так далее. Другими словами я верил что с помощью сигареты я смогу контролировать свои чувства. Я верил что если я закурю, это как то повлияет на меня внутри и поможет мне справиться со своими переживаниями сейчас. Это самое серьёзное заблуждение которое может быть у курильщика(наркомана на сигаретах). Пока я верил в это, у меня не было никакого шанса бросить. Мне абсолютно точно требовалось разбить эту иллюзию, прежде чем бросить, иначе я никогда не буду избавлен от желания курить.

4) Неверие в удачу, неверие в возможность бросить курить.

Это самое удачное состояние для моей зависимости. Ведь когда я не верю в возможность происходящего, я беру и своими руками вычеркиваю себя из списка счастливых, претендентов на то что у них получится!

Каждый раз как я принимал решение бросить курить, мне болезнь шептала тихим-тихим голосом : "Максимка, ничего не выйдет, ты же сам знаешь, родной, что ничего не получится. Когда случится то-то, ты же точно побежишь курить, ну не делай себе и окружающим мозги, давай, покупай одну сигарету и успокойся наконец-то! Ты не помнишь сколько раз ты пробовал бросить? Ведь ничего же не получилось, давай-давай, посмотрим как ты будешь будешь мучиться, а потом поскачешь за сигаретой!". Мне казалось, что когда случится что-то определенное в жизни, я точно не смогу это пережить. Это опять же иллюзия и отговорки, излюбленные инструменты моей зависимости...

Таблетки, заменители:

Из заменителей я пробовал никотиновые жвачки. Но поскольку никакая жвачка не заменит нормально выкуренной сигареты, я возвращался курить каждый раз, когда был для этого повод, весь день жуя жвачки до вечера. Мне необходимо разбить иллюзию что мне сигарета поможет справиться с самим собой, а не пихать в себя никотин другими методами. С жвачками меня хватало на 4-5 дней максимум.

То есть у меня не получилось бросить с жвачками(пластыри я не пробовал), но это конечно же НЕ значит что это не получится у вас! Если это то, что сможет тебе помочь, Бог тебе в помощь, самое главное бросить, как - не важно! Я сам знаю лично двух людей кому помогли пластыри, ведь не даром они существуют. Просто подчёркиваю что моя проблема была не в никотине, а в голове.

Из таблеток, я пользовался современным "Чампикс"-ом(похож на "Зебан"), это таблетки-блокираторы, которые помогают бросить курить. Они действительно помогают бросить курить, нет спору, с ними перестать курить действительно не сложно, но..... что мне делать со своей головой, которая возвращает меня курить, постоянно пока я не перестану видеть в сигарете решение своих проблем? С ними я не курил целый месяц, но когда случилось что то болезненное (очередная достаточно веская отмазка) я побежал в припрыжку за сигаретами, как миленький.

Самое главное:

Я курил сигареты пока я в них верил. То есть, пока я верил что сигарета мне поможет изменить своё душевное состояние, я безудержно хотел курить и ничего с этим не мог сделать. Это так, именно потому что я верил в то, что "Если я это сделаю, это сработает".

А когда ушло бешеное желание курить? Когда я в душе отказался от этого решения. Когда я в откровении с самим собой признал, что курение не решает мою проблему, не даёт то, чего я от него ожидаю. Это и есть наш Первый шаг по отношению к сигаретам. Осознать, что курение больше не работает. Осознать что если я покурю, то это не решит мне мою проблему.

Что такое моё желание курить?

Чего я хочу от сигареты? Моё желание курить оно не просто так. Оно чем-то продиктовано. Я настаиваю на том, что оно продиктовано зависимостью которая основана на иллюзии. Ответьте на вопрос: - Когда я хочу курить, какое желание внутри меня вызывает "я хочу курить?". Если я загляну во внутрь, то я увижу что я хочу на самом деле не курить, а чего то другого. Например, я могу хотеть чтоб мне стало лучше, или стало веселее, или более полно ощутить удовольствие от жизни, расслабиться, успокоится, или подключиться в компанию, ну и так далее. Я себя спросил : "А ПОСЛЕ ТОГО КАК Я ПОКУРЮ, ПОЛУЧАЮ ЛИ Я ТО, РАДИ ЧЕГО Я ХОТЕЛ КУРИТЬ???"

