

*Светлой памяти  
Геннадия Андреевича и Люции Павловны Шичко  
посвящается*



**Владимир Березин**

# **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ**



Москва  
2014

УДК 61  
ББК 56.14  
Б484

**Березин Владимир**

Б484 Избавление от табакокурения / Владимир Березин. — М., 2014. — 272 с.; 20·14 см.

ISBN 978-5-8205-0234-7

В этой книге, предлагается один из путей к вашей свободе, той свободе, с которой вы радостно просыпались по утрам, легко вставали с постели и не имели даже отдаленного понятия о необходимости судорожно шарить по карманам и сумкам в поисках сигарет и зажигалки.

Основу предлагаемого вам пути составляет православное мировоззрение, стратегию — сознательное избавление, тактику — работа над собой. Мы стремимся исключить всякие виды внушений и делаем упор на сознательную работу, поэтому не станем долго распространяться о наших собственных успехах. Скажем лишь, что данное издание книги использует успешный опыт как нас самих, так и других, незнакомых нам ранее людей, обратившихся за помощью и проделавших с нами совместную работу, давшую всем нам свежий воздух свободы.

ISBN 978-5-8205-0234-7

© Березин Владимир



**Х**отя курение табака известно нам довольно давно и ничего нового в этом хорошо знакомом нам явлении, казалось бы, нет, тем не менее за последние 20 лет оно приняло такой размах, что в конце концов даже власти вынуждены были обратить на него свое внимание. И вот тут-то пришлось вплотную столкнуться с очень неприятным фактором, тоже вроде бы давно и хорошо всем известным: оказывается, привыкание к табаку происходит совершенно незаметно, а вот прекратить его потребление не так-то просто. Но чтобы избавиться от какого-либо явления, надо сначала найти и изучить порождающие его причины, затем разобратся в механизмах действия, после чего можно будет выбрать и пути избавления от него.

Как же в этом отношении обстоит дело с пристрастием к табаку? Опыт показывает, что здесь четкого понимания, как правило, нет. Мало кто может толком назвать причины и объяснить, почему люди приобщаются к курению табака. Одни считают курение дурной привычкой, другие — наркотической зависимостью. Третьи возражают: какая же это наркомания, если человек не пьянеет, не дуреет, не совершает под действием табака странных и опасных поступков? Он ведь не теряет работы, семьи, не оказывается на улице, не задерживается полицией, не привлекается к ответственности. Табак свободно продается в продовольственных магазинах, и ограничение на его продажу есть лишь по

возрасту. Выходит весьма странная картина: с одной стороны, налицо явные признаки наркомании, ведь бросить курить оказывается очень трудно, а с другой, курящий выглядит вроде бы человек человеком и ничего особенного здесь нет. Эта противоречивость побудила в свое время выработать понятие «бытовая наркомания», но ясности оно не прибавило. Теперь в ходу появилось такое определение, как «зависимость». По сути оно верно, но существо вопроса здесь также не проясняется. Спроси любого, уже глубоко втянувшегося в эту самую зависимость: хотел бы он от нее избавиться, прекратить потребление табака, стать вновь совершенно равнодушным к нему, опять относиться к табаку так, будто бы никогда и не курил? Подавляющее большинство с уверенностью скажет «да». А спроси его же: «Так что ж тебе не дает бросить?», и в ответ услышишь обычные отговорки о слабости воли и тяжелой жизни. Выходит, что человек одновременно и хочет бросить, и не может, то есть попросту не владеет собой. Можно ли здесь говорить о его свободе?

Вот это и есть главное в табачной зависимости — она лишает вас свободы, делает вас обязанными к постоянному потреблению табака, и освободиться от этой обязанности без особенных средств весьма непросто. Но почему от этой обязанности так трудно освободиться, почему столь сложно вернуть себе изначальную свободу?

На самом деле табачная зависимость складывается из нескольких слагаемых, среди которых есть как потребность в табаке, так и самая сложная часть — бессознательная. Последняя главным образом и определяет всю картину явления, хотя вам обычно кажется, будто главное заключается в изменившейся под влиянием табака биохимии организма, то есть в потребности табака. В ошибочности этого мнения очень легко убедиться, взглянув на предлагаемые противотабачные средства: первые места среди них, как правило, занимают различные препараты,

воздействующие на физическое тело человека. При их использовании львиная доля явления остается вне всякого влияния, чем и объясняются возникающие неудачи и трудности.

Но, несмотря на распространенную недостаточную осведомленность в вопросах табачной зависимости, это явление изучено на сегодняшний день достаточно глубоко. В нашей стране его основу открыл и рассмотрел Геннадий Андреевич Шичко — наш великий, ныне покойный соотечественник, участник битвы под Сталинградом, ставший после войны ученым-нейрофизиологом, кандидатом биологических наук, старшим научным сотрудником отдела экологической физиологии Научно-исследовательского института экспериментальной медицины Академии медицинских наук СССР. Геннадию Андреевичу по праву принадлежит первенство в открытии явления, названного им социально-психологическим программированием. Пройдя сам весь ад табачной зависимости, Шичко дал научное обоснование пониманию преимущественно нематериальных основ этого явления, его тесной связи с высшей нервной деятельностью, то есть с сознанием человека. К такому пониманию приходит, в общем-то, любой успешно освободившийся от табачной зависимости, но далеко не всякий может рассмотреть его с научной точки зрения и дать нужные средства для освобождения.

Позднее этим же путем пошли и другие борцы за освобождение от табачного рабства, наиболее известным среди которых является на сегодня англичанин Аллен Карр, бывший по своему образованию и роду деятельности финансистом. Немало сделали американцы Роберт Клесгес и Маргарет де Бон, наши соотечественники врач-психотерапевт Сергей Николаевич Зайцев, кандидат физико-математических наук Владимир Георгиевич Жданов. Здесь обращает на себя внимание одно очень интересное обстоятельство: далеко не все из них являются медиками, психологами или научными исследователями высшей нервной

деятельности, тем не менее все сошлись в одном — явление табачной зависимости имеет преимущественно нематериальный характер. Обоснованность такого взгляда подтверждает и несомненный успех предлагаемых ими путей сознательного избавления.

В этой книге, дорогой читатель, вам и предлагается один из этих путей к вашей изначальной свободе — той свободе, что была у вас до погружения в зависимость, той свободе, с которой вы радостно просыпались по утрам, легко вставали с постели и не имели даже отдаленного понятия о необходимости судорожно шарить по карманам и сумкам в поисках сигарет и зажигалки.

Основу предлагаемого вам пути составляет православное мировоззрение, стратегию — сознательное избавление, тактику — работа над собой. Мы стремимся исключить всякие виды внушений и делаем упор на сознательную работу, поэтому не станем долго распространяться о наших собственных успехах. Скажем лишь, что данное издание книги использует успешный опыт как нас самих, так и других, незнакомых нам ранее людей, обратившихся за помощью и проделавших с нами совместную работу, давшую всем нам свежий воздух свободы.

Мы глубоко благодарны всем принявшим участие в подготовке и издании этой книги, всем положившим свои силы на спасение нашей страны и нашего народа от табачного порабощения, всем принявшим участие в совместной работе по избавлению от табачного пристрастия, тем самым обогатившим и развившим замечательный метод Геннадия Андреевича Шичко.

Особенную благодарность и память заслуживают ныне покойная вдова великого ученого Люция Павловна Шичко-Дроздова, певица и поэтесса Ольга Николаевна Дубова, создавшая аудиокнигу по произведению Л. П. Шичко-Дроздовой «Слово есть Бог», профессор Владимир Георгиевич Жданов, просто и доступно рассказывающий об открытиях Г. А. Шичко, певец и поэт

Александр Анатольевич Харчиков, создающий своими произведениями духовный настрой на борьбу, участник Великой Отечественной войны, генерал-майор в отставке Александр Васильевич Пыльцын, давший очень важные и нужные примеры, писатель Николай Дмитриевич Гурьев, раскрывающий творящееся в человеческой душе, православное братство «Трезвение», оказавшее важную помощь в выпуске второго издания этой книги. Особой благодарности заслуживает дьякон отец Иоанн Клименко, проделавший большую и важную работу по доработке данного издания.



# ЧАСТЬ I

## *Введение*

### **С ЧЕГО НАЧАТЬ? СМОТРИМ, ИЗУЧАЕМ**

**П**режде чем приступить к делу, предлагаю вам перейти на «ты». Почему? Потому что теперь мы с тобой — соратники в общей борьбе с отвратительным чудовищем, именуемым табачной зависимостью, перед которым большинство робеет и опускает руки, полагая себя недостаточно сильными для решительной схватки с этим врагом. Но авторы данной книги, ранее также побывавшие у этого чудовища в рабстве, тем не менее достигли победы, нанеся ему окончательное и позорное поражение. Мы уже многие годы радуемся возвращенной свободе, а табачная зависимость представляется нам некоей мелкой пакостью, повстречавшейся когда-то на жизненном пути. Теперь мы готовы помочь и тебе, дорогой соратник, вступить в схватку и одолеть хотя и невидимого, но тем не менее столь хорошо нам знакомого врага. Мы с радостью воспользуемся возможностью еще раз подраться с этим ненавистным гадом, но на этот раз уже за твою свободу и независимость, поэтому предлагаем тебе вместе начать войну за твое освобождение.

Как, каким образом можно осуществить это необычное предложение? Да, поначалу оно кажется не очень понятным, но мы надеемся, что чтение этой книги и исполнение некоторых несложных приемов помогут тебе выйти на свободу из вонючей тюрьмы зависимости. Итак, мы с тобой, соратник!



Если ты просто заинтересовался явлением табакокурения и у тебя пока нет четкого решения, как быть с ним дальше, — посмотри эту книгу. Возможно, она наведет тебя на некоторые размышления.

Если ты уже бросил курить табак — знакомься с книгой, чтобы закрепить успех.

Если куришь, но хочешь бросить — пока можешь продолжать курить, но начинай движение к своей свободе. Если же решимости и силы для прекращения курения у тебя пока недостаточно — мы поможем тебе обрести их. Для этого ежедневно, последовательно, главу за главой, без пропусков читай эту книгу. Если при этом почувствуешь в себе силы прекратить употребление табака — немедленно прекращай, даже если мы пока не предлагаем тебе этого шага в той главе, до которой ты дошел в чтении книги. Выдержать целый день без единой затяжки — это огромный успех! В этом случае уничтожь все курительные принадлежности: остаток сигарет, окурки, пепельницы, портсигары, мундштуки, трубки и все прочее, относившееся ранее к курению, после чего переходи сразу на страницу 110 к четвертой части «Свобода!» и продолжай чтение с выполнением предлагаемых действий.

Коварство табака заключается в способности возвращать свою власть над тобой даже после значительных промежутков времени, поэтому обязательно развивай успех дальше, выкорчевывай это чуждое явление окончательно. Все необходимые средства для укрепления и защиты вернувшейся свободы ты найдешь в следующих главах.

Избавление от табачной зависимости — это большая работа, поэтому чтение этой книги также является работой, требующей, как и всякое серьезное дело вообще, определенного порядка. Поэтому позволь напомнить еще раз: последовательно, главу за главой, каждый день читай эту книгу и исполняй предлагаемые

несложные действия, то есть относись к делу освобождения так же, как ты относишься к своей работе или учебе. Сосредоточь пока все свои силы, все свое время на освобождении от табака, глубоко задайся этим вопросом, сделай его делом первостепенной важности. Удели освобождению от табака достаточно времени, оставив прочие дела и заботы, и затем ты увидишь, насколько ничтожны все эти затраты по сравнению с потерями, которые ты пока несешь от табака. Когда прочтением предыдущих глав всё необходимое будет достигнуто, подойдет черед решительного штурма табачной тюрьмы, и главу «К бою!» третьей части книги читай накануне полного прекращения курения. Возможно, добиться полного успеха сразу не получится, но не смущайся постигшей тебя неудачей. Такой поворот событий хорошо нам известен, и он предусмотрен построением книги. Мы с тобой обязательно достигнем успеха, продолжая чтение с выполнением нужных действий.

Не смущайся повторениями, которые уже прозвучали и будут тебе встречаться далее, они не являются нашим недостатком или недосмотром. Как известно, повторение — мать учения, а здесь мы учимся сохранять нашу свободу.

Вот мы и показали тебе в общих чертах предлагаемое в этой книге. Если оно тебя устраивает, то двинемся с тобой потихоньку дальше.

Начнем с того, что на самом деле мы столкнулись с особым рода наркотической зависимостью. Конечно, против такого определения у некоторых читателей сразу возникнут возражения, но посуди сам: пожалуй, ничто другое не употребляется тобой столь часто и регулярно, как табак. Каждый час, а в некоторых случаях даже чаще тебе нужна сигарета, и так длится изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год и многие-многие годы, десятилетия... Даже ложку ко рту ты подносишь реже, чем сигарету! Что же это

за чудовищная сила, способная потеснить даже самые естественные наши надобности?

Это и есть наркомания! Именно она может становиться над обычными потребностями, именно она может обязывать человека к потреблению наркотического вещества, и в нашем случае таким веществом является табак. При этом табачный дым содержит множество вреднейших составных частей, среди которых находится даже радиоактивный полоний. Помнишь историю отравления Литвиненко, произошедшую осенью 2006 года в Лондоне? Конечно, там использовались иные количества этого тяжелого радиоактивного металла, но...

Дай комару насосаться своей крови (причем не обязательно в это время курить), затем осторожно посади его в банку. Для контроля поймай и посади туда же голодного комара. Вскоре насосавшийся твоей крови комар сдохнет, в то время как другой останется живым. Подобным же образом подохнут и медицинские пиявки, если провести с ними такой же опыт. А как ты думаешь, что будет на коже через 1 – 2 года, если каждый день зажигать сигарету и держать руку в ее дыму? Понятно, что ничего хорошего с кожей не произойдет, ведь, даже невзирая на всевозможные ухищрения вроде удлинённых мундштуков, у многих курящих от табачного дыма желтеют пальцы и зубы. А каково же приходится внутренним средам твоего организма от многолетнего постоянного воздействия?

Всё это указывает на чрезвычайную ядовитость составляющих табачный дым веществ. Одни из них, попадая в твои легкие, растворяются в крови и разносятся по всему твоему организму, отравляя тем самым все органы и ткани, другие растворяются в слюне и попадают тебе в желудочно-кишечный тракт, третьи оседают в легких.

Глядя на всё это, еще раз реши для себя твердо: хочешь ли ты и дальше оставаться в тюрьме зависимости или намерен вновь

стать самим собой? Если думаешь обрести свободу — тогда начнем вместе войну против общего врага. А для этого сначала...

## РАЗБЕРЕМСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ДЕЛ

Начнем с признания горькой правды: нас поразила самая настоящая наркотическая зависимость<sup>1</sup>, и это первое существенное обстоятельство, которое мы должны признать, чтобы от него избавиться. Почему говорю «нас»? Помогая тебе, мы используем свой собственный опыт борьбы, да и поддержать тебя по-настоящему можно, лишь вспоминая себя и становясь теперь рядом с тобой.

Вопреки распространенному заблуждению, в этом мире далеко не всё приобретается за деньги, в том числе невозможно купить здоровье, свободу от зависимости, похищенные этой зависимостью годы твоей жизни или нанять кого-нибудь, кто проделал бы за тебя работу по избавлению от курения. Но в то же время не стоит унывать: коли свобода не покупается, то и нужды изыскивать деньги для ее обретения нет, как не нужно и заранее сдаваться из-за их отсутствия. Миллионы людей бросают курить, и задача эта хоть и непроста, но вполне посильна и нам с тобой.

---

<sup>1</sup> Между наркотиками существует большая разница в их губительной силе, и в случае с табаком внешние проявления разрушительного действия заметны меньше всего. Другие наркотики, особенно те, что вводятся шприцем, гораздо быстрее приводят к гибели — за какие-то считанные годы, а то и месяцы «севший на иглу» сходит в могилу, поэтому применяемое словосочетание «наркотическая зависимость» ни в коей мере не служит оправданием другим наркотикам — мол, раз вокруг так много курящих, то в наркомании нет ничего страшного. Табак — типичный наркотик, вызывающий очень сильную зависимость и требующий самого частого и регулярного введения. В этом отношении с ним вряд ли может сравниться что-то еще. Другое дело, что наносимый им вред не так заметен, как вред от других наркотиков. К сожалению, ощущать его мы начинаем, лишь втянувшись достаточно глубоко, по прошествии нескольких лет, в то время как «севший на иглу» за это же время обычно уже погибает. Наркотики и смерть — неразрывные понятия!

А за помощью в ее решении обратимся к нашему славному соотечественнику, герою Великой Отечественной войны, генерал-майору в отставке, А. В. Пыльцыну. Вот что Александр Васильевич рассказывает нам сегодня: «...**Курил и я сам по молодости, втянулся так, что на фронте даже курил трубку. Это далеко не безобидный способ, тем более что набивать ее приходилось махоркой или даже самосадам, если вы знаете этот вид крепчайшего табака. Но трубка хорошо грела руки, и это было очень важно зимой. Потом я долго не мог бросить курить, пытался делать это не раз, но вот уже более 25 лет не курю. Примером для меня всю послевоенную жизнь был наш командарм генерал Горбатов, который никогда в жизни не курил да и многих других дурных привычек не имел. И когда у меня появились нелады с сердцем, я решил бросить. Помогли мне не заговоры, не экстрасенсы, а собственная воля и то, что я объявил во всеуслышание, что бросаю курить **ОКОНЧАТЕЛЬНО**. Это было моим главным оружием, так как в своей жизни я не сорил словами, а всегда был верен данному мною слову. Это и помогло мне справиться с многолетней дурной привычкой. Что касается фронтовых условий, — там курили многие, и этот наркотик как-то снимал напряжение, переживания, которых на фронте хватало...»<sup>2</sup>**

Из жизненного опыта хорошо известно, что всякое стоящее дело, в том числе и обретение свободы, дается соответствующим трудом. Можно, к примеру, купить диплом о высшем образовании, но приобрести таким путем нужные знания невозможно, для этого нужен твой упорный труд, а не твои деньги. Нужен твой труд и для обретения свободы, и никакой гастарбайтер этот труд за тебя не выполнит, мы можем лишь помочь тебе его исполнить.

---

<sup>2</sup> Из рассказа А. В. Пыльцына на интернет-форуме движения «За Родину со Сталиным». На время написания этих строк 18 ноября 2012 года Александру Васильевичу Пыльцыну исполнилось 89 лет.

Курение как зависимость обнаруживает себя лишь после того, как достаточно прочно укоренится в твоей душе. Помнишь времена, когда мы могли по своему желанию курить либо не курить, гордясь от мысли, что якобы мы свободны от зависимости, хотя на самом деле аркан уже тогда был накинута нам на шею и потихоньку начал затягиваться все туже... и как-то незаметно у тебя появился целый ряд обязанностей: следить за количеством сигарет и постоянно пополнять его; следить за наличием источника огня; уделять время курению, например покурить перед входом в метро или выйти покурить во время работы; обустроить место для курения и так далее. Вот так незаметно, потихоньку курение из баловства превратилось в самую настоящую обязанность. Интересно, что даже самые последние разгильдяи строжайшим образом эту обязанность исполняют, а закоренелые лодыри, виртуозно умеющие отлынивать от любой работы, вдруг начисто забывают свои до блеска отшлифованные приемы вроде «это ваши проблемы», «это не мое дело», «после обеда», «зайдите завтра», «немного позднее», «у нас ремонт» и т. д. Куда только исчезают излюбленные бюрократические приемы отфутболивания, когда дело касается курения?! Попробуй скажи желанию закурить «давай через недельку» или что-нибудь еще в этом роде, — она мгновенно спросит с тебя построже любого проверяющего, от нее не оттородишься никакими «объективными причинами».

Горький смех вызывают действия властей, организующих очереди в метро и на наземный транспорт — автобусы, троллейбусы, трамваи. Ради служения современному золотому тельцу можно как угодно издеваться над народом, прикрываясь важностью финансовых показателей. При этом власти предпочитают помалкивать, что кассовый сбор едва покрывает  $\frac{1}{5}$  расходов содержания городского транспорта.

Но куда как более совершенно действует собирающий с нас дань табачно-торговый предприниматель! Уж он-то свое возьмет

всегда, при любых обстоятельствах, не прибегая к помощи всяких там карточек, турникетов, валидаторов и прочей дребедени. Ему вынь да положь, а нет денег — беги, ищи, проси, занимай, находи где хочешь! И ведь находишь же для него, находишь на табак обязательно! Для чего-то другого, необходимого — не найдешь, потерпишь, обождешь, в чем-то откажешь даже близкому тебе человеку, но для владельцев табачных компаний ты денег найдешь обязательно. Недаром же с началом реформ транснациональные гиганты оккупировали отечественный рынок! На сегодня в России табачных фабрик в госсобственности не осталось вообще: либо прежние фабрики были выкуплены, либо вместо них международными компаниями были построены новые<sup>3</sup>.

Итак, налицо целый круг обязанностей, исполняемых тобой строжайшим образом. А раз так, то возникают следующие вопросы: КТО эти обязанности мне вменил? На каких основаниях? Кем я являюсь для вменившего и что он от меня хочет? Как получилось так, что, играя в «свободу», «достоинство», «независимость», я вдруг потерял и первое, и второе, и третье и стал вместо этого обязан вредить самому себе? Именно обязан, иначе стал бы я разве добровольно тратить время, силы, деньги на то, чтобы постоянно иметь при себе и по первому требованию КОГО-ТО потреблять средство для ухудшения здоровья и развития раковых заболеваний? Средство, сокращающее мою жизнь? А вы, милые девушки и женщины, почему постоянно заботитесь о наличии средства, к тому же ухудшающего вашу внешность, портящего весь ваш замечательный облик и вредящего вашему имени (имиджу)?

А теперь давай-ка задумаемся: всегда ли мы были наркозависимыми? Конечно же нет! В детские годы, в юности мы не знали

---

<sup>3</sup> По данным журнала «Профиль», № 178 от 21 февраля 2000 года. Статья Владимира Змеюченко «Табачный капитал».

этого рабства, более того, в то время думалось, что я никогда не притронусь к наркотическим ядам, что меня эта беда не постигнет.

Вот второй существенный факт: зависимость — это какое-то постороннее враждебное включение в наше естество, что-то вроде глисты или занозы. А раз так, то зависимость возникла помимо нашей воли, что говорит о третьем существенном факте: попадание в нее — это результат чьей-то целенаправленной деятельности, а вовсе не наш сознательный выбор.

Но как же это случилось? Вспомним, как мы приобщались к курению.

Поначалу наиболее важным побуждением было стремление доказать свою свободу и независимость, самоутвердиться. Стать «как все»! Выглядеть «стильно», «современно» и прочее — по сути, это переливы и оттенки всё того же стремления к свободе и самоутверждению. Именно поэтому в подавляющем большинстве случаев приобщение к табаку начинается в юности, когда стремление к самостоятельности особенно сильно. Этим и пользуется наш невидимый враг, предлагая нам табак как одно из средств получения свободы, тихонько нашептывая: «...ты уже взрослый, тебе можно, покажи это всем, пусть на тебя посмотрят, убедятся». И хотя опасность курения общеизвестна, тем не менее примеры из жизни, предостережения близких не убеждали нас и ничему не учили. Но мы, конечно же, не собирались становиться наркоманами, не хотели и не желали этого. Никто из нас не хотел становиться зависимым, напротив, мы старались выглядеть взрослыми и самостоятельными, пытались доказать свою свободу умением курить «как все» и лишь теперь поняли, что в погоне за свободой мы на самом деле ее, эту вожденную свободу, утратили...<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Отступая от темы, заметим, что с алкоголем, да и с другими наркотиками, дело обстоит очень похожим образом.



Итак, важным обстоятельством была наша вроде бы добровольность приобщения к табаку. Вроде бы никто не заставлял да и не мог заставить нас начать курить. Мы как бы добровольно сделали наш выбор, делая первую затяжку. Несмотря на очевидные признаки тяжелого отравления: головокружение, слюнотечение, кашель, тошноту, мы упорно продолжали вводить и вводить в себя эту отраву, утешаясь, что скоро привыкнем и дальше будет лучше. Почему-то тогда от нас ускользнул один очень простой вопрос: а что будет, когда это привыкание наконец наступит? И только теперь становится ясно, что наступление привыкания стало утратой нашей свободы, это захлопнувшаяся ловушка, это уже полная зависимость. Так кто же это заставлял — да, именно заставлял! — нас уродовать самих себя и не видеть очевидного, не думать о последствиях?

Пока, соратник, достаточно прочитанного тобой. Прокладка туннеля в твердых горных породах требует медленного, но упорного труда, а такой труд требует, в свою очередь, и полноценного отдыха. Скала табачной зависимости пока еще очень крепка, но ты уже начал бурить ее изнутри, прочтя эту часть книги. И вот тут-то тебе на помощь придет техника метода Шичко, облегчающая твой нелегкий труд. Возьми теперь ручку и бумагу и перед самым сном напиши ответы на предлагаемые ниже вопросы.

М-м-м... Сразу повеяло какой-то скукой, правда? Но это формальное, на первый взгляд, действие окажет тебе большую помощь: написанное перед самым сном будет усвоено глубинами твоего сознания, где в работу включатся пока еще неведомые тебе механизмы. Поставь им правильную задачу, и во время сна они приступят к разрушению того, что неподвластно твоей воле и разуму наяву. Тебе не верится, что ручка с бумагой помогут пробить тюремные стены зависимости? А ты попробуй!

Итак, дорогой соратник, сделав над собой усилие, бери бумагу с ручкой и пиши. Нет бумаги? Ладно, возьми карандаш и напиши прямо здесь:

*«Я обманут табаком. Табак отравляет меня. Я твердо решил освободить себя от обязанности травиться табаком».*

А теперь — спать! Это очень важное условие: уснуть после написанного, а по пробуждении перечитать и обдумать то, что ты написал накануне. Если сейчас ты читаешь эти строки в неподходящей для сна обстановке, то позднее, перед отходом ко сну, прочитай эту главу еще раз и напиши предложенное перед сном. Смысл этого условия станет ясен позднее, сейчас же не будем пока отягощать тебя лишним грузом, тебе и без того нелегко.

Если ты после пробуждения почувствуешь отвращение к табаку и силы для отказа от него или хотя бы нечто, останавливающее тебя перед сигаретой, — знай, перед тобой мелькнул луч свободы! Тут же бросай курить и развивай успех дальше, отказываясь от табака совсем!

Но книгу все-таки продолжай читать...

## **ЧТО МЫ УСТАНОВИЛИ**

Сегодня, после всего прочитанного и сделанного накануне, напрашивается первый вывод: курение табака — это ложная цель, ее достижение противоречит нашим жизненным интересам. Нас обманным путем толкнули в западню, и мы

допустили грубейшую ошибку, пойдя у КОГО-ТО на поводу. Да, вступающий в игру с шулером ошибается лишь раз: тем, что соглашается с ним на игру.

Очевидно, что теперь в нас действует уже какая-то иная сила, мы исполняем ЧЬЮ-ТО иную, злую, направленную против нас же волю, и эта воля каким-то образом укрепилась в нас, лишила свободы и так подчинила себе, что даже знание этих простых истин не дает сил противиться ей. Угнездившегося паразита мы к тому же стараемся еще и оправдать, убеждая себя, будто «табак снимает стресс», «помогает сосредоточиться». Это особое свойство любой зависимости — поработив, она заставляет человека искать для себя оправдания. Преступник принуждает жертву искать ему, преступнику, алиби!

А давай посмотрим на эти оправдания честно, и что увидим тогда? Вот нам говорят, что якобы:

- «Табак снимает стресс».

Что ж, отправляйся в ресторан, на рыбалку, охоту, в лес по грибы, по ягоды без табака, ведь все эти случаи предполагают отсутствие стрессов и сами по себе их снимают. Александр Васильевич Пыльцын говорит нам, что на фронте табак помогал переносить тяготы войны. Да, в нечеловеческих условиях подчас не остается ничего другого, как использовать наркотик для облегчения, но на каком фронте находимся сейчас мы с тобой, соратник? Уж не на противотабачном ли?

- «Табак помогает сосредоточиться».

В таком случае начинай обучение любому делу — вождению автомобиля, стрельбе, овладению компьютером, держа сигарету в зубах, ведь всякое новое дело требует сосредоточенности. Раз так, то в учебных залах, аудиториях, классах надо тогда разрешить курение, поставить урны, пепельницы, и коль теперь положено (интересно, кем?) всюду искать и получать удовольствие, то их обязательно надо будет дополнить еще и плевательницами.

- «Сигарета улучшает имидж».

А как ты думаешь, что лучше написать в анкете при устройстве на солидную работу — «курю» или «не курю»?

- «Курение доставляет удовольствие».

Это ложь, и ты отлично это знаешь. Какое-то подобие удовольствия бывает только после длительного перерыва, к примеру, утром после сна или при употреблении алкоголя, крепкого чая, кофе. Но во всех этих случаях «удовольствие» длится считанные секунды, а ведь плата за него — твоя жизнь! Остальные 99 % сигарет выкуриваются под воздействием чьего-то властного требования, то есть по ОБЯЗАННОСТИ. Если быть до конца честным и приглядеться внимательнее, то окажется, что так называемое удовольствие, к тому же перемешанное с какой-то мутью, сопровождается не совсем приятными ощущениями во рту, груди, голове, сердце и эти ощущения гораздо длительнее и устойчивее мимолетного приятного ощущения.

В юном возрасте способность внешне безболезненно выкуривать множество сигарет почему-то принято считать признаком зрелости, мужества, крепкого, едва ли не богатырского здоровья. Но на самом деле такое обстоятельство говорит о потере свободы и глубоком погружении в зависимость, о ломке и перестроении защитных биологических механизмов, вынужденных обезвреживать большие количества поступающих ядов. В науке это явление именуется ростом толерантности, то есть переносимости чужеродных веществ. Не путай это с политическим значением слова «толерантность», о нем у нас пойдет речь позже. Пока же для уяснения дела обратимся к нашим соратникам с противоалкогольного фронта, где изменение толерантности обманывает общественное мнение еще более грубо:

«Потребность в увеличении принимаемых доз, или, по научному, — рост толерантности, является ярким признаком наркотических свойств вещества. Выражается оно в том, что по мере погружения в зависимость человек становится вынужден

переносить дозы наркотика, многократно превышающие смертельные для людей, с этим наркотиком незнакомых. При повторных введениях вдруг обнаруживается, что прежние количества уже не дают нужных ощущений, отчего для достижения желаемого опьянения их приходится увеличивать. Это происходит из-за обороны, выстраиваемой физическим телом против вводимого в него наркотического яда: организм вынужден собирать всё больше сил на его обезвреживание, поэтому и наркотика для прорыва возводимой против него преграды всякий раз требуется больше и больше: ведь созданную защиту надо пробить, и лишь после ее преодоления появляется чувство удовольствия. В случаях с опиатами увеличение доз достигает невероятных размеров: втянувшийся наркоман становится способным переносить количества, в десятки, а то и в сотни раз превышающие смертельную дозу для нормального человека». Подумать только: несчастный вводит себе столько наркотика, сколько достаточно для убийства сотни человек! Более того, дьявольский механизм зависимости **требует** введения таких количеств наркотического яда. Кому придет в голову считать это признаком свободы и богатырского здоровья?! Но в отношении алкоголя бытует именно такое мнение: чем больше принятая доза и чем тверже и дольше человек держится на своих двоих, тем он якобы здоровее и крепче.

Хотя у нас речь идет о табаке, но и с ним также происходит отчетливый рост толерантности, правда, не до таких чудовищных размеров, как при употреблении опиатов. Дойдя до определенного предела, например одной пачки сигарет в день, он останавливается, после чего остается неизменным почти до конца жизни. Тем не менее, рост толерантности служит одним из ярких признаков наркотических свойств табака, поэтому гордиться им на самом деле совершенно нелепо. Помнишь, как тебе когда-то казалось крутым выкуривать по пачке в день — сам-то не мог поначалу осилить больше одной-двух штук, правда?

- «Мне нравится вкус и запах табака».

Табак — растение, сильно ядовитое для всего живого. Ты когда-нибудь видел, как растет табак? В нашей стране его сочные мясистые листья не трогает ни один вредитель: мощный побег высотой с человеческий рост стоит, обращая от себя в бегство любую живую тварь: никакие мошки, тля, жучки, гусеницы, слизняки не смеют к нему притронуться, и лишь вирус табачной мозаики иногда портит его. Но вирус на то и вирус, о нем вообще разговор нужен особый.

В сельском хозяйстве табак в качестве сильной отравы успешно применяется для уничтожения насекомых-вредителей, обходят его стороной и все теплокровные животные. Особенно ядовит табак для водных организмов: брошенный в ведро или небольшую лужу окурков способен убить там всё живое. А ведь наши тела более чем на 90 % состоят из воды...

Запах и вкус табака для свободного человека не имеет ничего приятного, поэтому с целью облегчения и ускорения твоего привыкания табачные воротилы применяют в производстве сигарет мед, орехи, ментол, вишню, корицу и многие другие нужные и полезные продукты, скрывающие отвратительную табачную сущность, а также используют иные всевозможные ароматизаторы. Будучи употребляемы извращенно, эти продукты вместо пользы становятся дополнительными источниками ядов.

