

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ
кодирование от табакокурения

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП как бросить курить: кодирование от табакокурения

<https://litres.ru/74443604>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — узкоспециализированный протокол освобождения от никотиновой зависимости через перепрошивку подсознательных программ, удерживающих руку у сигареты. Вы выявите истинный триггер каждой затяжки — стресс, ритуал, социальный якорь, потребность в паузе — и замените его на ресурсную альтернативу без ощущения лишения. Пошаговые техники работы с визуальными и кинестетическими субмодальностями помогут сделать образ сигареты отталкивающим, а образ свободного дыхания — ярким и притягательным. Отдельный блок посвящён «критическим зонам»: первое утро без сигареты, стрессовая ситуация, компания курящих друзей, набор веса — каждая разобрана с конкретным НЛП-алгоритмом действий. Двадцать глав ведут от решения «я больше не курю» до устойчивой идентичности некурящего человека, для которого сигарета перестала существовать как вариант.

Содержание

Глава 1. Точка невозврата: почему решение бросить курить не работает без перепрограммирования	4
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виталий Гурьев НЛП как бросить курить: кодирование от табакокурения

Глава 1. Точка невозврата: почему решение бросить курить не работает без перепрограммирования

Вы держите в руках эту книгу не случайно. Где-то внутри вас уже созрело решение, которое вы, возможно, производили вслух десятки раз: «Я бросаю курить». Вы покупали пластыри, скачивали приложения для подсчёта дней без сигареты, обещали себе начать с понедельника, с нового года, с первого числа. Каждый раз вы искренне верили, что именно эта попытка станет последней, что именно сейчас вы соберёте достаточно воли, чтобы разорвать цепь, тянущуюся месяцами или годами. Каждый раз что-то оказывалось сильнее вас — и вы возвращались к знакомому ритуалу, чувствуя не просто разочарование, а глубинное ощущение собственного

бессилия. Позвольте сразу сказать: дело не в вашей слабости. Дело в том, что вы пытались решить задачу на уровне, где она не решается в принципе.

Сила воли — это ресурс сознательного ума, того тонкого слоя психики, который отвечает за логическое планирование, анализ и принятие решений. Подсознание же представляет собой колоссальный вычислительный механизм, управляющий приблизительно девяносто пятью процентами ваших ежедневных действий без какого-либо участия сознательного контроля. Когда вы говорите себе «я больше не курю», вы обращаетесь к тем пяти процентам. А против вас работает программа, записанная на уровне автоматизмов, эмоциональных якорей, телесных ощущений и глубинных убеждений о себе. Это всё равно что пытаться остановить несущийся поезд, выставив перед ним ладонь. Сознательное намерение не способно конкурировать с подсознательным паттерном, который формировался годами, укреплялся тысячами повторений и встроен в вашу нервную систему на уровне рефлекторных дуг.

В момент, когда вы произносите фразу «я бросаю», в вашей психике запускается парадоксальный процесс. Сознание фиксирует запрет, а подсознание считывает ключевое слово — «курить» — и немедленно активирует всю нейронную сеть, связанную с этим действием. Образ сигареты, запах дыма, ощущение пальцев, сжимающих фильтр, вкус первой затяжки после долгого перерыва — всё это всплывает с

удвоенной яркостью именно потому, что вы попытались это подавить. Психологи называют это эффектом белого медведя: чем активнее вы стараетесь не думать о чём-то, тем настойчивее этот образ вторгается в ваше внимание. Таким образом, само решение бросить, сформулированное как запрет, становится триггером, усиливающим тягу. Вы оказываетесь в ловушке, где инструмент освобождения одновременно является инструментом привязки.

Чтобы понять масштаб этой ловушки, необходимо рассмотреть, как именно формируется никотиновая привычка на уровне нервной системы. Первая затяжка в жизни большинства курильщиков не приносит удовольствия. Организм реагирует тошнотой, головокружением, кашлем, неприятным вкусом во рту. Сознательный ум в этот момент фиксирует сигнал опасности и отторжения. Однако социальный контекст — желание казаться взрослым, принадлежать к группе, выглядеть уверенно — перевешивает физиологический дискомфорт. Мозг записывает не столько само ощущение никотина, сколько ситуацию: «Я сделал это и не умер, значит, это безопасно» и «Я сделал это в определённом контексте, и контекст был значимым». Так закладывается первый кирпичик будущей программы.