Когда после сигареты я чувствовал себя лучше/веселее/более полно ощущал жизнь? Да только в начале, как результат от опьянения никотином("приход" от сигареты другими словами). Но то что было в начале не имеет никакого значения, ведь я сейчас не в начале!!! Ну ведь я не получаю от сигареты того, ради чего моя рука тянется за сигаретой! И так получается со всеми позывами курить, если я их разбираю - мне сигареты на самом деле АБСОЛЮТНО не дают того, ради чего моя рука тянулась за сигаретами. Я только получаю ещё раз то говно, о котором я писал выше. Так разве желание курить - это не результат иллюзии, обмана???? Да, это результат иллюзии-обмана.

Желание курить это результат обмана зависимости:

Я на самом деле хочу другого, и то что я хочу никак не приносит мне сигареты. Я хочу, чтоб мне стало легче, лучше, как мне тут может помочь палочка с ядом? Это однозначно иллюзия. Нужно только это осознать очень глубоко. После этого, когда я хотел курить, я повторял себе, "Максим, это всего лишь иллюзия, если ты сейчас покуришь, тебе сигареты не дадут то, что ты ждешь от них". Глубокое осознание что это иллюзия это уже остужает пыл моего желания курить. Я понимаю, что мне сигарета не даст то, что я от нее хочу. Написано во Втором Шаге - "Самое большое заблуждение зависимого человека, это его уверенность что что-то внешнее поменяет его внутреннее состояние". Так это о сигаретах, моё самое большое заблуждение о сигаретах, что они поменяют мне моё внутреннее состояние.

То есть, почему я курю как ненормальный человек который хочет умереть, вопреки тем всем страданиям, которые я чувствую каждый день из-за сигарет? Потому-что где то в глубине себя, я слепо верю в то, что сигареты мне дадут то, чего сейчас мне не хватает. Иначе бы, я просто давно бросил. И именно это - корень моего сигаретного употребления. Это необходимо осознать, и когда я осознал что это иллюзия, самообман, я вытащил ковёр из-под ног моей зависимости. Мне легче стало распознать что моя зависимость пытается меня обмануть, и это желание курить - результат иллюзии и не больше.

Желание курить - желанию курить рознь!

В первые дни без сигарет, существует два разных типа желания курить, которые важно разделять.

- **первое** : постоянное безудержное желание курить которое навеяно иллюзией что сигарета мне поможет. Эта проблема уходит после того, когда мы осознаём что сигареты ничего не меняют, что сигареты не работают(смотри предыдущий абзац).

- **второе** : есть другое желание курить, от которого никак не избавиться в первые дни. С ним нечего делать кроме того как принять это желание, и не бороться с ним, не воевать. Единственное решение : не воспринимать это желание как сигнал к действию. Оно навеяно мышлением курильщика (зависимостью) и проявляется как порыв закурить под разным предлогом.

Залог успеха : не воспринимать этот порыв в серьёз, это агония умирающей зависимости, результат мышления курильщика. Этот порыв - это всего лишь обман. НЕ ВЕРЬТЕ ЭТОМУ ОЩУЩЕНИЮ! Это остатки образа жизни и мышления курильщика. Оно будет иногда появляться как эхо употребления сигарет : ваша зависимость требует пищи предлагая вам в замен какую-то иллюзию. Бросающий курильщик не может не хотеть закурить в первые дни, пусть это вас не смущает, вы всё делаете правильно! Да, мы тут бессильны, это факт, но это наш экзамен как мы пройдем это.

Если мы НЕ ВОСПРИМЕМ ЭТОТ ПОРЫВ КАК СИГНАЛ К ДЕЙСТВИЮ, а посмотрим на него со стороны, подумав : "Вот опять эти мысли, от которых я в прошлом срывался, но это всего лишь обман. Эти ощущения - это нормально для бросающего курильщика, и мне ничего не надо с ними делать, просто самое главное мне не надо воспринимать эти ощущения как сигнал закурить" - у нас получится переждать этот порыв. В следующий раз будет значительно легче отказаться от этого порыва! Если же мы сорвёмся, то и в следующий раз сорваться будет ещё легче.

Может я повторяюсь, но это очень важно : необходимо понять, что не наступит день, когда курильщик прекратит курить и его не будут мучить позывы употребить сигаретами в первые несколько дней. Я никак не мог это понять, вёлся на эти порывы, бежал менять своё состояние с помощью сигарет, и это начинало новый виток курения. Мне требовалось принять бессилие перед короткими приступами желания закурить в первые дни без сигарет, осознать что это не навсегда, а только в первые несколько дней, и нечего с этим делать. Только смириться, не вестись на них, это обман.

