я

С М  Г

и вы сможете

Я не доктор, не психолог и не коуч. Обычный человек, который курил больше 20 лет и десятки раз пытался бросить. В какой-то момент я почти смирился с мыслью, что бросить курить — это просто не про меня. А потом посмотрел на привычку иначе: не как на слабость воли, а как на систему, которую можно разобрать на части и понять. Как — расскажу дальше. Надеюсь, это окажется полезным и вам.

Андрей Гаас

2026

Почему

вы

курите?

Можно ли с радостью
отказаться от того,
что считаешь ценностью?

А радоваться,
получив свободу и облегчение?

1 Первый раз 6

2 Кто вы? 14

3 Механизмы 22

4 Самообман 31

5 Методы и ошибки 39

6 Как быть? 47

7 Что потом? 56

8 Тяга 63

9 Свобода 71

Часть 1

Первый раз



Не знаю кто как, а я свою первую сигарету помню, так же точно, как первый поцелуй. Хотя первая сигарета со мной случилась задолго до него. Да и ощущения были прямо противоположными. Никакого удовольствия.

Место и компания первого перекура в моей жизни были максимально странными. Немного расскажу, а дальше пусть Ваше воображение достроит.

Представьте себе: старый, ржавый, полуразваленный сельскохозяйственный комбайн для уборки зерновых, назывался он Нева. Стеклянная кабина, примерно метр на метр и пара окон, которые едва открыты, так как давно всё заржавело и потеряло форму, а вслед за ней и функциональность. И вот из этих щелочек валит густой серый дым, да так сильно, что со стороны может показаться, что внутри что-то горит. Ничего не горело, если не считать детских легких и спичек, от которых прикуривали Приму или Луч, сейчас уже не вспомню как называлась та отрава, с которой начался мой путь курильщика.

Так вот, набились мы в ту кабину человек 6 — почти все опытные курильщики, несмотря на свой юный возраст. У меня был первый раз.

Сказать, что мне было плохо после первой сигареты — это ничего не сказать. Я побледнел, позеленел, покрылся потом, закашлялся, залился слюной пытаясь сдержать рвотный рефлекс, но вытерпел и максимально старался не подать вида.

Потому что не мог — ведь это бы сочли за слабость. Почти все курили, чтобы быть похожими на взрослых, а взрослые — сильные, суровые, мощные. Мои проводники в мир никотиновой зависимости были постарше, чем я и перед ними ну ни как нельзя было ударить в грязь лицом...

Дело было в первом классе, мне было 6 лет.

> *А вы помните свою первую сигарету?*
>
> *Где это было?*
>
> *Кто был рядом?*
>
> *Что вы тогда чувствовали?*
>
> *Почему вообще согласились или решили попробовать?*
>
> *Какие были ощущения, физически, эмоционально? Что было потом?*

Не торопитесь читать дальше. Остановитесь, подумайте над этими вопросами. Если есть что вспомнить, зафиксируйте это ниже. Возможно, именно в этом воспоминании скрывается гораздо больше ответов, чем кажется. Если нет ответов на эти вопросы, отпустите мысли о них. Ответы, если они нужны, придут позже.

Нельзя сказать, что после того раза возникла жесткая зависимость или зависимость вообще. Но что-то подтолкнуло нас с другом продолжить курить после того незабываемого посвящения. Да так что мы пошли на преступление ради сигарет. Ведь, как пел дядя Витя Цой: *«Если есть в кармане пачка сигарет, значит всё не так уж плохо на сегодняшний день»*. Да, мы с другом пошли на отчаянный шаг...

... мы украли пачку сигарет.

Друг у меня был невероятный — настоящий друг (привет тебе, дорогой, если вдруг это читаешь). Но нет, не из-за кражи он был таковым, а потому как выгораживал меня, когда нас уличили в курении родители, но об этом позже. Сейчас хочу немного рассказать о самой краже. Итак — логика была простая — почти все водители курят, и теоретически в автомобиле можно найти сигарету. И вот на пути нашего многозначительного следования встречается молоковоз. ЗИЛ с кабиной цвета хаки и желтой цистерной на которой синими буквами написано М О Л О К О, вскакиваем на ступеньку с

пассажирской стороны, окошко кабины приоткрыто, видимо, чтобы не перегрелась – лето, Юг.