Далее начинается процесс, который нейронаука называет долговременной потенциацией синапсов. Каждое повторение действия в определённом контексте укрепляет нейронную связь между триггером и реакцией. Сигарета после еды,

сигарета с кофе, сигарета на перерыве между рабочими задачами, сигарета в момент тревоги — каждый из этих сценариев прописывается как отдельная цепочка, но все они сходятся в одну точку: никотин поступает в кровь, достигает мозга в течение семи-десяти секунд, связывается с ацетилхолиновыми рецепторами и вызывает выброс дофамина. Мозг фиксирует последовательность «действие — вознаграждение» и начинает предвосхищать награду ещё до того, как сигарета окажется в руках. Со временем, обычно в течение нескольких месяцев регулярного курения, необходимость в самом никотине как химическом стимуляторе отходит на второй план. На первый план выходит ритуал, предвкушение, сам жест, ощущение паузы. Нейронные пути становятся настолько проторёнными, что рука тянется к пачке раньше, чем сознание успевает зарегистрировать мысль о курении.

Здесь критически важно развести два понятия, которые большинство людей, бросающих курить, путают между собой. Физиологическая зависимость от никотина — это относительно простой биохимический процесс. Период полувыведения никотина из организма составляет около двух часов, и уже через сорок восемь-семьдесят два часа после последней сигареты рецепторы начинают перестраиваться. Физическая ломка, которую описывают курильщики, — раздражительность, бессонница, трудности с концентрацией, повышенный аппетит — достигает пика на третий-пятый день и практически полностью угасает в течение двух-трёх

недель. Это конечный, ограниченный по времени процесс, который тело способно пережить без какого-либо вмешательства. Психологический код — совсем другая история. Это сложнейшая сеть ассоциаций, убеждений, эмоциональных состояний и поведенческих ритуалов, которая может сохраняться годами после того, как последняя молекула никотина покинула организм. Человек, не куривший пять лет, может внезапно почувствовать непреодолимую тягу, оказавшись в ситуации, которая когда-то была прочно связана с сигаретой. Психологический код не имеет срока годности, пока он не будет сознательно переписан.

Теперь рассмотрим курение как многоуровневую структуру.

На поверхностном уровне находится само действие: рука берёт сигарету, чиркает зажигалка, лёгкие наполняются дымом. Это то, что видят окружающие, и то, с чем пытаются бороться большинство методов отказа. Пластырь, жвачка, электронная сигарета — все они работают исключительно на этом уровне, заменяя или имитируя физический акт.

На втором уровне находится состояние, которое сигарета обеспечивает или символизирует. Для одного человека это пауза, право на передышку в бесконечном потоке задач. Для другого — способ справиться с тревогой, переключить внимание с внутренних переживаний на внешнее действие. Для третьего — ритуал социализации, повод выйти на балкон и заговорить с коллегой. Состояние — это то, что человек на

самом деле получает от сигареты, и пока это состояние не будет доступно другим способом, подсознание будет сопротивляться отказу.

На третьем, самом глубоком уровне находится идентичность. За пятнадцать-двадцать лет курения человек строит вокруг этой привычки целую систему самоопределения: «Я курю, значит, я взрослый», «Я курю, потому что я творческий человек, которому нужна стимуляция», «Я курю, потому что я бунтарь», «Я курю, потому что мне нужна моя маленькая слабость, чтобы чувствовать себя живым». Пока идентичность курильщика не будет заменена на идентичность свободного человека, любое давление извне будет восприниматься как угроза самому себе. Борьба только с действием при сохранении глубинных уровней обречена на провал, потому что подсознание будет воспринимать отказ как ампутацию части личности.

