

Разлюби сигарету

Тяга уходит, когда удовольствие рушится



Роан Миллер

Роан Миллер

**Разлюби сигарету. Тяга уходит,
когда удовольствие рушится**

«Автор»

2026

Миллер Р.

Разлюби сигарету. Тяга уходит, когда удовольствие рушится /
Р. Миллер — «Автор», 2026

Не бросайте курить. Сначала разлюбите сигарету. Пока мозг считает ее наградой, запреты превращают каждый день в торг с собой. Эта книга атакует зависимость с другой стороны: не терпеть желание, а разрушать ценность, которую вы приписали курению. Автор проводит от устройства привычки и мифов об «удовольствии» к девяти практикам переоценки, закреплению новых ассоциаций и 21-дневной системе. Утренние записи, работа с установками, якоря, повторение, обратный отсчет: все собрано вокруг одной цели, чтобы сигарета перестала выглядеть призом. Если вы устали «бросать» и снова возвращаться, вам нужна не очередная клятва. Вам нужен момент, когда курение перестанет казаться потерей. Эта книга ведет именно к такому развороту.

© Миллер Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. «Аппаратное обеспечение» мозга	8
1. Вы — это нейронная сеть	9
Заключение:	11
Глава 2. «Программное обеспечение» мозга:	12
2 Система ценностных суждений: счастье — это единственное	13
Заключение	15
Глава 3. Сознание и порядок	16
1. Познание главного сознания: настоящий «маленький хозяин»	17
2. Принцип согласованности: основополагающее правило функционирования жизни	18
Заключение	19
Глава 4. Мифы об отказе от курения	20
Заключение	24
Глава 5. Изучение силы ненависти	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Роан Миллер

Разлюби сигарету. Тяга уходит, когда удовольствие рушится

Предисловие | Дорогие друзья

— Вернуть себе свободу, следуя законам жизни

Дорогой друг!

Прежде чем вы продолжите читать, я должен предупредить вас об одном: то, что вы прочитаете дальше, может изменить всю вашу оставшуюся жизнь.

Если вы будете придерживаться методов, описанных в этой книге, в течение трёх недель, вы, возможно, лишитесь того «удовольствия от курения», без которого, как вам казалось, не сможете прожить всю жизнь.

Бросить курить сложно не потому, что у вас недостаточно силы воли. С точки зрения «способности» взять сигарету или выбросить её — дело несложное. Если вы захотите, вы в любой момент сможете раздавить пачку сигарет ногами.

Так почему же вам так и не удаётся бросить курить? Настоящая проблема в том, что **в глубине души вы не хотите лишиться удовольствия, которое приносит курение.**

Причина, по которой люди не могут бросить курить, заключается не в том, что это невозможно, а в том, что с самого начала они выбрали неверный путь.

Подавляющее большинство методов отказа от курения учат вас одному слову: терпение.

Терпеть тягу к курению,

терпеть раздражение,

терпеть тревогу,

терпеть бессонницу.

Все эти проявления «терпения» на самом деле сводятся к одному и тому же: они противоречат одному из самых естественных стремлений организма — «стремиться к удовольствию и избегать страданий».

Это одна из самых основных потребностей всего живого: в любой момент, чем бы вы ни занимались, по сути вы автоматически стремитесь к удовольствию и избегаете страданий.

Когда вы пытаетесь бросить курить с помощью «терпения», на самом деле вы насильно «стремитесь к страданию и избегаете удовольствия».

Это похоже на попытку затолкнуть мяч под воду: как ни старайтесь, у вас ничего не получится, и дело не в недостатке сил, а в том, что вы идёте вразрез с законом плавучести.

Табачная зависимость — это как «мяч счастья», плавающий в вашем сознании. Из него постоянно выходит воздух, но он так и не сдувается до конца. Поэтому он непрерывно манит вас и соблазняет: «Давай, дай мне еще немного никотина, чтобы счастье вернулось».

В этот момент большинство экспертов по отказу от курения скажут вам: «Сдерживайся, сдерживайся, ни в коем случае не надувай его снова».

Но в этом мире, пожалуй, только святые способны устоять перед непрекращающимся соблазном счастья.

Возможно, вы сможете удержаться один раз, два, даже день или неделю, но пока этот шарик продолжает парить в вашей голове, в конце концов вы всё равно не сможете противостоять потребностям своего тела, сделаете затяжку и позволите счастью снова раздуться.

Именно в этом заключается причина низкой эффективности и мучительности традиционных методов отказа от курения — мы идем в неправильном направлении, пытаемся силой воли подавить жажду удовольствия, исходящую из тела.

В книге «Не бросать курить» я предлагаю метод отказа от курения, основанный на механизмах работы мозга — метод «разрушения привычки».

Он отличается от всех методов отказа от курения, с которыми вы сталкивались раньше: мы не подавляем, не терпим, не выдерживаем, не ведем аскетический образ жизни, чтобы подавить удовольствие.

Мы действуем по принципу «закон против закона», нейтрализуя плавучесть силой тяжести.

Мы понемногу добавляем в этот «мяч радости» крошечные, но реальные «песчинки боли».

Эти песчинки выглядят незаметно, но они достаточно тяжелые.

Когда песчинки не перестают накапливаться, «запас счастья» мяча становится всё меньше, и он постепенно превращается в тяжёлый «мяч боли», который в конце концов сам погрузится вниз.

В этот момент вам не нужно будет напоминать себе о том, что вы бросаете курить, и тем более беспокоиться о борьбе с желанием. Когда мяч погрузится на дно и исчезнет из виду, вы обнаружите, что — совершенно естественным образом — утратили тягу к курению.

