

л е к а р с т в о ОТ курения

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Владимир Саламатов
Лекарство от курения

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от курения / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69865-9

Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен одной из самых вредных привычек нашего времени. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять насколько велика ваша никотиновая зависимость, оценить свою готовность расстаться с сигаретой. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы — оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69865-9

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

Почему вы курите	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Владимир Саламатов

Лекарство от курения

Почему вы курите

Если вы держите в руках эту книжку, значит, вы хотите бросить курить. А иначе зачем вы это читаете?

Итак, вы хотите избавиться от этой, как говорится, «вредной» привычки. И, возможно, уже на собственном опыте убедились, подобно Марку Твену, что «нет ничего проще, чем бросить курить». «Я делал это тысячу раз!» – остроумно пояснял писатель.

В чем сложность отказа от курения? Прежде всего в том, что сам процесс вдыхания и выдыхания табачного дыма становится неотъемлемой частью жизни курильщика. Настолько, что, прекрасно осознавая все негативные последствия курения, он убаюкивает свое сознание всевозможными заблуждениями и мифами о «пользе» курения. Некоторые из них мы рассмотрим чуть позже, а пока вернемся к началу.

Вспомните, когда и почему вы закурили. Как правило, первые попытки причаститься к ритуалу курения предпринимаются в подростковом возрасте, когда ребенок начинает активно противопоставлять себя миру взрослых, хочет стать самостоятельным и независимым. Я сам выкурил свою первую сигарету, когда учился в старших классах школы. Мы с друзьями раздобыли пачку «Кэмел» в инвалютной «Березке» и чувствовали себя такими крутыми, настоящими взрослыми...

Вот, кстати, один из самых распространенных мотивов курения, который производители сигарет активно используют в зомбировании подрастающего поколения. Вспомните хотя бы легендарного «ковбоя Мальборо». Он активен, постоянно куда-то несется на своем коне, не боится никаких опасностей – настоящий мачо, воплощение брутальности и смелости. «Слабаки не курят „Мальборо“» – с этим слоганом табачная компания завоевала мировой рынок, превратив свой продукт в символ мужественности и сексуальности.

В детстве мои друзья жутко завидовали одному общему знакомому. Он ходил в джинсах «Ливайс», ошивался на толкучке с фарцовщиками и не расставался с пачкой «Мальборо». Это был предел мальчишеских мечтаний. Идеал, к которому стремились многие мои друзья.

Образ такого крутого, взрослого человека настолько прочно застревает в бессознательном, что может преследовать чуть ли не всю жизнь. Один мой пациент только во время лечения осознал: он курит потому, что благодаря этому ощущает себя успешным и независимым. Как только пациент закуривал, у него бессознательно возникал следующий образ: он, в шикарном костюме, сидит в дорогом ресторане, в окружении девиц модельной внешности, которые наперебой спешат удовлетворить любые его желания.

Недаром Зигмунд Фрейд считал, что курильщик – это человек, зафиксировавшийся на самой ранней, оральной, стадии развития личности, которая обычно длится до восемнадцатимесячного возраста. На этой стадии основным источником положительных эмоций младенца выступают рот и губы. Отлучение от материнской груди или отнятие рожка лишает младенца соответствующего удовольствия. Вызванные этим трудности способны вызвать фиксацию на оральной стадии, которая в дальнейшем может выразиться в склонности к инфантилизму, чревоугодию, гурманству, оральному сексу и курению.

Помните старую песню Юрия Лозы «Девочка сегодня в баре»?
Девочка сегодня в баре, девочке пятнадцать лет.

Рядом худосочный парень – на двоих один билет.
В завтраки за всю неделю, невзирая на запрет,
Уместились два коктейля и полпачки сигарет...

Дым от сигарет клубится так, что можно вешать топор.
Через трубочку струится бестолковый разговор.
Девочка, сдурев от шума и от дыма окосев,
Что-нибудь решать и думать отучается совсем.

Вы замечали, что в рекламе табачных изделий не встретишь работягу со стройки, дымящего «Примой», или кочегара, прикуривающего «Беломор» от раскаленного угля? Потому что сигареты, по задумке авторов рекламных кампаний, должны ассоциироваться с высоким социальным статусом, к которому так или иначе стремится любой активный человек. Это еще один мотив курения, распространенный настолько, что по марке сигарет можно определить, какую ступень социальной лестницы занимает курильщик.

В рекламе женских сигарет активно задействован образ сексуальной женщины с сигаретой, отсылающий к таким иконам, как кинозвезда Марлен Дитрих, топ-модель Наоми Кэмпбелл или светская львица Пэрис Хилтон.

Курящая женщина – считается, что это так же круто, как и курящий ковбой. На деле же курение не слишком украшает женщину: один табачный запах чего стоит, не говоря уже об инфантильном представлении себя (как и мужчин).

А вам курящая женщина кажется сексуальной? Предлагаю представить себе такую картину, созданную Владимиром Маяковским в поэме «Флейта-позвоночник» (Маяковский В. Полное собрание сочинений: в 13 т. 1912–1917. Т. 1. М., 1955).

...тебя вместо шика парижских платьев
одену в дым табака.

Мужчине, который «одевает» возлюбленную в дым сигарет, это наверняка кажется эротичным. А вот каково женщине? Пожалуй, ей понадобится противогаз.