Да, непростое это дело — самоотравление табаком. Только курящий знает все оттенки ощущений от того или иного вида сигарет, человеку некурящему и близко этого не понять. Здесь требования курящего будут, пожалуй, еще изощреннее, чем самые изысканные требования гурманов в отношении еды. Но признаемся честно: если нет любимого сорта сигарет, а в наличии лишь презренные дешевые сорта, то, конечно, кое-кто, может быть, и будет какое-то время изображать благородство — мол, какая-нибудь там «Ява» или LD ниже моего достоинства, но затем будет

рад и им, хоть эта «радость» будет весьма неприятной. Аллен Карр говорит здесь о старой веревке, которую станет курить лишенный табака, и, по сути, А. Карр совершенно прав. Нашим более старшим соотечественникам это известно не так уж и метафорически: в прошлые, более тяжелые времена в нашей стране при отсутствии табака курили и мох, и еще невесть что, где никотина не было и следа. Кстати, это ведь еще одно интересное наблюдение, опровергающее ложное мнение о преимущественно биохимической природе зависимости: какой смысл курить что-то вместо табака? Но ведь курили же...

- «Курение помогает расслабиться».

Так все-таки расслабиться или сосредоточиться помогает курение? Дело в том, что расслабление — это наша естественная потребность, нужная для восстановления сил. Дай своему организму, нуждающемуся в отдыхе, эту возможность вместо порции яда — и он расслабит сам без инородного вредного вмешательства.

Подобным же образом можно распознать лживость и всех других доводов за табак, однако живущие в нашем сознании представления не дают честно сознаться самому себе в очевидном: табак на самом деле чужд и вреден. Такая удивительная способность идеологических установок искажать даже совершенно простые и понятные вещи является всеобщим свойством, присущим любой идее. Идеальная основа подчиняет себе мировоззрение, заставляя не видеть очевидного и оправдывать то, что не имеет никакого оправдания. Это удивительное свойство можно обнаружить и на других многочисленных примерах, никоим образом не связанных с табаком. Допустим, работник правоохранительных органов, следующий в рамках политкорректности, обязан в одних случаях «не замечать» вопиющего беззакония, наказывая кого-то в других случаях по всей строгости закона даже за менее тяжкие проступки. Вопреки распространенному мнению, это далеко не всегда совершается вследствие подкупа. Здесь намного большую

роль играют определенные взгляды и понятия, внедряемые работнику идеологически, помимо его законных обязанностей.

Сделаем отсюда второй вывод: **употребление табака нелепо!**

Еще глупее оправдывать употребление средства, разрушающего твоё здоровье, сокращающего твою жизнь и лишаящего тебя свободы. Раз мы с тобой пришли в этот мир без зависимостей, раз эта зависимость — следствие обмана, а не нашего осознанного свободного выбора, раз наша изначальная свобода КЕМ-ТО похищена, то делаем отсюда третий вывод: **у нас похитили свободу — и ставим вытекающую отсюда задачу: вернуть утраченную свободу!**

Вот эту задачу я и прошу тебя изложить сегодня письменно на бумаге перед сном. Напишем ее примерно так:

*«Употребление табака лишает меня свободы. Я готовлюсь к полному освобождению от табачного рабства и вскоре верну свою свободу. У меня достаточно сил и возможностей, с которыми я вполне могу преодолеть табачную зависимость».*

Если ты человек верующий, то обязательно добавь слова о надежде на Бога, давшего тебе все необходимые возможности для освобождения. Сделать это более правильно тебе поможет духовный наставник.

Написал? А теперь спать, спать, спать... Во сне в глубинах твоей души вновь пойдет таинственная работа, которую ты подкрепишь, если после пробуждения прочитаешь написанное тобой накануне.

Всё проделанное тобой уже может дать ощутимый результат, поэтому напомним еще раз: если у тебя появляются силы воздерживаться от табака, если ты начинаешь чувствовать отвращение к табаку, — сразу развивай успех. Немедленно прекращай травиться табаком, уничтожай все его остатки и по возможности вообще всё, что с ним связано, а затем продолжай наш с тобой совместный путь к свободе, читая дальше эту книгу со страницы 110, то есть с четвертой части, с главы «Свобода!».



## НАЧАЛО ИЗБАВЛЕНИЯ

Теперь подчеркнем еще раз: начиналось наше курение вроде бы добровольно, и только спустя какое-то время оно совершенно незаметно превратилось в привычку, а затем — в обязанность.

Отсюда и начало избавления: мы добровольно **решаем** навсегда покончить с курением!

Если ты еще не бросил, то не пугайся. Решить — это еще не значит прекратить, ведь туннель, ведущий к свободе, свету, свежему воздуху, пока еще не пробит нами до конца. Если избавление от табачного рабства было бы легким, то стоило ли писать об этом столько книг, создавать такое количество методик и способов? В том-то и дело, что это вовсе не так просто, и здесь у нас есть существенное расхождение с Алленом Карром, обещающим быстрое и легкое избавление посредством универсального средства — своей книги «Легкий способ бросить курить». На самом деле продвижение к свободе всегда влечет утрату ложного душевного уюта, что само по себе не может быть легким. Правда, при этом Карр совершенно справедливо называет страх перед зависимостью главным затруднением, не дающим с ней расстаться. Действительно, важное свойство табачного пристрастия — это паралич воли поработанного. Тебе трудно решиться на борьбу с табачным чудовищем, оно кажется тебе страшным, сильным, непреодолимым, тебе невозможно представить себе жизнь без табака — он стал как бы ее обязательной частью. Тебе намного легче признать себя зависимым и думать, будто борьба с курением уже бесполезна, — настолько глубоко ты втянулся. Другими словами, ты признаёшь табачную зависимость и складываешь перед ней оружие из-за ее очевидности и выраженности, оправдывая тем самым утрату своей свободы.

Откуда такое мнение? А. Карр справедливо указывает на него, называя страхом, но какова его природа? Карр считает, что этот страх создает сам табак, а его наркотическое действие парализует нашу волю к борьбе. Нет никаких сомнений в справедливости этих слов, но дело здесь оказывается намного глубже, что мы сейчас и увидим в книге Николая Дмитриевича Гурьева «О добре и зле», изданной в 1990 году, то есть намного раньше, чем «Легкий способ бросить курить» А. Карра: «Бесы внушают ложное смирение, признание себя неспособным предпринимать усилия, труды для противостояния греху» — вот что пишет Николай Дмитриевич Гурьев в своей замечательной книге<sup>5</sup>.

Оказывается, парализующий волю страх известен отнюдь не только в отношении табака, ведь Н. Д. Гурьев смотрит на вещи гораздо шире, вовсе не имея в виду один лишь табак, и его книга «О добре и зле» отнюдь не преследует цели борьбы только лишь с табачной зависимостью. Отсюда следует вывод, что страх с параличом воли является особым рода воздействием, призванным препятствовать нашему освобождению от источника этого страха. Отсюда нам становится очевидно, что одного признания у себя наркотической зависимости еще недостаточно, без борьбы такое признание лишь укрепляет тюремные стены несвободы. Здесь, соратник, необходима борьба, даже при кажущейся совершенной невозможности что-либо сделать своими силами.

Теперь небольшое отступление от темы. Табак в этом отношении являет собой полную противоположность алкоголю: там пьющий убежден, что никакой зависимости от алкоголя у него нет вообще, что он «пьет, как все», а случающиеся с ним неприятности объясняет какими угодно причинами, только не наркотическим действием алкоголя. Вот видишь, как по-разному может вести себя

---

<sup>5</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле», глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

одно и то же явление: в твоём случае оно столь явно, что лишает воли к борьбе, а в случае с алкоголем оно поступает наоборот — прячется самым тщательным образом, всеми силами заверяя порабощенного, будто он свободен и у него всё нормально, «всё как у людей», следовательно, и бороться ему попросту не с чем и незачем. Хотя алкогольная зависимость очень тщательно скрывается, тем не менее её сила ничуть не меньше, чем у табачной, лишь проявляется она иначе — в своём упорном отрицании. Жесткость этого отрицания побудила наркологов ввести специальный термин «анозогнозия», то есть отрицание своей болезни. Надо сказать, что анозогнозия и по сей день остается камнем преткновения юриспруденции, социологии, наркологии, психологии, психиатрии и других причастных направлений. Для её преодоления до сих пор не найдено сколь-нибудь действенных средств, и объяснить пьющему, что ему пора уже со своим пороком что-то делать, — это вопрос вопросов всех без исключения противоалкогольных методик. Его неразрешимость породила даже такое понятие, как «парциальная деменция», что по-русски означает «частичное слабоумие». Человек совершенно нормален во всех отношениях, зачастую он является прекрасным мастером своего дела, о которых принято говорить: «мастер золотые руки», но как только дело касается алкоголя, с ним начинает твориться что-то невообразимое. Будучи трезвым, он наотрез отказывается признавать свои трудности со спиртным, несмотря на имеющиеся у него и явные всем его окружающим признаки алкогольной зависимости. Этот отказ и толкуется официальными науками как частичная слабость ума, не способного увидеть и понять очевидное для всех остальных.

Но у нас с тобой дело обстоит совершенно иначе. Ты не отрицаешь явления, напротив, признаёшь его силу и власть над собой, поэтому наша задача — свергнуть эту чужеродную власть! А для этого надо набраться решимости, поэтому отметим теперь одно очень важное обстоятельство: наше избавление начинается с принятия

тобой решения освободиться, хотя ты и можешь пока продолжать курить, повинуюсь власти зависимости. Эти слова подчеркнуты не случайно. Если в прочих случаях мы можем незримо встать с тобой плечом к плечу против табачного демона, разделив тем самым тяжесть борьбы, то принять **решение** можешь только ты сам.

Итак, уяснив себе противоестественность курения, признав себя поработанным, используя дарованную свыше свободу внутреннего выбора, принимаем с тобой решение: **навсегда прекратить травить себя табачными ядами!**

Именно так отныне мы и будем называть вещи своими именами, срывая завесы лжи: не легкомысленное «бросить курить», а «вернуть себе свободу и избавиться от наркомании навсегда».

Сейчас, если у тебя пока еще нет сил отказаться от сигарет, условимся так: мы находимся под вражеской оккупацией. Прогнать врага в одночасье не выйдет, но мы задаемся целью во что бы то ни стало уничтожить губящий нас ненавистный оккупационный режим. Каждая употребленная сигарета — это силой вырванная у тебя частица твоей жизни, это дань врагу, подобная той, что на протяжении 300 лет платили наши русские предки татаро-монгольским завоевателям. После каждой затяжки мы теперь каемся в своей беспечности и безволии, позволивших врагу сесть нам на шею и помыкать нами, но мы никогда не смирится со случившимся и не прекратим борьбы до победного конца. Мы поднимем восстание, сметем ненавистный оккупационный режим и с позором изгоним ненавистного поработителя прочь. Так или нет?

Если нет, то пока прочитай или просмотри эту книгу дальше, после чего задумайся о месте и роли табака в твоей жизни.

Если так, то приступаем с тобой к избавлению от рабства. Для этого напиши сегодня на бумаге перед сном:

*«Я твердо решил навсегда выбросить табак из своей жизни. Я приступаю к освобождению себя от табака. Я могу вернуть себе свободу».*

## ЧАСТЬ II

### *Подготовительная*

#### **ПОДГОТОВКА К ВОССТАНИЮ. ЧТО МЕШАЕТ НАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?**

**Н**о с чего начать, как подступиться к неприступной скале наркомании? Враг незримо строго воспрещает даже думать об этом. Попытка замахнуться на него пугает настолько, что опускаются руки. Этим-то и объясняется наша нерешительность, бесконечные отсрочки, проволочки вроде «завтра», «с первого числа», «как-нибудь потом». Аллен Карр справедливо считает эту нерешительность главным затруднением, препятствующим отказу от табака, и сравнивает ее, в частности, с нерешительностью перед нырянием в воду, когда долго пробуешь ее ногой и всё раздумываешь: а не слишком ли она холодна? Но при этом А. Карр так и не раскрывает до конца источника страха перед зависимостью. Откуда, почему и как он берется? Кое-что мы о нем уже сказали, далее мы разберем это явление более подробно, но пока остановимся лишь на некоторых его чертах.

Действительно, в этих обоих случаях есть много общего: нерешительность вызвана не столько мнимой опасностью, сколько неуверенностью в себе. Но ты, дорогой соратник, используешь на этот раз простое и в то же время могущественное средство — письмо на бумаге. Присмотришься внимательно к себе: действие этого средства ты, вероятнее всего, уже ощущаешь, когда думаешь взять в руки очередную сигарету, если ты, конечно, не ленился письменно ставить себе короткие задачи перед сном. Теперь у тебя в душе сразу появляется нечто такое, что хочет тебя остановить, правда?

Но вполне возможно, что представление себя некурящим вызывает у тебя пока еще некую оторопь, при которой вся будущая жизнь, весь окружающий мир кажутся какими-то блеклыми, тусклыми, неинтересными, лишенными чего-то основного. На самом деле здесь тебе представилась хорошо известная с глубокой древности ложная картина, возникающая всякий раз при любой попытке отказаться от укоренившегося порока. От порока (заметим, любого), а вовсе не обязательно от потребления одного лишь табака, известного нашему народу всего около 300 лет. Разбираемое нами духовное явление подробно описано святыми отцами православной церкви, они предупреждают о нем как о серьезной причине, не позволяющей подняться на брань с пороком, лишаящей человека воли к борьбе. По сходству этой открывающейся мысленному взору картине с чем-то унылым, тусклым, серым, лишенным всякого интереса будем условно именовать ее «пустыней». В ней жизнь без табака стала для тебя немыслимой, а некоторые случаи настолько жестко требуют сигарет, что ты и думать не смеешь не то что обойтись без табака, но даже допустить какие-либо заминки с курением, как это бывает, например, в начале поездки на автомобиле, при важном телефонном разговоре и в прочих случаях, связанных с волнением, напряжением. Это ложное представление о необходимости курения заслонило тебе реальный мир настолько, что ты не можешь пока радоваться красотам природы, встрече с близкими людьми, другим радостным событиям жизни, если оказываешься при этом лишенным табака. Любое значительное событие обязательно сопровождается беспрекословным требованием закурить! И это при том, что и в уравновешенном состоянии также примерно каждый час требуется сигарета. Табак настолько отравил твое мировосприятие, что приносящие настоящую радость события не воспринимаются таковыми в его отсутствие. Даже естественный голод лишь с известным трудом может тягаться с табачным пристрастием: легче

перетерпеть какое-то время без еды, нежели провести это же время без сигарет. Сигарета сделалась важнее полезных и радостных сторон жизни. КТО-ТО упорно вбивает в твое сознание мысль, что сигарета так же обязательна, как соль в пище, и без нее жизнь теряет всякую привлекательность. Обман этот засел очень крепко и не позволяет тебе даже пытаться думать иначе. Зависимость встала над реальностью.

Вот такую безрадостную картину диктатуры табачной зависимости описал один наш соратник. Знакома ли она тебе?

К счастью, на самом деле это всего лишь обман, поэтому, даже будучи раздавлены этим страхом и невзирая на то, что воля наша парализована, у нас все равно остается возможность внутреннего выбора — решиться на восстание! Некоторые слабые стороны поработившего нас явления нам уже известны, значит, не всё так безнадежно.

Итак, эта «пустыня» отпугивает тебя, не позволяет перейти в наступление.

Тяжелым грузом гнетут тебя и прошлые неудачные попытки освобождения. Чтобы помочь тебе, обратимся к святоотеческому наследию. Возьмем книгу Николая Святогорца «Невидимая брань», третью главу первой ее части, приводимую ниже в сокращенном виде. Хотя она написана для монашествующих, тем не менее этот кладезь святоотеческой мудрости еще не раз поможет нам с тобой преодолеть завалы на пути к свободе. Конечно, во всем своем полном объеме «Невидимая брань» будет для нас слишком сложна и глубока, поэтому станем брать из книги лишь то, что доступно нашему пониманию и может быть непосредственно использовано нами в деле освобождения от табачного рабства. По этой причине ниже мы приводим не полные главы книги, а лишь отдельные места из них. Итак...

## О надежде на единого Бога и уверенности в Нем

*«Хотя в невидимой нашей брани столь необходимо, как мы сказали, отнюдь не надеяться на себя самих, при всем том если мы только отложим всякую на себя надежду и отчаемся в себе, не приискавши другой опоры, то или тотчас убежим с поля брани, или всеконечно будем побеждены и взяты в плен врагами нашими. Посему вместе с совершённым от себя самих отречением потребно еще нам водрозить в сердце совершенное упование на Бога и полную в Нем уверенность, то есть потребно полным сердцем чувствовать, что нам решительно не на кого надеяться, как на Него одного, и ни от кого другого, как от Него одного, можем мы ожидать всякого добра, всякой помощи и победы. Ибо как от самих себя, которые есмы ничто, не ожидаем мы ничего, кроме преткновений и падений, по причине которых и отлагаем всякую на себя надежду, так, напротив, всеконечно от Бога получим мы всякую победу, как только вооружим сердце свое живым на Него упованием и полною уверенностью в получении от Него помощи по следующему псаломскому свидетельству: „**На Него возупавало сердце мое, и Он помог мне**“ (Пс. 27, 7).*

Утвердиться в такой надежде и ради ее помощь всякую получить помогут нам следующие размышления:

1. То, что ищем помощи у Бога, который как Всемогущий может сделать всё, что ни восхочет, следовательно, и нам может помочь.

2. То, что ищем ее у Бога, который как Всеведущий и Премудрый знает всё наисовершеннейшим образом, следовательно, вполне знает и то, что пригоднее для спасения каждого из нас.

3. То, что ищем такой помощи у Бога, который как бесконечно Благий с неизреченною любовью предстоит нам, всегда желательно готовый с часу на час и с минуты на минуту подать



всякую помощь, потребную нам для одержания полной победы в гуховной действующей в нас брани тотчас, как только при-течем в объятия Его с твердым упованием.

4. Четвертый, наконец, способ к оживлению твердого упования на Бога и привлечению Его скорой помощи есть пересматривание в памяти всех опытов скорой от Бога помощи, изображенных в Божественном Писании. Опыты сии, столь многочисленные, наияснейше показывают нам, что никогда не был оставляем постыженным и беспомощным никто из возуповавших на Бога.

**„Воззрите на гревния роды, взывает премудрый Сирах, и видите, кто верова Господеви и постыдесея“ (Сир., 2, 10).**

Таковыми четырьмя орудиями облекшись, брате мой, мужественно выступай на дело брани и веги ее бодро, в полной уверенности, что тебе дано будет одержать победу. Ибо ими всеконечно стяжешь ты совершенное упование на Бога, а такое упование непрестанно будет привлекать к тебе помощь Божию и облекать всепобедительною силою»<sup>6</sup>.

Как видим, о табаке здесь — ни слова! Но тем не менее в этой главе показана неподвластность явления нашей воле и разуму, что влечет срывы и неудачи, лишает надежды на успех. Здесь же и наше незнание таинственного явления, с которым мы столкнулись. Несовершенство человеческого естества вообще, послужившего причиной наших прошлых неудач, что заставляет теперь относиться к собственным, ничем не поддерживаемым силам, с недоверием. А. Карр отрицательно относился к «методу силы воли», но если внимательно разобраться, что именно он подразумевал под силой воли, то окажется, что Карр имел в виду эту самую немощь, то есть не подкрепленное ни знанием, ни опытом, ни помощью человеческое несовершенство, противопоставленное

---

<sup>6</sup> Святогорец Никодим «Невидимая брань» (цитата из главы 3).

хитро сконструированной ловушке. Действительно, бороться против зависимости одними лишь своими силами очень трудно, поэтому Карр, сам изведав табачное порабощение, был против попыток бросить курить с помощью одного лишь терпения, без знания и понимания основ явления, без сознательного к нему отношения. В то же время и богословы, и все без исключения серьезные исследователи отводят твоей, соратник, воле первостепенное значение, ведь решиться на брань с врагом никто другой, кроме тебя, не может. Решился на нее и фронтовик Александр Васильевич Пыльцын. Вспомним его слова и, чтобы не листать книгу назад, частично приведем их прямо здесь:

**«...И когда у меня появились нелады с сердцем, я решил бросить. Помогли мне не заговоры, не экстрасенсы, а собственная воля и то, что я объявил во всеуслышание, что бросаю курить ОКОНЧАТЕЛЬНО. Это было моим главным оружием, так как в своей жизни я не сорил словами, а всегда был верен данному мною слову...»**

На первый взгляд, здесь обнаруживается противоречие между богословским взглядом, говорящим о слабости и немощи человека, и действиями ветерана Великой Отечественной войны, опиравшегося на собственную волю. Но на самом деле основой Александру Васильевичу послужила вовсе не самонадеянность, а совершенно иная, очень высокая духовная категория — верность слову. Священное Писание гласит: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог» (Св. Евангелие от Иоанна, глава 1).

А теперь посмотри, соратник, на сегодняшнее положение дел, когда любое должностное лицо, не чувствуя за собой ответственности, сорит словами направо и налево, нередко доходя до откровенной лжи. Начальники, чиновники, руководители всех мастей и рангов врут не моргнув глазом, не смущаясь и не краснея, чувствуя в этом норму, соответствующую духу времени.

Зачем вести речь об этом, спросишь ты. Чтобы ответить на твой вопрос, вернемся опять к богословскому источнику. Далее в нем идет уже рассмотренная нами сила лжи, на которой покоится твой страх перед табачным поработителем и одновременно бессилие этой лжи перед правдой. Готовность правды восторжествовать в случае твоего согласия с ней, твоей серьезной решимости пробиться к ней, твоей готовности к борьбе за нее, за свою свободу. Выходит, что основой твоего поработления служит ложь и обман, соответственно, и оружие против них — правда и верность.

Но сколько бы мы сейчас ни заверяли тебя в возможности освобождения, ощущение неуверенности обязательно будет тебя преследовать, да оно, скорее всего, уже давит на тебя прямо сейчас, когда ты читаешь эти строки, и выглядит это давление примерно так: «Так долго травил себя табаком, что теперь уже поздно».

На самом деле отказ от самоотравления всегда благодетелен — в любом возрасте и при любом стаже табакокурения. А. В. Пыльцин отказал табаку в возрасте 64 лет, имея продолжительность табакокурения около 50 лет, и освободился без нашей помощи. Всегда хорошо сбросить с плеч груз зависимости, и хотя подчас это кажется невозможным, но имеющийся у нас богатый опыт показывает, что это лишь кажется!

Но что же тогда делать, спросишь ты. Сейчас, пока силы еще неравны, предпримем против врага некоторые подрывные действия, для чего:

- намечаем с тобой точное время восстания;
- сокращаем запасы сигарет, прекращаем их пополнять;
- отказываемся от табака сразу после сна и натошак;
- всячески затрудняем самоотравление табаком: выбираем для него неудобные места, места, где неприятно находиться, остаток сигарет убираем куда-нибудь подальше.

Например, пачку сигарет кладем теперь не в тот карман, куда клали раньше, а в другой, завязываем ее в полиэтиленовый

мешочек, чтобы приходилось каждый раз развязывать, меняем зажигалку на коробок спичек, спички убираем на дно сумки, в общем, чиним врагу всевозможные преграды. В этом есть очень серьезная необходимость, поскольку такими простыми на первый взгляд мерами ты рушишь очень важную составную часть механизма зависимости — привычные действия, незаметно требующие от тебя своего воплощения. А чтобы подкрепить слова делом, напишем сегодня перед сном следующее:

*«Теперь я получаю и усваиваю необходимые знания для изгнания табачной зависимости. Знание правды о табаке — это мое надежное оружие против табака. Я собираю силы и готовлюсь к полному прекращению потребления табака, для этого я создаю препятствия табакокурению (кратко опиши здесь, какие именно препятствия ты создаешь). Я намечаю день, в который раз и навсегда перестану травить себя табаком».*

Скажем несколько слов в отношении дня полного отказа от табака. Здесь тебя поджидает вражеская хитрость: выше мы уже говорили о помыслах, предлагающих разного рода оттяжки и проволочки, об этом невидимом давлении, оказываемом на твое сознание со стороны зависимости. Если следовать им, то день твоего освобождения не наступит никогда, поэтому сразу отвергай их. Но, с другой стороны, для решительных действий используй и возможные благоприятные внешние обстоятельства: перемену обстановки, отпуск, выходной день. Намечай на них полное прекращение употребления табака, даже если они, на твой взгляд, не совсем подходят для такого важного дела.

## ДРОБИМ СТЕНЫ ТЮРЬМЫ

**К**ак мы уже увидели с тобой выше, прийти к свободе нам больше всего мешают укоренившиеся представления об обязательности табака в жизни. Мы уже говорили о них довольно, а теперь для пользы дела продолжим называть вещи своими именами, для чего сделаем так: сегодня перед сном карандашом зачеркнем прямо здесь, на этой странице, слово «курение» и впишем в свободное место правду — «самоотравление табаком» или «введение табачных ядов», после чего еще раз перечитаем и посмотрим, что у нас получилось. Итак,

- «„Курение“ улучшает память, самочувствие».

На самом деле: так нагло врать самому себе можно только за счет специальных приемов охмурения, и мы эти приемы в дальнейшем рассмотрим.

- «„Курение“ помогает следить за весом».

На самом деле: оно, может, и так, но не многовато ли табак берет взамен? Ведь цена вопроса — жизнь, здоровье, свобода, не говоря уж о таких мелочах, как цвет лица, запах изо рта, охрипелость голоса, пожелтение зубов...

- «„Курение“ лишь одно из бесчисленного множества вредностей, окружающих нас».

На самом деле: даже если это и так, то зачем же усугублять вред? Не в наших силах избежать многих вредностей, но самоотравление табаком мы как раз и можем исключить, тем самым резко снизив вредное воздействие окружающей среды. Здесь, как,

впрочем, и во многих других случаях, повинен агитпроп<sup>7</sup>, разжигающий экологический психоз, запугивающий тебя всевозможными химерами.

- «Есть свидетельства, что вред „курения“ еще не доказан».

На самом деле: неужели мы с тобой настолько глупы, что нам надо доказывать очевидное? Это мнение распространяется агитпропом, и начни с ним судиться, то он, как ни странно, окажется прав: чтобы доказать вред, надо ставить эксперименты на людях. Лучший эксперимент — над самим собой: освобождение от власти зависимости всё расставит на свои места!

- «„Курение“ придает уверенности».

На самом деле: отравление скрывает слабость, обманывая нас и показывая это окружающим. По-настоящему уверенный в себе человек не нуждается в ложной поддержке.

Теперь еще раз перечитай написанное перед сном и, прежде чем уснуть, напиши на отдельном листе немного правды о табаке:

*«Я убедился, что на самом деле табакокурение создает видимость раскрепощения, всемерного удовлетворения и ложную свободу, видимость снятия каких-то потаенных, глубоко спрятанных запретов. Теперь я хорошо понимаю и решительно отвергаю эту табачную ложь».*

После пробуждения прочти еще раз. Вот что прячется за завесой лжи! Назвав вещи своими именами, ты видишь, насколько

---

<sup>7</sup> «Агитпроп» — от «агитация» и «пропаганда». Понятие, появившееся в первой половине XX века и обозначающее совокупность средств воздействия на массовое сознание. В наше время агитпроп переживает бурный расцвет. В повседневной жизни с целью сокрытия своей сути оно подменяется ложным понятием «СМИ». Информирование, то есть подача нужного и полезного знания, противоречит задачам СМИ, на самом деле у них совершенно иное предназначение, поэтому верное им название — «агитпроп». Сегодня наиболее ярким и заметным примером работы агитпропа служит реклама.

смешны и нелепы применяемые против тебя вражеские приемы, каким глупостям по ЧЬЕМУ-ТО велению нас обязывают верить.

## РАБОТА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ

**К**акие следующие наши действия? Ведь враг не отступает... Давай еще раз уясним то, что уже стало нам знакомым. Самоотравление табаком начинается с идеи, с мысли, с желания, со стремления... Постой-постой! Ведь всё перечисленное — категории нематериальные, следовательно, корень зла находится также в нематериальной плоскости. Значит, и избавление от зависимости начинается со своего сознания, с внутреннего мира. Но как именно? Чтобы показать тебе, как это делать, рассмотрим борющееся нас явление получше.

Как можно догадаться, оно имеет материальную основу: это табачные яды и вырабатываемые нашим организмом вещества для их обезвреживания. При прекращении поступления табачных ядов они остаются без работы и, ища себе применения, вызывают у нас определенное беспокойство. Исчезает и никотин, к которому очень чувствительны некоторые части нашей нервной системы. Всё это отчасти вызывает тягу к табаку. Как здесь быть?

Эта биохимическая часть на самом деле вполне преодолима. Твой организм сам, без посторонних вмешательств извне, вскоре приведет всё в норму, восстановит нормальный обмен веществ. Объясняется это тем, что биохимические изменения, вызванные табачными ядами, на самом деле легкообратимы. Вот послушай сам: когда тебе случается подолгу оставаться дома одному, да и в ряде других случаев, ты почему-то употребляешь в несколько раз меньше сигарет против обычного их количества, принимаемого тобой на работе, во время напряжения, волнения или,

наоборот, скуки. В то же время угроза остаться надолго совсем без сигарет приводит в ужас, и мы ОБЯЗАНЫ заботиться об их запасе. Эта интересная особенность объясняется действием такой части явления, как настрой, — о нем речь у нас пойдет дальше. Пока же отметим, что настрой относится к нематериальной части явления, но тем не менее он оказывает выраженное влияние на протекание зависимости и показывает, что физическая ее часть далеко не столь могущественна, как принято думать. Будучи порождаема воплощением определенной идеи, физическая часть зависит от нее так же, как дерево от своих корней. Если мы и далее представим себе зависимость в виде дерева, то его развитие будет выглядеть примерно так: сначала мы видим табакокурение на примерах окружающих — это всевание семени, то есть идеи табакокурения. Если под влиянием множества других соображений мы принимаем эту идею, то семя прорастает, укореняясь в нашем подсознании. Проросток совершенно незаметно растет, крепнет, и лишь когда наступает пора его зрелости, появляются цветы этого скрытого ранее от обозрения дерева, и они становятся видны уже всем: мы берем в рот первую сигарету. За цветами следуют ядовитые плоды, то есть те самые табачные яды, что попадают в наш организм, и вызванные этими ядами биохимические изменения. Но как настоящее дерево не может жить без своих корней, так и дерево зависимости тоже питается от своего корня — идеи, заложенной в наше подсознание еще с детства. Если искоренить идею, увянет и засохнет всё дерево зависимости вместе со своими листьями, цветами и плодами, да и устоять без коренной идеи оно уже не сможет.

Для ясности возьмем другой пример, из, казалось бы, совершенно иной стороны бытия. На наших глазах рухнул СССР, обладавший колоссальной, да что там говорить, — самой большой в мире материальной мощностью. Но, получив смертельные удары по своей идеологической основе, то есть в нематериальной своей



части, он рассыпался словно карточный домик, и не от танковых атак и ядерных ударов, а от агитационно-пропагандистской обработки массового сознания, разрушившей прежние основы мировоззрения и заменившей их другими, удерживающими теперь наш народ в рабстве у либерально-рыночной идеологии, объявляющей удовольствия главными жизненными целями, а деньги — средством их достижения.

Если теперь перейти от общественно-политических процессов к явлению табачной зависимости и принять ее за некое навязанное тебе внутреннее устройство, то выяснится, что и тебя, действуя на твое сознание, поработил и продолжает удерживать в рабстве невидимый враг. Для этого он внушает тебе идею потребления табака теми способами, некоторые из которых мы с тобой уже рассмотрели. Следовательно, чтобы рухнули стены тюрьмы табачной зависимости, необходимо провести работу над своим сознанием, очистив его от вражеского идеологического загрязнения, устранив из него понятие о табаке как обязательном включении в нашу жизнь.

Табак нам совершенно чужд и содержит лишь вредные для нашего организма вещества, поэтому и нуждаться на самом деле нам здесь не в чем. Потребность в нем у тебя пока еще имеется, но она совершенно противоестественна, а со всем чуждым наш организм расстается легко и без печали, надо лишь помочь ему в этом. Лишение табака действительно может вызвать поначалу болезненные ощущения, но они далеко не столь тяжелы, как при отнятии других наркотиков. Физическая тяга к табаку составляет на самом деле незначительную часть, условно говоря, где-то одну пятую от всей громады зависимости, всё остальное приходится на часть нематериальную. Вспомни опять об удивительной особенности подолгу обходится без табака во время сна, дома в спокойном одиночестве и в то же время о страхе остаться без запаса сигарет даже на короткое время. Выходит странная картина:

с одной стороны, потребность в табаке существует и постоянно о себе напоминает, а с другой, она вдруг куда-то исчезает. Совсем отрицать ее наличие нельзя, это было бы обманом, но эта странная особенность указывает на второстепенную роль потребности в структуре явления.