Что мне помогло:

Первое, что мне необходимо сделать, это осознать что моё желание курить - результат иллюзии. Мне необходимо увидеть правду, что сигареты мне не помогают, а только снова и снова приводят меня к отвратительному состоянию, которое я описал выше. Необходимо разбить иллюзию, что сигареты повлияют на мой внутренний мир, сделают мне хорошо, помогут мне жить и справляться с жизненными передрыгами. Ведь это на самом деле не так.

Необходимо осознать из глубины души, что сигареты лежат для меня на одной полке с наркотиками и что моё отношение к сигаретам такое же, как и к наркотику. Осознать на своём примере, что нет одного раза. Разбить иллюзию и увидеть правду, что это не работает - это и есть Первый Шаг.

После этого осознания, мне нужно постоянно закреплять что я на самом деле НЕ хочу курить, что я не готов больше больше вестись на эту иллюзию, что сигареты мне якобы помогают. Мне нужно постоянно говорить о своём желании курить. Звонить друзьям, выговаривать что на самом деле я не хочу курить, что меня пытается обмануть моя зависимость, черпать силы и закреплять свою уверенность что сигареты - не моё решение. Мне нужно говорить об этом. Это и есть мой Второй Шаг.

Когда я говорю о своём желании курить, о том что моя зависимость пытается в очередной раз меня обмануть, внушив что я должен курить и только так всё будет хорошо, я в очередной раз разбиваю эту иллюзию. Раз, два, пять, пятнадцать, и она лопнет. В первые дни будет тяжело, зависимость будет подкидывать обманы, стараться чтоб я повёлся на эти иллюзии, о том что сигареты мне сделают лучше. Но если я преодолею этот шторм, постоянно напоминая себе, что это всего лишь иллюзия и постоянно прося помощь и говоря об этом, эти атаки утихают в считанные дни.

Но ведь на самом деле, эти атаки - это вполне нормально, именно так происходит ломка мышления курильщика. Без этого не возможно. И чем больше я не курю, тем легче мне не курить, потому как я всё больше и больше убеждаюсь, насколько жизнь великолепна без этих отвратительных сигарет и нет никакой ситуации, в которой сигареты мне действительно что-то дадут.

В первые дни избавления от сигарет, иногда, просто приходится сказать "ХРЕН ТЕБЕ ДОРОГАЯ МОЯ, НИ ЗА ЧТО НЕ ПОЙДУ КУРИТЬ, как бы ты меня не обманывала!!!" Иногда проходиться стиснув зубы, ни в коем случае не заходить в диалог с зависимостью, "А может ещё одну сигаретку?", или "А может последнюю сигаретку", НЕТ И ВСЁ!!!! В такие моменты я тут же звоню людям в которых верю, пытаюсь осознать что эти позывы - это всего лишь результат агонии мышления курильщика, которое ломается и умирает во мне каждый раз как я не поддаюсь на эти уловки. И я чувствую, как моя душа становится сильнее каждый раз, когда я прохожу ситуацию, в которой я бежал раньше курить.

Ответьте себе на вопросы :

"Почему мы идём курить, хотя знаем, что через полчаса возненавидим себя за это?". Ведь это уже было 100 раз, и это безумие. В этот момент, когда "дико хочется курить" - на самом деле хочется чего-то другого. Желание курить - это как вершина айсберга, важно докопаться что скрывается под этим желанием курить, потому как именно оно возвращает нас к сигаретам.

Необходимо проследить с того момента когда прыгает желание закурить :
Вот оно прыгнуло, из-за чего прыгнуло? Перенервничал? Расстроился? Одинок? Захотелось расслабиться? Захотелось легкого опьянения? Захотелось сделать что-то вне-нормы? Ответьте на вопрос "Что мы хотим добиться посредством сигареты?" Что мы хотим поменять у себя внутри при помощи сигареты?
В голове, желание курить связано с каким-то ожидаемым результатом. Каким? Что именно рассказывает голова, в момент когда пронзает желание курить? Попробуйте это написать, и вы увидите отчётливо что сигарета здесь НИКАК не поможет. Мышление курильщика меняет обычные желания на желание курить.

Принцип "Только на сегодня":

Когда мне жестоко хочется курить, ну чёрт возьми, что уже случится если я себе откажу в сигарете?! Проблема в том, что мне кажется, что я умру если не закурю в этот момент. Это обман. Только на сейчас, со мной НИЧЕГО не случится если я не закурю. Надо это напомнить себе. Сердце не остановится и ноги не отнимутся, это всё иллюзии болезни, страх идти по жизни чистым, не заглушая чувства. Это моя болезнь зависимости.