Вот в чём заключается метод «разрушения» привычки курить.

Возможно, это самый дешёвый, самый простой, самый нетребовательный к усилиям и в то же время самый соответствующий человеческой природе способ бросить курить — ведь он не превращает тело во врага, а следует законам жизни, позволяя никотиновой зависимости исчезнуть сама по себе.

Сила закона непреодолима.

Чем раньше вы поймёте его и подчинитесь ему, тем раньше сможете освободиться от оков табачной зависимости.

Если вы уже готовы, давайте прямо сейчас начнём это настоящее путешествие к отказу от курения.

Предыдущая часть | Переосмысление представлений

Сейчас вы делаете первый шаг на пути к отказу от курения — формируете чёткое и точное представление о табачной зависимости.

Знание — это сила, и каждое слово, которое вы прочитаете о табачной зависимости, не пройдет даром.

Все это отложится в вашем мозгу и станет силой, которая поможет вам покончить с табачной зависимостью.

Трудность отказа от курения и высокий уровень рецидивов обусловлены не тем, что никотин обладает какой-то особой силой, а тем, что у многих людей с самого начала было неверное представление о табачной зависимости.

Начиная свой путь к отказу от курения, они идут в неправильном направлении. Они представляют себе табачную зависимость как сильного врага, но, находясь в состоянии длительной зависимости, боятся потерять то «чувство привычности», которое она им даёт.

Эта книга не для того, чтобы упрекнуть вас в «слабости», а для того, чтобы рассказать вам об одном факте: **вы не виноваты, виновата система.**

Вы думаете, что «хотите курить», что сигарета помогает «расслабиться», но на самом деле за вас решает нейронный путь в мозге, который был многократно укреплён.

Вы думаете, что «симптомы абстиненции ужасны», но на самом деле то, что вызывает у вас страх, — это лишь тревога и воображаемые образы, порождённые когнитивными искажениями.

Чтобы бросить курить, не нужна больше силы воли.

Ведь даже самая сильная сила воли не способна противостоять системе, которую вы не видите, но которая постоянно действует.

По-настоящему эффективный отказ от курения никогда не основан на упорном сопротивлении, а на ясном понимании реальности. В этой части вы узнаете о трёх вещах:

- Как убеждения, ценностные суждения и инстинкты согласуются друг с другом;
- как привычка курить формируется незаметно;
- а также естественные законы, которым подчиняется организм.

Достаточно лишь увидеть — и понять — их, и вы окажетесь на правильной стартовой линии; всё остальное — лишь вопрос времени.

С того момента, как вы откроете первую главу, вы перестанете быть тем, кого преследует «желание курить», и станете тем, кто, напротив, начинает разрушать структуру никотиновой зависимости.

Когда вы ясно увидите эту структуру, ваше движение вперед обретет направление, и страх естественным образом уступит место.

А когда страх уйдет, бросить курить станет гораздо легче.

Глава 1. «Аппаратное обеспечение» мозга

— Почему никотиновая зависимость «автоматически усиливается»?

Когда в вашей голове мелькает мысль «Я хочу бросить курить», тело часто невольно напрягается, как будто вот-вот начнётся тяжёлая битва.

На самом деле вы боитесь не самой сигареты, а непонимания своей никотиновой зависимости. Страх перед неизвестным мозг автоматически преувеличивает, превращая его в стресс; но как только вы разберётесь в ситуации, страх естественным образом ослабнет.

Эта глава — тот самый «свет», который поможет вам «разглядеть» суть.

Вы обнаружите: табачная зависимость не обладает никакой таинственной силой и не является невидимым врагом. Это всего лишь нейронная сеть, которую вы неоднократно укрепляли в прошлом; и в этой сети ключевую роль играет важнейшая структура, называемая «нейронным мостом».

Как только вы поймёте её структуру, вы осознаете: всё, что можно построить, можно и разрушить.

1. Вы — это нейронная сеть

Ваша способность воспринимать, думать и действовать обусловлена не абстрактной «волей». Она обусловлена реально существующими сигналами «сознания», а переносчиком этих сигналов является именно нейронная сеть, распространяющаяся по всему вашему телу.

Нейронная сеть берет свое начало в головном мозге, который, при сравнительно небольшом объеме и огромных функциональных возможностях, можно назвать самым удивительным органом, до сих пор таящим бесчисленные неразгаданные тайны.

Головной мозг состоит из почти 100 миллиардов нейронов, которые соединяются между собой через синапсы и электрохимические сигналы, словно бесчисленные мосты, связывающие движения, ощущения, воспоминания, эмоции, а также внутреннее осознание того, «кто ты есть», и постепенно формирующие стабильные нейронные пути.

Любая информация из внешнего мира — движение, фраза, изображение, тактильное ощущение — поступая в мозг, в конечном итоге превращается в нейронный путь, по которому передаются электрохимические сигналы.

При этом эти нейронные пути существуют не только в головном мозге — они представляют собой сеть, распространяющуюся по всему телу: через нервные окончания они соединяют кожу, мышцы и органы чувств, пронизывая всё тело.

Движение пальца, моргание глаза — все это кажется простым, но на самом деле за этим стоит работа мозга, генерирующего электрические сигналы, которые проходят по нервным путям.

2 | Приступ никотиновой зависимости — это автономная работа нервной системы

Курение — это не спонтанное решение, а работа целой системы нервных путей, охватывающей весь организм.

