ИГОРЬ СКАКУН

КТО КУРИТ В ТЕБЕ?

Как зависимость выдаёт себя за твоё желание



Совместно с нейросетью МИР

Игорь Скакун

Кто курит в тебе?

«Автор»
2026

Скакун И. В.

Кто курит в тебе? / И. В. Скакун — «Автор», 2026

Ты решил бросить курить, но рука снова тянется к пачке. Чьё желание ты исполняешь? Эта книга раскрывает повседневную механику никотиновой зависимости: автоматические действия, самооправдания, обещание облегчения и страх остаться без привычной опоры. Через размышления, узнаваемые ситуации и практические шаги читатель учится замечать тягу, возвращать себе выбор и обращаться за помощью без стыда. О курении, внутренней свободе и жизни, которой больше не требуется дым. Можно начать сегодня.

© Скакун И. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия. Сигарета уже горит 5
Глава 1. Подпись под чужим распоряжением 6
Глава 2. Круг, который продаёт облегчение 8
Глава 3. Адвокат с зажигалкой 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Игорь Скакун
Кто курит в тебе?

Вместо предисловия. Сигарета уже горит

Разговор закончился. Телефон погас. Ты смотришь на руку и обнаруживаешь в ней сигарету. Когда достал пачку? В какой момент щёлкнула зажигалка? Ты не прятал этого от себя, не терял сознание, не совершал ничего необычного. Просто часть жизни снова прошла без твоего участия.

Если сейчас спросить, зачем ты закурил, ответ найдётся. Устал. Задумался. Хотел передохнуть. Нервный разговор был. Но ответ возникает после того, как действие уже состоялось. И однажды это несоответствие становится заметнее самого дыма.

Кто принял решение, о котором ты узнал последним?

Название этой книги не предполагает, что внутри человека поселилось существо, которое нужно искать или изгонять. Оно предлагает посмотреть на знакомую зависимость с непривычной стороны. Что именно мы называем своим желанием? Откуда берётся ощущение необходимости? Почему намерение жить иначе иногда уступает фразе, которую мы слышали от себя сотни раз?

Поводом к книге стал разговор о курении, телесных автоматизмах и образе поддельного духа. Из него мы берём вопрос о свободе выбора. Дальше пойдём своим путём: через повседневные сцены, устройство привычки, отношение к себе и конкретные действия.

Эта книга не требует поверить в особую теорию и не обещает, что после последней страницы тяга исчезнет. Медицинские сведения опираются на указанные в конце источники; выбор лечения остаётся индивидуальным. Здесь можно размышлять о смысле зависимости и одновременно пользоваться помощью врача. Между пониманием себя и лечением нет противоречия.

Не нужно доказывать книге свою решимость. Достаточно, чтобы во время чтения у тебя иногда возникала пауза между знакомым побуждением и следующим движением руки. В этой паузе и начнётся наша работа.

Глава 1. Подпись под чужим распоряжением

Человек привык считать мысли своими по праву их появления. Если фраза прозвучала в голове моим голосом, значит, я её автор. Если возникло желание, значит, оно выражает меня. Но внутренняя жизнь устроена сложнее собственности на вещи. Можно владеть домом и не выбирать каждый звук, который доносится через открытое окно.

Мысль о сигарете приходит без приглашения. Её могут сопровождать нетерпение, знакомое движение пальцев, поиск кармана, воспоминание о месте, где обычно курят. Всё это происходит с человеком, но ещё не составляет его решения. Решение начинается там, где появляется возможность согласиться или поступить иначе.

Возьмём обычный рабочий день. Задача закончена, до следующей есть несколько минут. Коллега встаёт, берёт куртку. Ты поднимаешься следом. Ни обсуждения, ни специального желания не понадобилось: законченная работа уже давно связана с определённым продолжением. Если привычную цепочку остановить вопросом, ответ может оказаться удивительно бедным: «Все идут», «Так всегда», «А что ещё делать?»

Здесь нет доказательства слабости. Есть действие, которому много раз позволяли повториться в одной и той же обстановке. Оно стало удобным и быстрым. Именно поэтому привычки полезны во множестве других дел: нам не приходится заново учиться завязывать шнурки. Беда начинается, когда удобство исполнения принимают за согласие со всеми последствиями.

Попробуй различить три вещи. Первая — событие: захотелось курить. Вторая — оценка: без сигареты будет невыносимо. Третья — поступок: я достал пачку. Обычно они слипаются в одно движение. Между тем событие уже произошло, оценку можно проверить, а поступок ещё остаётся впереди.

Такое различение не требует отрицать силу тяги. Можно честно сказать, что она сильная. Можно заметить раздражение, беспокойство, настойчивое возвращение одной мысли. Но слово «сильная» описывает переживание, а слово «обязательная» уже навязывает ему власть. Не каждое сильное переживание должно получать право распоряжаться следующим действием.

Когда человек говорит, что любит курить, спорить с ним бессмысленно. В его опыте могут быть приятные минуты, беседы, одиночество на балконе, завершение тяжёлой смены. Стоит спросить точнее: что именно здесь ценно? Сигарета, разрешённый отдых, компания или возможность несколько минут ни за что не отвечать?

Точность меняет задачу. Если нужен отдых, его можно организовать. Если нужна беседа, её можно продолжить без дыма. Если требуется выйти из помещения, для этого существуют двери, а не только пачка. Однако человек порой годами разрешает себе эти простые вещи исключительно при посредничестве сигареты.