Для понимания механики привычки на уровне конкретного поведения обратимся к модели Т.О.Т.Е., разработанной в рамках нейролингвистического программирования. Аббревиатура расшифровывается как Тест — Операция — Тест — Выход. Эта модель описывает любой поведенческий цикл как замкнутую петлю обратной связи. Применительно к курению это выглядит следующим образом. Триггер, или первый Тест, представляет собой сигнал, запускающий программу. Это может быть внутреннее ощущение — нарастающее напряжение, скука, тревога, — или внешний

стимул: вид пачки на столе, запах дыма, определённое время суток, завершение какого-то действия. Мозг сравнивает текущее состояние с желаемым и фиксирует расхождение: «Мне сейчас не хватает того, что даёт сигарета». Далее следует Операция — последовательность действий, направленных на устранение расхождения. Рука тянется к пачке, пальцы извлекают сигарету, зажигалка щёлкает, происходит первая затяжка. Второй Тест проверяет, достигнуто ли желаемое состояние. Если да — напряжение снизилось, пауза получена, ритуал завершён — цикл переходит к фазе Выход, и программа закрывается до следующего триггера. Проблема в том, что за годы курения этот цикл прокрутился тысячи раз и стал настолько автоматическим, что фаза Операции запускается раньше, чем сознание успевает вмешаться. Человек обнаруживает себя с горящей сигаретой в руке, не помня момента принятия решения. Перепрограммирование, которому посвящена эта книга, направлено на то, чтобы встроить новый элемент между первым Тестом и Операцией — точку осознанного выбора, где старая программа может быть заменена на новую.

Рассмотрим теперь, почему традиционные стратегии отказа не просто не работают, а активно вредят. Стратегия запугивания — «если не бросишь, умрёшь от рака» — эксплуатирует страх, но страх не является мотиватором устойчивого изменения поведения. Подсознание реагирует на страх двумя способами: избеганием или диссоциацией. Куриль-

щик либо отмахивается от пугающей информации, либо бессознательно отодвигает угрозу в далёкое будущее, которое не воспринимается как реальность. Более того, сам страх создаёт напряжение, а напряжение является одним из главных триггеров курения.

Получается замкнутый круг: чем больше вас пугают, тем больше вам нужна сигарета, чтобы справиться с тревогой, вызванной этим запугиванием. Стратегия торга — «я буду курить только по выходным», «только после ужина», «только лёгкие сигареты» — не устраняет программу, а лишь сужает условия её запуска. Подсознание воспринимает это как угрозу полному удовлетворению потребности и усиливает тягу в те моменты, когда курение формально разрешено. Постепенное сокращение работает по тому же принципу: каждый отказ от «плановой» сигареты переживается как лишение, накапливает фрустрацию и в итоге приводит к срыву, после которого человек выкуривает больше, чем до начала сокращения. Все эти стратегии объединяет одна фундаментальная ошибка: они оставляют сигарету в поле зрения как желанный объект, от которого вас вынуждают отказаться. Пока объект желания существует, лишение будет ощущаться как боль.

Концепция вторичной выгоды является, пожалуй, ключом к пониманию того, почему подсознание так яростно защищает привычку курить. Вторичная выгода — это то, что вы получаете от симптома или поведения помимо его прямой функции. Сигарета давно перестала быть просто спосо-

бом доставить никотин в кровь. Она стала многофункциональным инструментом регуляции психики. Для кого-то это легальный способ выйти из стрессовой ситуации: «Мне нужно покурить» означает «Мне нужно уйти отсюда на пять минут». Для кого-то это ритуал перехода между ролями: сигарета после работы символизирует переключение из режима профессионала в режим частного человека. Для кого-то это способ управлять дыханием: глубокий вдох и медленный выдох, которые вы делаете во время курения, по сути являются примитивной дыхательной практикой, успокаивающей нервную систему. Для кого-то это тактильный якорь: ощущение сигареты между пальцами даёт чувство занятости рук, заземления, физической опоры. Для кого-то это социальный пропуск в определённую группу, повод для разговора, способ не чувствовать себя лишним на кухне у курящих коллег. Пока вы не определите свою конкретную вторичную выгоду — или набор выгод — и не найдёте альтернативный способ их получения, подсознание будет саботировать любую попытку отказа, потому что с его точки зрения вы пытаетесь лишить его рабочего инструмента, не предложив замены.