Сейчас враг распаляет наше пока еще несвободное воображение, запугивает невозможностью освобождения, нам запрещено представить себя некурящими во многих жизненных случаях. По его велению мы твердо усвоили ложное понятие неразрывности полноценной жизни и самоотравления табаком. Несущей конструкцией этих понятий является живущее в глубинах нашего разума всё то же ложное убеждение в необходимости табака в жизни человека. Оно может почти или даже совсем не осознаваться нами, но при этом оказывать решающее влияние на наши поступки, принятие нами тех или иных решений. Это явление было открыто во второй половине прошлого века нашим великим соотечественником Геннадием Андреевичем Шичко и названо программированием сознания. Некоторые проявления этой паразитической программы удастся обнаружить при внимательном рассмотрении. Вот попробуй приглядеться к себе: часто ли ты увязываешь различные случаи и события во внешнем мире с употреблением табака? Часто ли тебе вспоминается сигарета при просмотре фильмов, чтении книг, наблюдений за окружающими, причем здесь мы говорим не о посещающем тебя желании взять сигарету, а о самом понятии употребления табака. Допустим, смотришь ты какой-либо фильм, где разворачивается драма. Не возникает ли у тебя при этом мысли вроде «а когда же он (она) закурит? Ведь это такой стресс...». Эти и подобные им помыслы являются признаком живущей в глубинах твоего подсознания табачной программы, которую мы с тобой теперь искореняем.

Итак, мы выяснили, что физическая часть зависимости легко рухнет, если мы выдернем из здания тюрьмы ее идеологическую

составляющую, поэтому теперь мы с тобой обретаем уверенность в ее скором преодолении.

А теперь...

## САМОЕ СЛОЖНОЕ

**А** теперь самая непростая и в то же время важнейшая сторона дела, без которой мы дальше не продвинемся ни на шаг. До сих пор мы с тобой пользовались иносказаниями, сравнениями, в предыдущих строках видны выделенные слова. Всё это сделано с целью обрисовать образ врага, против которого мы готовим восстание, отделить себя, свое «я» от чужеродного явления табачной зависимости. Но этот образ будет полным, лишь когда мы научимся распознавать оказываемое на нас особое вражеское воздействие: приходящие в сознание мысли, образы, представления, которые мы, не задумываясь, привыкли считать своими, являются на самом деле не всегда нашими, как ни странно это покажется на первый взгляд. Здесь мы с тобой подходим к наиболее сложной части — перед нами таинственный, невидимый мир. Уходит в прошлое эпоха вульгарного материализма, очень серьезные изменения претерпели научные взгляды на такие явления нематериального характера, как мысль. Не вдаваясь глубоко в столь сложные вопросы, воспользуемся духовным наследием наших предков — православным вероучением. Оно гласит, что наш внутренний мир подвергается постороннему воздействию, ощущаемому в том числе и как появление, приход мыслей, по неведению считаемых нами за свои. Вспомни старинные русские выражения: «бес попутал...», «черт дернул...», «дьявольское наущение...», «что в голову взбредет...». Все они показывают, что наши недавние предки, в отличие от нас, очень

хорошо понимали эту непростую сторону бытия. Они прекрасно видели, что не всякий пришедший в голову помысел является произведением нашего разума — есть кое-что и чужое.

Любое осознанное действие любого нормального человека начинается с мысли, мысль эта проходит своеобразную оценку, после чего либо отвергается, либо воплощается в видимое действие, либо отправляется в некий, скажем так, «архив». Отсюда ясно, что для исключения действия надо воспрепятствовать мыслям, это действие порождающим. Раз не всякая мысль наша, значит, всё приходящее в голову следует подвергать тщательной проверке. Интересно, что и зарубежные исследователи также подходят к этой черте, и здесь у них начинаются самые серьезные затруднения, порождаемые особенностями их секулярного мировоззрения. При всем своем честном отношении к делу здесь они становятся вынужденными играть в каких-то вымышленных персонажей: «гремлинов» у американцев Р. Клесгеса и М. де Бон в книге «Как бросить курить и не поправиться» — либо, как англичанин А. Карр, просто признать, что «в этой зависимости есть что-то дьявольское». Хорошо и довольно полно описывая вражеские мысли, Р. Клесгес и М. де Бон призывают очень серьезно к ним относиться, и это, конечно же, правильно. В то же время выходит, что порождаются эти мысли какими-то несерьезными вымышленными образами, что противоречит заявленной поначалу серьезности и сбивает с толку. Слабо разработана эта важнейшая сторона дела и у Аллена Карра.

Мы же исходим из того, что любая мысль, работающая нам во вред, — от врага, поэтому здесь не остается места шуткам, всяким «как бы» и тому подобному. Мы не можем препятствовать вражескому влиянию: мысли, образы, воспоминания приходят помимо нашей воли, но мы можем научиться распознавать и отбивать их. Опознать постороннее влияние довольно просто: это всё то, что прямо или косвенно подталкивает нас к самоотравлению

табаком либо способно при своем дальнейшем развитии оправдать потребление табака. Всё это должно быть немедленно изгоняемо нами прочь. Вступать с ними в воображаемый разговор, рассматривать, обдумывать их — это прямой путь к срыву. Отсутствие противодействия им ведет к быстрому укоренению вражеского агента в сознании, после чего он легко разрушает возведенные тобой с таким трудом преграды, в результате чего наступает срыв. Здесь действенное средство лишь одно — немедленно изгнать врага, промедление повлечет повторное включение остановленного было механизма зависимости. Чтобы не быть голословным, приведем замечательный пример вражеского нападения в случае с алкоголем, окончившегося победой соратника:

«А вот вчера вечером перед сном — сижу с книжкой, отдыхаю, уже поздно... И тут! Как тяга навалилась... Я буквально слышал мысли в своей голове! „Давай, братан, накати уже чуть-чуть! Вон сколько не пил, сила воли есть! Заслужил ведь! Немножечко, ничего же не будет! Хорошего напитка выпей, не бодяги какой-нибудь! Все же пьют! Тебе нужно отдохнуть, сними стресс! Не сможешь же ты до конца своей жизни не пить спиртное — это невозможно!“ Друзья, обратите внимание — были озвучены практически ВСЕ основные доводы, которыми кусок алкоголизированного сознания пытается обмануть остаток ненаркотизированного мозга. Я практически физически ощущал то, что это НЕ МОИ МЫСЛИ. Как будто алкогольный бес сидел и нашептывал на ухо. Тяга была сильная, но кратковременная... Осознание наркотической природы этого явления и агонии алкогольного существа очень помогают. Минут через 10 всё прошло, и утром мне даже стало смешно от таких нехитрых ходов...»

Таким образом, тлетворный помысел ведет себя подобно болезнетворному микробу: либо наш организм уничтожает проникающую заразу, либо она начинает свою губительную деятельность. Понятно, что здесь ни о каких компромиссах речи идти не может,

как не может их быть между поработителем и восставшим, между здоровым организмом и возбудителем чумы или холеры.

Подобно тому как иммунная система стоит на страже нашего физического тела, против вредных духовных материй у нас так же есть своя особая «служба безопасности». Освободив ее от тлетворного идеологического влияния, мы тем самым приведем ее в порядок и поручим тщательную проверку всего входящего. Для ее успешной работы научимся распознавать вражескую агентуру и вырабатывать против нее своеобразный иммунитет — наносить шпионам и диверсантам упреждающие удары, разоблачающие их и лишаящие возможности действовать. В основу работы нашей внутренней безопасности возьмем непримиримость к врагу и нерушимость рубежей нашего внутреннего мира, при этом учтем и не поддающуюся каким-либо оценкам огромную скорость мысли.

Трудно понять и усвоить прочитанное, правда? Надо бы показать всё это на каких-то наглядных примерах, для чего возьмем описание уже не столь успешной, как в предыдущем случае, невидимой брани с алкоголем, данное одним нашим соратником, которого условно назовем здесь Валентином:

*«...Схема мышления: ну, попью на ресорте „всё включено“, зря платил, что ли, — фигня, ничего ж не будет, зато время проведу с огоньком. Я, естественно, против этой позиции, но это исходит из глубин подсознания: мысль начинает рассматриваться, завоевывать сознание. Ты гонишь эти мысли и сам не понимаешь, почему снова и снова об этом думаешь, и потом не понимаешь, откуда внутри медленно возникает согласие, причем возникает как будто помимо рассудка, само по себе. А когда оно приходит, я могу хоть сто раз себе говорить: „Я этого делать не буду“, — и всё равно ведь сделаю...»*

Здесь Валентин хорошо показал все основные ступени воздействия: появление мысли, ее принятие, рассмотрение, действие принятой мысли на сознание, попытки противостоять ей, победа вражеской мысли. Теперь рассмотрим их по порядку:

1. Возникновение мысли: *«Ну, попью на ресорте „всё включено“, зря платил, что ли, — фигня, ничего ж не будет, зато время проведу с огоньком»*. Валентин ничего не говорит здесь о немедленном противодействии вражескому помыслу, из чего можно заключить, что этого противодействия Валентин не оказывал. Бездействие Валентина и предрешило дальнейший ход дела.

2. Оценка мысли: *«Я, естественно, против этой позиции, но...»*.

Здесь Валентин здравым рассудком понимает опасность предложения, он на собственном горьком опыте уже много раз убеждался в том, куда и к чему ведут такие помыслы. Но против его трезвого разума ведется мощная подрывная работа: *«но...»*. Это самое «но» может быть самым разнообразным, в него укладываются всевозможные оправдания употребления табака и/или алкоголя. И хотя это «но» исходит на первый взгляд от самого Валентина, тем не менее на самом деле здесь идет борьба между трезвым рассудком Валентина и поразившей его зависимостью, борьба за и против употребления алкоголя. В этой борьбе перевесило все-таки «за», описанное в п. 1, что повлекло переход вражеской мысли через...

## **РУБЕЖ!**

---

...то есть произошло принятие мысли. Следует отметить, что переход мысли через рубеж почти наверняка означает поражение. Наше сознание можно уподобить осаждаемой крепости: пока мы не допускаем принятия мысли, враг не может добиться своего, но если мы приняли мысль — это равносильно прорыву противника внутрь, когда дальнейшее сопротивление делается бесполезным. Пытаться как-то договориться с впущенным внутрь врагом равносильно попыткам уговорить ворвавшиеся танки противника соблюдать правила дорожного движения, выставив против танка инспектора ГИБДД с полосатым жезлом.

3. Теперь, после прорыва внутрь, мысль воспринимается как своя собственная, и так как она принята, то решается уже совершенно иной вопрос: как воплотить ее в действие? Если внешние обстоятельства позволяют — она претворяется тут же; если что-то мешает — она отправляется в тот самый «архив», где ждет своего часа, выскакивая потом совершенно неожиданно, словно черт из табакерки. Из-за огромной скорости мысли сорвавшийся остается позже в полном недоумении: «Ну как же я так? Сам не понимаю». И не понимает потому, что очень трудно проследить описанное здесь, не зная всего этого наперед. Всё происходит настолько молниеносно, что почти не осознается нами.

Коварство вражеской мысли заключается еще и в ее респектабельных одеждах, нарядившись в которые она проскакивает к нам с огромной скоростью и, будучи принятой, укрывается в глубинах души совершенно незаметно, до поры никак не давая ничего о себе знать. Но это лишь до поры. Далее наступает следующее: *«Это исходит из глубин подсознания: мысль начинает рассматриваться, завоевывать сознание...»*. Да, действительно, теперь она исходит из глубин подсознания, потому что она уже принята. Валентин сообщает, что мысль начинает рассматриваться, хотя на самом деле ее рассмотрение состоялось гораздо раньше, когда прозвучало это самое «но...». Теперь же Валентин лишь замечает ту внутреннюю борьбу, которую надо было начинать своевременно и которая исключила бы любое «но...». Но так как это не было сделано сразу, жестко и решительно, то теперь следует безуспешная борьба с принятой мыслью: *«Ты гонишь эти мысли и сам не понимаешь, почему снова и снова об этом гумаешь»*. Здесь идет бой с ворвавшимся в крепость противником, делаются попытки ему противостоять. Увы, у нападающих сил почти всегда намного больше, чем у защитников, поэтому исход такого боя предрешен, несмотря на всю твердость обороняющихся. Гнать мысли теперь становится бесполезно, ведь они ворвались внутрь, овладели



сознанием, что вызывает у Валентина растерянность. Он все больше утрачивает над ними власть, а они, в свою очередь, все больше подчиняют Валентина своему влиянию, что ведет в конечном счете к: *«потом не понимаешь, откуда внутри медленно возникает согласие, как будто помимо рассудка, само по себе»*.

Валентин не ошибся. Согласие действительно возникает помимо разума, видящего всю недопустимость происходящего. Здесь хорошо проявляет себя чужеродный характер мысли, противоречащей жизненным интересам Валентина и тем не менее получающей его согласие.

4. Следующая ступень — воплощение мысли в действие. Оно может быть:

а) немедленным;

б) мысль отправлена в «архив», что и произошло в случае с Валентином: *«А когда согласие приходит, я могу хоть сто раз себе говорить: „Я этого делать не буду“, — и всё равно ведь сделала»*.

Сделает, потому что решение уже принято, или, говоря иначе, враг захватил власть в крепости. Уцелевшая защита пытается продолжать сопротивление, но она теперь лишена власти. Отныне силы направляются на воплощение вражеской мысли в действие, и это положение напоминает горбачевско-ельцинский период нашей истории, когда прорыв предателей во власть завершился развалом государства, невзирая на все попытки ему воспрепятствовать.

Не составит особого труда провести здесь аналогию с табаком: вспомни, что происходило в твоей душе, когда ты срывался при попытках бросить курить, и ты легко обнаружишь сходство с описанным здесь на примере алкоголя.

Вывод отсюда следующий: не хочешь срыва — гони вражескую мысль прочь сразу же, как только распознаешь ее враждебный характер. Гони жестко и решительно, не оставляя ей ни малейшей лазейки в виде каких-либо «но». Не прогонишь ее,

примешь мысль, начнешь ее рассматривать, обдумывать — рано или поздно случится беда.

---

Следующий важный вопрос, вытекающий из рассмотренного выше: как отличить свою мысль от чужой? Как распознать ее вражеский характер? Выше мы коротко уже упоминали об этом.

По учению святых отцов православной церкви в отношении мыслей, тесно связанных с падшим естеством человека, например с раздражительностью или обжорством, дело распознавания обстоит непросто: здесь надо уметь отличать зов естественной потребности от игры на ней сторонних невидимых сил. У нас же случай намного проще: поглощение табачных ядов является на самом деле столь противоестественным, что распознать врага не составляет особого труда: это любая мысль, так или иначе склоняющая тебя к употреблению табака. На первых порах такие помыслы обычно ярки, наглы, вполне откровенны и не то что хорошо заметны, а порой застыт собою всё остальное прочее. Позднее, когда враг получит от тебя сокрушительные удары, он станет вести себя хитрее: всеваемые им помыслы станут принимать косвенный характер, обретать вид предложений, заворачиваться в различные внешне благопристойные обертки, выглядеть как приглашения просто подумать, поразмыслить о том-то и том-то, к примеру, о том, что многие выдающиеся люди также употребляли табак. Но если борьбы не ведется, то наступает полное поражение: «Чем глубже человек погружается в страсти<sup>8</sup>, тем меньше отличает свои мысли от бесовских и демонизируется».

---

<sup>8</sup> Высказывание неизвестного соратника, найденное в Интернете. В церковном понимании слово «страсть» отличается от общепринятого. Ярким примером страсти является любая зависимость.

В православной традиции это именуется порабощением. Страсть так согнула человека, что он уже не может отличить себя от губящего его паразита. Это положение хорошо известно в случаях с алкоголем, когда явно зависимый ни под каким видом не желает признавать очевидного факта своей зависимости: «пью как все». В секулярной науке это явление называется анозогнозией, о нем у нас уже шла речь. Особенностью этого состояния наряду с полной утратой критики и неспособностью посмотреть на себя со стороны является агрессивная защита алкогольной идеи. В случае с табаком порабощение носит более прямой характер: зависимый не допускает мысли о жизни без табака, чем, собственно, также оправдывает идею его потребления.

Чем же нам с тобой закончить сегодня столь непростую тему? Как всегда, поставим себе задачу перед сном, письменно изложив ее примерно таким образом:

*«Теперь я хорошо вижу и понимаю, как раньше меня обманывали чуждые мне мысли и желания. Я внимательно рассматриваю всё происходящее в моем сознании и учусь быстро распознавать вражеские мысли, толкающие меня к употреблению табака. Теперь я вооружен нужными знаниями, я готовлюсь использовать полученные знания в битве за свою свободу. Я намечаю день моего полного отказа от табака».*

Нет, не борьба с тягой самое сложное в деле освобождения от табака. Самое трудное — суметь отделить себя от зависимости, научиться распознавать вражеские мысли-агенты и уничтожать их.

## НАМЕЧАЕМ ДЕНЬ ВОССТАНИЯ

**М**ы с тобой выяснили, что держащая тебя в оковах зависимость является наглым, незаконно вторгшимся пришельцем, заставляющим тебя его содержать, работать на него, создавать все условия для его комфортного существования, оберегать от разоблачения. Ему удастся удерживать тебя в повиновении не столько воздействием на твое тело, сколько охмурением, обманом, внушением вредных для тебя и в то же время выгодных ему взглядов, удобных для него и губительных для тебя представлений. В предыдущих главах мы исполняли с тобой непростую задачу: нам надо было разделить собственное «я» и вползшую к нам в душу зависимость, научиться отделять себя от невидимого паразита, с которым мы на самом деле не имеем ничего общего. Табачную зависимость можно уподобить глисте: та тоже живет внутри чужого организма, питается, укрывается, размножается за его счет, также остается невидимой для приютившего ее, также вредит ему, да и попадает она в него помимо воли и желания хозяина, причем делает это совершенно незаметно. И хотя глеста является живым организмом, никому не придет в голову считать ее частью своего тела! Вот и табачную зависимость нам с тобой можно с полным правом считать той же глистой, лишь нематериального свойства.

Так не бывать же такому бесчеству, — намечаем день изгнания! И ты сразу чувствуешь вражеское сопротивление, выражаемое А. Карром как день, уж совершенно определенно не сегодняшний. Да, этот нематериальный паразит в отличие от обычной глисты умеет воздействовать на твое сознание, и теперь, почуяв угрозу, он пускает в ход все свои способности, дабы

удержать тебя от решительного шага. Чтобы сломить это влияние, призовем на помощь нашего брата во Христе — Н. Д. Гурьева. Вот что пишет Николай Дмитриевич в своей замечательной книге «О добре и зле»: «...Если есть возможность поступить по заповедям, [бесы] смущают мыслями, что сейчас слишком рано или слишком поздно, что ты слаб, что не стоит смущать окружающих, что хороший результат не гарантирован, что место и обстоятельства не способствуют»<sup>9</sup>.

Но нам из простого житейского опыта хорошо известно, что такой подход навсегда похоронит начинаемое дело: всегда будет что-то не так, не вовремя, не к месту, не совсем удобно и так далее. На самом деле все эти отговорки порождаются робостью перед врагом. А ведь свобода была дана нам изначально... так не жди подходящего момента — ты все равно не дождешься его никогда, если будешь слушать вражеские нашептывания. Начинать борьбу сейчас же! Намечай день восстания, день, который станет началом твоего полного отказа от табака!

Накануне намеченного дня изгнания уничтожим вражеские арсеналы: все курительные принадлежности — сигареты, пепельницы, окурки, портсигары, мундштуки, трубки, — всё это надо именно уничтожить, а не отдать кому-либо, и не смущайся при этом их стоимостью — войны, как известно, без потерь не бывает. Нужно лишить врага его материального оружия, ведь любой порок воплощается тем легче, чем он доступнее, — вот и сделаем курение возможно более затруднительным для себя.

Будем помнить и о всей отвратительности бытующей иногда манеры попрошайничать: «у вас не будет сигаретки?», «дай закурить!». Угнездившийся в нас паразит меняет наше внешнее

---

<sup>9</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

поведение, толкает на совершенно невыносимые для свободного человека поступки. В какие вежливые формы ни облачай эту «просьбу», она все равно выглядит отвратительно, и почему бы тогда не пойти дальше? Представь себя побирающимся в метро, на перекрестках дорог, кланчащим что-либо другое. Гадко, не так ли? В какие же глубины нечестия ввергает нас наркотическая зависимость...

Накануне решительных действий посмотрим, всё ли у нас готово.

Итак, выяснили ли мы, что я и табак — совершенно чужды и разнородны? Правильно, выяснили!

Что мы обманом были вовлечены в употребление табака, отчего попали в зависимость от него? Так!

Мы никогда не хотели быть зависимыми? Точно!

Что самоотравление табаком никаких оправданий иметь не может и нелепо пытаться это опровергнуть? Верно!

Что наше с тобой естественное человеческое состояние — это свобода, а любая зависимость ее похищает? Ясно!

Что не всякая приходящая в голову мысль является нашей? Установили!

У нас с тобой на самом деле есть достаточно сил для борьбы с табачным пристрастием, и мы обязательно одолеем его — ведь это правда!

Намечен ли день восстания?

Уничтожены ли вражеские арсеналы?

Взяты на учет провокации, составлен ли план действий против них? Тогда ставим сегодня перед сном такую задачу:

*«Табак является для меня паразитом. Меня обманом втянули в употребление табака. Теперь я хорошо вижу, что табак отнимает у меня свободу, здоровье и губит мою жизнь. Я четко отделяю себя от всех проявлений табачной зависимости. Я твердо решил навсегда изгнать табак из своей жизни, и завтра с утра я свободен от употребления чуждого и вредного мне табака. Табак сеет*

*болезни, смерть и лишает свободы. Завтра наступает первый день моей свободы, и я защищаю свою свободу.*

*Да здравствует жизнь и свобода!»*

Здесь Аллен Карр советует выкурить последнюю сигарету, доктор Сергей Николаевич Зайцев — внимательно прочитать написанное, складывая после каждой фразы пальцы в замок и четко представляя себе идею, изложенную в прочитанном предложении. Затем сделать глубокий вдох с задержкой дыхания на 10 – 30 секунд и длинный, с усилием выдох через сложенные трубочкой губы. После прочтения всей задачи сжечь листок с написанным, внимательно глядя на пламя.

Александр Васильевич Пыльцын в ознаменование решительного и бесповоротного шага прилюдно огласил свое решение: **«...я объявил во всеулышание, что бросаю курить ОКОНЧАТЕЛЬНО»**<sup>10</sup>.

Отсюда мы с тобой видим, что все, кто добился успеха в деле освобождения от табака, предлагают какие-то внешние действия, означающие окончание табачного рабства и переход к свободе. Проще всего здесь приходится верующим: они обращаются с молитвой к Богу, используют церковные средства, и, у них не возникает трудностей с объяснением смысла и значения даваемых обетований. Внешние действия: крестное знамение, земные поклоны — соединяются с внутренним деланием, и самое главное, всё это является обращением к Богу, то есть к началу начал бытия.

Мы не будем настаивать здесь на том или ином виде действий, пусть выбор их останется за тобой. Главное — твердо решишь на восстание и подкрепи свое решение письменной постановкой задачи, указанной выше.

---

<sup>10</sup> Из рассказа А. В. Пыльцына на интернет-форуме движения «За Родину со Сталиным».

## ЧАСТЬ III

### *Переходим к решительным действиям*

#### **ИЗГНАНИЕ! К БОЮ!**

**В**от и наступает первый день твоей свободы. Свобода — это великое сокровище. Как и любая ценность вообще, свобода нуждается в защите, и чем та или иная ценность выше, тем строже должны быть меры к ее сбережению. На защиту твоей свободы мы и выступаем сегодня.

Видишь отвратительный образ врага, опутавшего нас тенетами лжи и обмана? Он всюду, словно тень, следует за тобой, постоянно напоминая о себе, чем бы ты ни занимался и где бы ты ни находился. От него не улетишь куда-нибудь в Египет, не скроешься на шумной тусовке, не умчишься на автомобиле. Ты проснулся — он уже стоит у твоей постели, ты поел — он тут как тут, дожидается окончания твоей трапезы. Не больше ли внимания и времени ты уделяешь ему, нежели самым дорогим и близким людям? Их ты всегда можешь попросить повременить, то же можешь сделать даже в отношении старших тебя, а можешь ли сказать такое врагу? Мол, подожди до завтра...

Выходит, что прокравшийся в твой мир враг нахально потеснил и твоих близких, и твои интересы, и твои любимые занятия. Он паразитом присосался ко всем твоим делам и при этом заставляет считать себя твоим другом, неразлучным жизненным спутником. Друг... Друг? Друг, вменяющий тебе в обязанность вредить самому себе, друг, крадущий твою жизнь? До каких пор будем позволять дурачить себя?



Что же дальше? А дальше — слова из песни<sup>11</sup>: «Бей, не жалея, гада!»

Теперь ты наконец осознал, что употребление табака — это чужеродный враждебный элемент, встроенный в твоё сознание. Это первый твой удар по врагу!

Отсюда и главное следствие: раз так, то отныне ты свободный, независимый человек, диктатуре наркозависимости пришел конец!

Теперь наша задача — удержать достигнутое. Враг наш невидим, поэтому главный рубеж обороны должен быть в сфере нашего разума. Жизнь без табака — вот твоё естественное изначальное состояние, но сейчас, когда ты к нему возвращаешься, враг всеми силами станет тебе мешать. Для этого он атакует тебя мыслями, которые мы привыкли считать своими. При всем своем многообразии они имеют одну цель — вернуть утраченную над тобой власть, поэтому любую мысль, так или иначе склоняющую к возврату в зависимость, немедленно гони вон! Это и есть главный рубеж обороны: **гони прочь любую мысль о возврате к курению!**

Заранее, на подходе, отсекай действие наркомании. Здесь необходимо вспомнить, что роящиеся в нашем сознании помыслы могут быть насылаемыми от врага, а могут порождаться нашим разумом, поэтому к ним надо быть чрезвычайно внимательным. Сейчас, когда ты восстал, они станут образовывать на удивление гармоничные симфонии: что-то внутри тебя с бурлящей биохимией кричит: «Хочу! Дай немедленно!», а кое-кто подводит под это «хочу» идеологическую базу, оправдывающую возврат в рабство.

Бой начался! Собери все свои силы в единый кулак и безжалостно бей паразита! Не допускай и мысли о сигаретах, не пытайся обдумывать приходящие на ум доводы за табак. Всю свою волю

---

<sup>11</sup> Александр Харчиков, песня «Бульжник — оружие пролетариата».

направь против тяги к табаку, она лишь кажется тебе непреодолимой, но ведь ты вполне можешь с ней совладать, как делаешь это постоянно во время сна!

«Больше не могу терпеть, никакой жизни нет без табака!» — кричит что-то внутри тебя.

Правда! Действительно не может! Но это вопит в тебе умирающая зависимость, сам же ты сейчас возрождаешься. Сжав зубы, перетерпи ее острые приступы — они хоть и сильны, но очень кратковременны. Выдержишь несколько минут — и острота схлынет, тебе станет легче. В эти мгновения обязательно переключи свое внимание на что-либо не связанное с табакокурением, займи себя чем-то полезным: достань и почитай эту книгу, включи и послушай хорошую музыку, используй компьютер с его возможностями, в конце концов, просто пройдишь, подыши поглубже, выпей холодной воды. Не возбраняются здесь зубочистки, семечки, конфеты, безникотиновая жевательная резинка, продающийся в аптеках корень аира, черемуховые веточки — в общем, весь набор занимающих рот простых средств, против которых почему-то возражал А. Карр. Мы же возразим лишь против никотиносодержащих средств или его заменителей — их применение лучше согласовать с врачом, но еще лучше обойтись совсем без них.

«У меня не хватает силы воли!»

С сокрушительной энергией Александр Харчиков поет: «На силу ответчица — сила!»<sup>12</sup>

У тебя есть эта сила, соратник! Подавляй силой своей воли тягу к табаку, еще несколько секунд усилий — и победа в твоих руках! По свидетельству нашего соратника Николая Константиновича Зиновьева, Валерий Газзаев во время приступов табачной тяги говорил себе: «Курение — это минутная слабость, а минуту

---

<sup>12</sup> Александр Харчиков, песня «Виват, империя!».

я всегда могу перетерпеть», — после чего смотрел в течение минуты на часы, и тяга за это короткое время пропадала.

Сейчас враг старается всеми силами завладеть твоим вниманием, чтобы вбросить тебе свои мысли, а ты в ответ любой помысел, прямо или косвенно подталкивающий к прошлому, тут же вышвыривай прочь, не вступая с ним в переговоры. Приходит мысль опять — вновь гони, она снова лезет — гони и гони снова и снова. Каждое успешное отражение вражеского натиска — это твои удары по врагу, по стенам тюрьмы, в которую он тебя загнал.

Если же надеяться на «авось как-нибудь само пройдет» и не предпринимать ничего, то работа врага будет быстро прогрессировать, что неминуемо приведет к срыву: ты не заметишь, как сигарета окажется во рту, так что потом и понять не сможешь, как же это все-таки случилось. В нашем деле расслабляться нельзя ни на мгновение, особенно первые две-три недели, когда идут самые жестокие бои с врагом, пока наша служба внутренней безопасности не научится издали распознавать и обезвреживать вражеских агентов влияния.

Сегодня вместо короткой задачи на сон грядущий мы нанесем сокрушительный удар врагу — ответим с тобой на вопросы анкеты.

## **АНКЕТА ДЛЯ РАБОТЫ ПРОТИВ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**Э**то не анкета в обычном понимании слова, а подведение черты под прошлым и начало твоего освобождения от зависимости. Порядок действий здесь следующий:

Прочитай внимательно до конца весь нижеследующий материал.

Приступай к ответам на вопросы, выполняя указанные выше правила, о которых скажем еще раз:

- Пиши ответы перед сном, после чего сразу старайся заснуть и уж во всяком случае избегай долгих разговоров, чтения, просмотра телевизора, интернета, прослушивания радио. Все эти отвлечения могут помешать твоему подсознанию обработать и правильно усвоить написанное.

- Отвечая на вопросы, составляй развернутые ответы, так чтобы из каждого твоего ответа был понятен заданный вопрос. В ответе показывай свое сознательное отношение к вреду, который наносит табак твоей свободе и твоему здоровью.

- Сами вопросы переписывать не надо, пиши лишь ответы на них.

Вот примеры правильных и неправильных ответов:

Вопрос:

*Какое влияние алкоголя на частоту курения и на действие дыма ты мог бы отметить?*

Неправильные ответы:

*а) увеличивается; б) никак не влияет; в) курю очень редко.*

Это плохие ответы, потому что во время сна не будет ясно, что именно увеличивается. Глубины твоей души не могут додумывать что-то за тебя, и при таких ответах они оказывается в затруднительном положении, будучи не в состоянии найти верное решение. Каким же будет правильный ответ?

**Правильный ответ:**

**Прием алкоголя ведет к увеличению потребления табака, отчего вред вдыхаемого табачного дыма резко возрастает.**

Вопрос:

*Сколько времени расходуешь на приобретение табачных изделий и само курение в день, месяц, год, за все время курения?*

Неправильные ответы:

*а) много; б) не считал; в) три года.*

**Правильный ответ:**

**Табакокурение отнимает от дарованной мне жизни:**

- в сутки: 20 сигарет по 6 минут каждая = 120 минут = 2 часа;
- в месяц: 2 часа по 30 дней = 60 часов;
- в год: 60 часов по 12 месяцев = 720 часов = 30 дней = 1 месяц.

**Из 12 лет знакомства с табаком один год я травил себя НЕПРЕРЫВНО.**

-----

Ну и теперь — сами вопросы:

1. Ф. И. О., год и месяц рождения.  
Обязательно дай здесь полный ответ, чтобы всё написанное было строго увязано лично с тобой, а не с кем-либо еще.
2. В каком возрасте и почему ты начал употреблять табак?
3. Какие ощущения вызвали у тебя первые затяжки дымом?
4. Как скоро ты привык и когда примерно у тебя появилась потребность во вдыхании табачного дыма?
5. Когда ты впервые обратил внимание на свой порок, как отнесся к нему тогда и как относишься сейчас? Сравни и сделай выводы.
6. Как оправдываешь свое табакокурение в настоящее время?
7. Как чувствуешь себя при длительном воздержании от табака?

Переходим к решительным действиям

8. Как отразилось табакокурение на твоих эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии?

9. Как сказалось табакокурение на твоих родных и детях?

10. Как близкие и дети относятся к твоему потреблению табака?

11. Употребляет ли табак кто-либо из твоих близких, с какого времени, как долго?

12. Когда и почему у тебя появилась мысль и решение отказаться от табака?

13. Сколько раз ты пытался прекратить табакокурение? Какова была продолжительность воздержания?

14. Что заставило возобновить табакокурение?

15. Лечился ли ты от табакокурения, и если да, то напиши: где, чем, когда и что дало лечение?

16. Почему не смог до сих пор прекратить табакокурение?

17. Какие табачные изделия ты употреблял в период привыкания и что употребляешь сейчас?

18. Есть ли у тебя места для табакокурения на работе, дома?

19. Куришь ли ты в помещении, в присутствии детей и женщин?