То, как вы достаёте и зажигаете сигарету, ритм каждой затяжки, её синхронизация с дыханием и поступление никотина в организм — всё это не является результатом вашего мгновенного «решения», а выполняется автоматически благодаря электрическим сигналам, проходящим по уже сформировавшимся нервным путям.

Сначала эти действия кажутся такими же неуклюжими и неловкими, как при обучении ходьбе; но после сотен повторений вам уже не нужно думать о том, «как курить». Стоит только появиться мысли — и весь процесс запускается автоматически. Именно поэтому:

- как только вы прикасаетесь к пачке сигарет, движение уже начинается;
- когда кто-то зажигает сигарету, ваши пальцы невольно сжимаются;
- даже если вы ещё не решили курить, ваше тело уже наполовину приступило к действию.

Это не слабость воли, а слишком хорошо отработанный двигательный путь.

В этой сети нервных путей, охватывающей всё тело, за запуск действия отвечает один центральный узел, постепенно формирующийся в мозге, который я называю «нервным мостом».

До того, как вы начали курить, этого моста в мозге не было. Когда вы выкурили первую сигарету, мозг объединил эмоции, движения и ощущения, связанные с курением, сформировав первоначальную, примитивную связующую структуру.

Если впоследствии вы решите, что «курить неинтересно», этот мост очень скоро естественным образом разрушится.

Но если вы будете повторять это действие сигарету за сигаретой, этот мост будет постоянно укрепляться. Электрические сигналы будут проходить по нему всё более плавно, порог срабатывания никотиновой зависимости будет снижаться, и курение постепенно перейдёт в режим автоматической привычки.

В результате, как только появляется мысль о курении, тело немедленно берет ситуацию под свой контроль: еще до того, как вы успеете осознать, что происходит, сигнал уже прошёл по привычным нервным путям и запустил действие.

3 | Нервный мост: укрепление и разрушение

Нейронный мост проводит сигналы всё легче благодаря основному закону функционирования нейронных синапсов: повторение поведения приводит к укреплению нейронных путей.

Каждый раз, когда вы курите, мозг поддерживает образование соответствующих белков, делая этот мост более прочным и легко активируемым — нервные сигналы проходят всё быстрее, а затраты на запуск никотиновой зависимости становятся всё ниже.

Связь между нейронными синапсами также постепенно превращается из первоначально хрупкой в стабильную структуру и в конечном итоге эволюционирует в прочный нейронный мост.

Когда этот этап завершается, курение переходит в режим автоматической привычки, и вы делаете это всё более искусно и непринуждённо.

Это не ваша слабость, а слишком устойчивая структура; и уж тем более это не вопрос морали, а вопрос сформировавшейся структуры.

Именно поэтому, с чисто физической точки зрения, бросить курить несложно.

Если бы врач смог точно удалить этот нервный мост, передающий сигналы о курении, вы бы не испытывали к сигаретам никаких ощущений: увидев сигарету, вы не испытывали бы ни внутренней борьбы, ни страданий — ведь нервная связь уже была бы разорвана.

Конечно, это лишь прекрасная мечта — современная медицина пока не располагает столь точными методами. Однако вы можете сделать это самостоятельно. Ведь механизм, лежащий в основе формирования нервного моста, с одинаковой эффективностью работает и при его разрушении.

В молодости вы когда-то думали, что сможете любить человека всю жизнь, но сейчас уже давно забыли об этом. Дело не в том, что вы изменились, а в том, что этот «канал любви» естественным образом разрушился.

Причина проста: белковые молекулы, из которых состоят эти нервные мосты, не вечны. У них есть свой жизненный цикл, и когда приходит время, они естественным образом ослабевают, распадаются и исчезают.

Каким бы прочным ни был нервный мост, если его отвергнуть, его исчезновение — лишь вопрос времени: **всё, что можно построить, можно и разрушить.**

Заключение:

Теперь вы должны понять: физическое проявление табачной зависимости по сути представляет собой не более чем набор белковых структур, которые постоянно поддерживаются. Если вы не будете их пополнять, вам не нужно будет их активно уничтожать — они сами со временем естественным образом ослабнут и исчезнут.

Это означает, что ни одна никотиновая зависимость не настолько сильна, чтобы противостоять естественным законам биологического метаболизма — их исчезновение — лишь вопрос времени.

Любой, казалось бы, устойчивый нейронный мост на самом деле не является неизменным. Достаточно просто следовать механизмам работы мозга и перестать его подкреплять, и весь путь табачной зависимости утратит стабильность.

Законы функционирования этих нейронных механизмов и составляют базовую логику, лежащую в основе «программного обеспечения» мозга.

Далее вы увидите, как работают эти программные системы, шаг за шагом взаимодействуя с аппаратной частью, создавая, казалось бы, «непреодолимую» табачную зависимость.

Глава 2. «Программное обеспечение» мозга:

— как три основные системы «формируют» табачную зависимость

Организм — это не единая система, которой напрямую управляет одна лишь воля.

Он скорее напоминает большой старинный клан — с многочисленными членами и разным распределением обязанностей, но при этом долгое время поддерживающий стабильный порядок.

Если рассматривать процесс формирования табачной зависимости, то то, что заставляет вас ошибочно полагать, что «я люблю курить», — это не решение зажечь сигарету в какой-то конкретный момент, а результат одновременного «запрограммирования» трёх систем мозга с того момента, как вы впервые познакомились с «сигаретой».

Это: система убеждений, система ценностных суждений и система инстинктов.

Они не издают звуков и не спрашивают вашего мнения, но, практически незаметно для вас, постепенно настраивают ваши ощущения, суждения и действия в одном направлении.