Коллективный детский разум заключает что есть вероятность найти в бардачке искомое сокровище. Находим проволоку из неё сооружаем крючок с помощью которого дергаем за малюсенькую ручку бардачка — чудо — открыли. Ещё одно чудо — там сигареты.

Дальше долго и мучительно мы добирались до третьего чуда, но добрались — мы достали пачку. Вот тут я уже хорошо помню СИГАРЕТЫ ЛУЧ. Невероятно — у нас почти полная пачка. Скурили мы в тот день не помню сколько, но осталось много. Мы их спрятали в покрышке от какого-то грузовика, валявшейся неподалеку от дома.

Но старшая сестра моего друга это заметила. Как часто бывает брат с сестрой в детстве не особо дружат. И вот сестра моего друга это доказала — она нас сдала его матери.

Зуммерам не понять, но в конце 80х, в 90х — воспитанием детей занимался в основном ремень, хотя меня честно признаться это явление обошло стороной, может быть, и зря. Потому как из друга моего толку вышло в итоге больше, чем из меня.

Помните, я говорил, что друг мой был настоящим — уже тогда он был настоящим мужиком — надежным парнем. Мало того что он умело добывал сладости на улице у прохожих, так он не забывал это делать всегда за двоих – «*дайте мне конфету*,

пожалуйста. Мне и моему другу». И проявлялся он так не только в сладости и радости, но и в горе и горой стоял за друга. В тот день, когда нас сдала его сестра он стоял не совсем горой — не знаю, как правильно выразиться. Буквально задницей своей он стоял. Мать его лупила по ней так, что я уже сам был готов признаться во всех тяжких грехах, но тут он сдался и признался, что курил.

Но каково было моё удивление, что мать его после этого не остановилась, а продолжила его лупить, но вопрос пытки уже был другой: «*а Андрей курил?*» и тот отвечал: «*НЕТ!*», снова и снова. Признаться мне тогда после такого — значило бы предать его усилия и терпение.

Очень жалею, что я потом предал нашу дружбу и наши дорожки разошлись.

Вот такой был у меня друг. Вот такой у меня первый опыт курения.

Тогда я, конечно же, не думал ни про какую ценность, удовольствие и уж тем более про возможную будущую зависимость или вред от курения. Спустя многие годы я понял: именно войдя в ту ржавую кабину, я отправился в путь не за привычкой получать удовольствие, а за гирей, которую я добровольно повесил на себя и больше 20 лет таскал за собой, даже не замечая её веса. Со временем это стало нормой. И я, как и многие, не задавал себе вопрос «*почему я курю?*». Мы просто курили. Потому что причина одна: «*мне нравится*».

> *Возможно, у вас было иначе. А может, ваша история похожа на мою.*
>
> *Попробуйте вспомнить свой первый опыт. Не тот момент, когда вы уже привыкли, а самое начало жизни в статусе курильщика – первое время, после первой сигареты.*
>
> *И попробуйте ответить. Почему вы курите?*

Не спешите отвечать автоматически. Напишите хотя бы 3 причины.

> *Вы уверены, что это действительно причины?*
>
> *Или это ситуации, в которых и/или из-за которых вы обычно курите?*

Ну вот на пример: «*Я курю после еды*».

Но после еды — это не причина. Это ситуация. Большинство людей путают две вещи: причину курения и ситуацию курения, другими словами, триггер. Именно поэтому годами пытаются бороться не с тем.

Когда задают вопрос: *«почему вы курите?»*, ответы часто повторяются:

«чтобы расслабиться»,

«нравится»,

«привычка»,

«мне так легче думать»,

«чтобы успокоиться» и т.п.