20. Куришь ли, прежде чем лечь спать или в самой постели?
21. Куришь ли ночью, встаешь ли для этого?
22. Когда употребляешь первую сигарету после пробуждения?
23. Когда табачный дым доставляет тебе наибольшее удовольствие? Проследи возможную связь между раздражительностью и табаком, табаком и приемом пищи, крепким чаем, кофе.
24. Как действовали на тебя первые затяжки после воздержания от табака?
25. Какое влияние алкоголя на частоту табакокурения и на действие дыма ты мог бы отметить?
26. Что положительного ты получил от табакокурения, что получили твои близкие, друзья, товарищи по работе, предприятие, на котором ты трудишься, и в целом общество от твоего потребления табака?
27. Что отрицательного получил ты и твои близкие дома, твое окружение на работе от твоего употребления табака?
28. Что ты понимаешь под словом «здоровье», как оцениваешь свое здоровье и что делаешь, чтобы быть здоровым?
29. Сколько времени расходуешь на приобретение табачных изделий и само табакокурение в день, месяц, год, сколько ты израсходовал его за всё время табакокурения?

30. Сколько денег расходуешь на табачные изделия в день, месяц, год, сколько ты израсходовал их за всё время табакокурения?

31. Часто ли тебе приходится употреблять непривычные табачные изделия?

32. Употребляешь ли что-то помимо табака, если не можешь достать последнего?

33. Докуриваешь ли чужие окурки, просишь ли дать закурить у незнакомых людей при отсутствии своих сигарет и возможности их приобрести?

34. Сколько сигарет (примерно) ты употребил в течение последних суток?

35. Что побудило тебя обратиться за помощью к этой книге?

36. На какой результат ты сейчас рассчитываешь: перейти на более легкие сорта, уменьшить частоту курения, полностью отказаться от курения?

37. Обязательно закончи анкету так: **«У меня будет прекрасная, свободная от табака жизнь»**, после чего сразу старайся заснуть.

Ответы на эти вопросы — большой труд, он займет много времени и утомит тебя. Поэтому, прежде чем приступить к нему, выбери подходящие обстоятельства, а после пробуждения перечитай написанное тобой накануне.

Если ты провел сегодня целый день без табака — поздравляем тебя с победой, дорогой соратник! Ответы на вопросы анкеты



закрепят достигнутый тобой успех, и в таком случае сразу переходи на страницу 110.

## НЕУДАЧА

**Е**сли же у тебя вчера не достало сил удержаться от табака, то придется пока остаться под вражеской оккупацией. Да, именно таково твое положение сейчас: пока еще ты вынужден исполнять волю невидимого захватчика. Но это, подчеркнем, — пока. Теперь же двинемся с тобой дальше к нашему освобождению.

У тебя появились первые успехи, и, несмотря на постигшую сегодня неудачу, ты сумел обойтись без табака в течение какого-то времени. Тобой пройдены некоторые случаи, в которых бывает особенно трудно, а ведь это успех, и немалый.

Теперь сделаем выводы из первого боевого опыта. Самое главное — не падай духом, ведь даже несколько часов, проведенных без табака, даже хотя бы один успешно пройденный тяжелый случай, один преодоленный приступ тяги — это уже определенное достижение. Но польза от него будет, лишь когда мы сделаем правильные выводы и станем использовать их далее. Чтобы извлечь эту пользу, разберемся, где, как и почему произошли неудачи.

Для начала вспомни, в какой обстановке произошел срыв. Рассмотрим внешние обстоятельства, сопровождавшие неудачу.

Теперь задумайся: что послужило их причиной? Если не можешь точно разобраться в причинах — все равно не сдавайся, продолжай бой, читая книгу дальше, и постепенно всё прояснится. Пока же, тщательно рассмотрев те случаи, где тебе не удалось удержаться, возьми их на учет, лучше всего — набросай на бумаге их краткий перечень. Перечисленное послужит тебе как темами

для будущих дневников, так и предметами обдумывания, как быть дальше в этих случаях.

Может быть, ты не выдержал тяги? Не унывай, ведь если бы наши трудности решались одним махом, то жизнь была бы проста, как таблица умножения. Каждый приступ тяги — это вражеская атака, которую ты отбиваешь, и каждая такая битва с врагом, если ты, конечно, дрался честно, изо всех сил, ослабляет его. Тяга к табаку при продолжении брани будет потихоньку ослабевать, а разобраться в сути этого явления мы поможем тебе далее. Но наиболее опасное следствие постигшей тебя неудачи — это уныние. По учению святых отцов церкви, нежелание вставать и вновь идти в бой хуже самого поражения, или, говоря иначе, не так страшен срыв, как отказ от борьбы. Обратимся за помощью к уже известной нам книге Никодима Святогорца «Невидимая брань».

### **Что делать, когда бываем уранены на брани**

*«Когда бываешь уранен, впадши в какое-либо прегрешение по немощи своей или по худонравью своему (имеются грехи простибельные: недолжное слово сорвалось, рассердиться пришлось, мысль худая промелькнула, желание недолжное поднималось и подобное), не малодушествуй и не мятись попусту без толку. Первое, что нужно, — не останавливайся на себе, не говори: „Как я такой потерпел это и допустил?!“ Это вопль гордостного самомнения. Смирись, напротив, и, воззрев ко Господу, скажи и восчувствуй: „Чего другого и ожидать было от меня, Господи, столь немощного и худонравного“.*

*Осуди себя и укори, и притом себя одного, не озирайся по сторонам, ища, на кого бы свалить вину свою. Ни люди окружающие, ни стечение обстоятельств не виноваты в грехе твоём. Но ему сопутствовать должна решимость, обетом*

скрепленная, не поблажать себе потом, а строго блюсти и охранять себя от всяких пагений, не только больших, но и малых... Опять пагешь — и опять то же сделай, и хотя бы тебе многократно пришлось погрешить, столько же раз и очищай себя пред Господом. Вечером же, если есть возможность, перескажи всё духовному отцу своему, а когда нельзя в тот же вечер, перескажи при случае. Такое исповедание или откровение всего духовному отцу есть самое благотворное действие в деле нашей духовной брани. Об одном только помяну: враг усиленно старается внушить не тотчас, как замечено прегрешение, приступать к делу внутреннего себя от него очищения, а подождать немножко, не день и не час, а немножко. Но только согласись на это — он подставит другой грех, после греха языком грех оком и еще каким чувством, а этого греха очищение поневоле уже отложишь, потому что надо прежде очистить предыдущий. И пойдет, таким образом, отлагание на целый день, и грех за грехом наполнит душу. Вечером, до коего обычно откладывается дело покаянного себя очищения, ничего не видно в душе определенного — там шум, и смятение, и мрак от множества допущенных пагений. Душа похожа на очи, пылью набитые, или на воду, помутившуюся от множества нападшего туда сора. Как ничего не видно, то дело покаяния совсем оставляется, но вместе с тем и душа оставляется мутной и смятенной. От этого молитва вечерняя бывает неисправна, а галее и сны нехороши. Так никогда ни на одно мгновение не отлагай внутреннего очищения, как только осознаешь за собой что неисправное»<sup>13</sup>.

Что мы здесь видим? В первую очередь, не надо унывать: срывы и неудачи вполне ожидаемы в силу слабости нашей человеческой природы, что проявляется не только в случае с табаком.

---

<sup>13</sup> Святогорец Никодим «Невидимая брань» (цитата из главы 28).

Это надо суметь признать, чтобы избежать переоценки своих сил. Однако с нас не снимается ответственность за свои действия, поэтому осудить себя за случившуюся неудачу все же следует. Осуждение соединим с твердой решимостью впредь преодолевать неудачи, и всё это нам надо сделать немедленно после падения, иначе вражеское влияние станет нарастать, как снежный ком, что может в конечном счете привести к отказу от борьбы. Обрати внимание, соратник, на важное обстоятельство: оценку срыва, отношение к нему вырабатывай немедленно! Срыв оставляет после себя горечь в душе, но она усилится многократно, если смиришься с поражением.

Что же делать дальше? Верующий в этих случаях обращается к Богу с покаянием и молитвой, святые отцы советуют как можно скорее рассказать о случившемся своему духовному наставнику. Скажем сразу, что рассказ духовнику не всегда является собственно таинством исповеди, а может служить лишь одной из традиций, имеющей тем не менее серьезные основания. Давно и хорошо известно из житейского опыта, что откровение всегда облегчает, недаром у нас есть выражение «облегчить душу», к сожалению, уже подзабытое сегодня. Но рассказывать о происходящем в душе следует не всякому, а только тому, кто может тебя понять и серьезно отнестись к твоему откровению. Последней возможности у большинства из нас нет, но тут нам на помощь приходит дневник Шичко, с успехом заменяющий известное с давних пор облегчение души и дающий намного больше простого рассказа. Поэтому ставь себе задачу на завтра: с утра ты свободный человек, сбросивший с шеи ненавистного врага. Но при этом мы с тобой отлично знаем, что он не уйдет так просто, поэтому продумаем план действий на завтра. На этот раз изложим его письменно в виде дневника, но прежде скажем немного о самом методе Шичко, предлагаемом им дневнике и соотношении этого вроде бы атеистического подхода с религиозными началами. Итак...

## **ДНЕВНИК ПРОТИВ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**П**реодоление любой страсти предполагает не только обращение в молитве к Богу за помощью, но и целенаправленный собственный труд, поскольку Господь не будет спасать нас без нас самих и помимо нашей воли, выражающейся в наших поступках. Но как же нам работать по преодолению нашей страсти? В 80-х годах XX века в Ленинграде, в Научно-исследовательском институте экспериментальной медицины кандидатом биологических наук Геннадием Андреевичем Шичко был разработан метод самоизбавления от алкогольной и табачной зависимости. Метод строго научный, но, что самое удивительное, он оказался органически сочетаем с православием. Важной частью метода является ежедневная работа над собой с помощью написания специального дневника, впоследствии доработанного и усовершенствованного последователями Геннадия Андреевича. Основу дневника составляют следующие вопросы:

- В каких случаях ты употребляешь табак?
- Зачем ты это делаешь?
- Что в этом неправильного, плохого?
- Как ты далее будешь поступать в этом случае?

Но ведь точно так должна строиться и наша исповедь, если вести ее так, как следует это делать. Христианин берет один свой личный грех, затем он исповедуется в побуждениях, толкнувших его на грех (в методе Шичко: «Зачем ты это делаешь?»). Далее христианин раскаивается в содеянном, признавая скверность совершённого им поступка (в методе Шичко: «Что в этом неправильного, плохого?»). Исповедь завершается твердым решением

навсегда прекратить грешить (в методе Шичко: «Как ты далее будешь поступать в этом случае?»). В зависимости от текущего положения дел эти вопросы могут несколько меняться по своей форме, сохраняя свою основную суть. Далее христианин своей жизнью должен принести достойные плоды покаяния, а метод Шичко последующими вопросами дневника предусматривает движение к полному освобождению от зависимости.

Отсюда хорошо видно, что метод Шичко является, по сути, четким, последовательным построением исповеди и покаяния, изложенным в форме, необходимой современному человеку для пробоя брони маловерия и окамененного нечувствия. Рассеянность внимания и прочие немощи, столь свойственные всем нам, исправляются правилами ведения дневника, например верным построением предложений, исключающих лукавство и двусмысленность. В методе Шичко дневник принято вести собственноручно на бумаге перед сном, просматривая прожитый день, разбирая неудачу или укрепляя достигнутое и ставя себе задачу на завтра. Христианин же заканчивает свой день молитвой с обзором прожитого, кратким перечислением прегрешений, раскаянием в них, обещанием Богу своего исправления, испрашивая у Бога сил для борьбы с грехом. Для верующих наиболее правильным будет завершить день дневником, после которого совершить вечернее молитвенное правило, обратив в нем особое внимание на борьбу со страстью табакокурения, испрашивая на нее сил у Бога. Утром, после пробуждения, христианин возносит молитву к Богу, метод Шичко предусматривает перечитать написанный с вечера дневник. Представляется вполне уместным и благоразумным перечитать дневник после утренней молитвы к Господу с просьбой об избавлении от страсти табакокурения.

Ведется дневник с соблюдением всё тех же условий. Вспомним их еще раз: пиши дневник собственноручно на бумаге перед сном, после чего сразу старайся заснуть, не отвлекаясь ни на что

другое. После пробуждения перечитай написанное тобой накануне и действуй!

Отвечая на вопросы дневника, соблюдай следующее:

- Каждый ответ должен работать либо на разрушение вредной программы, либо на восстановление твоего естественного равнодушия к табаку.

- В вопросах и ответах указывай причинно-следственную связь, например:

Вопрос: «Что в этом неправильного, плохого?»

Ответ: «*Утратив свободу, я попал под власть зависимости*».

Предложения строй от первого лица, как можно чаще употребляя местоимения «я», «мне», «мое», — здесь стесняться не надо, пишем ведь не кому-то, это моя работа над самим собой.

Ответ составляй не менее чем из 5 – 7 слов.

Избегай сокращения слов.

Бесполезны безликие, ни к чему не обязывающие ответы вроде «я собираюсь...», «мне надо...», «я постараюсь...», «я попытаюсь...», — это паразиты, губящие любое дело.

Избегай употребления частицы «не». К примеру:

Ложно: «Я не буду курить на корпоративной вечеринке».

Правильно: «*Я навсегда прекратил травить себя табачными ядами, поэтому и вечеринку проведу с трезвой, ясной головой и чистым, радостным сердцем*».

Сами вопросы переписывать не надо, в дневнике достаточно поставить порядковый номер вопроса. Если на какие-то вопросы у тебя нет ответов, поставь прочерки. Помни, что разговоры, телевизор, радио и прочие отвлечения после написания дневника могут разрушить проделанную работу. Дневник — это твой помощник в переходе к свободной, здоровой жизни, поэтому относись к нему с душой, формализму здесь места нет.

Если тебе трудно самостоятельно составить ответы, прочитай данные ниже и *выделенные курсивом* примеры возможных

ответов, затем напиши ответы своими словами. Если тебе и это не удастся, то просто перепиши предлагаемое.

**1. Фамилия, имя, отчество.**

**2. Дата и время заполнения дневника.**

**3. Почему ты начал употреблять табак?**

*«Я приобщился к употреблению табака под влиянием ложных взглядов и убеждений». Отвечая на этот пункт, описывай свой личный опыт вхождения в зависимость.*

**4. Почему ты продолжаешь это делать?**

*«Со временем я стал вынужден исполнять требования программы потребления табака, к которой позже присоединились привычка и потребность в табачных ядах».*

**5. Что в этом неправильного, плохого?**

*«Утратив свободу, я попал под власть зависимости, которая обязывает потреблять табак, разрушать здоровье, сокращать жизнь».*

**6. Как ты решил поступить теперь?**

*«Я твердо решил навсегда избавиться от табачной зависимости и вернуть свою изначальную свободу».*

**7. Твоя программа дальнейшего отношения к самоотравлению табачными ядами.**

*«Я готовлюсь к освобождению из табачного рабства. Я искреннею ложную и вредную программу самоотравления табачными ядами».*

**8. Твое отношение к другим курящим людям.**

*«Я хорошо понимаю и вижу, насколько сильна и коварна табачная зависимость. Травящиеся табаком люди являются такими же жертвами табачной напасти, как и я. Я желаю и им тоже освободиться от табачного рабства!»*

**9. Прояснение сознания.**

*«Я вижу инородный характер табачной зависимости и хорошо знаю о возможности ее преодоления. Я уже сделал один*



*решительный шаг против внутреннего врага, начав работу по освобождению из табачного рабства, я одолею табачную зависимость до конца».*

### **10. Основная задача на завтра.**

Дневник заканчивается заданием на ночь нашему подсознанию. Его лучше составлять самостоятельно, но с соблюдением указанных выше условий. Если сил совсем нет, то можно просто переписать его.

*«Я вынужден временно исполнять требования табачной зависимости, но я обязательно и с радостью избавлюсь от нее навсегда. Для своего освобождения из табачного рабства я готовлю восстание и уничтожу живущего во мне табачного паразита. Потребление табака приносит мне лишь горечь и плохое самочувствие, эта ненавистная обязанность навязана мне моими врагами. Завтра с утра я навсегда прекращаю употреблять табак».*

Вот теперь самое время обдумать предстоящие провокации, то есть те случаи, когда к табаку тянет сильнее всего, и подготовить себя к успешному перенесению трудных испытаний. Но как это сделать? Уничтожь вновь — именно уничтожь, а не отдай кому-либо — все имеющиеся сигареты, зажигалки, пепельницы, портсигары, окурки и прочие курительные принадлежности, и пусть тебя не смущают материальные потери, ведь всё это — вражеское оружие против тебя, а цена вопроса — твоя жизнь. Враг наш нематериален, но добивается своих целей, используя против нас материальные средства, вот и надо выбить это оружие из его рук.

Помни, что ты — свободный, отвергший зависимость человек, но свободу твою сейчас пытаются всеми силами отнять, поэтому ее надо защищать, а для этого:

- Выявляй и гони прочь вражескую агентуру, то есть строжайшим образом испытывай все мысли и желания, немедленно отсекая негодные.

- Старайся избегать провокаций — на первое время разумно будет воздержаться от застолий. Ростку свободы надо дать окрепнуть.

- Вспомни предстоящие неминуемые провокации и продумай, как их пройти, чтобы как можно больше затруднить вероятность вражеских действий. Сделай употребление табака в них невозможным или как можно более трудным и неприятным.

- Старайся никому не рассказывать о происходящем, потому что дело, за которое ты взялся, не нуждается в посторонних наблюдателях. Исключение составляет твой духовный наставник или близкие, способные тебя понять и поддержать. На первый взгляд, странный совет, не так ли? Но он взят не с потолка, пояснение его смысла таково: «...[бесы] растрачивают ценность сделанного нами через разглашение нами же или с наших слов»<sup>14</sup>.

Это указывает на необходимость скрывать от окружающих идущую брань, иначе результат у нас будет нулевой. Поговорить следует лишь с теми, кто может тебя серьезно поддержать, а также с курящими близкими — попросить их с пониманием отнестись к твоему делу. С их стороны не должно быть невольных провокаций: нельзя курить в твоём присутствии, ведь даже запах табака от другого человека вызовет у тебя внутри бурю. Ранее, когда ты сам был курящим, ты почти не ощущал запаха табака от других. Теперь же, с обретением свободы, возрождается и твоё обычное мировосприятие — ты начинаешь чувствовать или уже чувствуешь особенный запах табачных ядов от окружающих.

На первый взгляд здесь обнаруживается противоречие с опытом Александра Васильевича Пыльцына, объявившего всем о прекращении табакокурения, давшего слово навсегда

---

<sup>14</sup> Гурьев Н. Д., «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

прекратить употребление табака. Но для того, чтобы сохранить верность данному слову, необходимо обладать очень большой силой духа, о наличии которой нам свидетельствует весь жизненный путь славного воина, прошедшего и войну настоящую, и войну с табаком и продолжающего по настоящее время сражаться на фронтах войны информационной.

А есть ли такая сила у нас с тобой, соратник? Ничуть не сомневаясь в твоих способностях, мы обязаны учитывать и то обстоятельство, что книгу могут читать и более слабые, поэтому и планку задачи мы ставим не самую верхнюю, а, напротив, наиболее низкую, доступную для преодоления тем, кому может не достать сил для большего.

И последнее. Ни в коем случае нельзя шутить по поводу начатой борьбы с наркоманией, тем более предлагать потравиться! Почему? Об этом у нас пойдет речь далее.

Итак, отходя сегодня ко сну, радуйся достигнутому — хотя бы краткому освобождению от пут наркозависимости. Утром, едва проснувшись и еще не открыв глаза, сразу вспомни о том, что теперь ты опять свободный и независимый, потому что ты — человек, а не дымоходная труба, и вдыхать табачные яды тебе на самом деле так же несвойственно, как и питаться насекомыми. Затем не мешкая вставай с постели, хоть это и не совсем приятно. Условие это чрезвычайно важно, и ты сам в дальнейшем убедишься в этом. Завтра в течение дня всеми силами сопротивляйся требованиям табачного работодателя, вырывай у него как можно больше свободного от табака времени. Может статься, что завтра ты одержишь победу и целый день выдержишь без сигарет. Да, это вполне возможно после проделанной тобой работы, и в таком случае переходи сразу на страницу 110. Ну а если завтра тебя вновь постигнет неудача, то продолжим нашу борьбу.

## БОРЬБА

**В**от начался твой следующий день битвы за свободу, и теперь каждый час жизни без табака — это вырванная у врага и возвращенная частица твоей жизни. Пусть каждый такой час будет кирпичиком, лежащим в основание твоей свободы. Александр Харчиков в своей песне «Баллада о русском характере» поет:

Как из кирпичиков зданья кладут,  
 Так честные поступки,  
 Соединяясь, к победам ведут  
 Мужественных, нехрупких.

Есть все основания считать тебя мужественным и нехрупким, раз ты сумел подняться на борьбу с табачным бесом. Вот и соедини теперь, словно кирпичик к кирпичику, каждый выдержанный тобою час без табака, каждый свой поступок отказа от сигареты. Да, отказ — это тоже поступок, хотя внешне он может быть совершенно незаметен. Причем поступок честный, направленный против ложных взглядов, привычек и потребности, вызванной табаком.

Если тебе особенно тяжело, то знай: сейчас идет восстановление твоего естественного внутреннего порядка, что вызывает у врага бешеную злобу. Сама по себе ломка, по-научному именуемая абстиненцией, является здоровой реакцией освобождающегося от табачных ядов организма. Выведение их влечет тягостные переживания, говорящие тем не менее о твоём выздоровлении. Но надо честно сказать, что тяжесть ломки в значительной степени вызвана игрой распаленного врагом нашего воображения. Собери волю в единый кулак и бей по физической тяге к табаку — этой отвратительной харе зависимости. Каждый отвергнутый помысел,

каждое твое «нет» желанию закурить, каждая с честью выдержанная провокация — это твои удары, дающие трещины в крепостных стенах тюрьмы. Мы с тобой уже знаем, что самый пик тяги скоротечен и его надо сжав зубы перетерпеть. В эти мгновения обязательно переключи свое внимание, которым сейчас силится овладеть враг. Он пользуется тяжестью твоего положения: изнутри тебя треплет биохимическая буря, а с другой стороны он внушает тебе чувство опустошенности, беспокойства, отсутствия чего-то необходимого, что тебе сейчас якобы очень-очень надо, хотя на самом деле ты в этом ничуть не нуждаешься. Вот для этого внушения ему и необходимо завладеть твоим вниманием.

Надо заметить, что физическая тяга может обостриться не сразу, а спустя несколько часов после пробуждения. Пик ее приходится где-то на 2–3-й день свободы, затем к концу первой недели приступы ее резко ослабнут, и дальше дело пойдет по затухающей до своего полного исчезновения к концу третьей недели.

С воздействием на твое сознание справляйся с особой бдительностью, вниманием к своему внутреннему миру. Приходящим вражеским помыслам отвечай: «И поэтому я обязан отравлять себя табаком?», после чего тут же вышвыривай вражеских лазутчиков как можно дальше из своего сознания. Настоящий разговор еще ждет их впереди, при этом помни одну очень важную, но ускользающую от внимания особенность, великолепно подмеченную Алленом Карром: каждая сигарета всего лишь снимает ломку от предыдущей, поэтому курнуть разок ради облегчения — на самом деле означает возобновить ломку с новой силой. Отрази это верное наблюдение А. Карра в своем дневнике: *«Я отказываюсь от сигареты, потому что вместо облегчения табак возобновляет ломку с новой силой»*. Будет просто замечательно, если ты сумеешь сам развить и укрепить эту мысль.

Не в наших с тобой силах избежать волнения и переживаний, да и почему окружающие должны вдруг создавать нам тепличные

условия, оберегая от неприятностей? Наша с тобой задача — научиться проходить их достойно. Лучше вспомнить, что свободные люди тоже попадают в неурядицы, но обходятся почему-то без сигарет, следовательно, можно и должно обходиться без нанесения себе дополнительного вреда. Если при этом ты действительно не вспомнишь о табаке, то потом сам удивишься, насколько ложно это столь широко распространенное мнение о необходимости сигареты в трудную минуту. Чтобы тебе легче было устоять в эти тяжелые мгновения, приведи на память известные тебе примеры уважаемых тобой некурящих, вспомни о них, представь себе их на своем месте и подумай, что как бы там ни было, а они ведь обошлись бы здесь без табака, даже не вспоминая о нем.

Вдумайся: сам по себе стресс вызван чем-то, вот и сосредоточься полностью на самом стрессе и его причинах, не оставляя места воспоминаниям о табаке. В нашей жизни ничего просто так не происходит, и если с самой неприятностью поделаться ничего нельзя, задумайся, из-за чего это всё вышло, какие выводы надо сделать из происшедшего, что понять, что уяснить, в чем разобраться. Эти минуты требуют напряжения сил, и нанесение себе вреда табаком будет лишь мешать тебе правильно разрешить вопрос. Не станешь же ты всерьез полагать, что сигарета способна решить или хотя бы помочь решить возникшую трудность!

Наукой установлена важная роль стрессов в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, и здесь никотин резко усиливает наносимый вред, а вовсе не помогает, как принято думать, снять стресс. Добросовестные специалисты в этих случаях советуют простой и доступный способ настоящего снятия — ходьбу пешком, во время которой хорошо будет поразмышлять о природе стресса, о том, что он порождается внешними причинами, поэтому и снимается устранением внешних причин или их переоценкой, а не введением внутрь организма химических веществ.

Мнение о том, что курение помогает собраться с мыслями, проистекает на самом деле из особенностей нашего мышления. К сожалению, мысли не очень-то нам подвластны, они склонны куда-то убежать, соскальзывать, путаться, и подавляющему большинству из нас далеко не всегда удастся должным образом сосредоточиться, а для работников умственного труда, для деятелей искусства необходимость собраться с мыслями являет собой самую насущную потребность, совершенно необходимое условие успешной деятельности. Мышление каким-то неведомым образом связано с тончайшими движениями пальцев рук, и наоборот: занятые определенным образом пальцы способствуют нужному течению мыслей. Обрати внимание: размышляющий всегда совершает какие-то небольшие движения, порождаемые напряженной работой мысли. Чтобы ей помочь, человечеством с незапамятных времен изобретены различные безвредные способы, помогающие придать мыслям нужное направление, например разного рода мелкие безделушки, — все они призваны помочь сосредоточиться или дать мыслям нужное направление. Сигарета же влезла сюда совершенно нагло и незаконно, и потеснить ее оттуда поможет тот самый прием, что предлагается тебе с самого начала книги: письмо на бумаге перед сном. Здесь грубую диктатуру табака начинает рушить тонкое взаимодействие движений пальцев во время письма и порождающая их работа мысли. Они взаимно усиливают друг друга, и эту удивительную взаимозависимость установили своими научными опытами Геннадий Андреевич Шичко. Хочешь убедиться в ней на другом примере?

Есть у нас такое выражение: «завязать узелок на память». Оно идет с тех давних пор, когда грамотность не была столь всеобщей, как сейчас, да и письменные принадлежности встречались у людей гораздо реже. В те времена люди завязывали узелки на платках, чтобы они напоминали о нужном. Попал он

тебе под руку — и ты сразу вспомнил о каком-то неотложном деле, которое надо обязательно исполнить. Но узелок можно с успехом заменить коротким изложением нужной тебе задачи на бумаге: напиши ее, после чего клочок с написанным можно выбросить вообще, потому что теперь ты почти наверняка вспомнишь нужное и без него. Прodelай ради интереса этот несложный опыт.

Заканчивая день, подведи итоги. Радуйся достигнутому, обрати внимание на мгновения, вызвавшие наибольшие затруднения. Продумай их еще и еще раз, как лучше будет поступить с ними завтра, где может затаиться и поджидать тебя враг.

Подведение итогов сделаем с тобой сегодня с помощью дневника, ответив на следующие вопросы:

**1. Напиши свою фамилию, имя, отчество.**

**2. В каком случае ты взял сегодня сигарету?**

Коротко укажи обстоятельства, где тебе не удалось удержаться. Например, после чашки утреннего кофе: *«После чашки утреннего кофе я, к стыду своему, к сожалению, закурил».*

**3. Хотел ли ты срыва?**

Здесь идет речь о твоём сознательном выборе, который ты сделал ранее, — навсегда освободиться от табака. Поэтому ответить лучше так: *«Я закурил вопреки своей воле».*

**4. Почему ты сорвался?**

Внимательно приглядишься к себе: что не дало тебе удержаться? Это мог быть сильный внутренний позыв к табаку, то есть тяга, могло быть чувство необходимости сделать что-то очень нужное и обязательное, — это дала знать о себе привычка. Но чаще всего они действуют совместно, добиваясь успеха главным образом из-за твоего недостаточного внимания к себе самому. Поэтому здесь дай такой ответ: *«Я взял сигарету из-за ослабления внимания к себе».* Будет очень хорошо, если ты сумеешь подробнее описать всё, что заставило тебя взять сигарету.



**5. Какие ощущения в этот раз вызвала сигарета?**

Честно опиши свои ощущения: каковы они были и долго ли они продолжались.

**6. Что осталось в душе после выкуренной сигареты?**

Здесь так же честно опиши чувство досады и разочарования от произошедшего срыва.

**7. Как соотносятся между собой ощущения, вызванные вдыханием табачного дыма, с твоей нравственной оценкой произошедшего?**

Сравни здесь длительность ощущений от табачного дыма и длительность чувства огорчения.

**8. Твои выводы.**

Напиши, что так называемое удовольствие от табака — это сплошная ложь и обман, что-то вроде порции шаурмы для проголодавшегося. На самом деле употребление табака вызывает горечь, раскаяние, ощущение проигрыша. Сигарета лишь снимает ломку от предыдущей сигареты, загоняя тебя в порочный круг, поэтому ты навсегда прекращаешь травиться табаком.

**9. Твоя задача на завтра.**

*«Завтра с утра я начинаю новую, свободную жизнь без табака».*

**10. Как ты будешь исполнять поставленную задачу?**

Напиши здесь то, что поможет тебе перенести приступ тяги. Для верующих самое могучее средство — молитва, обращение к Богу, чтение Евангелия. Если ты далек от веры и церкви, то используй средства и способы переключения внимания: послушай специальные звукозаписи, песни Александра Харчикова, упомянутые в этой книге, просто музыку, вспомни, достань и почитай свои записи, сделанные тобой с начала чтения этой книги, займись разговором с кем-нибудь, используй иные доступные тебе средства и приемы переключения внимания. Еще раз вспомни о Валерии Газзаеве и включи его прием в свой дневник, изложи опыт В. Газзаева своими словами и используй его на деле, дополняя и совершенствуя своими наработками.

Вспомни также и нашего героя А. В. Пыльцина: легко ли было ветерану отказываться от табака после почти 50-летнего потребления этого растения с наркотическими свойствами? Ставя себе задачу в дневнике, сопоставь свой возраст и стаж табакокурения с таковыми у участника Великой Отечественной войны, поборовшего невидимого табачного демона в возрасте около 64 лет. Сделай отсюда выводы, соратник.

*«Завтра я соберу в кулак все свои силы и после выхода из дома (или после завтрака — укажи здесь тот момент времени, в который тебе будет труднее всего удержаться от сигареты) откажусь от табака. У меня достаточно сил, чтобы преодолеть тягу к табаку, поэтому завтра я уверенно и легко подавлю чуждую мне тягу к табаку. Сигарета бессильна против огорчений и переживаний, она лишь порождает и усугубляет их. На самом деле тяга к табаку рассчитана на мою минутную слабость, но я всегда могу перетерпеть и больше минуты, примером чему мне служат...».* Здесь помимо приведенного нами ты можешь вспомнить что-то и сам из знакомого тебе круга общения. Но в любом случае всегда имей перед глазами сильные положительные примеры, они хорошо помогут тебе в трудную минуту.

Итак, мы установили, что для успешного противостояния врагу необходимо тщательно следить за своим внутренним миром. При появлении тяги мы:

- терпим приступ, который сейчас закончится;
- переключаем свое внимание на что-нибудь другое, важное;
- в стрессовых ситуациях вспоминаем, что сигарета снимает ломку от предыдущей, требуя, в свою очередь, следующей сигареты;
- вспоминаем положительные примеры борьбы с табачной тягой, приспособливаем их к себе, следуем за ними, держимся за них, вдохновляемся ими.

Мы много говорили о том, что приступы тяги надо терпеть. Но будет мало пользы, если просто переносить их «на зубах», не делая при этом никаких выводов. Каждый приступ тяги используй для изучения повадок твоего невидимого врага: замечай предвестники тяги, отмечай, при каких обстоятельствах она случается, чем она сопровождается, какова ее длительность, что ее усиливает, что и как помогает ее перетерпеть. Словом, внимательно изучай своего врага, с тем чтобы подобрать против него нужные средства защиты и противодействия.

А. Карр справедливо отмечает недостаток любой книги: с ней нельзя посоветоваться, задать ей вопрос и получить на него ответ. Но есть здесь и обратный недостаток: мы, в свою очередь, не можем обратиться к тебе и дать нужные именно тебе советы, учитывающие особенности твоего, соратник, случая. Поэтому мы даем тебе лишь примерные вопросы дневников, которые ты, овладев некоторыми знаниями, сможешь приспособлять к твоим особенностям. В частности, было бы чрезвычайно полезным разобрать приступы тяги в дневнике, используя только что приведенные здесь вопросы о ней. Но в любом случае начинай дневник с описания случая, укажи, зачем ты употреблял здесь табак, что ты хотел тем самым получить и далее — что получил на самом деле. Заканчивай дневник выводом и постановкой вытекающей отсюда задачи на следующий день. Постигла тебя сегодня неудача — задайся целью пройти завтра этот случай успешно, преодолев вражью силу.