С того момента, как вы впервые столкнулись с «сигаретой» и начали слышать и видеть истории о ней, ваше тело уже незаметно училось: стоит ли приближаться к ней, стоит ли принимать её, стоит ли отвести ей место.

К тому моменту, когда вы действительно зажжете свою первую сигарету, вы, возможно, уже забудете эти воспоминания, но ваше тело никогда их не забудет.

Курение, на самом деле, уже давно не начинается «с нуля».

1 | Система убеждений: встреча — это не первое знакомство

Система убеждений — это «создатель королей» в семье тела. Она не отвечает за детали выполнения каких-либо действий, но способна превратить обычное представление в направление жизни.

Решение о том, станет ли человек курильщиком, принимается не в момент первой затяжки, а гораздо раньше — с того момента, когда у него впервые сформировалось представление о том, «что такое сигарета».

Для некоторых сигареты означают болезнь, страдание и увядание. Возможно, это кашель старших членов семьи, а может быть, запах в больничных коридорах — эти образы из детства незаметно оставляют след в системе убеждений.

А для других сигарета обретает совершенно иной смысл: элегантность, зрелость, героизм, бунтарство, признание.

Персонажи из фильмов, образы из рекламы, подражание сверстникам — всё это безмолвно подсказывает ему: это то, к чему стоит стремиться.

В этом и заключается хитрость табачных компаний: всего лишь одно слово «аромат» — и сигареты уже стали привлекательнее для множества людей.

Система убеждений не анализирует, что правильно, а что нет — она лишь принимает. Когда эти впечатления возникают снова и снова и постоянно вызывают положительные эмоции, в сознании постепенно формируется направление: «Возможно, это — что-то хорошее».

Ваша первая сигарета — это не попытка сделать что-то «незнакомое».

Вы воплощаете в жизнь давнее стремление, делая первый шаг по уже проложенному пути.

2 | Система ценностных суждений: счастье — это единственное

Конечно, система убеждений лишь определяет направление; чтобы никотин был полностью принят организмом, необходимо также получить одобрение системы ценностных суждений.

Система ценностных суждений — это «старый дворецкий», абсолютно преданный вашему телу и по-настоящему управляющий вашим поведением.

Что касается тела, то с самого рождения каждое ваше действие, прежде чем начаться, проходит через очень быструю, почти автоматическую оценку: **стоит ли это того?**

Вам трудно заметить этот процесс. Поскольку многие вещи вы уже делаете достаточно умело, это суждение зачастую выносится в мгновение ока.

Но только когда вы делаете что-то впервые — например, впервые курите или впервые прыгаете в воду — вы явно ощущаете этот процесс оценки «стоит ли это того».

Именно этот процесс принятия решения и составляет главную силу старого управляющего. Его критерии — это не мораль и не рациональный анализ, а ваши убеждения и данные о прошлом опыте вашего тела.

Например, когда вы решаете, что стакан тёмной мутной воды, возможно, ядовит и может навредить здоровью, вы ни за что не сможете её выпить; а когда вы верите, что стакан воды, которую протянул вам друг, не ядовит, вы можете спокойно её выпить.

Основываясь на прошлых приятных впечатлениях от «сигарет», старый управляющий не будет возражать против вашей первой попытки покурить, хотя первая сигарета вызывает дискомфорт: кашель, головокружение и тошнота — все это довольно распространенные явления.

Однако возбуждение, ощущение новизны и чувство принятия, которые даёт никотин, вполне реальны.

Когда эти «преимущества» подтверждаются многократно, а к этому добавляется направление, заранее заложенное системой убеждений, курение быстро получает **положительную ценностную метку**.

Поэтому, когда «старый дворецкий» замечает ваше напряжение, раздражение, пустоту или стресс, первое, что он делает, — это возвращает ваше тело к «курению».

Ваше тело не «вдруг вспоминает о сигарете», а естественным образом возвращается к тому варианту, который когда-то был проверен и помечен как «достойный», чтобы насладиться кратковременным успокоением, которое даёт никотин.

3 | Система инстинктов: привычка — это не выбор

«Создатель» и «старый управляющий» — занимают верхние уровни этой иерархии, но в семье, которой является тело, реальную работу выполняет группа трудолюбивых и преданных «слуг» — система инстинктов.

Вся деятельность организма, будь то энергичные прыжки или обновление на клеточном уровне,

осуществляется благодаря незаметной работе системы инстинктов.

Они не выносят суждений и не высказывают мнений, а просто, следуя вашим повторяющимся действиям, укрепляют нервные связи и закрепляют мышечную память. Благодаря этому действия, которые раньше требовали размышлений и были для вас непривычными, требуют всё меньше усилий.

Многие из тех действий, которые вы совершаете каждый день, на самом деле уже давно не требуют от вас каждый раз «думать» о том, как их выполнять.

Когда вы выработали привычку чистить зубы, нервные связи, отвечающие за этот процесс, простираются от глубин мозга до нервных окончаний пальцев и закрепляются инстинктивной системой в виде привычки.

Поэтому даже ранним утром, когда вы ещё находитесь в полусонном состоянии и не проснулись до конца, вы можете точно выполнить целый комплекс действий: выжать зубную пасту, взять стакан, прополоскать рот и так далее.

Когда какое-либо действие повторяется инстинктивной системой до определённой степени, оно больше не требует размышлений. Стоит только появиться смутной мысли, как этот нервный путь мгновенно активируется, электрический сигнал быстро передаётся к нервным окончаниям, заставляя мышцы идеально скоординироваться, и действие запускается автоматически. Вот что такое привычка.

Когда курение доходит до этой стадии, вам больше не нужно каждый раз решать, «курить или не курить».