И наконец, самое популярное «ноу-хау» табачных дельцов – сигарета как средство коммуникации. Наверняка вы видели рекламу такого типа: приятные молодые здоровые люди общаются друг с другом, дымя сигаретами. При этом они, широко улыбаясь, сияют белоснежными, заметьте, зубами.

Кто-то начинает курить, потому что курит любимый парень (реже – любимая девушка), кто-то – потому что курят друзья и приятели, а кто-то – потому что курят сокурсники, коллеги, родители. И кажется глупым стоять в курящей компании и не курить: человек чувствует себя белой вороной и тянется за сигаретой...

Что ж, теперь, когда мы выяснили основные причины, по которым человек начинает курить, попробуем разобраться, почему отказаться от этой привычки так тяжело.

Причина, которую так любят обсуждать все курильщики, – никотиновая зависимость. Она действительно может быть сильной, и бороться с ней тяжело, но реально. Зависимость от алкоголя, лекарств или тяжелых наркотиков гораздо сильнее. А с никотиновой зависимостью вполне можно справиться за неделю. Не так она страшна, как ее малюют курильщики. Никотин сам по себе обычно выводится из организма в течение двух часов. Поэтому у курильщика так часто возникает желание подымить – организм требует восполнить недостаток никотина, к которому привык. Но в течение трех – семи дней организм от этого можно отучить. Да, это будут мучительные дни. Могут возникнуть повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость, сложности с концентрацией внимания, проблемы

с дыханием, ощущение сухости во рту, нарушения артериального давления и работы желудочно-кишечного тракта. Но если вы настроились на то, чтобы бросить курить, морально к этому подготовились, то вы способны пройти через испытания, которые устроит организм, оставшийся без никотина.

Сложнее с психологической зависимостью, особенно с зависимостью, связанной с выкуриванием сигарет. В отличие, скажем, от кальяна, трубки или сигары, сигарета доступна и легка в обращении. Ее можно курить на ходу, на работе, в общественных местах – в общем, где угодно (вернее, где не запрещено). Согласитесь, кальян с собой не потаскаешь, да и трубку с сигарой на ходу курить неудобно. А сигарета – она как семечки, всегда под рукой, в любой ситуации можно употребить. Поэтому сигарета становится у курильщика легкодоступным фетишем, а ее выкуривание – ритуалом, с помощью которого курильщик регулирует свое поведение и состояние.

Но обо всем по порядку. Задумайтесь, по какой причине вы курите каждую конкретную сигарету? Приведу в пример себя. Например, когда-то я мог выкурить одну-две сигареты в стрессовой ситуации, скажем во время командировки с целью психотерапевтической работы в районе боевых действий или районе катастрофы. Но после того как стрессовая ситуация истощалась, желание курить у меня уже не возникало. Сейчас мне сигарета просто не нужна – мне интереснее самому управлять своим состоянием.

Замечено, что, когда животные не могут справиться со стрессом, у них появляется так называемое «смещенное поведение», например, они вычесывают шерсть, совершают некое ритмичное действие. Человек, не справляясь со стрессом, также начинает выполнять какое-то ритмичное действие, скажем равномерно раскачиваться в кресле, с помощью чего он постепенно успокаивается. Ту же функцию выполняет сигарета – на определенное время она отвлекает внимание на себя, а повторяемость вдохов и выдохов создает ощущение ритмичности. Плюс поступление в кровь никотина, который обладает одновременно эффектом расслабления и стимуляции.

По сути, ритуал выкуривания сигареты – это извращенная форма релаксации или медитации. Ведь в основе техники релаксации-медитации лежит два принципа: отключиться от внешнего мира и следить за дыханием. Курильщику в этом помогает сигарета. Таким образом, курильщик делегирует внешнему объекту – сигарете – функции регуляции психологических процессов. Тут-то и притаилась главная опасность.

Вернемся к причинам, по которым человек выкуривает каждую сигарету. Для чего выкуривается первая сигарета утром, когда вы просыпаетесь? Для того, чтобы взбодриться и настроиться на рабочий день. Для чего выкуривается сигарета по пути на работу или учебу? Для того, чтобы структурировать время. Один мой пациент на вопрос, зачем он курит, пока идет от метро ко мне на прием, так и ответил: «Я знаю, что путь от метро до вашего кабинета занимает выкуривание ровно одной сигареты. И когда я ее курю, мне проще следить за временем».

Пойдем дальше. Зачем устраиваются перекуры во время рабочего дня или учебных занятий? Чтобы отдохнуть от деятельности. Или пообщаться. А почему с помощью сигареты? А потому что, как в армии: кто не курит, тот работает. Так. А если надо обдумать что-то важное? И тут сигарета – верная спутница, потому что курильщики уверены: с сигаретой лучше думается, легче сосредоточиться. Это, кстати, не так. Курение, напротив, снижает качество мышления, уровень IQ, ухудшает концентрацию внимания и скорость реакции.

Итак, наверное, вы уже заметили, что курильщик приписывает ритуалу курения самые разные, подчас противоположные функции. Именно приписывает. Потому что любому человеку по силам самостоятельно регулировать свое состояние. Но курильщик делать это уже разучился, потому что за него эту работу постоянно выполняет заместитель, фетиш – сигарета.

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.