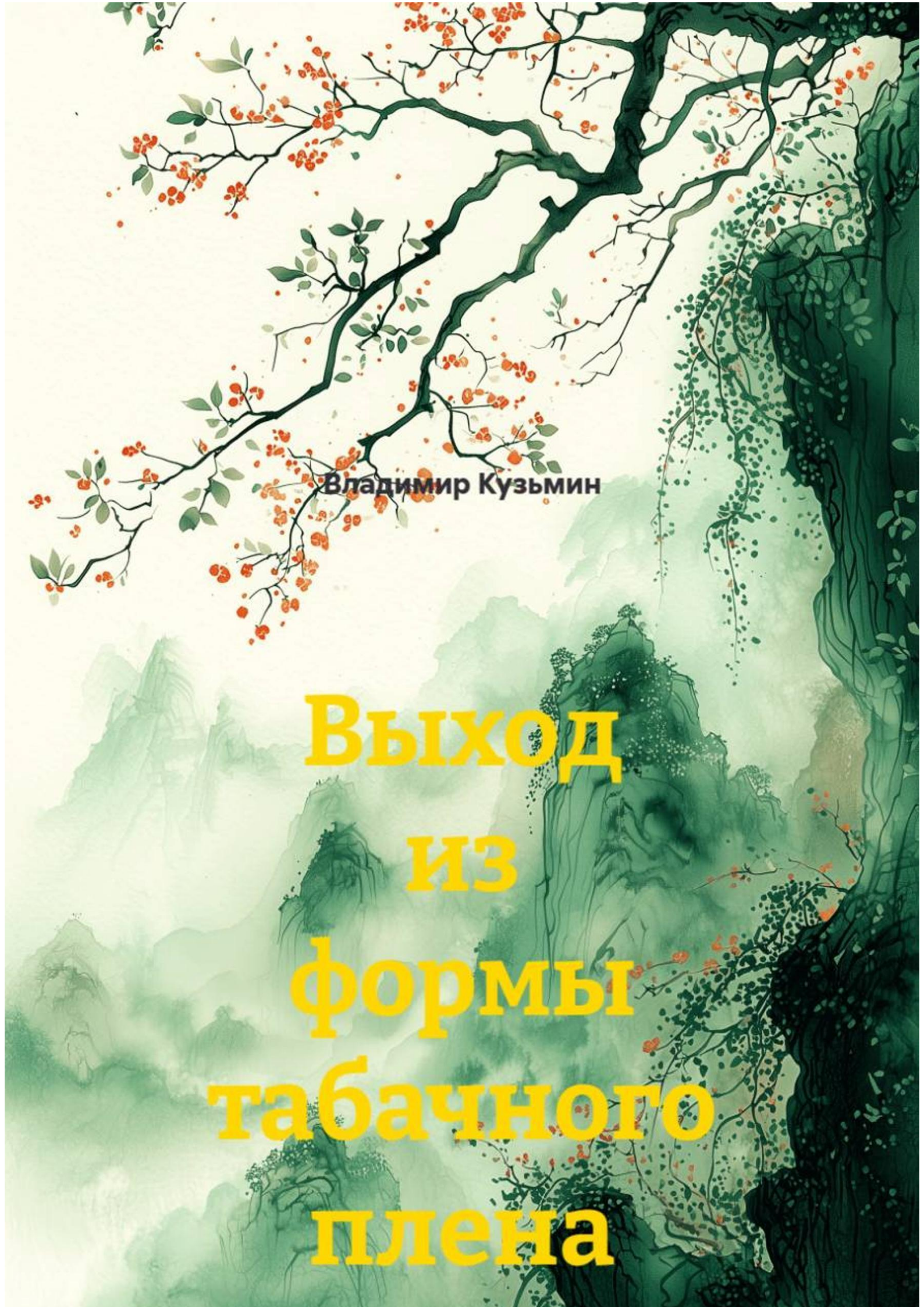


The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty, mountainous landscape. In the foreground, a large, gnarled tree branch with green leaves and clusters of small red berries (possibly hawthorn) extends from the top left towards the center. The mountains in the background are rendered with soft, layered ink washes of green and grey, creating a sense of depth and atmosphere. The overall style is elegant and artistic, typical of traditional Chinese ink painting.

Владимир Кузьмин

**Выход
из
формы
табачного
плена**

Владимир Кузьмин

Выход из формы табачного плена

«Автор»

2026

Кузьмин В.

Выход из формы табачного плена / В. Кузьмин — «Автор», 2026

«Выход из формы табачного плена» — это не очередная лекция от сытого психолога, который в жизни не выкурил ни одного бычка. Это кристально честная исповедь и работающая методика 62-летнего водителя автобуса, который сумел полностью освободиться от зависимости после 50 лет непрерывного курения (по 2 пачки в день). Автор безжалостно срывает маски с «шоковой терапии» и доказывает: агрессивное запугивание курильщика лишь укрепляет его недуг, играя на руку табачным корпорациям. Взамен он предлагает научно обоснованную и проверенную на себе систему «Тройственного Союза» (Разум + Ежовик + Табекс) и уникальный психофизиологический лайфхак — «Технику Осознанного Зевка», которая гарантированно снимает тягу за одну секунду. Эта книга — точная карта побега из внутренней табачной тюрьмы для тех, кто отчаялся бросить и считает, что в зрелом возрасте менять что-то уже поздно.

© Кузьмин В., 2026

© Автор, 2026

Владимир Кузьмин

Выход из формы табачного плена

ВЫХОД ИЗ ФОРМЫ ТАБАЧНОГО ПЛЕНА

Автор: guran (Владимир Кузьмин)

Подзаголовок: Авторский метод Тройственного Союза: как раскодировать мозг и вернуть энергию после 50 лет табачного плена.