Достаточно лишь нарушить внутреннее эмоциональное равновесие организма, и как только «старый дворецкий» почувствует дискомфорт, система инстинктов мгновенно запустит этот давно отработанный механизм — курение станет естественной реакцией, практически не требующей размышлений.

Заключение

От знакомства с сигаретами до их пробования и, наконец, до привыкания к ним — формирование табачной зависимости не является следствием злонамеренной работы какой-то одной системы, а возникает естественно в результате взаимодействия трех основных систем, каждая из которых выполняет свою функцию и взаимодействует с другими.

Эти три системы изначально существовали для того, чтобы защищать вас, стабилизировать ваше состояние и позволять вам жить более эффективно и с меньшими затратами энергии. Просто в случае с курением тот же механизм был применен к неверному объекту.

Но это не означает, что организм вышел из-под контроля. Над этой системой по-прежнему стоит истинный хозяин, а также существует набор базовых правил, которым организм обязан следовать и которые невозможно нарушить.

Далее мы перейдем к изучению этого уровня, и вы по-настоящему поймете: почему попытки «бросить курить» исключительно с помощью силы воли зачастую обречены на провал.

Дело не в недостатке силы воли, а в том, что вы всё время прилагаете усилия, действуя в рамках этой системы.

Глава 3. Сознание и порядок

— Кто же является истинным хозяином тела?

Табачная зависимость возникает не внезапно. Она является стабильным результатом вашего постоянного курения, которое неоднократно перерабатывается и закрепляется в системе убеждений, ценностных суждений и инстинктов.

Однако в этом процессе многие упускают из виду один самый фундаментальный факт — сигареты не падают с неба; каждый раз, когда вы зажигаете сигарету и подносите её ко рту, это делаете именно вы сами.

Истинное происхождение табачной зависимости лежит не в самой системе, а в том, кто изначально позволил сигарете проникнуть в организм — в вашем основном сознании.

Именно то ваше «я», который принимает решения, испытывает раскаяние, но при этом постоянно повторяет одно и то же действие.

Поэтому, если вы не понимаете истинного положения главного сознания в «семье» организма и не осознаете базовую логику, которой должны следовать три основные системы при своей работе, ваше понимание табачной зависимости будет неполным.

В таком случае ваши попытки бросить курить будут похожи на действия слепого взрывника: не найдя уязвимого места в конструкции, он опрометчиво производит взрыв, и когда пыль оседает, здание по-прежнему стоит на месте.

1. Познание главного сознания: настоящий «маленький хозяин»

То «я», которое вы действительно ощущаете, — это главное сознание. В вашем восприятии это тело принадлежит вам: ходить, есть, говорить — всё это происходит по вашему выбору.

Что делать, а чего не делать — решать, по идее, должны вы. Но когда вы по-настоящему сталкиваетесь со своим телом, вы обнаруживаете: большая часть поступков на самом деле не подчиняется вам.

Это не из-за вашей слабости, а потому, что само тело чрезвычайно обширно и сложно устроено.

Если бы даже рост волос, пищеварение и обновление соответствующих белков должны были решаться главным сознанием по отдельности, то в течение всей своей жизни вы, пожалуй, не смогли бы заняться ничем, кроме заботы о себе.

Ваше тело — это как огромный супермаркет, и вам, как владельцу, нужно лишь решать, что продавать, а что нет, но вам не нужно отвечать за закупку, выкладку и оборот каждого товара.

Как только товар попадает в систему супермаркета, дальнейшие операции берут на себя преданные сотрудники, и владельцу трудно произвольно вмешиваться в процесс.

То же самое и с курением: когда вы формируете положительное отношение к курению и постоянно повторяете курительные действия:

- система убеждений начинает задавать ему направление;
- система ценностных суждений признает его «вариантом наивысшей ценности»;
- Затем система закрепляет это поведение в виде привычки.

К этому моменту никотиновая зависимость уже проникла во все уровни организма. В этот момент той небольшой доле воли, которой располагает сознание, уже очень трудно поколебать результат, поддерживаемый всеми системами совместно.

Поэтому, сталкиваясь с табачной зависимостью, которую уже взяли под свой контроль три основные системы, ваше сознание становится лишь номинальным «маленьким хозяином» в вашем теле. Вы можете решать — сигареты какой марки купить? Зажигалку какого цвета использовать? Но у вас нет свободы выбора между «хочу» и «не хочу».

Это не слабость воли, а дело в том, что работа организма изначально подчиняется определенным законам, которые стоят выше личной воли; даже будучи «хозяином», вы можете действовать только в рамках этого порядка и не можете произвольно выходить за его пределы.

2. Принцип согласованности: основополагающее правило функционирования жизни

Организм способен функционировать стабильно и гармонично именно благодаря существованию этого более глубокого, непреложного принципа.

Он регулирует каждую клетку и пронизывает все системы — это и есть принцип согласованности организма.

Это фундаментальный порядок, поддерживающий стабильную работу организма, который обеспечивает координацию различных механизмов организма, предотвращая их конфликты и позволяя вам жить нормальной жизнью.

В соответствии с принципом согласованности вы не можете одновременно придерживаться двух противоположных убеждений:

- Если вы верите в «геоцентрическую теорию», вы не сможете согласиться с «гелиоцентрической теорией»;
- ваши ценностные суждения также не будут использовать «двойные стандарты» при оценке одного и того же явления как правильного или неправильного;
- Система инстинктов при выполнении действий также не может совершать противоречивые поступки.