Формулировка намерения по модели хорошо сформулированного результата в НЛП принципиально отличается от обычного «я хочу бросить курить». Хорошо сформулированный результат должен быть установлен в позитивной форме — не «я не хочу курить», а описание того, что вы хотите вместо этого. Он должен быть сформулирован как

то, что зависит от вас, а не от внешних обстоятельств. Он должен быть конкретным и проверяемым через сенсорный опыт: что вы будете видеть, слышать, чувствовать, когда достигнете цели. Он должен учитывать экологию — то есть не разрушать другие важные сферы вашей жизни. Он должен быть привязан к контексту: не абстрактное «быть некурящим», а конкретное описание себя в конкретных ситуациях. Вместо «я бросаю курить» хорошо сформулированный результат звучит примерно так: «Я свободно дышу полным грудным дыханием, чувствую чистоту воздуха и лёгкость в теле. Утром я просыпаюсь без привкуса дыма во рту и с ощущением свежести. В стрессовых ситуациях я делаю три глубоких вдоха и чувствую, как напряжение уходит из плеч. В компании курящих друзей я спокойна и не испытываю желания присоединиться. Мой голос звучит чисто, кожа пахнет свежестью, и я чувствую гордость за своё свободное тело». Разница колоссальная: в первом случае вы боретесь с чем-то, во втором — движетесь к чему-то.

Теперь несколько слов о том, как устроена эта книга и почему последовательность глав именно такова. Вы не найдёте здесь хаотичного набора советов и техник. Каждая глава выстроена как этап перепрограммирования, и перескакивать через них бессмысленно, как бессмысленно ставить крышу на дом, у которого ещё не залит фундамент. Первые главы посвящены диагностике и осознанию: вы разбираете свой паттерн на компоненты, находите триггеры, выявляете вто-

ричные выгоды, формулируете истинное намерение. Без этого этапа любые техники будут поверхностными, потому что вы будете работать не со своей программой, а с чужой. Следующий блок посвящён работе с субмодальностями — внутренними параметрами, через которые мозг кодирует опыт. Вы научитесь делать образ сигареты тусклым, далёким, отталкивающим, а образ свободного дыхания — ярким, близким, тёплым и притягательным. Это не самовнушение, а работа с тем языком, на котором подсознание записывает и воспроизводит опыт. Затем идёт блок критических зон: конкретные ситуации максимального риска разбираются с детальными алгоритмами действий. Завершающие главы посвящены интеграции новой идентичности — состоянию, в котором сигарета просто перестаёт существовать как вариант, как перестала существовать соска-пустышка для взрослого человека.

Перейдём к практической части, потому что эта книга не предназначена для пассивного чтения. Каждое упражнение здесь — это инструмент изменения, и пропуск упражнений превращает чтение в бесполезное развлечение.

Первое упражнение — диагностика текущего паттерна. Возьмите блокнот или откройте заметки в телефоне. В течение трёх ближайших дней, прежде чем вы начнёте что-либо менять, фиксируйте каждую сигарету. Не просто количество, а контекст. Записывайте время, место, ситуацию, эмоцию, которая предшествовала затяжке, и что вы почувство-

вали сразу после. Не оценивайте, не ругайте себя, не пытайтесь сократить. Просто наблюдайте и записывайте, как учёный, изучающий поведение подопытного. Через три дня у вас будет карта вашей личной программы: вы увидите, какие триггеры запускают курение чаще всего, в какое время дня тяга сильнее, какие эмоции являются главными спусковыми крючками. Эта карта станет основой для всей дальнейшей работы.