ВВЕДЕНИЕ. Точка А: Иллюзия отдыха и ад наяву

Мне 62 года. Более полувека из них я жестко, непрерывно и бескомпромиссно курил. В последние годы моя суточная «норма» прочно зафиксировалась на отметке в две пачки сигарет. Из зеркала на меня смотрел дряхлый, перманентно уставший человек с серым лицом и тусклым взглядом.

Вся моя жизнь превратилась в замкнутый, смертоносный цикл. Выкуриваешь сигарету — и практически мгновенно начинается сильнейшая головная боль, сопровождаемая диким, свинцовым утомлением. Организм был настолько отравлен продуктами горения, что после каждого курения мне жизненно необходимо было прилечь минимум на полчаса. В сутках реального запаса сил и бодрости (если это серое полусонное существование вообще можно было назвать бодростью) хватало от силы на два часа. Все остальное время занимало неизбежное, бессильное падение на диван.

При таком режиме дня созидать, развиваться или просто нормально функционировать невозможно. Моя привычная работа водителем рейсового автобуса превратилась в настоящий ад. Я дошел до своего физического тупика: был в состоянии выполнить лишь один утренний рейс с пассажирами — собрать людей со смены и доставить работников на предприятие. Все оставшиеся часы рабочего дня я не жил и не работал. Я просто выживал, считая минуты до возможности снова закрыть глаза.

ГЛАВА 1. Точка невозврата: Синие ногти

Мысленная, вялотекущая борьба со своей пагубной привычкой продолжалась на протяжении нескольких лет. Глубоко внутри разум догадывался и предполагал, что рано или поздно с табаком придется расставаться. Но все попытки разбивались о стену бессилия. После очередного волевого решения бросить курить меня хватало совсем ненадолго.

Напротив, всякий раз включался так называемый «эффект пружины»: стоило мне запретить себе табак, как желание обострялось до предела, пружина зависимости сжималась и стремляла в обратную сторону. Я срывался, начинал курить одну за другой, падал на диван в глубоком ауте, и мне становилось еще хуже. Моё деструктивное эго раз за разом брало верх и над разумом, и над измученным телом.

Затем начался настоящий кошмар. После каждой затяжки в голове появлялось страшное, локальное жжение. Ощущение было такое, будто внутри черепной коробки водят включенной паяльной лампой или ты часами стоишь с непокрытой головой под палящим южным солнцем. Вслед за головой пошло жжение в нижних конечностях. Особенно сильно, до паники, жгло левую ногу.

Финальная точка наступила внезапно. В очередной раз я проходил плановую диспансеризацию. Сдал спирометрию (тест на функцию дыхания), которая показала ХОБЛ — Хроническую обструктивную болезнь легких. Врач-пульмонолог строго, без лишних сантиментов предупредила меня: «Коллега, вы на пороге инвалидности. Скоро вы плотно подсядете на

сильные бронхорасширяющие препараты. Стоят они дорого — порядка 3000 рублей за флакон, которого хватает всего на неделю». 12 тысяч рублей в месяц только на то, чтобы просто иметь возможность вдыхать воздух!

Едва справляясь с тяжелой одышкой, я добрался тогда до дома. С трудом разулся в прихожей, взглянул на свои ступни и обомлел: ногти на ногах отчетливо посинели. Кровь из-за тотального, многолетнего спазма сосудов просто перестала доходить до периферийных капилляров. Именно в этот секундный момент в моей голове что-то щелкнуло. Я окончательно понял: я доигрался. Мысленные компромиссы и заигрывания со смертью закончились. Впереди маячила ампутация и инвалидное кресло.

ГЛАВА 2. Ловушка шоковой терапии, или Волк в овечьей шкуре

Осознав весь ужас своего положения, я, как и тысячи курильщиков до меня, бросился искать спасения в литературе. Я начал слушать аудиокниги и лекции великих психологов, коучей и дипломированных знатоков человеческих душ. Эти сытые учителя с трибун под аплодисменты рассказывали, как уродливо выглядит курящий человек, называли его «ничтожеством», «слизняком» и в леденящих душу красках расписывали гниющие раны знаменитостей, умерших от рака.

Знаете, что я делал в процессе прослушивания? Я регулярно останавливал аудиозапись, доставал сигарету и шел на перекур. И заметил пугающую вещь: после этих лекций курить хотелось еще сильнее! Порой в рядовой ситуации я бы выкурил одну сигарету и успокоился, но тут включалась какая-то дикая, ненасытная потребность. Я курил больше и глубже.

Я начал анализировать этот парадокс и совершил важное психологическое открытие. Такие агрессивные лекции и выступления несут в себе скрытый, колоссальный вред. Наша психика воспринимает нападение и жесткую критику не как мотивацию к исцелению, а как **прямую угрозу и сильнейший стресс**. Слова «ты сдохнешь», «ты деградант» вызывают лавину подсознательного страха. А как за 30–50 лет табачного плена наш мозг привык реагировать на любой стресс? Единственным автоматическим паттерном: *«Мне страшно и плохо — срочно дай дозу, чтобы успокоиться!»*.

Внутренний Курильщик (наше деструктивное табачное эго) мгновенно вступает в тайный сговор с испуганным мозгом. Он использует этот страх, чтобы укрепить свои позиции. Мозг в панике требует защиты, и Курильщик протягивает ему сигарету: *«На, покури, видишь, как нас ненавидят эти сытые лекторы, которые в жизни ни одного бычка не выкурили и не знают нашей боли?»*

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.