Благодаря принципу согласованности вам гораздо легче управлять своим телом: если вы хотите взять зажигалку, достаточно одной мысли, и ваш взгляд, мышцы и суставы начнут работать согласованно — вам не нужно координировать их по отдельности, и движение происходит само собой.

Что ещё важнее: принцип согласованности обеспечивает единство мыслей и поступков. Вы будете делать что-то только в том случае, если верите, что «это приносит пользу»; а если вы искренне чего-то не выносите, то естественным образом будете держаться от этого подальше.

Такое поведение, как курение, если вы повторяете его каждый день, будет постоянно укреплять убеждение в том, что «курение приносит пользу».

Под влиянием принципа согласованности ваши действия, управляемые сознанием, прочно интегрируются с тремя основными системами организма, совместно поддерживая существование табачной зависимости. В результате формируется нерушимый нейронный путь. Именно в этом заключается истинная причина того, что вам «хочется бросить курить, но это так сложно».

Самый эффективный способ избавиться от табачной зависимости — начать с сознания и, используя механизмы законов, действующих в вашем уме, разрушить порядок, поддерживающий эту зависимость.

Эта приобретённая привычка может быть разрушена тем же способом, которым она была сформирована.

Заключение

Настоящая сложность отказа от курения заключается не в том, насколько упорна никотиновая зависимость, а в вашей роли внутри этой системы — вы являетесь хозяином, но при этом лишь маленьким хозяином с ограниченными полномочиями.

Перед лицом такой сложной системы одной лишь слабой силы воли недостаточно, чтобы противостоять уже стабильно функционирующей структуре. В соответствии с принципом согласованности табачная зависимость не является вашим врагом; она повторно активируется только потому, что в существующем порядке вещей она является оптимальным вариантом, приносящим телу «удовольствие».

Именно поэтому способ борьбы с никотиновой зависимостью никогда не заключается в подавлении, терпении или сопротивлении,

а в том, чтобы постепенно ослабить нейронную связь, сформировавшуюся со временем.

Изначально это был нейронный путь, «созданный из ничего»; если вы будете следовать правилам и перестанете его усиливать, его распад станет естественным и неизбежным результатом.

Поэтому при отказе от курения в первую очередь нужно бороться не с самой никотиновой зависимостью, а с теми когнитивными основами, которые постоянно обеспечивают ей основания для существования.

Далее нам предстоит поочерёдно пересмотреть и разрушить эти ошибочные представления, чтобы свет истины проник в те уголки мозга, которые долгое время не подвергались сомнению.

Только так ваш путь к отказу от курения станет по-настоящему более лёгким, спокойным и устойчивым.

Глава 4. Мифы об отказе от курения

— Что же на самом деле вас сдерживает?

С момента появления сигарет человечество не переставало предупреждать об их опасности:

- «Курение вредит здоровью»
- «Курение вызывает рак»
- «Курение может привести к смерти»

Сегодня эти предупреждения чётко напечатаны на пачках сигарет, и каждое из них страшнее предыдущего — словно завуалированное предупреждение о смерти.

Однако суровая реальность такова: осознание ужасающих последствий и способность потушить сигарету в руке — это две разные вещи.

Трудность отказа от курения заключалась не столько в силе никотина, сколько в тех представлениях, о которых вы никогда не задумывались, но которые все время незаметно управляют вашим сознанием.

Они подобны невидимой «стеклянной двери», которая не пускает вас в мир свободы.

Когда-то жила стая блох, которые с лёгкостью прыгали очень высоко. Позже один эксперт поставил над их головами стеклянную крышку, ограничивающую высоту прыжка. Вскоре блохи «убедились», что не могут прыгать высоко, и даже после того, как стеклянную крышку убрали, ситуация не изменилась: они не то что не могли прыгать, а просто верили, что не могут.

В современном мире табака эти мифы, маскирующиеся под науку — теории, данные и выводы о том, как сложно бросить курить, — и есть те самые стеклянные двери, установленные «экспертами». Устранив эти мифы, вы обнаружите, что бросить курить можно очень легко.

Миф № 1: Эксперты говорят, что «психологическая зависимость сохраняется на всю жизнь»

Многие боятся бросить курить, потому что слышали одно, казалось бы, научное, но чрезвычайно разрушительное заключение экспертов: «Даже если вам удастся бросить курить, психологическая зависимость сохранится на всю жизнь».

Когда какое-то убеждение принимается, мозг автоматически начинает его «подтверждать». Фраза эксперта словно невидимая стеклянная крышка, накрывающая головы многих людей, бросающих курить, заставляя их думать, что они «зависимы на всю жизнь», что в конечном итоге отражается в цифрах CDC: до 70 % рецидивов в течение шести месяцев.

Но настоящей причиной рецидива никогда не был никотин, а ошибочное представление.

Почему эксперты пришли к такому сенсационному выводу? Дело не в том, что они хотят обмануть вас, а в том, что они сами обманывают себя.

Независимо от того, насколько развиты сегодня технологии, человечество по-прежнему не может проводить достаточно точные исследования «живого мозга» на нейромолекулярном уровне; всё, что видно на сканах мозга, — это лишь изменения кровотока в отдельных областях мозга и нечеткие электрические сигналы.

Другими словами: эксперты видят лишь смутные «светящиеся пятна», но совершенно не знают, «что именно светится».

А как только человек умирает, вся нервная активность сводится к нулю, и отследить его истинные желания уже невозможно.

Поэтому эксперты не могут различить, что это — желание, воспоминание или просто ощущение знакомости.