Второе упражнение — запись намерения. Опираясь на принципы хорошо сформулированного результата, которые мы разобрали выше, напишите от руки на отдельном листе бумаги текст своего намерения. Не печатайте — именно напишите от руки, потому что моторная вовлечённость создаёт дополнительную нейронную привязку к содержанию. Пишите в настоящем времени, как будто это уже ваша реальность. Опишите свой день некурящего человека от пробуждения до засыпания. Что вы видите вокруг себя? Какие запахи чувствуете? Как звучит ваш голос, ваше дыхание? Какие ощущения в теле? Что говорят вам окружающие? Что вы говорите себе? Перечитывайте этот текст каждое утро перед тем, как встать с кровати, и каждый вечер перед сном. Не для того чтобы себя уговаривать, а для того чтобы давать подсознанию конкретный, сенсорно насыщенный образ цели, к которой оно должно выстроить маршрут.

Третье упражнение — определение ведущей репрезентативной системы. Каждый человек обрабатывает информа-

цию преимущественно через один канал: визуальный, аудиальный или кинестетический. От этого зависит, какие техники перепрограммирования будут для вас наиболее эффективны. Визуалу нужны яркие образы, контрасты, цвета, размеры. Аудиалу важны звуки, внутренний голос, ритм, слова. Кинестетику необходимы телесные ощущения, давление, температура, текстура. Для определения ведущей системы ответьте на несколько вопросов. Когда вы вспоминаете приятный отпуск, что возникает первым: картинка места, звуки вокруг или ощущение тела? Когда вы думаете о сигарете, что наиболее выражено: образ дыма и пальцев, внутренний голос, говорящий «хочу», или физическое ощущение пустоты и напряжения в груди? Когда вы принимаете важное решение, вы его «видите», «слышите» или «чувствуете»? Запишите свои ответы. Если преобладает визуальный компонент — в дальнейших главах делайте акцент на работе с субмодальностями образов. Если аудиальный — на внутреннем диалоге и звуковых якорях. Если кинестетический — на телесных ощущениях и дыхательных практиках. Это не жёсткое ограничение, а приоритет: все техники можно адаптировать, но ведущий канал даст вам самый быстрый доступ к подсознанию.

Подведём итог того, что произошло в этой главе. Вы увидели, что решение бросить курить, сформулированное как запрет и опирающееся исключительно на силу воли, не просто неэффективно — оно контрпродуктивно, потому что ак-

тивирует именно ту программу, которую пытается подавить. Вы поняли, что никотиновая зависимость имеет два слоя: биохимический, который проходит за две-три недели, и психологический, который может длиться бесконечно, если его не перепрограммировать. Вы осознали, что курение существует на трёх уровнях — действие, состояние, идентичность — и работа только с поверхностным уровнем не затрагивает корни. Вы познакомились с моделью Т.О.Т.Е. как каркасом привычки и увидели, где именно можно встроить точку выбора. Вы поняли, почему запугивание, торг и постепенное сокращение не работают. Вы столкнулись с понятием вторичной выгоды и признали, что сигарета даёт вам нечто важное, что придётся заменить. Вы сформулировали или начали формулировать своё истинное намерение в позитивной, сенсорно богатой форме. И вы сделали первый практический шаг — начали наблюдать за своим паттерном без осуждения и попыток его изменить.

Всё, что вы прочитали на этих страницах, не является теорией для общего развития. Это операционная карта территории, по которой вы собираетесь пройти. Каждая следующая глава будет давать вам конкретный инструмент для конкретного участка этой территории. Вы будете работать с образами и ощущениями, с внутренним голосом и телесными якорями, с убеждениями и идентичностью. Вы будете разбирать ситуации, которые раньше казались непреодолимыми, и находить в них точки опоры. Вы будете строить нового себя —

не того, кто борется с сигаретой, а того, для кого сигарета перестала существовать как вариант. Не того, кто терпит и считает дни, а того, кто дышит свободно и не вспоминает о том, что когда-то было иначе.

Этот путь начинается здесь, с этой страницы, с этого решения не бороться, а перестраивать. Точка невозврата — это не момент, когда вы выбрасываете пачку. Точка невозврата — это момент, когда вы понимаете, что старая программа больше не является вами, и начинаете писать новую. Вы стоите в этой точке прямо сейчас. Следующая глава даст вам инструменты для того, чтобы сделать первый осознанный шаг в новую сторону.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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