Только на сейчас я не курю и все. Если мне получилось не повестись на этот развод - я чувствую себя победителем. Самый первый раз - это очень сложно сделать, потому как болезнь обманывает очень сильно. Во второй - намного проще. Третий - ещё проще....

Первый день без сигарет:

Не ждите что настанет день, когда вы решите не курить и вас не начнёт сверлить мысль : "А может одну?" "А может последний вечер?" "А может последний раз накуриться - забыться, а бросать будем завтра?" и так далее.

В первый день без сигарет, зависимость обязательно начнёт петь на ухо "Привет. Прошёл день, всё классно. Видишь, ты можешь не курить. И это не так уж тяжело! Но у меня есть предложение.... Сейчас, именно сейчас, тебя ждёт самая-самая приятная в мире сигарета. И она сделает тебе так, хорошо, как никогда ни одна сигарета ни делала. Хочешь?"

Теперь, смотрите, очень важно : если вы верите в эту иллюзию, в тот обман, который вам предлагает зависимость, то внутри просыпается ДИАЛОГ. "Хм..... интересное предложение.... А может быть одну? а может быть последнюю?... а может то, а может сё..."

Теперь самое важное : ЕСЛИ ВЫ ВСТУПИЛИ В ДИАЛОГ - несите зажигалку. У ВАС НЕТ ШАНСА! Ваша зависимость очень хорошо знает КАК вас заманить. Она знает что вы чувствуете в этот момент. Одиночество? Она вам предлагает его не чувствовать. Чувствуете злость, нервы? Она вам предлагает успокоение в ту же секунду.... Хочется немного "кайфануть"? она вам сразу предлагает лёгкий никотиновый кайф. Вы понимаете? Эта зависимость - это и есть вы, та разрушительная часть вас которая ХОЧЕТ КУРИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, она выдумает любую, самую правдоподобную и уместную приманку.

Что же делать?

НЕ ВСТУПАТЬ В ДИАЛОГ. Как только начинается песня "А а может то, а может сё..." сразу говорите ей : "Родная, ты иллюзия. Ты, родная, ИЛЛЮЗИЯ. И всё что ты мне поешь, ты мне пела уже 2000 раз, и я как раб шёл и делал. А что было потом? Потом : ненависть к себе, разочарование, паскудное чувство. Так где же, родная моя иллюзия, то обещанное облегчение и обещанное хорошее чувство? ГДЕ??? Опять меня обмануть хочешь??? чтоб я пошёл в 2001 и как не нормальный купился на этот обман? На этот раз этого не случится!"

Парадокс - с желанием закурить не надо бороться :

Вам не надо быть сильным. С желанием закурить не надо бороться. С желанием закурить не надо воевать и "собирать всю волю в кулак". Единственное что вам в первый день без сигарет надо - всего лишь не верить своей зависимости, когда она предлагает опять закурить и обещает прекрасное состояние взамен. Если вы ей не верите - она теряет над вами силу. Вам не надо бороться, вам не надо быть сильными, вам не надо воевать с желанием курить, вам надо всего лишь не слушать сказки своей зависимости, не воспринимать рассказанный обман за правду.

Что поменялось в моей жизни, после того как ушли сигареты?

Я однозначно стал намного более счастливым человеком после избавления от этого самоуничтожения. Я обнаружил, что я люблю спорт. У меня стало несоизмеримо больше хорошего настроения каждый день. Я встаю выспавшимся после 6 часов сна. Я перестал чувствовать себя стариком, который ничего не хочет в жизни. Я перестал испытывать чувство вины, за то что убиваю себя этими сигаретами. Я чувствую намного более полно эту жизнь, когда я курил она проплывала где-то мимо. Я чувствую что избавляюсь от депрессивного образа мышления курильщика.

У меня появилась МУЗА в жизни, помните это прекрасное состояние, когда хочется всё попробовать и ты чувствуешь что в состоянии перевернуть мир? Вот это состояние опять вернулось ко мне после многих лет, что я забыл что это такое. Когда курил, я жил от сигареты к сигарете, я ощущал что жизнь "где то мимо", а после того как бросил ощущаю что жизнь "в меня". Я перестал чувствовать себя больным.

Я начал намного больше любить эту жизнь, уважать себя и чувствую гордость, что сделал это с помощью нашей великолепной программы.

P.S. :Очень надеюсь, что смог кому-то помочь избавиться от этого ужаса.

**Кто хочет, держите обратную связь, пишите комментарий, я оставлю мыло.
Максим.**