Я бросил курить уже пятнадцать лет назад. Но и сегодня я по-прежнему могу имитировать движения «зажигать сигарету — затягиваться — выдыхать кольца дыма» так, будто это

происходит на самом деле. Ведь такая двигательная память, как и езда на велосипеде, — раз научился, то не забудешь до конца жизни.

Если бы я сейчас прошел сканирование мозга, меня бы классифицировали как «человека с высоким риском рецидива». Но на самом деле: **появление воспоминания не означает возрождения желания.**

Это тем более не означает пожизненной зависимости. Точно так же, как ваш мозг навсегда запоминает вкус лука, но это не значит, что вы хотите есть лук.

Правда нейробиологии заключается в том, что ваши нейроны умирают. Как только вы бросаете курить, старые нейроны естественным образом распадаются, ослабевают и гибнут.

Поэтому утверждение о «пожизненной психологической зависимости» звучит научно, но на самом деле представляет собой слишком далеко идущий вывод, основанное на ограниченных доказательствах.

Миф № 2: Правда об абстинентных симптомах: страх перед галлюцинациями

«Симптомы абстиненции» — это ещё одно слово, которое постоянно повторяют: тревога, раздражительность, бессонница, вспыльчивость...

Многие, как только у них появляются эти реакции, думают, что у них «начался абстинентный синдром», и в результате снова идут на компромисс.

Но подумайте внимательно: разве вы не испытывали эти эмоции, когда курили? Тревога и раздражительность — это самые обычные негативные эмоции.

Даже у пятилетнего ребенка, который никогда не курил, бывают такие эмоциональные колебания. Разве это и есть «симптомы абстиненции»? Разве это приступ никотиновой зависимости?

Так называемые «симптомы абстиненции» по сути являются эффектом психологического внушения. Это не следствие лишения никотина, а эмоциональная реакция на пошатнувшееся убеждение: вы верите в их существование — и они существуют.

Человек, действительно решивший бросить курить, уже провозгласил в своём сердце: «Мне это больше не нужно». Таким образом, когда он сталкивается с эмоциональными колебаниями, ему никогда не придет в голову «выкурить ещё одну сигарету». Потому что в его мире курение уже не является «решением проблемы».

А те, кто все еще терпит, стиснув зубы, на самом деле не «бросили курить», а просто «временно не курят». Это похоже на человека, который лишь на словах говорит: «Я уже не люблю», но при одной только новости о бывшей любви его сердце сбивается с ритма. Те, кто действительно твердо решил уйти, как бы одиноко они себя ни чувствовали, не будут думать о возвращении.

Если человек, бросающий курить, из глубины души укрепит в себе убеждение «Я ненавижу курить», он не будет мучиться «симптомами абстиненции» и метаться между желанием курить и отказом от курения.

Отказ от курения — это не физический крах, а перестройка убеждений.

Размышление № 3: Заместительная терапия — самообман, когда меняется только форма, но не суть

Сегодня, когда люди думают о том, чтобы бросить курить, их первой реакцией является поиск заменителей: электронные сигареты, никотиновые пластыри, спреи, жевательная резинка...

Эти продукты, которые табачные компании позиционируют как «мягкие методы отказа от курения», стали для многих своего рода плацебо. Однако ирония заключается в том, что именно среди них самый высокий показатель рецидивов.

Ведь это вовсе не отказ от курения, а просто другой способ продолжать пополнять казну табачных компаний. Мозг не даст себя обмануть такими нелепыми уловками:

никотин — это никотин. **Невозможно избавиться от тяги к «никотину» с помощью «никотина».** Пока в организме остаётся никотин, ваш мозг будет инстинктивно укреплять старый нейронный мост.

Это похоже на то, как если бы человек, бросая пить, заменил крепкий алкоголь на красное вино — он не бросил пить, а просто сменил способ употребления. Такой подход — вот что действительно оскорбляет интеллект.

Настоящее избавление от зависимости лежит в корне проблемы. Те, кто полагается на заместительную терапию, но не избавился от убеждения «мне нравится курить», не смогут бросить курить, даже если будут использовать заменители всю жизнь.

Миф № 4: Заблуждение о силе воли: самое трагичное поражение

Многие, бросая курить, в порыве эмоций решают полагаться исключительно на силу воли: они стискивают зубы, злобно выбрасывают последнюю пачку сигарет и клянутся, что выдержат до конца.

Но, к сожалению, чем сильнее страдают от этого люди, тем выше риск неудачи. Причина проста: никотиновая зависимость никогда не формировалась за счет силы воли, а за счет принципа постоянства организма.

За исключением первых нескольких сигарет, каждая последующая — это попытка организма закрепить связь «курение = удовольствие». Чем сильнее страдает человек, тем глубже он погружается в эту систему, и тем сложнее ему от нее отказаться.

Ведь цель курения никогда не заключалась в «потребности», а в «удовольствии». Пока человек не переосмыслит понятие «удовольствия», он не сможет помешать своему организму стремиться к удовольствию.

Именно поэтому отказ от курения с помощью силы воли практически обречён на провал: чем сильнее вы терпите страдания, тем сильнее становится притяжение формулы «курение = удовольствие»; вам становится всё труднее терпеть, и чем дольше вы терпите, тем сильнее будет откат, и возвращение к курению практически предрешиено.

А те, кто, как говорят, «успешно бросил курить с помощью силы воли», на самом деле вовсе не терпели — правда очень проста: ещё задолго до отказа от курения в их душе уже произошёл перелом убеждений.

Курение в их сознании уже превратилось из «удовольствия» в «бремя», а метод резкого отказа стал лишь последним толчком, а не той силой, которая помогла им преодолеть барьер.