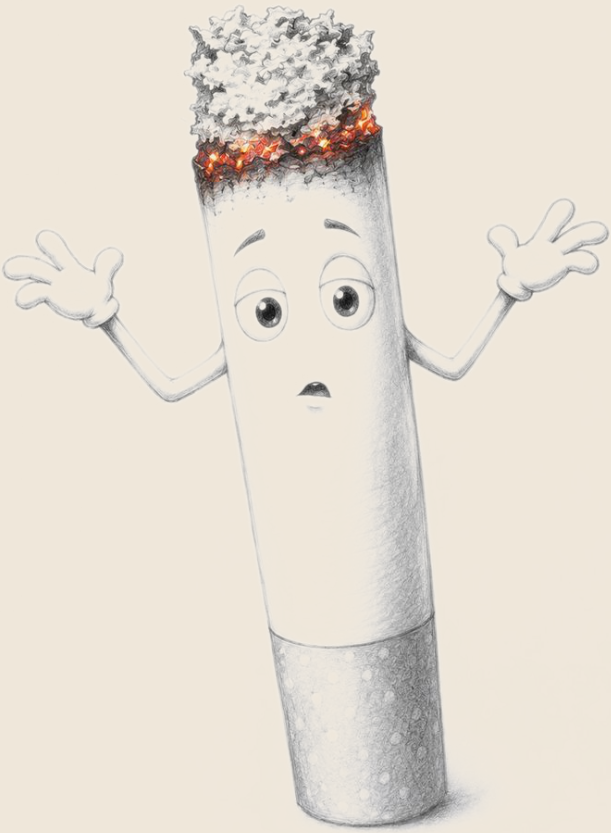
На первый взгляд кажется, что причина одна. Но если копнуть глубже, становится понятно: за каждым из этих ответов скрывается совершенно разный механизм.

А значит, и работать с ними одинаково не получится.

Давайте же разберём, какие вообще бывают причины курения. И, возможно, вы впервые сможете точно определить, что именно удерживает сигарету в ваших руках. Давайте разберёмся, какие типы курильщиков бывают и как понять, кто из них вы?

Часть 2

Кто вы?



Итак, чтобы разобраться, какой вы курильщик, пройдём небольшой тест. Но, прежде чем начнём — остановитесь на секунду. Тут нет «правильных» ответов, и придумывать их не нужно. Отвечайте честно — вас ведь никто не осудит. Смысл только один — реально оценить, как обстоят дела.

Я чаще всего тянусь за сигаретой, когда:

- а) на нервах, что-то давит, нужно выпустить пар
- б) просто беру машинально, даже не замечая, как: после еды, с кофе, в паузах
- в) хочется словить вкус, сам процесс в кайф
- г) все вокруг курят, за компанию, в разговоре

Для меня сигарета — это в первую очередь:

- а) способ сбросить напряжение, успокоиться
- б) ритуал, часть распорядка — «так заведено»
- в) удовольствие, вкус, сам процесс
- г) повод постоять, поговорить, часть общения

Если я долго не курю (несколько часов и больше):

- а) начинаю нервничать, раздражаюсь
- б) просто не замечаю — рука сама тянется в привычных ситуациях
- в) скучаю по самому процессу, по вкусу
- г) сложнее всего, когда рядом курящая компания

Самая «ценная» сигарета для меня — та, что:

а) в стрессовой ситуации, снимает напряжение
б) утренняя или после еды — просто «по расписанию»
в) с кофе или алкоголем, ради вкуса и удовольствия
г) в компании, за разговором

Если представить день совсем без сигарет, тяжелее всего будет:

а) пережить момент нервного напряжения без разрядки
б) сбить весь привычный распорядок дня
в) остаться без самого приятного момента дня
г) чувствовать себя неловко в компании, где курят

Когда я раньше пытался бросить, тяжелее всего давалось:

а) справиться с раздражением и нервами
б) перестать делать это на автомате
в) отказаться от самого приятного ритуала
г) быть «белой вороной» среди курящих

Сложите, сколько раз выбрали а, сколько б, сколько в и сколько г. Смотрим, что получилось. Какой ваш тип курильщика:

а — курильщик стресса.

б — курильщик привычки.

в — курильщик удовольствия.

г — социальный курильщик.

Теперь смотрите, что получается: вы не просто «курильщик» — вы комбинация нескольких типов поведения, которые включаются в разных ситуациях. Если раньше казалось, что причина одна, то теперь видно: их может быть несколько. И почти всегда так и есть. Комбайн «Нева» из прошлой части, помните? Тогда я был уверен, что дело в одном — хотел казаться взрослым и не хотел показаться слабым перед старшими. Прошли годы, и одной причиной дело не ограничилось. Причина множилась, обрастала новыми поводами и меняла форму. А вместе с причиной менялось и то, чем именно я эту тягу к курению заглушал. Бывали такие периоды в жизни и такие ситуации в ней, когда готов был курить что угодно — лишь бы унять желание: поджечь и затянуться дымом, порой обжигающим, аж до боли в груди... Да уж. И чего я только не курил в своей жизни:

1. Ворованные сигареты (те, что мы украли в детстве из молоковоза).
2. Подобранные окурки (а дядя Юра Хой пел: «я бычок подниму, горький дым затяну...» бычки — кошмар).