Написал? А теперь — спать! По пробуждении перечитай написанное и приступай к защите своей свободы. Так и начинай каждый свой день: с защиты свободы от крадущего ее табака, и если достает сил держаться весь день — отлично! В этом случае, как мы уже говорили, переходи к следующему этапу борьбы, изложенному в части четвертой «Свобода!».

Но и не обольщайся успехом, продолжай чтение книги и работу над собой.

## ВРАЖЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Далее нам с тобой лучше посмотреть на происходящее с религиозной точки зрения, поскольку истолковывать эти явления как-то иначе очень затруднительно, что уже многократно подтвердилось примерами других исследований. Итак, рассмотрим теперь некоторых вражеских агентов, покажем всю их лживость, которой они пытаются тебя обмануть, чтобы убедить вернуться к старому. К примеру, при виде травящегося табаком мужчины к тебе подкрадывается мысль: «А чем я хуже? Ему можно, а мне?» Если видишь курящую женщину или девушку, то: «Даже ей можно, так что же я?»

А теперь разберемся честно. Это наши собраты по несчастью, их тоже постигла та же беда. Они исполняют навязанную им обязанность травиться табаком, поэтому пожелаем им также вырваться и навсегда уйти из табачного рабства.

При отсутствии внешних раздражителей являются другие агенты, суть которых замечательно описана Н. Д. Гурьевым в уже неоднократно упомянутой нами книге «О добре и зле. Заметки православного мирянина»<sup>15</sup>.

Ниже идут цитаты из книги, за цитатой следуют разъяснения об использовании их для отражения бесовских нападений. Здесь вещи названы своими именами: бесы — это враги, существа из невидимого потустороннего мира; страсть — это наркотическая зависимость (в нашем случае — от табака); грех — наше

---

<sup>15</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

с тобой преступление естественного порядка, небрежное отношение к великому дару жизни, повлекшее повреждение нашей души; заповеди — данные нам свыше средства сбережения от греха. Итак...

- «...[бесы] противоестественное, греховное [состояние человека] склоняют считать естественным, законным только в силу его распространенности и обычности».

Мы живем в ужасное время. Идет открытое духовное и физическое уничтожение нашего народа, но хотя бы остатками разума надо понять, что девушка с сигаретой пресекает свой род, что травящийся табаком парень расхищает здоровье своего будущего потомства, что вводящая себе табачные яды женщина дает мощнейший отрицательный пример в первую очередь своим детям и затем всем окружающим вообще, что самоотравляющийся мужчина покорно творит волю своих врагов... Все они — жертвы чьих-то целенаправленных усилий, и по большому счету мы с тобой живем сейчас благодаря тому, что раньше такой вакханалии греха не было, поэтому его всеобщность никак не служит оправданием. Помнишь историю с финансовыми пирамидами, когда в начале 1990-х годов жулье с помощью агитпропа облапошило миллионы наших соотечественников, и это произошло во многом потому, что «все так делают»?

Случалось тебе находить хорошие с виду грибы, пораженные внутри червями? Какая досада! А если червивость почти всеохватная? Уже и нагибаться за грибами не хочется. Но вдруг среди них попадает совершенно чистый, без единой червоточинки грибок. Какой молодец! И как он только сумел остаться чистым при такой пандемии паразитов! Вот так же выглядит и свободный от зависимостей человек, поэтому подход «я как все» в корне неверен. Пропаганда из кожи вон лезет, чтобы внушить тебе, будто грех — это якобы норма, что он присущ человеку, поэтому, мол, ничего плохого в нем нет. В отношении зависимостей от химических веществ

это просто наглая ложь, легко сокрушаемая мудрым изречением Н. Д. Гурьева: **«Ни один вор не был оправдан тем, что другие тоже воруют»**, то есть всеобщность, распространенность греха никак не может служить ему оправданием. Сложнее обстоит дело с другими грехами, связанными напрямую с нашим человеческим естеством, но это уже совершенно другой разговор, наш же с тобой случай гораздо проще.

- «...[бесы] привлекают к согласию с грехом мыслями об исключительности или обстановки, или собственной личности».

Часто применяемое врагом оружие, особенно во время алкогольного опьянения. Для очень многих пытавшихся бросить сочетание этого приема с опьянением ввергало их обратно в тюрьму табачной зависимости, вызывая горечь и досаду на следующий день. Будем твердо помнить, что мы созданы без потребности в табаке и других ядах, поэтому нелепо оправдывать самоотравление табаком какими-то особенными обстоятельствами. Если же порой кажется, будто ты втянулся глубже других, то тем более решительно сражайся за свою свободу. Вспомни опять долгожителя А. В. Пыльцина, руководствуйся примером нашего славного соотечественника.

- «...[бесы] научают согрешить хоть немного, чтобы не быть обвиненными в трусости, не обидеть людей».

Этот прием чаще применяется для уловления начинающих, а также для склонения к выпивке, но и мы в боях с табачной страстью помним, что отказаться от предложенной сигареты, прогнать мысль «маленько курнуть» полезно не только тебе, но и тем, кто предлагает «пойдем курнем», и никакой обиды предлагающим вежливый отказ на самом деле не несет.

- «...[бесы] уговаривают согласиться с умеренной греховностью, убеждая, что она безопасна; но разве бывает дозированная смерть?»

Это один из главных приемов, применяемых для спаивания. Тем не менее и в противотабачной брани мы понимаем, что

отравлять себя только иногда — означает пребывать всё в том же табачном рабстве. Этим путем нам навевают согласие с тем, чего надо сторониться как огня, для чего против тебя используются особые приемы идеологической обработки — толерантность и корректность. Подробнее речь о них пойдет у нас далее в главе «Шоры» на странице 159.

Одна затяжка разрушает возводимое здание независимости до основания, и приходится начинать всё с начала.

- «...[бесы] вкладывают желание очиститься от греха без страданий от внешнего (как плодов греха) и скорбей внутренних (приносимых противостоянием греху), чем делают очищение недоступным».

Мы с тобой долгие годы взращивали дерево табачной страсти, оно дало глубокие корни, и искоренить его безболезненно невозможно. Лечить больной зуб тоже неприятно и страшно, но необходимо. Здесь уже было сказано о внешних и внутренних скорбях, постигающих тебя при отказе от табака, но мы преодолеваем их в нашей борьбе. Есть один маленький секрет, о котором мало кто хочет знать сегодня, но он тем не менее служит причиной очень многих неудач и разочарований: никакое успешное дело не дается без понуждения себя, в том числе и изгнание табачной зависимости также требует от тебя определенных усилий. Вспомни, сколько усилий тебе когда-то понадобилось для приучения себя к табаку, для лишения себя свободы посредством табака, так неужели ты теперь пожалеешь сил для освобождения из табачной тюрьмы?

- «...[бесы] склоняют к поискам возможностей выполнения заповедей без труда (чем уже противоречат заповедям), а нашу личную слабость выставляют как достаточную причину не противостоять греху».

Этот прием широко используется для склонения тебя к отказу от борьбы и обращению к ложным способам снятия зависимости

вроде кодирования, заговоров и им подобных. Все они предлагают легкие пути, не требуя от тебя ничего, кроме денег, но мы-то хорошо видим, насколько смешно надеяться на наемную армию, якобы готовую завоевать нам независимость. Здесь твой внутренний мир, твоя душа, твое сознание, здесь нет недобросовестных следователей, продажных судей и беспринципных прокуроров, равно как нет и бессловесных гастарбайтеров, задешево выполняющих тяжелый труд, поэтому в нашем деле нельзя купить свободу за деньги!

**Все предлагаемые способы избавления от зависимостей, не требующие усилий с твоей стороны, лукавы, и либо они обманывают тебя, либо подменяют химическую зависимость чем-то другим, еще более вредным.**

Если тебе доведется столкнуться с такого рода мыслями, отбивай их тут же, без всякого рассуждения. Позднее, перед отходом ко сну, разбери одну из этих мыслей, прозвучавшую наиболее отчетливо, в дневнике: коротко укажи саму мысль, затем покажи, куда и к чему она ведет, сделай вывод и поставь задачу на будущее.

## НАСТРОЙ

**Н**а старых радиоприемниках была такая ручка, которая так и называлась: «настрой», или «настройка». Крутишь ее туда-сюда, и приемник настраивается на определенную волну, ловя нужную тебе радиостанцию. Вот и наша душа может быть настроена на тот или иной вид деятельности, на какой-то образ или расположение, то есть настрой — это некая предрасположенность к определенной деятельности или состоянию. Чтобы



лучше понять сказанное, возьмем такой пример: представь, что во время отпуска тебе вдруг звонят с работы по каким-то вопросам. Конечно, это будет весьма неприятно, даже если вопрос окажется совершенно пустяковым. Точно так же и в случае, когда ты находишься на работе, какое-то напоминание из дома, от семьи будет, скорее всего, совершенно не к месту. Представь, к примеру, судью, думающего над вынесением приговора, — и вдруг ему звонит ребенок из школы: «Мама, а пойдем сегодня в зоомагазин, купим корм для рыбок?» Смущение, неудовольствие в таких случаях вызвано несоответствием настроения и поступающего извне импульса: человек просто не готов в данный момент к такому повороту, он настроен на совершенно иное. Именно поэтому вежливость требует от нас соблюдения определенных правил поведения: не звонить поздно вечером, даже если точно известно, что человек еще не спит, не лезть со своими делами к кому-то во время его отдыха, в неурочные часы. Производной настроя является уже хорошо знакомое и понятное всем настроение, которое можно легко испортить человеку грубостью, бестактностью, невниманием или, наоборот, улучшить уважительным обращением и предупредительностью.

В отличие от настроения, настрой очень трудно осознать, заметить в себе, ведь он не проявляется столь явным образом, как, к примеру, тяга. Но от этого коварство дурного настроения лишь возрастает, потому что скрытое всегда намного опаснее явного.

Настрой на потребление табака начинает складываться у нас еще в раннем детстве, когда ребенку, тянущемуся к окурку, говорят: «Фу, бяка!» Но эту же самую бяку он видит во рту у взрослых, и могущественные врожденные программы подражания взрослым заставляют его тянуться к окурку. А тут — «фу, бяка!». Вот мы и поставили крохотного человечка в очень тяжелое, недоуменное положение, да и сами попали впросак, если употребляем сигареты: делаем одно, а говорим совсем другое, не считая нужным

что-либо объяснять маленькому ребенку только потому, что он еще мал, ничего не понимает. Но вот он подросток, и теперь в ход идет это самое «мал еще». Но простите, ведь отсюда следует очень простой вывод, который и делает ребенок: курение табака — привилегия взрослости и самостоятельности, к которой, словно мотылек на свет, он и стремится всеми силами своей души. Вот мы и создали ему совершенно определенный настрой на потребление табака: «как только подрасту, выкурю первую сигарету». Но хорошо ли мы осознаём наличие такого настроения? Почти нет... а ведь он сохраняется у нас годами, десятилетиями и может оставаться неизменным до конца дней, сопровождая на протяжении всей жизни. Но, с другой стороны, иногда он легко ломается под воздействием самых разнообразных внешних причин, порой настолько незаметных для нас самих, что мы только диву даемся: вот ведь не курила же целых пять дней, пока лежала в роддоме, а потом...

Но насколько легко ломается настрой, настолько же легко он и воссоздается. Такое может произойти, к примеру, после ярких, образных сновидений, сюжетом которых является употребление табака. Но и тут мы почти не замечаем его наяву: сам сон довольно скоро совершенно забывается, в то время как созданный им настрой может оставаться еще в течение нескольких дней. В случае присоединения других неблагоприятных для нас условий: допустим, возникновения провокационных ситуаций, в которых раньше обязательно употребляли табак, жизненных неурядиц — либо, напротив, удачи, успеха настрой в сочетании с ними может сыграть свою пагубную роль — произойдет срыв.

В чем пагубность помыслов «курну всего одну сигаретку» или «одну только затяжечку сделаю»? Все они воссоздают этот самый настрой, от которого дьявольский механизм начинает вновь работать на полную мощь после употребления даже небольших доз наркотика. И дело здесь не столько в количестве введенного яда и биохимических изменениях, сколько в «измене на идейном

уровне» — после таких действий в душе остается нехорошее чувство уже совершённого греха — так чего ж теперь смущаться? Прецедент-то создан.

- «...[бесы] предлагают усладиться, а не устыдиться тем грехом, который в настоящее время „всё равно уже совершился“»<sup>16</sup>.

Если противник прорвал оборону, то прорыв следует немедленно ликвидировать, противника уничтожить, а не выступать с мирными инициативами. Даже если взял в рот сигарету — немедленно брось! Если навык работает, лишь пока дымящаяся сигарета находится во рту или в руке, то действие настроя простирается на неопределенно долгое время, поскольку сам по себе настрой не подвержен действию времени вообще. Это его качество передается, видимо, и навыку, также необыкновенно устойчивому во времени. И хотя настрой и привычка, взятые по отдельности, обладают значительной пластичностью, их сплав в виде навыка обретает уже совершенно иные качества, подобно тому как взятые по отдельности медь и олово являются мягкими металлами, но вместе они образуют уже куда более прочные сплавы. Таким образом, «всего одна затяжка» открывает широкую дорогу дальнейшего падения, и здесь уже всю начинают действовать другие вражеские элементы: воспоминания, представления, измененная биохимия — всё это быстро приводит к появлению уже вполне осознаваемой тяги. Поэтому ни о каких «всего одну» не может быть и речи. Чтобы лучше уяснить эту сторону дела, обратимся опять к Н. Д. Гурьеву: «Однократное согрешение [бесы] представляется достаточной причиной для совершения других грехов или повторения уже совершённого»<sup>17</sup>.

Обрати на него особое внимание и всегда помни этот столь часто применяемый прием, используемый как против только

<sup>16</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

<sup>17</sup> Там же.

начинающих втягиваться, так и против тех, кто пытается избавиться от приобретенной зависимости. Им бесы стремятся толкнуть нас обратно к урне с плевками, окурками и пеплом.

Как мы уже говорили в самом начале, с точки зрения Православия зависимость является страстью, причем религиозное понимание страсти сильно отличается от обычного значения этого слова. Учение Церкви о страстях гласит, что каждое удовлетворение требования страсти лишь укрепляет ее, возвращает, делает все сильнее и могущественнее.

Повторное употребление табака усиливает все части явления: растет потребность, укрепляется привычка, усиливается настрой, упрочняется их сплав — навык. Поэтому...

- «...[бесы] при твоей решимости больше не совершать грех предлагают совершить его „напоследок“ для облегчения отказа от него через пресыщение».

Не менее важная уловка, к которой мы с тобой теперь также готовы. Если следовать этой уловке, то мы очень быстро вернемся к прежнему: ведь на самом деле насытить страсть невозможно, и такие попытки ведут лишь к укреплению страсти и, как следствие, росту ее запросов, то есть к углублению зависимости. Можно отравиться табаком до тошноты, но затем страсть еще сильнее сожмет свои стальные когти, а за каждой «самой последней» сигаретой неизменно будет следовать следующая. Чтобы разорвать эту дьявольскую цепь, напишем сегодня так:

*«Теперь я хорошо знаю, что раньше табакокурение являлось для меня ложным знаком самоутверждения, заложенным мне еще с детства. Раньше я подсознательно расценивал табакокурение как признак полноценности, поэтому отказ от табака вызывал у меня раньше непонятное внутреннее сопротивление. Теперь я решительно отвергаю прежний настрой и настраиваюсь на скорое полное прекращение табакокурения».*

## ПРИВЫЧКА

**Ч**то еще помимо тяги не дает нам освободиться? Есть в структуре зависимости такая часть, как привычка. Она представляет собой нечто устоявшееся, возникшее под влиянием повторяющихся действий. Образовавшись и укрепившись от многократного повторения, привычка уходит в глубины подсознания, хотя и остается при этом непрочным по своей сути образованием. Нейрофизиологи, более глубоко рассматривая привычку, установили ее взаимосвязь с жизнедеятельностью организма, выделив тем самым понятие условного рефлекса: какие-то повторяющиеся внешние обстоятельства одним своим появлением становятся способны вызвать изменения в деятельности наших внутренних органов и систем. Основоположником этих исследований был наш великий соотечественник, вдохновитель Геннадия Шичко — всемирно известный академик Иван Павлов. Какую же роль играет привычка в табачном пристрастии?

В нашей жизни есть случаи, которые мы настолько привыкли сопровождать курением, что не смеем и помыслить поступить в них иначе. Тут враг давит на нас с особенной силой, используя обострение измененной биохимии, ставшей под действием привычки условным рефлексом. Любое часто повторяемое нами действие создает соответствующую привычку, которая затем срабатывает совершенно невольно. Чем чаще действие повторяется, тем сильнее становится привычка. Например, маленького ребенка кормят с ложки. Затем он учится владеть ей самостоятельно и вскоре орудует ей уже совершенно свободно. Далее говорить о привычке пользоваться ложкой уже не приходится,

хотя этот навык и является приобретенным. А ведь сигарету ко рту ты подносишь чаще, чем ложку...

Попробуй точно припомнить, сколько сигарет, где и при каких обстоятельствах ты употребил накануне, и сразу увидишь место привычки: значительное их число ты брал, совершенно не задумываясь, повинуюсь силе привычки, отчего в твоих воспоминаниях теперь зияет пробел, потому что привычные действия, совершаемые неосознанно, нами не запоминаются. Этим, в частности, объясняется и «забывчивость», когда ты не можешь вспомнить, куда только что положил какую-либо вещь, выключил ли перед уходом из дома плиту или утюг, забрал ли из машины телефон с видеорегистратором или навигатором. На самом же деле в таких случаях имеют место совершаемые привычно неосознанные действия, которые затем ускользают из памяти, если на них заранее не было заострено внимание. Если привычка сильна, то отказ ей вызывает у нас какое-то смутное беспокойство. Довольно часто мы испытываем его, если упустили сделать что-то из часто повторяемых нами действий. В этом случае беспокойство побуждает нас вспомнить о забытом, и если это удастся, то мы сразу чувствуем облегчение. То же самое можно увидеть и на примере с табаком, приводимом одной из соратниц, борющейся самостоятельно, без нашего участия. Назовем ее условно Олей и посмотрим, как действовала привычка в ее случае:

«...Состояние мое необычное, в прошлое бросание было иначе. У меня качельки вовсю — от яркой эйфории, легкости и бодрости до вспышек гнева, злобности, до скрипа в зубах. Но позитива больше. Еще вчера после работы меня расколбашивало, я зашла в магаз, купив спички и сигарету штучную, снова повертела ее в руках — и выбросила. ☺

Вот удивительно: стоит взять сигарету в руку, я сразу успокаиваюсь и принимаю решение о ненужности курения. Пока же сигареты в руке нет — по макушке рьяно хрюкает тяга покурить.

Слабенькая уверенность, ближе к просто вере в то, что я вырвусь. Я не хочу быть курящей...»

Здесь описано требование привычки, смолкшее сразу, лишь только в руке оказалась сигарета. Важно отметить, что удовлетворение привычки почти полностью гасило ужасную ломку, накрывшую Олю в наиболее тяжелое время выхода из зависимости, хотя введения табачных ядов в организм так и не последовало. Но ты, соратник, избегай этого опасного приема, он приведен здесь лишь для разъяснения роли и силы привычки. У нас с тобой есть куда более надежные и безопасные способы борьбы с табачной ломкой, чем найденный пробным путем и описанный выше ход — взять сигарету в руки, выбросив затем ее прочь. Почему мы предостерегаем тебя от этого пути? Дело в том, что привычка — это лишь одна из частей зависимости, но кроме нее есть и другие, возбуждающиеся или способные возбуждаться в этом случае, поэтому взятая в руки сигарета может легко потянуть за собой цепь других, более скрытых и коварных явлений. Оля ничего о них не знала, и неудивительно, что отсутствие последовательной помощи сильно затрудняло ей борьбу. Вот что она написала спустя два дня:

«...Порой чувствуешь себя, что я — не я. Вот вроде всё знаешь, всё понимаешь, всё происходящее осознаёшь. Но словно со стороны наблюдаешь за собой, видя, как одна моя половина говорит: „Дай сигарету!“ , затем подкуривает ее и затягивается. Параллельно другое твое „я“ внутри орет: „Что ты делаешь?! Вот что ты делаешь?! Какого черта?! Да зачем тогда все предыдущие сложности, раз одной сигаретой ты берешь и всё достигнутое, вытерпленное перечеркиваешь?“

Второе „я“ (с сигаретой) замирает и держит зажженную сигарету, а потом яростно ее тушит и бьет пяткой в грудь: „Я больше ни-ни!“

Так что пошла я топить в толчке купленную пачку сигарет. ☺

„Ха“, — визжит зависимость, не хочет, чтобы я сигареты топила. ☺ Но это необходимо: если они будут при мне, я не смогу удержаться и не курить.

Первые дни мне помогало просто сигарету в руки взять. Стоишь, не справившись с желанием, крутишь в руках и понимаешь, что этого достаточно для „успокоения“. И выбрасываешь в итоге. Но не могу же я быть некурящей с сигаретой в руке, пусть и незажженной. ☺»

Какое хорошее описание тяжелейшей внутренней брани, правда? Благодаря отделению себя, своего «я» от чужеродных требований табачной зависимости Оля добивается успеха: как мы с тобой видим, в конце концов опытным путем Оля приходит к тому же, о чем неустанно говорим и мы с тобой: хочешь добиться успеха — уничтожь полностью все курительные принадлежности. Баловство с сигаретой ведет затем к баловству с огнем, а до добра это уже не доводит, поэтому мы еще раз предостерегаем тебя от повторения подобного опыта. Чтобы лучше понять как нам быть с вредной привычкой, представим себе следующее.

...Вот движется воинская колонна, впереди ее поджидает заминировавшая дорогу засада. Колонна все ближе, сидящие в засаде затаили дыхание... и вот под колесами машин рвутся мины, на не ожидавшую нападения колонну обрушивается вся огневая мощь врага...

А теперь возьмем другой возможный ход событий.

...Впереди, заминировав предварительно дорогу, притаилась засада. Но командир движущейся по дороге колонны узнал о засаде, изменил маршрут и зашел по этой же дороге с другого направления в тыл засаде, обрушив на затаившегося врага всю огневую мощь колонны...

А ведь колонна — это ты, в засаде сидит твой невидимый враг, а мины на дороге — это те самые привычки, и если колонна не предупреждена, то...



Но знать о засаде еще недостаточно. Командир колонны, дозорные должны быть особо бдительны. Вот и возьмем на вооружение знание и бдительность, тогда и боевое столкновение с врагом будет протекать совершенно иначе.

Для этого заранее продумай свое поведение в случае провокаций, подготовься к моментам, где надо перетерпеть приступы тяги, подготовься к интеллектуальным атакам и, таким образом, встречай врага во всеоружии: к примеру, ложаешься спать, помни, что по пробуждении враг уже подкарауливает тебя у постели и надо быть особенно внимательным утром.

Садясь за руль, собери в кулак волю и заостри внимание — и ты сразу увидишь, что привычка начинать езду с сигаретой не столь уж и сильна, как это кажется поначалу.

Если раз за разом проходить провокации, не поддаваясь в них врагу, то эти закрепившиеся в подсознании связи будут в конце концов разрушены до основания, и привычка исчезнет без следа. Заметим, что хотя в случае с табаком привычка очень сильна, тем не менее она, так же как и настрой, является непрочной и довольно легко исчезающей частью явления.

Любая привычка вырабатывается не сразу, не сразу удаётся и избавиться от нее — нужны труд и время. Главное — не опускай рук, заставляй себя раз за разом проходить без табака трудные минуты. Каждое с честью пройденное испытание — это удар по привычке, и в конце концов от нее ничего не останется.

К сожалению, А. Карр в своей книге «Легкий способ бросить курить» недооценил силу и роль привычки. Карр уверяет, что от привычки избавиться легко, и в доказательство приводит переход от левостороннего уличного движения, принятого в одних странах, к принятому в большинстве других стран движению правостороннему. Это сравнение не совсем удачно, поскольку за рулем требуется повышенная сосредоточенность и усиленное внимание, подавляющее действие привычки. Иначе обстоит дело с табаком: мало кто из

нас может быть все время столь же собранным, как и при управлении автомобилем, поэтому укоренившиеся привычки легко могут сыграть с нами злую шутку. Но откуда у привычки к табаку берется такая сила? Это мы узнаем в следующей главе, где будем рассматривать навык. На сегодня же с тебя пока будет довольно, тем более что перед сном мы попросим тебя написать такой дневник:

**1. Фамилия, имя, отчество.** Не ленись их указывать, чтобы всё написанное тобой было жестко увязано с твоей личностью.

**2. В каком случае ты взял сегодня сигарету?**

Опять коротко опиши обстоятельства, где тебе не удалось удержаться. Например, после выхода из метро: *«После выхода из метро, к сожалению, я закурил».*

**3. Собирался ли ты сегодня травиться табаком?**

Здесь вновь, как и в случае с тягой, идет речь о твоём сознательном выборе, который ты уже сделал, — навсегда освободиться от табака. Поэтому ответить здесь лучше так: *«Я с утра прекратил травиться табаком, но потом взял в рот сигарету по привычке».*

**4. Почему ты сорвался?**

Что на этот раз не дало тебе удержаться? Кроме тяги здесь сработала уже упомянутая в предыдущем дневнике привычка, выражающаяся обычно в каком-то неясном беспокойстве, поиске чего-то то ли забытого, то ли не сделанного вовремя, — так дает о себе знать ее требование. Она взяла над тобой верх также из-за твоего недостаточного внимания к себе самому. Поэтому здесь дай такой ответ: *«Я, к сожалению, поддался действию привычки».*

**5. Что дала тебе сигарета?**

*«Сигарета принесла мне чувство огорчения и потерю свободы».*

**6. Твое намерение на ближайшее будущее.**

*«Я навсегда прекращаю употребление табака».*

### **7. Что ты сделаешь для осуществления своего намерения?**

*«Завтра с утра я навсегда прекращаю травиться табаком. Я заостряю внимание к себе и усилием воли легко ломаю вредную привычку брать сигарету в рот по выходе из метро.*

*Кроме того, любую мысль, прямо или косвенно склоняющую меня к принятию табачных ягов, а равно любую мысль, склоняющую к прекращению освобождения от табачной зависимости, я сейчас же изгоняю вон без обсуждения и рассмотрения».*

### **8. Твоя задача на завтра.**

*«Я знаю, что приступы табачной тяги сильны, но кратковременны. У меня достаточно сил для преодоления тяги к табаку. При появлении тяги к табаку я собираю в кулак всю свою волю. Я терплю табачную тягу подобно тому, как я, прочно уцепившись, терпел бы накрывшую меня с головой волну, зная, что скоро она схлынет. В момент приступа тяги к табаку я переключаю свое внимание (укажи конкретно, каким именно образом: пожую жвачку, послушаю звукозаписи, песню А. Харчикова „Возьми себя в руки“, прочту отрывок из книги) и немедленно гоню прочь любую мысль о возобновлении курения».*

Напиши эти приемы в дневнике и начинай с утра использовать их в борьбе с тягой.

## **НАВЫК**

**М**ы уже неоднократно упоминали о нем, и ты, наверное, решил, что мы предлагаем тебе догадаться о сути навыка самостоятельно. Нет, дорогой соратник! Мы с тобой взяли за серьезное дело, поэтому разберем всё необходимое так, чтобы у тебя не оставалось вопросов и каких-либо неясностей.

Переходим к решительным действиям

Так что же такое навык? Только что рассмотренная привычка является лишь одним из инструментов зависимости. К ней присоединяется еще одна, уже упомянутая нами выше очень важная часть — настрой на употребление табака. Сливаясь вместе, настрой и привычка образуют чрезвычайно прочное сочетание — навык. Обычно навыки бывают устойчивы и легко сохраняются до конца жизни, даже будучи не востребованными очень длительное время. К примеру, достаточно один раз в жизни научиться плавать или ездить на велосипеде, чтобы приобретенный навык остался, можно сказать, навсегда. При этом навыки хранятся в каких-то таинственных глубинах нашего естества настолько скрытно и незаметно, что по прошествии значительного времени мы даже не можем ответить сами себе, утратили мы их или нет, и лишь попав в воду или сев на велосипед, мы вскоре убеждаемся в быстром восстановлении навыка. Интересно, что приобретенные сознательно знания ведут себя совершенно иначе: без использования, то есть при отсутствии насущной в них необходимости, они вскоре забываются настолько прочно, что для их воспроизведения требуются серьезные усилия, хорошим примером чему служит знание иностранных языков.

Всё перечисленное говорит нам о бессознательном характере навыка. В оркестре зависимости навык употребления табака является далеко не последней скрипкой, и сейчас ты можешь отчетливо слышать звучание этого дьявольского инструмента. Он начинает проявлять себя, когда ты берешь сигарету в рот, и если ты далее следуешь ему, прикуривая взятую сигарету, то он являет уже свою полную силу, не давая прекратить начатое употребление, настойчиво требуя от тебя «продолжения банкета». В отличие от плавания и велосипеда, здесь вступают в силу еще и наркотические свойства табака, отчего противодействовать ему становится уже совершенно невозможно. Этим действием навыка объясняется, в частности, и механизм срыва. С помощью выработанных привычек в сочетании

с приемами отвлечения внимания ты столь быстро принимаешь решение, что потом не можешь понять, как и почему сигарета оказалась во рту или как ты решился на табачное самоотравление. Здесь страсть действует подобно карманнику, когда обворованная им жертва не успевает ничего заметить и оказывается перед уже свершившимся фактом. Такой ее успех обусловлен нашим изначальным, врожденным несовершенством: человек не может быть все время настолько сосредоточенным, чтобы отследить, к примеру, точную последовательность каждого слова собеседника. Наше внимание обычно воспринимает лишь происходящее в целом, не цепляясь к вроде бы малозначительным или плохо заметным мелочам. Этим пользуются враги: под видом каких-то посторонних, малозначащих образов или помыслов они вбрасывают в сознание нужное им и вредное тебе. Точно так же инспектора ГИБДД пользуются нашим «неумением» и «невниманием»: ловят нас в местах, где из-за равнодушия властей и небрежности ответственных служб дорожные знаки плохо воспринимаются или дорожные условия по каким-то иным причинам затрудняют принятие верного решения, тем самым подталкивая нас к невольным нарушениям.

Если тебе все-таки доведется сорваться, приглядись очень внимательно к себе и попробуй отследить всё сказанное здесь на собственном опыте. Извлекай из непроизвольного срыва пользу: учись противодействовать навыку сознательно, сосредоточив против него свое знание, внимание и волю. Полученные в этом случае результаты обязательно опиши в дневнике, ответив на следующие вопросы:

1. Всегда начинай дневник с указания свой фамилии, имени, отчества.
2. При каких обстоятельствах произошел срыв. Коротко укажи их.
3. Твое самочувствие перед срывом.
4. Твое расположение духа перед срывом.

5. Что ты чувствовал, когда брал сигарету?
6. Что ты хотел получить от сигареты?
7. Что дала тебе сигарета на самом деле?
8. В чем проявило себя действие привычки в этом случае?
9. Как дал знать себя настрой?

10. Твои выводы. Удалось ли противодействовать навыку? Если да, то что из полученного опыта ты возьмешь себе на вооружение?

11. Твое отношение к дальнейшему употреблению табака после случившегося срыва. Отметь, что против бессознательных механизмов есть лишь одно действенное средство — избегать их включения. Напиши это примерно так: *«Я вижу, как привычка к табаку и злой навык его употребления лишают меня свободы. Теперь я избегаю сигареты, потому что она включает неподвластные мне механизмы зависимости».*

12. План действий на завтра. Поставь себе такую задачу:

*«Завтра я вновь начинаю свободную от табака жизнь и продолжаю битву за свою свободу. Я готовлюсь завтра... (здесь напиши тот случай, где тебе завтра будет труднее всего удержаться от табака) отвергнуть табак. Я хорошо знаю, что в... (опять коротко укажи этот случай) я раньше не мог удержаться из-за привычки, толкавшей меня взять сигарету. Теперь я собираю волю в кулак, заостряю внимание и легко преодолеваю... (опять укажи этот случай) без табака. Я легко ломаю требования привычки, у меня достаточно сил и возможности владеть собой... (здесь опиши полученный тобой положительный опыт борьбы с навыком, если таковой у тебя имеется). Злой навык потребления табака останется завтра спящим, потому что я избегну сигареты».*

Как мы с тобой уже говорили, действие неудовлетворенной привычки обнаруживает себя каким-то непонятным беспокойством, побуждением неизвестно к чему, какой-то

неясной непоседливостью, суетливостью. Скорее всего, эти ощущения хорошо знакомы тебе по прошлому опыту борьбы, но раньше ты вряд ли мог вычленить их из общей картины тяги. Теперь же тебе стала известна природа этих непонятных ощущений, и ты хорошо знаешь: если сознательно обратить на них внимание, то они поблекнут, отойдут, а то и исчезнут вовсе. Вот это и проделай завтра при первой же боевой стычке с врагом, а сейчас — спать!

## СОСКА

**Н**аступил новый день, и новые шаги к свободе совершаем мы с тобой, соратник. Но тут на нашем пути вдруг попадается... соска!