На самом деле бросить курить помогает не сила воли, а прозрение.

Миф № 5: Гипнотический эффект данных о частоте рецидивов

Сегодня в Интернете циркулируют всевозможные «научные» данные о показателях рецидивов: 60–75 % в течение шести месяцев, 50–73 % через год, 49 % через два года, 6–10 % через восемь лет. Цифры выглядят предельно точными, что заставляет всех верить в них без сомнений.

Но заметили ли вы — эти цифры сами по себе создают ощущение «предначертанности». В тот момент, когда в вашей голове возникает мысль «Я, наверное, тоже вхожу в те 70%», вы уже наполовину проиграли.

Эти данные кажутся научными, но на самом деле представляют собой лишь избирательную выборку, которую так любят табачные компании: те, кто соглашается участвовать в исследованиях и подвергаться наблюдению, — это, как правило, те, кто многократно возвращался к курению и испытывал самые сильные страдания при отказе от него.

А те, кому удалось бросить курить с первого раза и без особых усилий, по разным причинам — в большинстве случаев — не включаются в статистику, и в результате «статистика неудачных попыток» ошибочно принимаются за «судьбу всех».

В психологии есть понятие «самосбывающееся пророчество». Когда человек верит, что какой-то результат «весьма вероятен», его поведение — сознательно или бессознательно — начинает подстраиваться под этот результат.

Это своего рода мягкий гипноз. Он говорит вам: «Вы потерпите неудачу», и вы молчаливо соглашаетесь с этим, в результате чего начинаете жить в соответствии с этой статистикой.

Однако в нейробиологии существует удивительный факт: белковые молекулы, составляющие ваши нейронные пути, в большинстве своем постоянно обновляются с периодичностью в «дни и недели».

Это означает: как только старые привычки перестанут укрепляться, ваш мозг постепенно вернётся к состоянию «некурящего человека».

Не позволяйте статистике принимать решения за вас — тело честнее данных, а самые достоверные данные — это ваша физиологическая реальность.

Заключение

До 1954 года весь мир верил: человек не способен пробежать милю за четыре минуты. Аргументы экспертов были весьма «научными»: «мышцы бедер не выдержат».

Пока однажды Роджер Баннистер не пробежал эту дистанцию за 3 минуты 59,4 секунды. С тех пор «потолок» в четыре минуты был разрушен. Впоследствии всё больше и больше людей стали пробегать милю быстрее четырёх минут. Мышцы бедер не претерпели никаких мутаций; по-настоящему изменилось только представление людей.

То же самое и с отказом от курения: вас сдерживает вовсе не «страшная никотиновая зависимость», а те мифы, которые прикрываются научной оболочкой и заставляют вас заранее сдаться. Когда вы перестанете верить в то, что «бросить курить очень сложно», это перестанет быть сложным.

Для метода «Разрушение привычки» бросить курить так и просто: какой бы сильной ни была никотиновая зависимость, она не может помешать обновлению белков, участвующих в работе нейронных связей. Всего за три недели сформируются новые нейронные связи, и ваш инстинкт будет подталкивать вас держаться подальше от того, что вам неприятно, поэтому у вас вряд ли возникнет мысль «выкурить ещё одну сигарету».

Это похоже на человека, страдающего боязнью высоты: сколько бы ни было захватывающим прыжок с парашютом, он не вызовет у него ни малейшего желания.

Далее мы перейдем к новой главе: мы не будем больше останавливаться на «разоблачении», а начнем «восстановление». Вы научитесь ясно видеть цель, обновлять убеждения и ослаблять тот нейронный мост, который связывает вас с никотиновой зависимостью.

Свобода никогда не достигается силой воли, а возникает естественным образом после обретения ясности.

—Конец первой части—

Средняя часть | Перестройка убеждений

Когда спортсмен стоит на стартовой линии, он просто смотрит вдаль на свою цель. Будь то забег на сто метров или на милю, если он не знает, где находится цель, то чем сильнее он бежит, тем сильнее сбивается с направления.

То же самое и с отказом от курения: многие люди снова и снова пытаются бросить курить, но всегда остаются на том же месте. Одна из главных причин в том, что они не знают, от чего именно отказываются и где находится настоящая цель.

Им не сил не хватает, а ясного понимания цели

подавляющее большинство людей полагает, что достаточно просто прекратить курить, но не осознает, что их действия носят лишь поверхностный характер.

Само по себе курение — это лишь самая заметная часть грандиозного «нейронного моста никотиновой зависимости», простирающегося в вашем мозге.

На самом деле этот мост поддерживают незаметные опоры, скрытые под водой, — то есть убеждение, глубоко укоренившееся в вашем сердце: вы верите, что курение приносит пользу.

Независимо от того, по какой причине вы сегодня бросаете курить, пока вы не обновите полностью это убеждение о «полезности курения», возобновление курения останется лишь вопросом времени и обстоятельств.

В этой части вы ясно осознаете возможности и ограничения сознания, проникнете в свои три основные системы, приспособитесь к механизмам их функционирования, пробудите в себе «царя-создателя», обновите себя и сформируете новое убеждение, согласно которому курение — ваш враг. Таким образом, старые устои начнут шататься и рушиться.

Когда вы настроите верного старого управляющего и трудолюбивого слугу работать в унисон, руководствуясь принципом согласованности, вы перестанете в одиночку бороться с табачной зависимостью и с удивлением обнаружите:

прощание с курением — это не жестокая самоубийственная борьба, а лёгкое и трезвое выход из кокона.

Глава 5. Изучение силы ненависти

«Ненависть» — это волшебное средство для отказа от курения

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.