Получается своеобразная доверенность: отдыхать мне можно тогда, когда привычка выдала соответствующий документ. Со временем забывается, что право на паузу принадлежало человеку с самого начала.

Есть и другой страх: без курения исчезнет часть личности. Слишком многое с ним связано. Первая самостоятельная поездка, друзья, ночные разговоры, годы работы. Но память не сгорает вместе с последней сигаретой. Дружба не помещается в фильтре. Пережитое принадлежит тебе, даже если ты больше не повторяешь сопровождавший его жест.

Человек вправе изменить действие и сохранить собственную биографию. Взросление не обязывает до конца жизни пользоваться каждым предметом, который когда-то помог почувствовать себя взрослым.

Практическая работа этой главы проста. При следующем побуждении, которое ты заметишь, попробуй назвать его нейтрально: «Возникла тяга». Без приговора себе и без обеща-

ния немедленной победы. Затем отдельно назови то, что происходит вокруг: закончилась еда, начался разговор, стало тревожно, появился свободный промежуток.

Ты получишь два факта вместо одного туманного объяснения. Это ещё не избавление, но уже возвращение наблюдателя. Под распоряжением привычки больше не стоит подпись, поставленная совершенно вслепую.

Глава 2. Круг, который продаёт облегчение

Некоторые отношения удерживают человека не постоянной радостью, а чередованием неудобства и краткого облегчения. Пока плохо, кажется, что достаточно вернуться к знакомому средству. Когда стало легче, средство получает благодарность. Вопрос о том, участвовало ли оно в появлении трудности, откладывается.

Никотин способен вызывать зависимость. Он действует на нервную систему и механизмы подкрепления; быстрое поступление вещества при курении помогает закреплять повторение. При регулярном употреблении организм приспосабливается к его присутствию. Поэтому отказ может сопровождаться реальным дискомфортом. Это физиологический процесс, а не свидетельство недостатка характера. [1]

Сигарета может временно облегчать часть ощущений, связанных с отменой никотина. Тогда курильщик видит достоверный фрагмент опыта: до курения было хуже, после стало легче. Ошибка возникает, если этот фрагмент превращается в общее заключение, будто без курения нормальное состояние недоступно вообще.

Представь лестницу, на которой человек всё время спускается на ступеньку, а затем поднимается обратно. Подъём ощущается как достижение. Но для оценки всего пути нужно заметить и предшествовавшее снижение. Иначе возвращение к исходной точке будет каждый раз выглядеть подарком.

При этом нельзя объяснять никотином все трудности жизни. Усталость после переработки, страх перед долгами, конфликт, боль, бессонница существуют и вне курения. Если объявить любую тревогу продуктом сигареты, человек перестанет видеть реальные задачи. Если объявить сигарету решением любой тревоги, эти задачи тоже останутся нетронутыми.

Нужны два разных вопроса: что сейчас делает зависимость и что сейчас происходит в моей жизни? Иногда ответы накладываются. Иногда один из них гораздо важнее другого. Например, хронический недосып требует изменения режима и, при необходимости, обследования. Никакая правильная фраза о свободе не заменит сон.

Есть ещё одно различие: желание получить и удовольствие от полученного. Для повседневного наблюдения не нужно рисовать упрощённую карту мозга. Достаточно вспомнить, как сильно ожидалось действие и что оно действительно дало. Человек мог долго искать возможность закурить, а потом почти не заметить сам процесс. Желание было ярче результата.

Это расхождение не обязательно приводит к пересмотру. Можно решить, что следующая сигарета наконец окажется той самой. Или связать разочарование с неподходящим моментом. Так обещание защищается от проверки: оно всегда адресовано ещё не наступившему эпизоду.

У зависимости нет собственного сознания, которое строит план. Но человеку полезно замечать её повторяющуюся логику. Сначала потребность представляется срочной. Затем действие совершается. Потом память выбирает оправдание, а неудовлетворённость уступает место новому ожиданию. Описывая эту последовательность как переговоры с хитрым противником, мы пользуемся образом, а не открываем тайную личность внутри организма.

У образов есть сила, пока они помогают видеть. Если они начинают пугать или заставляют искать одержимость в обычных симптомах, они мешают. Раздражительность при отказе не означает, что сущность разгневана. Возврат тяги не доказывает, что внутри спрятался враг. У происходящего есть понятные механизмы, с которыми можно работать.

Для проверки обещания пригодится короткая запись. Не нужно специально курить ради эксперимента. Если уже был эпизод употребления, вспомни его: чего ожидал, что заметил сразу после, что осталось позднее? Запиши без литературных украшений. Вместо «стало прекрасно» — «вышел из шумного помещения». Вместо «успокоился навсегда» — «на несколько минут перестал торопиться».

Чем конкретнее наблюдение, тем труднее сигарете присвоить все заслуги обстановки. Возможно, помогло то, что ты наконец сел. Возможно, разговор закончился. Возможно, прекратилось мучительное ожидание возможности закурить. Эти подробности не отменяют физиологию. Они возвращают в картину забытые обстоятельства.

Никто не обязан обесценивать собственное облегчение. Оно было. Но можно перестать считать единственным источником покоя предмет, вокруг которого столько раз строилось беспокойство.

Глава 3. Адвокат с зажигалкой

У привычки часто есть готовая речь. Она редко звучит как приказ навредить себе. Гораздо чаще — как забота: сегодня трудно, сейчас нужно собраться, сначала успокойся, потом решишь. Эта речь убедительна потому, что содержит правду. День действительно мог оказаться трудным.

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.