Существует широко распространенная точка зрения, что сила табачной зависимости обусловлена некими оставшимися с младенчества навыками сосания. При этом сигарета заменяет соску, оказывая на человека успокаивающее воздействие.

Вряд ли можно отвергнуть это предположение полностью, ведь здесь затрагиваются очень сильные и глубоко коренящиеся механизмы, данные нам изначально, — безусловные рефлексы, на которых затем выстраиваются сложные программы действий. Действительно, младенец быстро успокаивается с соской, а против расставания с ней маленький человечек возражает криком и плачем. Однако необходимо отметить и скорое угасание этой программы: по мере взросления от ее работы вскоре не остается и следа. Точно не известно, дает ли она себя знать во взрослой жизни, а чтобы ответить на этот вопрос определенно, нужно проводить целенаправленные исследования. Но вероятнее всего, что-то здесь все-таки есть.

Теперь посмотрим с тобой на другую, куда более определенную грань этого же вопроса. Принято считать, что табак помогает сосредоточиться. Так ли это на самом деле? И вот опять нам с тобой нужны консультации психологов и прочих специалистов. Но сделаем проще! Обратимся к нашему собственному житейскому опыту, посмотрим внимательнее на окружающих. Сосредоточенность подразумевает усиленную работу мысли, а как мы с тобой уже хорошо знаем, у такой работы есть взаимосвязь с тонкими движениями рук и пальцев, что и помогло тебе сломать неподвластные части явления, когда ты писал дневники перед сном. И действительно: размышляющий никогда не сидит совершенно неподвижно как каменный истукан, он то совершает небольшие движения губами, то теревит что-то пальцами и при этом почему-то очень часто подносит руки ко рту, подбородку. Даже у Родена «Мыслитель» сидит, положив подбородок на согнутую кисть руки, касаясь губами тыльной стороны пальцев.

Одни, задумавшись, снимают очки и касаются кончиком дужки губ, другие поглаживают бороду, третьи... В общем, разнообразия здесь достаточно. В начале нашего пути мы с тобой уже касались этой стороны дела, теперь вспомним четки у монахов, веера в руках дам во время ведения ими великосветской беседы, требующей соблюдения целого ряда условностей. Все эти и подобные им предметы не просто служат безделушками или украшениями, но позволяют лучше собраться с мыслями, сосредоточиться. Множество других примеров, которые легко можешь привести и ты сам, также ясно укажут нам на внешние проявления работы мысли. Занятые чем-то руки способствуют сосредоточенности, а та, в свою очередь, благоприятствует уверенности. Итак, на самом деле взаимосвязь движений рук и занятых сигаретой губ с работой мысли дает возможность сосредоточиться, направить мысли в нужное русло, обрести чувство успокоения и уверенности, а вовсе не табачные яды способствуют



работе отравляемого ими мозга. Как мы уже говорили ранее и видим это теперь, сигарета на самом деле успешно заменяется иными, старыми, безвредными и безопасными средствами, известными нашей цивилизации задолго до знакомства с табаком.

А что думают по этому поводу другие исследователи? А. Карр, к примеру, отрицает фрейдистскую теорию. Как он пишет в своей книге «Легкий способ бросить курить», если бы мы принялись сосать соску на публике, то умерли бы от смущения. Это объяснение Карра, к сожалению, не очень удачно по сути, хотя и замечательно по форме, поскольку вызывает неудержимый смех. Смех в данном случае хорошо работает на разрушение табачной идеи: нет лучшего средства обесценить любую идею, чем высмеять ее. Прием Карр выбрал просто отличный, опровергнув расхожее мнение и одухотворив тем самым читателя к борьбе. Но, как мы уже увидели, на самом деле вопрос оказывается далеко не так прост. Здесь действительно есть серьезные и прочные взаимосвязи между движениями губ, пальцев и работой сознания, хотя и не совсем в том виде, как ее преподносит Фрейд.

Как мы уже предположили, движения языка и губ порождаются таящимися в глубинах подсознания могущественными врожденными программами, основанными на безусловных рефлексах. Табак эксплуатирует их, но так как эти программы бессознательны, то разум не может здесь разобраться. Наталкиваясь на требования обманутых программ, он лишь удивляется, почему так трудно отказаться от сигареты, не догадываясь о том, что, помимо прочего, он имеет дело с требованиями собственных, но неподвластных ему напрямую механизмов. Этим же объясняется и вспомогательное действие семечек, конфет, жвачек и всего прочего, загружающего эти механизмы работой и помогающего таким образом справиться с неприятными ощущениями беспокойства, неуверенности и какого-то лишения.

Так как же быть? Рассказывать-то об этом просто, ты сейчас наш рассказ читаешь — и тебе тоже вроде всё понятно, но быть-то как? Что делать с этими могущественными программами, с безусловными рефлексам, которые не преодолеть ничем, наличие которых даже не осознаётся нами, пока они находятся в состоянии покоя?

Их и не надо пытаться преодолевать, соратник. Гораздо лучше направить их работу в нужное русло, используя уже упомянутые безопасные средства, либо успокоить их, то есть отключить их действие подобному тому, как ты отключаешь действие электричества в лампочке, щелкнув выключателем. Для этого напишем с тобой такой дневник:

### **1. Ф. И. О.**

**2. Коротко опиши здесь беспокоящее тебя чувство нехватки, неясного беспокойства, неуверенности:** *«Я испытывал...»* — и далее в двух словах опиши беспокоящее тебя ощущение.

**3. Откуда берется это чувство?** Для ответа на этот вопрос используй имеющиеся у тебя знания, напиши, что оно порождается работой возбужденных табаком врожденных программ.

**4. Как табак добывается от тебя своего употребления?** *«Употребление табака требует частых движений рук, губ, языка».*

**5. Почему эти движения столь важны?** *Движения пальцев рук, губ и языка связаны с работой сознания.*

**6. Что будет, если отказать себе в этих движениях?** *«Обездвиженные и пустые руки вызывают чувство...»* (помести сюда описанное тобой в п. 2).

**7. Каким образом ты поступишь теперь при появлении этого чувства?** *«Теперь я при наступлении.. (вновь укажи беспокоящее тебя чувство) возьму в рот зубочистку, леденец, жвачку (или укажи другие средства), которые займут мои руки, губы и язык, отчего мои врожденные программы успокоятся, я обрету*

уверенность и беспокоящее меня чувство... (снова коротко укажи его) легко исчезнет».

**8.** *«Я радуюсь возвращающейся свободе, свежему воздуху, богрости и хорошему настроению, идущим ко мне на место табачной огури. Теперь я легко привожу в порядок свой внутренний мир, вместо табака для успокоения и сосредоточенности я использую простые, доступные и безопасные средства (вновь коротко перечисли их), которые хорошо мне помогают.*

*Табак — это вонь, яд, одышка и тяжесть, потеря здоровья и свободы.*

*Отказ от табака делает меня здоровым, легким, свободным и радостным.*

*Да здравствует свобода, жизнь и здоровье!»*

## **ПОСЛЕДНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

**М**ы с тобой проделали всю необходимую работу, и если ты до сих пор еще не прекратил окончательно употребление табака, то теперь у тебя есть всё необходимое для этого решительного шага, который мы с тобой и сделаем завтра. Сегодня же скажем напоследок еще несколько слов, закончим этот день постановкой краткой, но очень важной задачи на завтра и приступим далее к ее исполнению.

Припомни, что усиливает физическую тягу. Обычно это прием алкоголя, крепкий чай, кофе, окончание трапезы, начало езды на автомобиле. Алкоголь при приеме внутрь также является безусловным ядом и важнейшим оружием врага, он заслуживает того же, что и табак, но особенно вреден он сейчас, когда требуется наибольшее напряжение сил. Неудержимая

тяга закурить при алкогольном опьянении — следствие резкого усиления стремления получать удовольствия. Это подчеркивает пагубную роль удовольствий и желаний их получения в работе механизмов зависимостей.

Избегай пока крепкого кофе, чая. Прекращение отравления табачными ядами и так дает возможность воспрянуть, поэтому дополнительная подстежка сейчас ни к чему. Позднее, по мере укрепления свободы, ты сможешь совершенно спокойно вернуться к кофе и чаю.

После еды наша естественная потребность — отдохнуть, расслабиться. Вот это и надо предоставить себе вместо дозы яда на десерт. Подобным образом разбери и все остальные случаи твоей жизни, где враг привык требовать от тебя самоотравления.

Итак, для успеха дела мы взяли на учет возможные провокации, продумали порядок их преодоления, предусмотрели воздержание от крепкого чая, кофе, исключили алкоголь. После еды решили расслабляться естественным образом, избегая приема табачных ядов.

Теперь нам с тобой известны основные механизмы зависимости, ты рассмотрел главные черты твоего невидимого врага, изучил приемы его воздействия на тебя и приобрел опыт их преодоления. Ну и долго ли еще мы будем терпеть наглого оккупанта? Прodelанная тобой работа вполне позволяет окончательно изгнать табак из своей жизни. Так за чем дело стало? Вперед, к свободе, соратник! Завтра полностью прекращай травиться табаком и приступай к следующему важному делу — защите завоеванной тобой свободы. Для этого напишем сегодня так:

*«Завтра я свободен от табачной зависимости, и теперь я полностью готов защищать завоеванную мной свободу. С утра я, отказываясь от табака, укрепляю свое здоровье, берегу свою жизнь, обороняю свою свободу от посягательств табачного демона».*

И самое важное: засыпая, помни, что ты теперь свободный человек, а табак ты выбросил в кузов отправляющегося на свалку мусоровоза. С этой же мысли и начинай завтра новый, на этот раз полностью свободный от табака день.

## ЧАСТЬ IV

### *Прекратили потребление табака, теперь укрепляем достигнутое*

#### **СВОБОДА! РАДОСТЬ ПОБЕДЫ**

**В**от ты и одержал победу, проведя целый день без табака! Это же подумать только — совсем недавно ты не мог обойтись без него и часа, а теперь выдержал целый день. Что ни говори, а это огромное достижение, это и есть твоя свобода, и ощущаемая тобой радость победы над невидимым врагом вполне оправдана. Теперь мы с тобой приступим к сбережению, укреплению и сохранению этого величайшего дара, который так легко и незаметно теряется, но столь трудно потом возвращается, да и возвращается-то, честно говоря, не всегда и не всем.

Первые дни без табака даются особенно трудно. Начинается изгнание захватчика, которое никогда не происходит легко и безболезненно. В истории нашей страны так было и в 1612, и в 1812, и в 1941 — 1945 годах. Ты же сейчас выгоняешь прочь коварного, невидимого врага, дающего знать о себе разнообразными побуждениями к табаку. Удаление табачных ядов вызывает расстройство внимания, отчего сейчас тебе трудно сосредоточиться, возникает ощущение ухудшения памяти. Резко колеблется настроение, тебя могут преследовать вспышки дикой злобы, раздражительности, сменяющиеся каким-то тупым безразличием. Эти и, возможно, другие имеющиеся у тебя сейчас признаки явного отклонения от нормы говорят о начавшемся выведении табачных ядов из твоего организма. Годами они собирались, копились, встраивались

в обмен веществ, против них твое тело было вынуждено вырабатывать особую защиту, что-то как-то менять в своем естественном устройении, чтобы устоять под натиском полчищ всевозможных вредных и чужеродных веществ. А тут вдруг прекратилось их поступление, и выработанная против них защита осталась не у дел... Вот представь себе, что будет, если мигранты вдруг покинут нашу страну? Конечно же, поначалу возникнет множество трудностей, но затем мало-помалу жизнь наладится — ведь еще совсем недавно мы жили без их массового нашествия. А ты, соратник, также родился, рос, развивался и жил без табака долгое время, и лишь позднее так случилось, что ты допустил к себе этого чужеродного американского пришельца, в угоду которому твоему организму пришлось провести «ряд реформ».

И вот теперь этот сложившийся внутри тебя ненормальный порядок начинает меняться, что ты и ощущаешь на себе. Возьмем для сравнения рассказ другого соратника, употреблявшего в советские годы крепкие дешевые сорта сигарет без фильтра: «Приму», «Астру», «Дымок», которых теперь уже не увидишь в продаже. Повышенное содержание табачных ядов в дыме этих сигарет, их накопление в организме дало в этом случае и более яркую, выраженную картину табачной ломки.

«...Но и враг не дремлет! Видя, что наскаками вернуть утраченное не удастся, бесы перешли к долговременной осаде, с одной стороны, воздействуя на разум, с другой, используя удобные моменты биохимической бури. Осиное гнездо страсти оказалось растревоженным не на шутку, и что тут началось! Голова кружилась, было ощущение, будто язык распухает и не помещается во рту, его хотелось разжевать и проглотить. Внимание совершенно рассеялось, невозможно было ни на чем сосредоточиться, выполненное действие тут же забывалось, — к примеру, чтобы узнать, сколько времени, приходилось несколько раз подряд взглядывать на часы. В голове был полный сумбур — все мысли, даже скорее

не мысли, а их обломки, перемешались, образовав жуткий хаос. Трудно было даже разговаривать с окружающими, однако невзирая ни на что я хоть и с большим трудом, но все же следил за помыслами. Эти явления сменялись вдруг тяжелейшей, почти непреодолимой сонливостью, наступающей в самое неподходящее для этого время, а когда с огромным трудом она преодолевалась, то вместо нее накатывала какая-то звериная злоба, плохо сдерживаемая раздражительность по любому поводу и безо всякого повода. Как ни странно, но особенной потребности в табаке в это время я не испытывал. Продолжалось всё это около десяти дней, затем исковерканная за 20 лет биохимия стала мало-помалу меняться — появился волчий аппетит, стал прибавляться вес, и здесь бесы повели дело иначе...»

Отметим одну очень важную черту в этом рассказе: невзирая на столь острые проявления табачной абстиненции, потребность в табаке не была ярко выражена, что еще раз подтверждает чуждый характер табака для нашего организма. Проще говоря, каким бы необходимым он ни казался нам ранее, но на самом деле нужда в табаке у нас отсутствует.

Смеем надеяться, что проделанная тобой к прочтению этой части книги работа значительно смягчила описанные явления табачной ломки. Тем не менее, кое-что тебя все равно может беспокоить, ведь враг никогда не сдаётся без борьбы. Будь сейчас особо бдительным к своему внутреннему миру: к мыслям, чувствам, желаниям, настроению. Сейчас враг пытается атаковать тебя с самых разных сторон, выискивая наиболее слабые места твоей обороны. К примеру, у тебя возникает непонятное беспокойство, стремление к чему-то и куда-то, как в старинной сказке: «пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что». Это подает свой голос привычка, оставшаяся без удовлетворения. Если ты пропустил третью часть книги, то посмотри в ней главу с тем же названием.



К тебе в голову могут приходить мысли о возврате к употреблению табака — это явные вражеские агенты, немедленно гони их вон. Далее мы рассмотрим их подробнее, но тут же гнать их взащей — это основное правило, самое первое и обязательное условие сохранения свободы.

Прочие проявления табачной ломки, уже упомянутые выше: колебания настроения, расстройство внимания и памяти — будут идти по затухающей, и здесь время работает на тебя, соратник! Сделаем небольшое отступление и скажем, что против глубинных причин зависимостей время бессильно, но сейчас, когда у тебя идет выход на свободу, оно работает на тебя: с каждым часом неприятные явления ослабевают. Помнишь, как поначалу тебе приходилось вырывать у табачного беса каждый час, складывая эти часы, словно кирпичик к кирпичику? Постепенно ты сложил из этих кирпичиков прочные крепостные стены, охраняющие твою свободу, и теперь каждый прожитый без табака час работает на тебя, на укрепление твоей свободы и ослабление табачной ломки. Упомянутые в приведенном выше рассказе сроки восстановления ты, скорее всего, сократил проделанной тобой письменной работой. Вот ее-то, работу эту, и давай-ка мы с тобой продолжим сегодня перед сном, чтобы закрепить достигнутое. Напишем теперь так:

*«Сегодня я провел целый день без табака. Я рад и счастлив, потому что ко мне вернулась свобода! Теперь я берегу свою свободу, я всеми силами отвергаю любые требования табачной зависимости. У меня достаточно сил и опыта борьбы с табачным пристрастием, я легко подавляю тягу к табаку и ломаю привычку употребления табака.*

*Я тщательно слежу за мыслями, желаниями и настроением. Любую мысль, склоняющую меня к употреблению табака, я тут же гоню прочь без обсуждения и рассмотрения.*

*Табак — это потеря свободы, это болезни и ранняя смерть. Я навсегда прекратил травиться табаком. Без табака я свободен, здоров и счастлив.*

*Да здравствует жизнь и свобода!»*

А теперь, соратник, спать! Нагрузка на тебя сегодня выпала огромная, тебе нужен теперь хороший, полноценный отдых, который в первую очередь дает крепкий, здоровый сон. В эти дни тяжелой борьбы за свою свободу уделяй сну достаточно времени, сейчас он для тебя особенно важен.

## ИДЕМ ДАЛЕЕ

**П**омнишь старинную поговорку «Не с той ноги встал»? Она, между прочим, имеет под собой очень серьезные основания и отражает глубокую народную мудрость. Правда, понимать ее надо не в прямом смысле, а несколько иначе.

Как пройдет начинающийся день, что он принесет нам? Никто не может точно ответить на этот вопрос, но кое-что определяется тем, как мы начинаем свой день. Да, как это ни покажется странным на первый взгляд, но то, как сложится предстоящий день, во многом зависит от его начала.

Наши предки начинали день с умывания, с молитвы к Богу. Эти древние установления записаны в нашей генетической памяти, и лишь современная расхлябанность позволяет ими пренебрегать. Не вдаваясь глубоко в эту сложную и интересную часть нашей жизни, отметим лишь ее важность и скажем главное, что нам требуется сейчас для укрепления нашей свободы.

Проснувшись, первым делом обрати свои мысли к совершаемому тобой делу освобождения от табака. Насколько вообще потребление табака соответствует естественному порядку вещей?

Как глупо и противоестественно вдыхать дым ядовитого американского растения, обладающего, помимо прочего, еще и наркотическими свойствами! Жил же ведь ты без табака раньше, до приобщения к нему?

И сразу ставь себе задачу: сегодня я проведу еще один день без табака! А теперь вставай скорее, не залеживаясь долго в постели. Смысл этого условия — в тренировке своей воли, умения противостоять своей слабой грехолюбивой натуре. Непонятно? Да, нам с тобой понять эту сторону дела непросто, но что будет, если отпустить руль во время движения автомобиля и он покажется так, как ему «хочется»? Вот и наше внутреннее устройство не может обходиться без сознательного управления, без понуждения и даже жесткого принуждения себя к тем или иным поступкам. Малой толикой такого понуждения является быстрый подъем с постели, и это непонятно-малозначительное действие во многом определяет течение наступающего дня, в котором тебе наверняка предстоят сдерживания, понуждения, отказы и другие волевые действия. Быстро встав с постели, ты тем самым задаешь себе нужный настрой на предстоящий день. Это не наши измышления, соратник. Всё сказанное ты можешь найти в святоотеческом наследии, в частности в небольшой книге митрополита Григория «Как прожить один день свято». Как и другие православные источники, книга ничего не говорит именно о табаке, но тем не менее наставления святителя блестяще подтвердились в нашем опыте борьбы с табачной страстью, который мы теперь передаем тебе. Итак, после подъема, обычного приведения себя и комнаты в порядок перечитай написанное тобой накануне. Затем вспомни, какие дела предстоят тебе сегодня, среди них отметь случаи и места, где будет труднее всего. Там наверняка даст знать о себе табачный демон, и поэтому продумай заранее приемы борьбы против него, предусмотрь наличие помогающих в этой борьбе средств.

В течение этого дня продолжай битву за свою свободу, отвергая негодные помыслы, подавляя тягу к табаку, ломая укоренившиеся вредные привычки. Теперь самое главное твое оружие — это сознательное отношение к происходящему. Если раньше неподвластные тебе части зависимости брали верх над твоей волей и рассудком, то теперь перевес сил на твоей стороне, и ты вполне можешь отвергать любые притязания невидимого врага. Вот и продолжай с ним бой до победного конца: каждый твой отказ табаку, каждая отвергнутая вражеская мысль, каждое подавленное побуждение — это твои удары, добивающие смертельно раненного зверя. Помнишь, Карр писал о маленьком никотиновом чудовище? Вот и добивай это чудовище, ведь оружие у тебя теперь есть, действуй им в полную силу! При этом продолжай отмечать расположение сил противника, его повадки, ловушки и приемы, применяемые против тебя. Здесь мы опять сталкиваемся с недостатком книги, лишаящим нас прямой связи с читателем, отчего мы не можем разобрать каждый твой случай применительно к твоим условиям и обстоятельствам. Поэтому приходится обозначить лишь направления главных ударов: отмечай, в каких случаях возникают побуждения к употреблению табака, чем они вызываются, чем сопровождаются, какие средства противодействия против них оказываются наилучшими, то есть продолжай то же изучение противника, что ты вел, будучи еще под его оккупацией. Зачем это надо? Хоть зверь и получил от тебя смертельную рану, но пока еще он очень опасен, тем более что нанесенные тобой удары привели его в бешенство. Как оно может проявиться, мы увидим ниже. А пока по прошествии дня посмотри, какие мгновения оказались наиболее тяжелыми, и разбери их в дневнике по следующим вопросам:

**1. Ф. И. О.****2. Коротко опиши наиболее трудное обстоятельство.**

**3. Почему тебе хотелось здесь табака?** (Подсказка: «*Это работа привычка травиться табаком в...*» и опять поставь сюда взятое в п. 2 обстоятельство).

**4. Как ты ее переборол?**

*«Я успешно подавил привычку усилием воли».*

**5. Как поступишь в этом случае завтра?**

*«Завтра я уверенно пройду... (вновь укажи затруднительное обстоятельство), сознательно ломая прежнюю привычку употребления табака».*

**6. Вывод.**

*«Привычка употреблять табак в... (вновь коротко укажи обстоятельство) вполне преодолима, теперь она ослабевает и исчезает полностью».*

**7. Задача на завтра.**

*«Прежние привычки иногда побуждают меня к употреблению табака, но я легко ломаю вредные привычки прохождением привычных случаев теперь уже без табака. Завтра я проведу еще один свободный от табака день, ослабив прежние дурные привычки, которые с каждым разом становятся все слабее, а вскоре исчезнут окончательно».*

*Я навсегда разделался с табаком. Теперь я здоров и свободен, я радуюсь свободе и тщательно оберегаю ее от любых посягательств».*

После пробуждения, как всегда, перечитай дневник и наметь план действий по преодолению наиболее трудных случаев, которые готовит тебе предстоящий день. Но хорошо, когда можно их предвидеть, а как быть при внезапном вражеском нападении?

## ЗАСАДА

Выше мы уже упоминали засаду, когда у нас шла речь о привычке. Но в войне с табачной зависимостью случаются и более коварные засады, которые мы и разберем теперь. Вот что рассказал нам в Интернете один из борющихся с табачной зависимостью, которого мы условно назовем Сергеем:

«Тут, видимо, сложилось действие сразу нескольких „триггеров“ подряд.

1. Ездил на машине жены (на своей уже привык не курить).
2. Ел креветки с пивом (а под креветки как-то часто очень курил).
3. Смотрел бокс.

В общем, внезапно навалилось дикое желание курить, и одновременно просто изо всех щелей полезли мысли вроде „а смысл не курить...“, „сколько можно себя мучить...“, „давай одну, под бокс, и всё...“, „всем пофигу, куришь ты или нет...“, „почти 20 лет курил, хрен ли о здоровье заботиться уже“, „да все помрем, чуть раньше, чуть позднее, лучше уж удовольствие получать, пока живешь“ и т. п.

Конечно, они приходили не так вот организованно и по порядку, а обрушились прямо шквалом и закрутились, сменяя друг друга, в голове. Естественно, сейчас я смог вспомнить далеко не все из атаковавших меня помыслов. Было такое ощущение, как будто кто-то залез ко мне в голову и буквально вывалил мне эти мысли туда. Продолжалось это около минуты, и лишь каким-то чудом мне удалось утихомирить этот бордель в голове, потому что никакой рациональный довод не действовал, на любой довод вылезало пяток причин покурить. Мне удалось просто тупо отключить голову, выгнать вообще все мысли, и еще около 10 минут

пришлось бороться с острым желанием курить, после чего всё как-то схлынуло».

Разберем этот случай подробно. Как мы с тобой видим, всё началось с приступа тяги, то есть с желания табака: *«В общем, внезапно навалилось дикое желание курить»*.

Здесь нам очень важно отметить внезапность нападения, что вообще свойственно табачной зависимости: быстрые, резко возникающие приступы тяги, не дающие никаких возможностей справиться с силами, обдумать и осмотреться. Бросается в глаза и необычайная сила приступа — табак очень зол в этом отношении. Эти важные обстоятельства мы с тобой учтем при возведении нашей обороны, а пока берем на заметку внезапность и остроту приступа.

*«...и одновременно просто изо всех щелей полезли мысли вражде...»*.

Здесь показана всесторонняя, по всем возможным направлениям атака вражеских мыслей. В главе «Самое сложное» мы уже достаточно говорили об этой стороне дела, но не поленимся продолжить разговор и здесь. Итак, какую цель преследовали эти мысли? Очевидно, что все они старались загнать Сергея назад в табачное рабство, но ведь Сергей вел с табаком целенаправленную борьбу, поэтому эти мысли неминуемо должны были встретить отпор. Каким же образом враг рассчитывал добиться успеха? Он предлагал Сергею оправдания к возобновлению потребления табака. Заметь, соратник: прозвучали не требования взять и закурить, а предлагалось оправдать решение взять сигарету, то есть подвести под решение какую-то основу, ведь всякое принятое решение нуждается в своем обосновании. Но почему, в отличие от начального периода, требования сменились на этот раз предложениями? Дело здесь в том, что к моменту нападения Сергей восстановил свою внутреннюю свободу, поэтому требовать от него

употребления табака, как это бывает при первых попытках освобождения, стало уже невозможно, и, чтобы обмануть рассудок и усыпить совесть, против Сергея было использовано не принуждение, а рассчитанное на чувства предложение. Но Сергей подавил чувства и руководствовался разумом, поэтому устоял в столь жестоком бою. А что было бы в ином случае, пойдя Сергей на поводу чувств, навеваемых враждебными мыслями?

Мы с тобой уже не раз сравнивали происходящее в душе отдельного человека с происходящим во внешнем мире, в обществе и в политике. Вот и здесь можно привести для удобства несколько подобных сравнений, тем более что примеров в окружающей жизни хоть отбавляй. Вспомним хотя бы развал СССР, который совершался якобы ради благополучия и процветания его составляющих. Принятые политические решения образовались не вдруг, они предварялись не менее жесткими атаками идей и предложений, выглядящих тем более вычурно и нелепо, чем вреднее и опаснее была их суть, к примеру, вывести РСФСР из состава СССР. Но, будучи обращенными к чувствам и желаниям власть имущих, взывая к их корыстолюбию, тщеславию и гордыне, эти губительные идеи охотно ими принимались, что в конечном итоге завершалось конкретными действиями облеченных властью должностных лиц. Заметим, что эти действия совершались под влиянием чувственных начал, подавляющих разум и совесть, например тщеславия: вместо первого секретаря обкома будешь главой суверенного государства, вместо служебной волги получишь персональный самолет, перед трапом которого тебе будут стелить красную ковровую дорожку, и так далее. В результате следования этим чувствам действия должностных лиц оказались направленными прямо против государственных интересов, кои этим лицам положено было беречь пуще зеницы ока, в верности которым они еще вчера клялись с высоких трибун партконференций и съездов. Вот так обращенное на чувства агитационное воздействие,



заслонив собой вопиющие нелепости и очевидные опасности, способно привести к принятию гибельных для страны решений, и никакие рациональные доводы не в силах возразить разыгравшимся вожделениям. Но если должностные лица от своих действий персонально не пострадали, то подобная схема, осуществляемая в твоём сознании невидимым врагом, наносит самый непосредственный вред уже лично тебе, иезуитски вынуждая при этом тебя же оправдывать принятие решения о нанесении вреда самому себе ради желания доставить себе мнимое удовольствие! Вот так враг заставляет тебя — тебя, соратник! — работать на него — него! — адвокатом. Понимаешь ли ты это!?

Как мы уже сказали, нечто очень похожее происходило и продолжает происходить в залах заседаний дум и палат, где одуроченные депутаты, заранее получив определенные установки, усиленно ищут оправдания самым вредным и сумасбродным идеям, нелепость которых очевидна любому, не подвергнувшемуся охмурению. Важно суметь заставить депутата захотеть, и под влиянием этого «хочу» он наломает каких угодно дров, оправдает любую чушь, сделает самую последнюю глупость, пойдет на самое гнусное предательство, не остановится перед откровенной подлостью.

Итак, делаем отсюда следующий вывод: любая оправдывающая употребление табака мысль взывает к твоим чувствам и направлена против твоей свободы, она хочет заставить тебя вредить самому себе.

*«...Конечно, они приходили не так вот организованно и по порядку, а обрушились прямо шквалом и закрутились, сменяя друг друга, в голове...»*

Так всегда действуют обманщики и мошенники, чтобы лишить тебя возможности разобраться в происходящем. Когда осенью 1993 года Ельцину понадобилось скрыть суть совершённого им

государственного переворота, агитпропом была поднята всесторонняя атака на общественное сознание, предпринятая якобы в защиту юной российской демократии от мифических «фашистов». Оглушенные этим гвалтом не сумели увидеть истинный смысл происходящего — расстрел этой самой, на словах столь усердно защищаемой, демократии. Ведь на самом деле шквальным огнем, открытым в мирное время в центре Москвы, был расстрелян первый в современной российской истории демократически избранный парламент. При этом агитпроп всячески давил на чувства и эмоции, представляя защитников правды как пьяных хулиганов или преступников, предпочитая при этом умалчивать о том, что «преступники» поднялись на защиту самих основ законности и правопорядка. Агитпроп запугивал телезрителя специально препарированными сюжетами, уводя таким образом его сознание от сути происходящего и подменяя правду навязываемыми им эмоциональными оценками. Помимо прочих причин, кровь на улицах Москвы пролилась тогда во многом из-за неготовности парламентариев, всерьез было поверивших демократическим принципам, к такому повороту событий. Настолько чудовищным оказалось предательство Ельцина, столь вероломным оказался организованный им расстрел конституции, в верности которой он клялся только вчера, что до сих пор оценка событий осени 1993 года не может уложиться в рамки нормального человеческого сознания.

Но ничуть не лучше оказывается и играющая на твоих чувствах табачная зависимость. Именно поэтому нам с тобой надо иметь заранее приготовленный план действий в случае попадания в засаду, потому что думать во время нападения будет уже невозможно. Твоя готовность в любой момент отразить удары невидимого врага совершит его попытку лишить тебя законной власти над самим собой, она не даст врагу возможности оглушить тебя гвалтом дьявольских мыслей, пресечет его поползновения к твоим чувствам.

Мы с тобой уже много говорили о необходимости отделения себя, своего «я» от табачной зависимости. Именно такое разделение и помогло устоять Сергею, и хотя он не пользовался нашей помощью, тем не менее, имея самостоятельный опыт борьбы, Сергей ясно почувствовал чужеродный характер вторжения:

*«...было такое ощущение, как будто кто-то залез ко мне в голову и буквально вывалил мне эти мысли туда».*

Во внешней жизни таким же макаром добивается поставленных целей агитпроп. Те, кто постарше, помнят истории с финансовыми пирамидами начала 1990-х, когда простодушные граждане несли свои кровно заработанные деньги всякому жулю и проходимцам. Как удавалось заставить взрослых самостоятельных людей принимать сомнительные предложения? Да таким же наглым вторжением во внутренний мир семьи, только средством вторжения служил телевизор, на полном серьезе и без конца крутивший рекламу пирамид, словно кувалдой забивавший в общественное сознание идею быстрого, легкого обогащения, вываливавший в семейный очаг эту примитивную наживку для простодушных. Стоит ли говорить о том, что очень скоро сами телеведущие смеялись над обманутыми ими же зрителями: «А вы-то, дураки, нам поверили...»

Вот и табачный демон, по-серьезному навевающий тебе дурные мысли, станет затем смеяться над тобой, пойдя ты у него на поводу.

*«...Продолжалось это около минуты, просто каким-то чудом мне удалось утихомирить этот бордель в голове...»*

Здесь мы отметим кратковременность натиска. Хотя он и был очень силен, но продолжался совсем недолго. Знание этой особенности поможет нам с тобой устоять в случае подобного нападения: мы помним, что как бы оно ни было сильно, но вскоре оно закончится. Интересно, что, невзирая на весь эмоциональный напор врага, Сергей сумел сохранить трезвую оценку происходящего,

назвав всё это борделем, то есть чем-то низменным, чуждым, недостойным серьезного отношения. А ведь послушайся Сергей этих мыслей, — и они бы мгновенно смолкли, уступив место горечи и разочарованию, обязательно следующему за выкуренной сигаретой. И где тогда искать эти мысли-провокаторы, как спрашивать с них — вы что, мол, мне впарили-то!? Но их уже и след простыл — ищи теперь ветра в поле...

И тут опять запрашиваются примеры из нашей недавней истории, когда году примерно в 1989-м или 1990-м Ельцин, спекулируя на чаяниях народа, обещал лечь на рельсы в случае роста цен. Большинство соотечественников тогда простодушно ему поверило, но прошло совсем немного времени, и в начале 1992 года произошел не то что взлет, а прямо-таки невиданный в нашей послевоенной истории взрыв цен, отчего многие из ранее веривших Ельцину в ужасе схватились теперь за голову. А что же обещания Ельцина? Над ними осталось только посмеяться, ведь они были обращены не к рассудку, а к желаниям потребления.

Здесь у тебя, соратник, возникнет недоумение: объясните, в конце концов, почему вы все время противопоставляете рассудок желаниям? Как такое возможно, неужели и свои желания следует считать чем-то чуждым? Чтобы пояснить эту непростую сторону дела, обратимся опять к Н. Д. Гурьеву. Николай Дмитриевич определяет желание как внутреннее влечение, одну из трех сил души, являющихся для эмоций человека тем же, чем является мышечная сила для его тела.

«Но любой человек, посмотрев на окружающих или на себя самого, может заметить, что оправдать свое желание и последовать ему гораздо легче, чем противостоять этому же желанию; оправдать свое поведение гораздо легче, чем признать его худость»<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле».

Вот мы и заглянули еще раз в уже открытый ларчик дьявольского охмурения. Оказывается, чтобы обмануть сотни миллионов, надо взывать не к людскому разуму и совести, а к желаниям и чувствам, то есть к низшей, лишенной способности разумно руководить поступками части человеческого сознания. И если желания с чувствами выходят из-под власти разума и начинают над ним преобладать, наступает беда: страна разваливается, а отдельно взятый человек, если дело зайдет далеко, может превратиться в бродягу. Табак, конечно, никого не доводит до бомжового состояния, но для возврата тебя в рабство враг использует этот же самый путь, пытаюсь играть на твоих желаниях и чувствах, обманывая их табаком, не давая тебе увидеть, как обещанное мыслями и вожденное внутренне затем без следа рассеивается вместе с табачным дымом. Вот только сам табачный дым оставит след в твоём организме, поддайся ты этому примитивному, в общем-то, обману...

*«...потому что никакой рациональный довод не действовал, на любой довод вылезало пяток причин покурить...»*

Явление, с которым мы боремся, иррационально по своей сути, что отметили и другие исследователи — С. Н. Зайцев, А. Карр, Маргарет де Бон, Р. Клесгес. Но как удастся глупости превзойти разумное, нелепости — очевидное? Как мы уже не раз показали с помощью различных сравнений, здесь опять идет обращение к чувственно-эмоциональной, а не разумной части сознания: тебе же хочется, так давай, что же ты медлишь? При этом твоё внимание всячески стараются отвлечь от рассудочных оценок предлагаемого. Во внешней жизни хорошим примером здесь служит история с появлением и последующей отменой нормы содержания спирта в выдыхаемом воздухе для водителей транспортных средств. Введение их в действие с 1 июля 2008 года стало результатом предварительного длительного давления на массовое сознание,

понимавшего всю опасность дозволения кататься за рулем под легким хмельком. И действительно: не надо быть Сократом, чтобы понимать всю сумасбродность предложения. Простой житейский опыт говорит о недопустимости подобного шага. Но... «Но ведь хочется, а? И удобно-то как было бы: не надо ни такси, ни персональных водителей. Да и во всем мире...» — вот так на любой трезвый довод вылезало пяток причин разрешить немного выпить перед посадкой за руль. Обрати внимание, соратник: здесь опять желания подавляют рассудок. Целенаправленная обработка массового сознания депутатов, направленная не на разум, а на чувства и желания возымела-таки свое действие: 1 июля 2008 года допустимые нормы алкоголя в выдыхаемом воздухе были введены в действие. Правда, очень скоро выстроенные агитпропом воздушные замки стали крушиться под ударами реальности, отчего власти пришлось пойти на попятную и уже в 2010 году отменить введенные ранее послабления. Вот что значит идти на поводу чувств и желаний!

Но что же агитаторы? Вняв правде, умолкли? Как бы не так! Возвращение к прежнему порядку подняло волну возмущения, давление возобновилось с новой силой: «Да как же так, да Венские соглашения требуют, да...» и т. д. и т. п., и лишь наступившие в 2012 году еще более тяжелые последствия данного ранее послабления — гибель от действий пьяных водителей пяти человек в Старой Купавне и семи человек, в том числе нескольких детей, на Минской улице в Москве неподалеку от дома премьер-министра Дмитрия Медведева — заставили наконец-то взяться за устранение тяжелых последствий решения 2008 года, распропагандированного как дозволение небольшой выпивки за рулем и катившегося по инерции в массовом сознании дальше, несмотря на его пересмотр в 2010 году. Вот так простой житейский опыт и рациональные доводы здравого рассудка оказываются бессильными перед воздействием на чувства и желания. «Хочется ведь! Да вроде и что-то там разрешили уже... Что? Отменили, вернули всё назад?

Да ладно, главное — разрешение было!» — вот обычный ход мысли, подчиненной влиянию чувств, желанию получить приятное, доставить себе удовольствие. К сожалению, дальнейшая борьба вокруг этого вопроса, ответ на который очевиден любому здравомыслящему, увенчалась победой зла: 23 июля 2013 года было вновь принято дозволение алкоголя в выдыхаемом воздухе, и на этот раз установленный предел в 0,16 мг/л оказался даже выше, чем принятый ранее, в 2008 году, в 0,15 мг/л. Как видим, трезвый рассудок вновь оказался побежденным всё тем же «хочу!». Воистину, история учит тому, что ничему не учит.

Что же тогда говорить о влиянии табака на отдельного человека, если таким образом удастся добиться куда как более далеко продвинутых шагов? Если в подобных случаях противоречия желаемого и дозволенного желаемое берет верх над дозволенным, несмотря на законодательные ограничения, то что может воспрепятствовать желаемому в случаях, когда никаких внешних ограничений нет вообще?

Ничего, кроме твоего разума, соратник, ничего более! Ничто другое, кроме твоей воли, не может здесь помешать, ведь за употребление табака серьезных наказаний не существует вообще. Хорошо зная человеческое несовершенство, больше склонное идти на поводу сиюминутных желаний, чем руководствоваться требованиями разума, невидимый враг побуждает тебя пойти на поводу чувственного «хочу!» вместо разумного «надо!».

Вот какие тенета раскинуты на нашем пути. Как же быть? Сергей говорит нам об этом:

*«...мне удалось просто тупо отключить голову, выгнать вообще все мысли...»*

Да, только жесткое, твердое противодействие принесет здесь успех. Наверное, у тебя возникло некоторое недоумение: почему в третьей части книги в главе «К бою» речь шла, в общем-то, об этом же, но очень кратко, а здесь — подробно с многочисленными

примерами и отступлениями? Но как ты думаешь, можно ли было осилить всё это сразу, без опыта борьбы и некоторого успеха? Скорее всего, сказанное здесь выглядело бы тогда какими-то абстракциями, непонятно зачем нагружающими твоё воображение. А ведь в начале нашего пути тебе было очень тяжело, поэтому мы старались избегать лишних нагрузок. Одно только внутреннее делание, изложенное в главе «Самое сложное», чего стоило, куда ж было усложнять чтение ещё! И хотя теперь тебе становится легче, тем не менее мы, как и в начале пути, вновь призываем тебя к глухой обороне в таких вот случаях попадания в засаду, где на тебя обрушивается поток вражеских мыслей. Короткое, твердое «нет» без каких-либо споров — вот пока лучшее оружие против них.

*«И еще около 10 минут пришлось бороться с острым желанием курить, после чего всё как-то схлынуло».*

Итак, атака началась с тяги, далее она была усилена массивным нападением мыслей и закончилась всё той же тягой, названной Сергеем как желание курить. Отметим, что тяга была не столь уж продолжительна, ведь десять минут вполне можно перетерпеть. Но есть во всем этом еще одно очень важное обстоятельство. Вернись на страницу 43, где находится глава «Самое сложное», и вспомни описание подобного случая с алкоголем, приведенного во второй части книги в главе «Самое сложное».

Какое поразительное сходство, не правда ли? Даже по своей продолжительности оба явления совпадают, занимая около десяти минут. А ведь алкоголь и табак — вещества совершенно различные, и действуют они на организм совсем по-разному, да и произошли эти случаи с совершенно разными людьми, незнакомыми друг с другом. Тем не менее, засады зеленого змия и табачного демона похожи как две капли воды. О чем это может говорить? Это еще раз убеждает нас в нематериальной природе явления, в том, что тяга играет здесь второстепенную роль.



Она идет как чувственное сопровождение насылаемых мыслей, как дымовая завеса их сути. В случае с алкоголем тяги, порождаемой измененной биохимией, не было вообще, в то время как мысленная часть была точно такой же, как и в случае с табаком. Выходит, что тяга как таковая может отсутствовать совсем, но это обстоятельство ничуть не мешает склонять освобождающегося к возвращению в рабство посредством насылаемых мыслей. Делаем отсюда следующие выводы: тяга к табаку на самом деле слаба и вполне преодолима, гораздо опаснее всеваемые извне мысли, названные Алленом Карром как промывание мозгов. Правда, секуляризованное сознание Аллена серьезно затруднило ему всеобъемлющее восприятие этого явления — Карр под промыванием мозгов понимал лишь видимое влияние внешнего информационного пространства, в то время как невидимое воздействие оказывается тем же, по сути, промыванием, а лучше сказать, запудриванием мозгов. Почему запудриванием? Да потому, что в русской традиции промывание означает удаление, очищение, устранение, вынос вон всякой грязи и нечистот, в то время как запудривание означает, напротив, — засорение. Во времена позднего СССР уставшие от официальной агитпроповской лжи люди так между собой и говорили — «Всё это запудривание мозгов». В этом убедились и мы с тобой, сравнив происходящее в душе с творящимся во внешнем мире, посмотрев под разными углами и с разных точек зрения на вроде бы совершенно различные явления. При всей внешней несхожести в их основе всюду лежит одно и то же — ложь. И эта ложь, пойдя ты у нее на поводу, рассеется очень скоро, как исчезают все прочие разновидности лжи после достижения ими своей цели. Рассеиваются, заметим, совершенно бесследно, без какого-либо намека на свой источник, и лишь трезвое понимание того, что всякое явление имеет свое происхождение, позволяет догадаться о незримо маячащей за этими явлениями и отвратительно смеющейся

вражеской образине: «а ты-то, дурак, мне поверил!». Чтобы от души плюнуть этой образине в харю, напишем сегодня с тобой план действий на случай попадания в засаду. Итак,

1. Фамилия, имя, отчество.
2. *«Я всегда готов отразить внезапное появление тяги к табаку».*
3. *«Приходящие мысли я оцениваю своим трезвым разумом».*
4. *«Мысли, склоняющие к табаку, обманывают меня».*
5. *«Любую мысль, оправдывающую употребление табака, я тут же изгоняю вон, потому что я навсегда прекратил вредить своему организму».*
6. *«Свои чувства и желания я жестко подчиняю велениям моего разума и воли».*
7. *«Я твердо отвергаю все притязания табачной зависимости и легко подавляю тягу к табаку».*
8. *«При первом же появлении признаков тяги я тут же собираю волю в кулак и отражаю приступ табачной зависимости».* Здесь перечисли уже известные и доступные тебе вспомогательные средства и приемы борьбы с тягой, которые ты немедленно пустишь в ход в случае попадания в засаду.
9. *«Мне хорошо без табака. Табак мне совершенно чужд, любое побуждение к табаку направлено против меня. Я рад возвращенной свободе, и теперь я делаю всё для ее укрепления и сбережения. Я с радостью двигаюсь дальше по пути моего полного освобождения от табачной зависимости».*

Работа, проделанная тобой с начала чтения книги, не оставляет места подобным явлениям. Но если все-таки что-то подобное произойдет, то сделай по отражении приступа следующее:

1. По возможности сразу рассказывай вслух о происходящем и запиши свой рассказ, используя функцию диктофона, которая есть во многих сотовых телефонах.

2. Позднее разбери как следует этот случай: рассмотри его с разных сторон, попробуй припомнить, чем еще он сопровождался (какое было настроение, расположение духа, сновидения до и после событий).

3. Возьми на заметку те признаки, по которым можно, на твой взгляд, заподозрить наличие засады. Они всегда имеют косвенный характер, иначе что ж это за засада, которую видно заранее.

4. Если удалось что-то установить, то продумай наперед, где враг может вновь тебя подкараулить, — допустим, предстоит вечеринка с друзьями. Наметь план действий по отражению нападений и обязательно напиши его перед сном.

5. Если ничего выяснить не удалось, то продумай план действий на случай внезапного вражеского нападения и держи этот план наготове. Примерный его вид уже дан выше.

Для отражения таких нападений мы всегда будем тверды в своем правильном выборе — свободе от зависимостей. Даже будучи застигнутым врасплох, первым делом вспомни об отречении от табака, и здесь очень важную роль сыграют твои обязательства перед Богом, близкими, даже перед заочными знакомствами в Интернете — к примеру, на интернет-форуме [posmoking.ru](http://posmoking.ru) у каждого участника есть свой счетчик свободных дней и другие виды поощрений. Воспоминание о необходимости обнулить счетчик в случае согласия с врагом и участие других соратников также хорошо помогает противостоять в этих случаях.

Но почему же все-таки такое случается? Дело в том, что корни зависимости остались пока нетронутыми, что и служит причиной появления новых «всходов», и сколько бы мы их ни «пропалывали», вряд ли добьемся окончательного освобождения, не искоренив главных причин. Поэтому двинемся с тобой дальше, к полному освобождению.

## НИКОТИН

**С**колько ни думаешь над табакокурением, но так и не можешь до конца понять: почему же табак так присасывается к организму? Ведь и чужд он нам совершенно, и вреден, и противен, но тем не менее...

Видимо, все-таки есть в нем что-то такое, что мешает с ним расстаться, какое-то вещество, какая-то находящаяся в нем составляющая, к которой наш организм оказывается особенно равнодушным. И она действительно имеется: это никотин!

Ну, скажешь ты, открыли вы мне Америку, соратники! Еще бы о лошади рассказали, которую капля этого самого никотина убивает. Но не спеши недоумевать, здесь есть и такие вещи, о которых известно гораздо меньше, чем об убиваемой каплей никотина лошади.

Вся жизнедеятельность нашего организма: частота сердечных сокращений, тонус кровеносных сосудов, напряжение или расслабление гладкой мускулатуры внутренних органов и еще многое-многое другое — всё это управляется импульсами, бегущими по нервным волокнам из центральной нервной системы к исполняющим органам. Волокна эти чрезвычайно малы, дотянуться напрямую от мозга к, скажем, желудку они не могут, поэтому нервные коммуникации состоят из множества передаточных звеньев. Импульс, посланный с «командного пункта», передается с одного звена на другое с помощью особого вещества, именуемого в науке медиатором. Задачи у исполнительных органов могут быть различными: например, мышечная ткань может сокращаться или, напротив, расслабляться. Разным задачам отвечают и различные типы нервных волокон, и в каждом из этих типов

есть свой, строго определенный медиатор. Кстати, действие огромного числа лекарств основано на их способности влиять на те или иные медиаторы, понижая или повышая их активность. Среди нервных волокон есть и те, что особенно чувствительны к никотину, то есть никотин оказывается для нашего организма далеко не безразличным веществом, его воздействие оказывается сходным с действием сильных, фармакологически активных веществ. Постоянное введение никотина в организм нарушает естественное распределение медиаторов, поэтому и прекращение его поступления извне вызывает временные неурядицы, ощущаемые как ломка. Мы не будем углубляться в дебри биохимии и выяснять, усваивается ли поступающий с табачным дымом никотин, действует ли он на мозг или его влияние ограничивается лишь периферической нервной системой. Этим пусть занимаются специалисты, а мы с тобой вправе предположить, что ощущения табачной ломки во многом связаны именно с исчезновением вводимого извне никотина. Возможно, этим объясняются и расстройства внимания, преследовавшие тебя в первые дни боев, и некоторые другие неприятные явления психики. К счастью, как показывает опыт, наш организм после прекращения табакокурения вскоре восстанавливает свой обычный внутренний порядок.

Ранее мы с тобой рассмотрели многочисленные примеры верховенства духовных начал над материей, в том числе выяснили, что биохимия легко подчиняется идущим из мозга командам, а раз так, то сосредоточиться и успокоиться зубочистка поможет тебе не хуже сигареты. Обратимся к этому важному свойству и теперь, чтобы скорее загладить последствия вторжения инородного никотина, напишем так:

*«Мой организм радуется отсутствию табачных ядов. Сейчас у меня происходит очищение и быстрое восстановление нормальной работы моего организма. При отсутствии табака у меня быстро исчезают последние проявления табачной ломки... (укажи*

здесь, какие именно признаки продолжают тебя пока еще беспокоить). *Я легко справляюсь с...* (вновь коротко укажи их). *Теперь я навсегда прекратил травиться табаком, я радуюсь вернувшейся свободе и всеми силами укрепляю свое здоровье, жизнь и берегу свободу».*

В зависимости от твоего положения дел либо напиши это отдельно, либо присоедини предложенное здесь к концовке основного дневника и далее продолжай писать эту задачу в последующих дневниках до полного исчезновения последних признаков ломки, к чему мы с тобой неуклонно и движемся.

Что может дальше повстречаться на нашем пути? Далее может возникнуть одно из очень ярких явлений особого рода...

## СНОВИДЕНИЯ

**В**о время тяжелых боев за свободу и спустя еще какое-то время позднее иногда случается увидеть себя курящим во сне. Такие сновидения представляют собой одно из таинственных и необъяснимых явлений. Они необыкновенно сильны и образны, случаются во время очень глубокого и крепкого сна. Сюжет их настолько яркий и правдоподобный, что по пробуждении испытываешь огромное облегчение, поняв, что это был всего лишь сон. Мы далеки от мысли толковать сновидения, но кое-что предположить все же попытаемся.

По-видимому, такие сны свидетельствуют о коренной ломке механизмов зависимости. Когда мы спим, наш мозг усиленно перерабатывает полученные сведения, выполняя поставленные тобой задачи. В отношении табака эта работа сводится к сопоставлению правды и навязанной тебе лжи о табаке, образованию выводов и подготовке предлагаемых решений, о которых ты

узнаешь по пробуждении. Но как мы уже знаем из опыта борьбы, враг умеет мастерски защищаться, уходить от разоблачения и преследования, противостоять изгнанию и всем твоим попыткам от него избавиться. Поэтому схватка с ним превращается в жестокий бой, который ты и видишь в сновидениях. Отсюда у нас есть основания заключить, что такие сновидения являются, по-видимому, своеобразным криком изгоняемой зависимости, при этом, видя свое поражение, она стремится нанести напоследок наибольший ущерб.

Важно отметить, что эти сновидения приходят, как правило, не сразу, а спустя какое-то время, обычно через неделю-две после полного прекращения табакокурения, стихания тяги и полного исчезновения либо значительного ослабления других признаков ломки, когда организм уже очистился от основного количества ядов и биохимия вошла в норму. Это обстоятельство указывает нам на источник, не связанный непосредственно с табачными ядами. Во времена табачного рабства, когда ты постоянно употреблял сигареты, такие сны тебя не посещали по очень простой причине: этот источник получал свое, почему и беспокоиться ему не было никакой нужды, ведь ты обеспечивал его всем необходимым для безбедного существования. Но вот ты прекратил, как пишет А. Карр, кормить «маленькое никотиновое чудовище», и тут-то оно возопило со всей силой! Наяву это была ломка, а когда силы чудовища стали иссякать и борьба начала переходить на подсознательный уровень, этот вопль продолжился во сне.

Но самое главное заключается в том, что такие сны оставляют после себя какой-то едва уловимый след, почти неосознаваемый наяву, но тем не менее очень сильно влияющий на наше поведение, принятие тех или иных решений. Закурив во сне, потом наяву ты уже вроде как решился на продолжение самоотравления — прецедент-то создан! Остается лишь привести решение в исполнение...

Этот таинственный след держится довольно долго, иногда не один день, перекрываясь другими, безразличными по отношению к табаку сновидениями. Его почти невозможно заметить, надо очень внимательно прислушиваться к себе и рассматривать свой внутренний мир, чтобы обнаружить эту чрезвычайно тонкую материю... Что это за материя, соратник? Она уже хорошо нам известна, мы рассматривали ее в отдельной главе, — это настрой на потребление табака. Похоже, что с таких снов начинается очередной срыв, просто иногда между сном и срывом проходит довольно много времени, сон забывается, но восстановленный им настрой тем не менее держится, причем, как правило, совершенно незаметно для тебя, что лишь усиливает коварство создавшегося положения. Впрочем, угроза срыва наиболее вероятна при отсутствии сознательной работы, поэтому лучше всего будет сразу после пробуждения, пока сон еще хорошо помнится, записать его содержание, окончив запись короткой фразой — ударом по отрицательной программе: *«Я навсегда прекратил травиться табаком»*. И конечно же, будь после такого сна особо бдительным наяву. Это мы описали действия, предпринимаемые в порядке неотложных мер.

Для сбережения завоеванной свободы любой сон подобного рода лучше всего разобрать позднее в дневнике так, будто это случилось наяву, то есть взять содержание сна за основу: отвечая на вопрос, в каких случаях употреблял табак, напиши то, что приснилось. Теперь подумай и покажи, зачем ты мог это сделать. Вопрос непростой, потому что даже свои обычные, совершаемые наяву действия мы зачастую затрудняемся четко объяснить, поэтому здесь надо как следует покопаться в себе, вспомнить получше сон: возможно, ты поддался уговорам или простому предложению. Затем ответь на вопрос, что в этом неправильного, плохого. Здесь ответ более прост, он такой же, как



и в отношении яви: употребление табака крадет свободу, втягивает в зависимость, вызывает раскаяние, горечь.

И на четвертый вопрос психоанализа Шичко — «Как в этом случае поступишь теперь ты?» — дай ответ, как ты поступишь теперь наяву, случись такое на самом деле.

Закончи дневник как обычно — постановкой стратегической задачи:

*«Я навсегда прекратил травиться табаком и вычеркнул табак из своей жизни, поэтому теперь я совершенно равнодушен к самому табаку и ко всем возможностям его приобретения и употребления. Я тщательно оберегаю свою свободу, я свободен, легок и счастлив без табака».*

## РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

«Прекратив курить, сделался настолько злым, что готов крушить вокруг всё и вся. Лучше уж буду курить дальше, чтобы не натворить чего-нибудь страшного».

Вот такая смесь горечи и боли, возникающая от вражеского воздействия. Знакома ли она тебе? Скорее всего, да.

Это действительно очень трудная сторона дела, дорогой соратник. Чаще всего злость принимает иррациональный характер и выплескивается в бессмысленном раздражении, жертвой которого становятся окружающие, близкие, а порой даже неодушевленные предметы. При взгляде со стороны это выглядит глупо и смешно, хотя разъяренный может порой производить устрашающее впечатление. На самом деле такое поведение свидетельствует о человеческой слабости, о неумении владеть собой и распоряжаться своими силами. Как и любая энергия, злоба может причинить огромный вред: попробуй оставить безнадзорными

другие виды энергии: электрическую, атомную, да хоть и простой огонь, — будет беда! Вот и злота может причинить не меньшую беду, если безоглядно отдаться в ее цепкие объятия. Но давай задумаемся: мы что, всегда были такими вот психами, и до знакомства с табаком тоже? Ведь нет же! Значит, эта дикая злота так же неестественна, как и самоотравление, следовательно, и от нее тоже надо избавляться. Ее вспышки свидетельствуют о коренной ломке зависимости, очищении организма от накопившихся ядов, нормализации извращенного обмена веществ. Мы с тобой все-таки не психически больные, чтобы совсем не владеть собой, и на этом направлении борьбы также приложим усилия, чтобы сдерживаться. Будь уверен: со временем всё придет в норму, пройдет и эта раздражительность, хотя держится она дольше других проявлений зависимости. Обрати внимание, что для этих вспышек злоты не так уж и важны настоящие причины: когда их нет, раздражительность все равно накатывает, сопровождаясь целым потоком злых мыслей. Это говорит о том, что причины раздражительности находятся внутри нас, а не во внешних обстоятельствах, и наша оценка их, наше к ним отношение являются той самой злотой, что терзает нас столь заметным образом. Помня об этом, будем честнее и увидим, что раздражительность не столько возникает из-за внешнего воздействия, сколько порождается нашим внутренним отношением к окружающему. Одно и то же событие может быть в одних случаях не замечено нами вовсе, в то время как в других случаях то же событие приводит нас в ярость. Собрав в единый кулак нашу с тобой волю, пусть и совсем небольшую, будем отбивать эти вспышки ярости так же решительно, как и другие вражеские нападения.

Вообще раздражительность как таковая служит признаком какой-то неудовлетворенности и не свойственна одной лишь табачной зависимости, хотя и проявляет себя здесь очень ярко. Для примера возьмем рассказ соратника, условно именуемого Федором:

«...Я всё думал, что атаки на сознание — это абстрактное понятие, переносный смысл. Но сегодняшний случай заставил понять, что атака темных сил — это такая же реальность, как и бутылка водки.

Ранее меня одна православная женщина предупреждала, что такое вполне возможно, я поначалу думал, что это просто совпадения, но сегодня такое случилось уже второй раз.

В общем, шли мы с матерью в церковь, всё было хорошо, и буквально у церкви на меня навалилось какое-то наваждение... я начинаю ругаться, злиться, приходиться в ярость без причин. Раньше я удивлялся, что это случается именно в такой момент, сегодня случилось опять то же самое: я стал гневаться, последние мои слова были: „Я в церковь не пойду!“ (хотя инициатива пойти была моя). Все-таки мы вошли, и потом всё было хорошо. Но сам факт — аккурат перед церковью я подвергаюсь каким-то атакам, отчего без причин впадаю в ярость. Православные говорят, за каждую душу идет война — и злые силы стараются сделать всё что можно, чтобы предотвратить сближение с Богом.

Я провел параллели... когда алкоголик не пьет некоторое время, то биохимия и абстиненция роли уже не играют, но вдруг случается такое вот наваждение, и он шлет всё к чертям, идет пить... Что-то сильно похожее происходит и со мной. Вывод: общего тут много...»

В случае с Федором раздражительность не имела определенного вектора, а приняла характер той самой иррациональной злобы, бессмысленного, на первый взгляд, противодействия своему же решению. Надо отметить, что Федор на этот раз справился с невидимым врагом, не поддавшись его влиянию.

При всей кажущейся абсурдности нахлынувших эмоций здесь прослеживается совершенно определенная цель: не допустить освобождения из рабства зависимости. Представьте себе,

что заключенные совершают побег, но их заметила охрана. Понятно, что мгновенно будет поднята тревога. Вот и в нашей душе тоже происходит что-то подобное: как только диктатуре невидимого врага возникает реальная угроза, он тут же пускает в ход все имеющиеся у него средства. Главными среди них являются интеллектуальные удары — это четко оформленные мысли, описание которых мы уже приводили, а также рассмотренные нами эмоционально-чувственные образы. К последним относятся и расстройства настроения, проявляющие себя в глухой злобе, непонятном недовольстве всем, вплоть до собственных решений, желании бессмысленного возражения и противодействия. Такой эмоциональный фон, именуемый в науке дисфорией, не имеет рационального обоснования — другими словами, если обычное раздражение объяснимо внешними неблагоприятными обстоятельствами, то найти причины дисфории в случае с табаком сразу не удастся. Однако всякое явление имеет свою причину, ничего не происходит просто так. О религиозном взгляде уже сказано, добавим теперь научную точку зрения.

Как мы уже заметили, раздражительность, недовольство, злоба говорят о какой-то неудовлетворенности. К примеру, неудовлетворенные потребности в сне и пище порождают раздражительность. Согласись, что невыспавшийся и голодный скорее окажется в дурном расположении духа, чем сытый и отдохнувший. В случаях с химическими зависимостями раздражительность порождается... нет, теперь уже не потребностью в табаке, как это было поначалу. Эти потребности — всего лишь навсего цепные псы вражеского оккупационного режима, убитые тобой в ходе войны за освобождение, поэтому теперь раздражительность порождается не потребностью в табаке, а куда более стойкой частью зависимости — программой потребления табака. Программа, оставшаяся без воплощения в действие, — вот главная причина вспышек раздражительности, вот косвенное

свидетельство неудовлетворенности. Но неудовлетворенности не собственных природных потребностей, а чуждой, посторонней, навязанной извне идеи. Хитро маскируясь под твою естественную потребность, прокрадываясь в душу идея-мигрант нагло требует удовлетворения своих требований, выдавая их за твои собственные потребности, желания, стремления. Она выставляет свои требования как обязательные к исполнению, с расчетом на отсутствие с твоей стороны какого-либо критического их рассмотрения и осмысления, строго запрещая тебе видеть (вот она, корректность!) губительные последствия исполнения ее требований. Со временем требования программы лишаются прежней определенности в виде тяги, навязчивых мыслей или воспоминаний, но она продолжает преследовать тебя, нанося удары так, что ты ничего не можешь понять. Если мы с тобой будем повнимательнее, то легко заметим одну немаловажную деталь, уже показанную выше: раздражение, протест, недовольство рождаются не столько внешними обстоятельствами, сколько нашим отношением к ним. Отсюда следует важный вывод, который мы не поленимся повторить еще раз: **причины раздражительности находятся не столько вовне, сколько внутри тебя.**

И стоит только затянуться сигаретой, то есть втянуть внутрь себя вонючий, удушливый табачный дым, и — о чудо! — с тебя будто падают незримые оковы, от раздражительности не остается и следа, мир вокруг становится милым и приятным, хотя на самом деле он ничуть не изменился, и наступает расслабление с успокоением. Всё это было хорошо известно нам на первых порах освобождения, когда потребность в табаке действительно имела место. Выходит, табак снимает раздражительность? Э, нет! Эту сторону дела мы с тобой уже рассматривали, и нам хорошо помог здесь Аллен Карр, подсказавший, что на самом деле источником раздражительности является сам табак.

Добавим, что и в других случаях, связанных, к примеру, с алкоголем, опиатами и иными наркотиками, пытающегося освободиться от их употребления преследует такая же злоба. Степень ее выраженности может быть различной, но иррациональный характер сохраняется неизменно, независимо от вида употребляемого ранее химического вещества.

С табаком ты расстался теперь навсегда, а что же делать с раздражительностью? В первую очередь — разобраться в происхождении, обнаружить, установить и хорошо, внимательно рассмотреть причины раздражительности. У человека верующего есть могущественные средства защиты, для которых химические зависимости — лишь отдельный, частный случай. Что это за средства, как их правильно применять и использовать — это дело церкви, это можно узнать в храме у священника или из православной литературы. Но как же быть тем, кто не имеет религиозного опыта?

Как и во всех прочих случаях, будем отделять себя от чуждой нам раздражительности, вычленять в себе ее проявления, распознавать их чужеродный, враждебный характер, а выявив врага — немедленно гнать его взашей! Для этого напишем с тобой такой дневник:

### **1. Ф. И. О.**

**2. Коротко укажи случай, в котором произошла вспышка раздражительности.**

### **3. Чем она вызвана?**

*«Раздражительность вызвана табачной программой, требующей своего удовлетворения».*

### **4. Почему ты так считаешь?**

*«Ранее в подобных случаях я сохранял спокойствие, в то время как теперь раздражительность вспыхивает и в совершенно иных случаях».*

### **5. Почему ты не сохранил спокойствие теперь?**

*«В этот раз мне представилось, что... (тут коротко укажи случай, помещенный тобой в п. 2) очень многозначителен». Здесь лучше описать более подробно, почему этот случай вызвал у тебя теперь такие чувства.*

### **6. Как ты расцениваешь произошедшее теперь?**

*«Я хорошо понимаю, что эта раздражительность противоположна для меня и вызвана ложной оценкой происходящего».*

### **7. Твои цели на будущее.**

*«Я уверенно контролирую свой внутренний мир и легко подавляю чуждую мне раздражительность. Я спокойно отношусь к происходящему вокруг меня и берегу покой моих близких».*

### **8. Как тебе видятся со стороны охваченные раздражительностью люди?**

*«Раздражительность портит человека. Приятно общаться с веселыми, радостными и беззлобными, в то время как раздражительный человек производит отталкивающее впечатление».*

### **9. Твоя основная задача.**

*«Я искореняю табачную программу из своего подсознания, отчего мой характер выравнивается и я опять становлюсь спокойным и выдержанным. Раздражительность — это признак слабости, но избавление от табака дает мне теперь силы преодолеть раздражительность. Я спокойно и честно оцениваю происходящее вокруг меня и радуюсь освобождению из табачного рабства».*

Необходимо отметить, что без систематической работы по методу Шичко вражеские нападения несут большую опасность, и лучшей защитой от них является серьезная, последовательная работа, которую мы с тобой здесь проводим. Из всех последствий зависимости раздражительность является, пожалуй, наиболее крепким орешком, но и он в конце концов расколется под твоими ударами.

Прекратили потребление табака, теперь укрепляем достигнутое

## ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛУЧИЛСЯ СРЫВ

«**И**бо не понимаю, что делаю: потому что не то делаю, что хочу, а что ненавижу, то делаю» (Послание к римлянам святого апостола Павла).

Если у тебя всё хорошо, соратник, то можно только порадоваться нашим успехам. Но срывы порой случаются не только во время начала освобождения, а и гораздо позже, поэтому даже если у тебя всё хорошо, ознакомься с этой главой, чтобы предупредить возможные неприятности.

Вот тобой был получен вполне устойчивый результат — удалось прожить без табака несколько недель, а то и месяцев. За это время стихла биохимическая буря, исчезла физическая потребность в табаке, утихомирился волчий аппетит, стал входить в норму вес. Дольше держалась повышенная раздражительность, но постепенно ушла и она. И вдруг на фоне полного, казалось бы, благополучия что-то как бы сломалось у тебя внутри, и через несколько месяцев свободной жизни ты вдруг опять принялся травить себя табаком... Какая досада! Теперь потеряна радость от обретенной свободы — произошло быстрое обратное погружение в пучину зависимости. Сразу всё вернулось к прежнему, и самое неприятное заключается в том, что никак невозможно понять, как и почему это произошло. Эта неясность порождает у тебя неприятное чувство неуверенности, оно гасит в тебе надежду на освобождение, но вместо уныния давай-ка лучше займемся исправлением промаха.

В жизни бывает немало случаев, когда освободившиеся от порока месяцами, а то и годами воздерживаются от него, но затем всё повторяется опять. В чем же здесь дело и как добиться полного освобождения?



Причина срыва коренится в тех свойствах явления, которые мы рассматривали с тобой в этой книге. Помнишь наши разговоры о неосознанном характере зависимости, о коренящихся в глубинах подсознания причинах, о таящихся в «архиве» вражеских мыслях, ожидающих своего часа? По большому счету именно этим причинам и уделялось больше всего внимания в нашей книге, но из-за своего скрытного характера они могли ускользнуть от твоего внимания. Именно поэтому мы были такими занудливыми, прося тебя в первой половине книги писать анкету, дневники или хотя бы краткие задачи перед сном. Если ты где-то что-то упустил, поленился писать необходимое, то этим обстоятельством, скорее всего, и воспользовался враг.

Срыв начинается с возникновения интереса к табаку, который вовсе не обязательно имеет вид выраженных, ясных мыслей. Помнишь, как складывалась табачная запрограммированность? Это происходило под влиянием разнообразных примеров употребления табака, и действие программирующих факторов никуда из твоей жизни не ушло, они продолжают тебя преследовать, в чем и кроется еще одна причина произошедшего срыва. О ней, в частности, говорил и А. Карр, считавший примеры других употребляющих табак главной причиной срыва, случаемогося на поздних сроках воздержания.

Но есть и более глубокие, духовные причины. Одна из них — тщеславие, выражающееся в высоком мнении о своих способностях, воле, выдержке. Такие помыслы легко примазываются к вполне естественной радости освобождения. Здесь будь очень внимателен к себе, отсекай немедленно этот опасный ход вражеских мыслей. На самом деле табакокурение, как мы говорили еще в самом начале, — мелкая жизненная пакость, и через несколько лет свободной жизни ты сам в этом убедишься. Объяснить тебе более глубоко опасность тщеславных помыслов мы не можем, поскольку единственным надежным источником является здесь

православное вероучение и хранимое церковью святоотеческое наследие, следовательно, и обращаться надо к ним. Святые отцы церкви очень много труда посвятили разоблачению тщеславия, но мы в светском издании книги не можем заниматься вопросами богословия. Одно лишь скажем определенно: тщеславие — опасно! Это подтверждено многочисленными опытами и жизненными наблюдениями.

От тщеславия может проистекать высокомерное отношение к другим зависимым от табака. Это еще более верный и, стало быть, опасный шаг к срыву. Еще в самом начале пути мы с тобой говорили о том, что другие употребляющие табак люди — это наши братья по несчастью. Может быть, ты поначалу не обратил должного внимания на это очень важное обстоятельство? Посмотри теперь, как обстоит у тебя дело в этом отношении. Особенность этих духовных язв в том, что они, в отличие от явных протабачных помыслов, могут очень легко оставаться незамеченными, ты вполне мог не придать им никакого значения, в то время как опасность их очень велика.

И вот теперь скажем о главной опасности срыва.

«[Бесы] результат своего насилия или обмана представляют как результат нашего выбора, склоняя к унынию»<sup>19</sup>.

Это один из ключевых моментов брани. Именно это воздействие на тебя и может вызвать уныние, лишив воли к борьбе и столкнув обратно в яму, из которой мы с тобой сейчас с таким трудом выбираемся. Выбор наш тверд — возврат к естественному человеческому состоянию свободы, в котором мы были изначально сотворены, и всё, что мешает нашему трезвому выбору, — от лукавого. А он теперь от тебя не отстаёт, так и жужжит, «услужливо»

---

<sup>19</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

тебе нашептывает: «Покурю пока еще. Знаю, как бросить, поэтому мне пока можно. Потом обязательно брошу».

Гони его немедленно прочь, соратник! Это идет расхищение твоей свободы, для чего тебя надо лишить воли к борьбе. Этого и добивается от тебя невидимый враг, играя на твоём желании расслабиться, отдохнуть и, давай уж будем честными, просто немного полениться. Но возвращающаяся обязанность потребления табака не оставит лени никакого места: ты вновь станешь обязанным делать то, от чего с таким трудом уходил.

Ну и как всегда, переходим к действиям. Что делать, как теперь быть? Посмотрим внимательно, что мы с тобой упустили. Итак...

1. Решил ли ты твердо и навсегда избавиться от табака?
2. Была ли проведена тобой подготовка к восстанию? Для свершения столь решительного шага необходима серьезная подготовка, во время которой мы считаем себя находящимися под вражеской оккупацией, но самое важное за этот период — усвоить и укрепить принятое решение.
3. Следил ли ты за своим внутренним миром, отбивал ли вражеские мысли? Это внутреннее делание чрезвычайно важно, без него успех немислим.
4. Прилагал ли ты усилия для подавления тяги и прочих проявлений зависимости?
5. Продумывал ли, как пройти провокации, где тебя подкарауливает враг, что делать при внезапном нападении?
6. Как ты боролся со скукой?
7. Как ты начинал день и как заканчивал? Раз цель — обретение свободы, то начинаться и оканчиваться каждый день должен с мыслей о свободе от зависимости.
8. Что ты делал для разрушения табачной запрограммированности? Писал ли правду перед самым сном? Рассматривал ли свои фотографии детства, юности?

Прекратили потребление табака, теперь укрепляем достигнутое

9. Не допускал ли ты тщеславных мыслей о своих выдающихся способностях?

10. Не осуждал ли ты собратьев по несчастью?

Ответь себе на эти вопросы, и ты найдешь причины срыва. А найдя их, переходи к нашему верному помощнику — дневнику. Подробно опиши всё связанное со срывом, при этом рассмотри внимательно, где и в чем враг оказался сильнее тебя:

- Какие мысли (образы) привели тебя к принятию решения возобновить самоотравление?

- Что было предпринято тобой против тяги?

- Что было тобой упущено?

- Какой из применяемых тобой приемов оказался безуспешным, дал сбой?

- Что ты сделаешь в следующий раз для преодоления позыва к табаку?

Опиши подробнее свое самочувствие:

- Перед срывом.

- Во время самоотравления табаком.

- После случившегося.

- Укажи число затяжек, сигарет, папирос, употребленных в течение дня.

- Дай оценку случившегося, сделай выводы.

- Поставь себе задачу:

*«Я разобрался в причине срыва. Теперь я... (укажи намечаемые меры против найденной причины). Я навсегда расстаюсь с табаком и перехожу к свободной, счастливой и здоровой жизни!»*

Напоследок вспомним еще раз порядок наших действий на следующий день после разбора срыва:

1. Пробуждение — мысль о свободе.
2. Особая бдительность: враг где-то рядом!
3. Продумать план на день — где враг мог расставить ловушки, сделать засады.
4. Отражение нападений в течение дня.
5. Размышления о поразившем нас пороке, где следует:
  - Хорошо уяснить себе, что табак исключительно вреден для человека. Даже вредители не трогают его сочные мясистые листья, и введение табака или его составных частей в организм недопустимо.
  - Понять, что отравляющие себя табаком — даже очень авторитетные и уважаемые люди — это жертвы вражеского нападения.
  - Человек изначально сотворен Богом без потребности в ядах, зависимости от них — это инородные включения, подобные глистам или занозам.
  - Эти глисты и занозы искусно вогнаны в нас с позволения нашего беспечного разума.
  - Помнить, что если перед нами встает вопрос, входить в зависимость или нет, то это проверка нашего разума. Крыса, к примеру, вырвавшись раз из ловушки, не только ни за что больше не пойдет в нее, но не пустит туда и других крыс.

Наше с тобой самоотравление табачными ядами — это выполнение враждебной злой воли, воли ненавидящих нас врагов невидимых, воли врагов физических, для которых мы — двуногий скот с человеческим лицом, объект эксплуатации и не более того, а подчас и вовсе нежелательный элемент на территории этой страны.

Потребление табака оправдано в случаях, если ты хочешь:

- сократить свою жизнь;
- своим трудом, здоровьем и жизнью умножать богатства наркомафии;
- чтобы твои дети и внуки обрели наркотическую зависимость, а твой род выродился в недалеком будущем.

Прекратили потребление табака, теперь укрепляем достигнутое

Табачные магнаты постоянно объявляют набор в рабство, у них, как написал великий классик, «вакансии как раз открыты: то старших выключат иных, другие, смотришь, перебиты»<sup>20</sup>.

«Старших выключат иных...» А давай-ка опять вспомним Александра Васильевича Пыльцына. Его не смогли «выключить» пули и снаряды Великой Отечественной, бессильными оказались против него и воротилы табачного бизнеса со всей своей сворой наемных агитаторов, перебивших бессчетное множество наших соотечественников в тихой, тайной войне на уничтожение нашей страны и нашего народа.

Если всё сказанное в этой главе было тобой честно выполнено, а освободиться от зависимости ты не смог, то для достижения успеха необходима более глубокая работа по этой методике, но вести ее надо под руководством опытного инструктора, владеющего еще более сильными приемами. Для этого воспользуйся данными в конце книги ссылками.

Главное — не отчаивайся, дорогой соратник! Будь верен принятому решению освободиться от паразита навсегда! К сожалению, мы с тобой живем в ужасное время, и вполне вероятно, что страсти табакокурения подвержены или были подвержены ранее твои родители и многие близкие, тогда табачная программа будет особенно сильна. Однако и в этих случаях на врага найдется управа — от зависимости ты все равно избавишься, если тобой принято твердое, бесповоротное решение.

---

<sup>20</sup> Грибоедов А. «Горе от ума».

## ЧАСТЬ V

### *Бережем достигнутое*

#### **ПОДВОДНЫЕ КАМНИ СВОБОДА ВЫБОРА**

**К**ак мы с тобой установили, главным оружием врага являются всеваемые им мысли. Они могут быть очень разнообразными по своему содержанию, форме и виду, от прямых и грубых до дипломатически хитрых. Первые нападали на тебя в начале пути, но вот ты достиг определенного успеха: живешь свободно без табака несколько недель. Стихла физическая тяга, преодолены привычки, позади страшная наркотическая ломка. Можно праздновать победу? Отнюдь. Не такая это простая вещь — зависимость, не так-то легко избавиться от нее окончательно. Теперь характер нападений начинает меняться. Получив от тебя сокрушительные удары, враг стал прятать свои наглые требования, но он продолжает внимательно наблюдать, ища пути вернуть свою власть над тобой. Лишившись главных позиций, он вынужден теперь отказаться от силовых приемов, сменить их более мягкими. Насылаемые им мысли-агенты принимают вид идей, сводящихся уже не к прямым предложениям закурить, а для начала просто к рассуждениям на эту тему. Но за ними неизменно прячется идея о возможности возврата к табакокурению, хотя бы «контролируемому». Звучит она примерно так: «А что будет, если ты, чтобы окончательно утвердиться, выкуришь сигарету? Ведь дальше ты курить не будешь, потому что ты оказался достаточно сильным, преодолел зависимость и хорошо знаешь теперь все тайны курения. Одна выкуренная сигарета, на которой ты остановишься,

докажет тебе тем самым твою независимость. Так что смотри: надо ведь!»

Этот коварный ход очень многих вернул в рабство табачной зависимости. Теперь, когда у тебя уже есть немалый боевой опыт, а враг ослаблен твоим противодействием, перейдем от глухой обороны к нанесению контрударов, то есть на всякое поползновение врага мы ответим ему хорошей, трезвой мыслью. Почему мы называем ее «контрудар»? Это подзабытое нынче слово означало во время Великой Отечественной войны нанесение ответного удара такой силы, от которой разгромленный враг откатывался далеко назад.

Итак, наносим вражеской мысли контрудар: говоришь, надо? А кому это надо? Теперь, обретя свободу от табака, а не «бросив курить», навсегда расставшись с зависимостью, а не «бросив дурную привычку», я обладаю полной свободой выбора. Смысл свободы состоит в умении ее защищать, что я и делаю ради дарованной мне жизни. Я отказываюсь идти на поводу вражеских нашептываний, спекулирующих на моем праве выбора. Доказательство обладания свободой заключается в умении ее сохранять. Будучи теперь свободным, я не нуждаюсь во введении чужеродных веществ, поэтому сама постановка вопроса о повторном табакокурении нелепа.

Здесь надо немного подробнее сказать о такой важной вещи в нашей жизни, как свобода выбора. На самом деле свободный выбор, то есть решение об употреблении или, напротив, об отказе от наркотика, можно сделать, лишь будучи свободным от пут страсти, и наоборот: в условиях владычества страсти ни о каком свободном выборе не может идти и речи.

Но в нашей повседневной жизни дело в отношении этого основополагающего духовного качества обстоит очень непросто. Здесь через многое приходится пройти, чтобы докопаться до истины.



Спекуляции на свободе выбора встречаются в нашей жизни повсеместно: от голосования на выборах и подписи в полицейском протоколе до ознакомления с толстой пачкой документов при получении банковского кредита. Всюду от нас требуют подписи, удостоверяющей наш «свободный» выбор. Но как можно его сделать, будучи толком незнакомым с предметом выбора? Ведь чтобы сделать правильный выбор в политике, надо быть искушенным в сфере политической жизни; чтобы не подставить себя подписью в полицейском протоколе, нужно быть грамотным юристом; чтобы не оказаться в дураках при заключении сделки с недвижимостью, нужно самому быть дельцом на рынке недвижимости и так далее. Но даже обладая полнотой знаний, сделать правильный выбор в ряде случаев все равно очень непросто — это прекрасно известно даже из простого житейского опыта. Тем не менее нам всюду талдычат о свободе выбора, о волеизъявлении и прочих внешних атрибутах свободы, которые в условиях демократических реформ сыпятся на нас как из рога изобилия. Делается это с одной-единственной целью: свалить на нас всю ответственность за последствия «свободного» выбора: сам, мол, выбирал, сам и виноват.

Всё так, верно. Но ведь твой выбор — это распорядительный акт, совершаемый в пределах твоих возможностей, а всякая власть должна иметь оборотную сторону медали, предполагающую ответственность за свои действия. Властвовать хотят все, отвечать за последствия своего властвования не хочет никто, поэтому для ухода от ответственности издавна придумана система двоевластия, при которой есть формальный правитель, отвечающий за все действия власти, и некто, эту власть осуществляющий. Формальный правитель — хан, председатель Верховного совета или, скажем, президент — является по сути мальчиком для битья. У него нет никакой самостоятельности, он лишь исполняет предначертания власти, стоящей в тени. Последняя очень не любит

обнаруживать себя и старается держаться как можно незаметнее, но при этом она руководит всем и вся, и настоящая полнота власти принадлежит именно ей. Такая схема существовала в СССР, где высшая государственная власть формально принадлежала Верховному совету, но, по сути, страной правило всеильное, всё решающее, всюду всем указующее, но ни за что при этом не отвечающее Политбюро ЦК КПСС. Подобная схема была известна в древности в Хазарском каганате, сейчас очень похожее положение существует в США, откуда оно насаждается теперь всему миру под видом демократии. Конечно, в каждом из этих случаев есть свои особенности, к примеру, в нынешние времена идеологическая власть, это современное всемирное политбюро, гораздо тщательнее скрывается от взоров, чем Политбюро советское, а любая попытка его разоблачения вызывает истошный визг и жуткую истерику, лучше всех прочих доказательств указывающую на обоснованность подозрений о ее наличии.

Этот недобросовестный прием двоевластия стар как мир, тем не менее он успешно используется против нас по сей день, чему служат хотя бы эти замечательные примеры, приводимые ниже нашим героем-соотечественником, к великому счастью, всё еще находящимся с нами, А. В. Пыльцыным<sup>21</sup>:

«...Да если еще присовокупить сюда заявление Константина Константиновича Рокоссовского, который на предложение Н. С. Хрущева „написать о Сталине что-нибудь, да почерней“ отказал ему в этом, заявив: „**Никита Сергеевич, товарищ Сталин для меня святой**“».

**Это было в прошлом веке, во времена «проклятого тоталитаризма», так обстояло тогда дело со свободой творчества**

---

<sup>21</sup> Из рассказа А. В. Пыльцына на интернет-форуме движения «За Родину со Сталиным», <http://forum.17marta.ru/index.php/topic,8255.msg53365.html#msg53365>.

**в «совке». А вот как выглядит свобода творчества сегодня, уже не в «совке», а в условиях развитой демократии:** «...В фильме того же НТВ „Генералиссимус“ о роли в войне Верховного главнокомандующего И. В. Сталина главным судьей Сталина выступал ныне уже покойный артист Кваша, сыгравший в фильме „В круге первом“ по Солженицыну грубо искаженный образ Верховного, как некоего злобного монстра. Несмотря на положительную, порой даже восторженную оценку фронтовиками роли Верховного, финал фильма заканчивается следующим „итогом“: *„Победа в Великой Отечественной войне достигнута советским народом не благодаря, а вопреки Сталину“*.

Будто Верховный главнокомандующий всеми силами работал на победу гитлеровцев, противостоял прославленным командармам и маршалам в командовании войсками, а в конечном счете — все четыре года мешал всему советскому народу разгромить врага, которого, видите ли, победила „стихийно создавшаяся“ мощная армия и „неожиданно“ сверхорганизованный тыл страны, обеспечивший армию всем необходимым для Победы. Когда мне удалось дозвониться до сорежиссера этого фильма, то на мой вопрос, как же они могли игнорировать мнение фронтовиков, он ответил: **„Нам была дана жесткая установка — не обелять имя Сталина“**.

Продолжая мысль сорежиссера, скажем, что эта установка, надо полагать, тоже создавалась стихийно, сама по себе, возникнув неожиданно на пути свободного демократического творчества и став затем плодом свободного выбора режиссеров и сценаристов».

В твоём случае примером подобных спекуляций служат описанные в начале главы мысли о возврате к употреблению табака, пытающиеся использовать для этого твою свободу выбора. Но любой наркотик парализует волю человека, лишая его свободы вообще, после чего ни о какой свободе выбора говорить уже не

приходится. Пойдешь на поводу у врага, возобновишь самоотравление табаком ради доказательства свободы своего выбора — утратишь свободу вообще. Поверишь современному агитпропу, распространяемой им лжи, примешь его подтасовки за правду — и утратишь понятие о правде вообще. А может ли быть свобода без правды?

Другими разновидностями нарушения свободного выбора человека являются различные приемы: гипноз, кодирование и прочие виды внушений. Там, где должна действовать только воля и разум человека, дается место постороннему вмешательству во внутренний мир, что совершенно недопустимо, поскольку нарушает один из основополагающих законов бытия — свободу выбора. Об этом нас сурово предупреждает Господь, указывая тем самым на недопустимость нарушения незримых рубежей и границ: «Истинно, истинно говорю вам: кто не дверью входит во двор овчий, но перелазит инуде, тот вор и разбойник; а входящий дверью есть пастырь овцам» (Иоанна, 10.1), «Вор приходит только для того, чтобы украсть, убить и погубить. Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Иоанна, 10.10).

Но ты, соратник, отобрал власть у невидимого врага, и чтобы не отвечать теперь за последствия его нашептываний, напишем сегодня небольшой дневник:

**1. Как всегда, фамилия, имя отчество.**

**2. Предложение врага.** Сюда помести провокационную мысль, в рассмотренном здесь случае — покурить, чтобы утвердиться в достигнутой свободе. Изложи ее очень коротко, допустим, так: *«Мне предложена абсурдная мысль выкурить сигарету для утверждения свободы».*

**3. Что даст тебе выкуренная сигарета?**

*«На самом деле употребление табака лишит меня свободы».*

#### **4. Почему свобода будет утеряна?**

*«Употребление табака восстанавливает настрой на табакокурение, за которым быстро возвращается навык и потребность в табаке».*

#### **5. Почему нельзя остановиться на одной сигарете?**

*«Употребление табака восстанавливает нематериальные части зависимости. Табак, как и всякий иной наркотик, парализует волю».*

#### **6. В чем нелепость предложения?**

*«Употребление ядовитого американского растения с наркотическими свойствами, каким является табак, противостоит мне».*

#### **7. Твой вывод.**

*«Мне предложено доказать обладание свободой путем ее повторной утраты».*

#### **8. Твоя задача на будущее.**

*«Я навсегда прекратил травиться табаком. Теперь я берегу свою свободу и вместо табака употребляю данную мне власть для защиты отвоєванной свободы».*

Какие еще вражеские попытки реванша известны нам после обретения свободы? Одну из них нам показывает Н. Д. Гурьев:

*«[Бесы] говорят, что всё по Его воле», — следовательно, мы не виноваты в грехе, если Господь допускает его»<sup>22</sup>.*

Вспомним с тобой фундаментальное качество, дарованное нам свыше и отличающее нас от животных, — свободу выбора между добром и злом. Зависимость от табака — следствие когда-то сделанного неправильного выбора, и теперь мы исправляем

---

<sup>22</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

допущенную ранее ошибку. Важно помнить, что попадание в любую зависимость, или, говоря по-церковному, порабощение страстью, эту свободу у нас крадет, для чего у врага есть и некоторые другие приемы, например: «Бросить курить я теперь смогу, знаю, как это делается, имею навык и опыт, а потому дай-ка покурю пока опять».

Укоренению этой вредной идеи способствует наша особенность довольно быстро забывать плохое и неприятное: проходит немного времени, и наши воспоминания о пережитом тускнеют, теряют значимость, чем и пользуется невидимый враг. Кроме того, здесь кроется еще одна очень серьезная опасность: любой успех укрепляет достигнутое, и успех врага также придает ему новые силы, подобно тому как уцелевшие болезнетворные микроорганизмы всё успешнее привыкают к используемым против них антибиотикам, отчего уничтожить их становится с каждым разом всё труднее.

Контрудар: *«Я — свободный человек и не нуждаюсь в чужеродных ядах. Мне прекрасно известно, как легко возвращается зависимость от „всего одной“».*

«Все жизненные неурядицы вызваны прекращением курения».

Контрудар: *«А что, когда я травил себя табаком, то всё шло как по маслу?»* Естественно, нет. Понятно, что такой ход мыслей имеет подтекст необходимости самоотравления для «нормальной» жизни, но такого поворота событий может добиваться только враг. Чтобы это понять, взгляни непредвзято на свою жизнь, и ты легко увидишь, что разного рода невезений, неудач и промахов в ней, как и у всех нас тоже, всегда более чем достаточно. Дело, стало быть, не в том, что их стало больше, а в том, какие оценки этих неурядиц приходят к нам в голову.

Эти и другие вражеские мысли разбирай в дневнике примерно так же: сначала поставь свои данные, затем коротко обрисуй

суть вражеской мысли, покажи, к чему она ведет, в чем заключается ее нелепость, где на самом деле правда, какие выводы ты делаешь из рассмотренного и какую задачу ставишь себе на будущее.

## ШОРЫ

**К**ак известно, любое зерно дает добрые всходы, лишь попав на подходящую для него почву. Не являются исключением и вражеские мысли-диверсанты, также нуждающиеся в некотором обеспечении. Благоприятной почвой для них служат определенные идеологические установки, которые незаметно, но тем не менее упорно внедряются агитпропом тебе в сознание. Наиболее заметными среди них являются толерантность и корректность. Помнишь, вначале мы говорили о толерантности как способности переносить дозы наркотических ядов? Теперь пришла пора рассмотреть и другое значение этого слова, но сначала вспомним еще раз одну простую истину: табачная зависимость — результат работы врагов, поэтому никаких промежуточных форм сосуществования с ней не может быть и близко. В то же время главная задача вражеской агентуры остается прежней — засадить тебя обратно в тюрьму зависимости, для чего насылаемые мысли необходимо каким-то образом привить твоему сопротивляющемуся сознанию. Для их внедрения используются специальные приемы охмурения, создающие своеобразные идеологические шоры, тихонько надеваемые врагом на наш разум и в дальнейшем почти не замечаемые нами.

Итак, шора первая: толерантность. Идеологический прием, применяемый с целью расположить нас к сожительству с врагом, да еще таким образом, чтобы враг мог беспрепятственно

наглеть, а мы бы с ним молча соглашались. Как мы уже говорили ранее, термин «толерантность» в прошлом веке применялся лишь в наркологии, и очень ограниченно — в некоторых других смежных областях. Он означал переносимость ядов, чуждых для организма. Главным образом под толерантностью подразумевался рост переносимости ядов, наступающий по мере погружения в зависимость, и лишь на конечных стадиях наркомании наступает интолерантность — резкое ее падение, когда уже небольшие дозы яда приводят человека едва ли не в коматозное состояние. Но не так давно это слово вдруг приглянулось работникам современного агитпропа, обнаружившим тем самым свою подозрительную осведомленность в узкоспециальной терминологии, после чего слово «толерантность» стало использоваться в сферах совершенно иных, что вызывает у знающих людей естественное возмущение из-за явного давления на сознание. В случае с табачной наркозависимостью толерантность имеет четкие пределы: на протяжении многих лет среднее количество выкуриваемых в течение суток сигарет остается неизменным.

Хорошим примером такой шоры служит бесовский прием, описанный Н. Д. Гурьевым:

«[Бесы] склоняют оставлять замеченные (замечаемые) помыслы ненаказанными... отчего они смеют и посещают душу чаще, оставаясь в ней дольше»<sup>23</sup>.

Вот он, главный рубеж обороны! Еще раз уясним: любой помысел, так или иначе подбивающий к самоотравлению, враждебен и должен быть немедленно изгоняем вон. Пришел он опять — гони вновь, он лезет снова — ты опять вышвыривай его подальше из сознания. Оставлять же замеченные помыслы

---

<sup>23</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».



без противодействия — это все равно что сидеть сложа руки, наблюдая за противником, уже взобравшимся на крепостную стену... Теперь ты видишь, что такая беспечность возможна лишь за счет пресловутой толерантности, оправдывающей твое бездействие. Вот еще один пример, взятый оттуда же:

«[Бесы] крадут память о том, что грехи совершаются не в делящейся независимо от них жизни, а прекращают ее, хотя и не сразу»<sup>24</sup>.

Вроде не очень понятно, да? А на самом деле здесь очень точно сказано о действии любой химической зависимости, сокращающей нашу жизнь, хотя это не всегда бывает хорошо заметно. Другими словами, табак — средство для сокращения жизни, и ведь все вроде бы хорошо это знают, но с помощью толерантности нас заставляют забывать об этом, мириться с этим совершенно нетерпимым обстоятельством, не брать его во внимание. Этой же толерантностью объясняется и бесполезность призывов вроде пресловутого «капля никотина убивает лошадь» или «Минздрав предупреждает...», к тому же высмеянных самим же агитпропом еще в прошлом веке, да и всех прочих пропагандистских материалов, поставляемых тем же агитпропом, — все они разбиваются о скалу толерантности, заранее выставленную на пути к твоему освобождению. В реальной жизни такие агитационные призывы наталкиваются на противоречащие им и смотрящиеся куда более убедительно наглядные примеры: вокруг себя мы видим огромное множество курящих людей цветущего возраста, на которых разрушительное действие табака внешне незаметно. Работники агитпропа отлично знают, что подавляющее большинство их потребителей склонно судить об окружающем исходя не из истинной сути вещей, а из производимых

---

<sup>24</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле». Глава «Некоторые уловки, которыми пользуются силы зла для склонения человека к согрешению».

этими вещами внешних впечатлений. Кроме того, людям не свойственно демонстрировать отрицательные последствия своих действий, напротив, все стараются их спрятать, выставляя на показ только свои успехи и возвышающие этих людей стороны.

Теперь на пачке сигарет читаешь: «КУРЕНИЕ УБИВАЕТ». Конечно, это лучше, чем завлекательная реклама, но всем, и в первую очередь самим агитаторам, хорошо известно, что одна или несколько сигарет никого не убьют, и потому такие агитки никого не убедят. Они же прекрасно осведомлены и о нашей особенности не задумываться о последствиях, особенно если предлагается сиюминутное наслаждение здесь же, «не отходя от кассы». Напоминая со смешком, что капля никотина убивает лошадь, пропагандисты рассчитывают на нашу психологическую особенность успокаивать себя тем, что плохое почему-то случается с кем угодно, только не со мной, а для меня, мол, как-нибудь или почему-то всё обойдется хорошо. Но главное, пожалуй, в том, что мы подсознательно чувствуем лживость такой агитации, проводимой не с целью борьбы с пороком, а для отчета табачных компаний перед властью, для создания красивого имиджа самой власти и агитпропа: мы, мол, заботимся о вас, предупреждаем об опасности... Кроме того, это формально снимает ответственность с виновных: «Мы же вас предупреждали!» И перекладывает вину на нас — «А вы не вняли, вот сами и виноваты». Понятно, что бюрократический самоотчет никого никогда убедить не сможет, подсознательно ощущаемая ложь способна вызвать скорее обратный эффект, вплоть до бессмысленного противодействия.

На самом деле ложь вскрывается очень просто: раз курение убивает, то как вы смеете разрешать производить и повсеместно продавать смертоносное зелье, да еще в продовольственных магазинах!?

Но за счет внедренной в сознание пресловутой толерантности одним удаётся спокойно продавать смертельный яд вместе

с продуктами питания, а другим закрывать глаза на смертельную угрозу своей жизни и здоровью.

Шора вторая: (полит)корректность. В данном случае подразумевает создание оков нашему разуму, границ, рамок, за которые враг не позволяет выходить, то есть запрещает видеть очевидное. Используя корректность, враг повелевает мыслить на строго определенном им, врагом, поле, в строго определенном им, врагом, направлении, до строго определенного им, врагом, предела. Для примера вспомни, как мы поначалу сами себя загоняли в неволю, не считаясь с мучениями, доставляемыми своему организму табачными ядами, не прислушиваясь к голосу разума, не думая о том, что наступит за периодом привыкания, — всё это было достигнуто за счет корректного отношения к идее потребления табака. В противном случае, без шоры корректности, табачная идея предстала бы перед нами в своем отвратительном обнаженном виде и была бы немедленно отвергнута нами прочь, как мы отвергли бы предложение подышать ради демонстрации своей свободы, скажем, выхлопными газами. У такого предложения нет идейного обеспечения, никто не запрещает видеть его абсурдность, шора корректности в данном случае отсутствует, почему и не мешает оценить предлагаемое по достоинству.

Эти приемы идеологической войны позволяют не только внедрить вредоносные идеи нам в сознание, но и оградить их от разоблачения разумом. С их помощью нам запрещается видеть очевидное, называть вещи своими именами.

Как ты теперь хорошо знаешь, если вражеским агентам дать волю, то не успеешь моргнуть глазом, как опять окажешься в рабстве. Выявленному агенту следует немедленно нанести хороший контрудар, после чего вышвырнуть его вон, ни в коем случае не принимая его, то есть не пытаясь обдумывать помыслы, не давать ему развиваться. Вспомни повадки любого жулика, проходимца:

сначала им надо во чтобы то ни стало завладеть твоим вниманием, далее, чтобы расположить тебя к себе, они льстят, рисуют из себя несчастных и гонимых, милейших и дружелюбнейших, затем, войдя в доверие, начинают потихоньку на тебя давить, намекая на твою ОБЯЗАННОСТЬ (?) быть к ним толерантным и подталкивая тебя к нужному им ходу дел. Укрепившись, они начинают уже качать права, при этом наглость их растет в геометрической прогрессии, а почувствовав себя на твердой почве, они из просителей, гостей превращаются в хозяев. Куда только исчезает их первоначальный образ! При этом из-за навязанной врагом корректности противостоять им на каждой стадии становится все труднее и труднее, вплоть до полной невозможности. Именно таким образом и побеждали тебя ранее вражеские мысли-агенты. Всё это известно с глубокой древности, известно и противоядие: едва завидев поганого, тут же гнать прочь! Промедления совершенно недопустимы, потому что скорость мысли огромна. Именно так и должно поступать с вражеской агентурой, поэтому еще раз подчеркнем, что непримиримая борьба с этими идеями, их выявление, обезвреживание и устранение — краеугольный камень твоей свободы. Пиши об этом перед сном на бумаге, и всякое жулье-ворье будет тобой легко распознано, оскрамлено и прогнано прочь.

## **ЛОЖНАЯ ЛЮБОВЬ**

Другое направление воздействия на нас — чувственно-эмоциональная сфера. Мы уже достаточно подробно рассматривали роль чувств и желаний, говорили об опасности давать им волю, оставлять их без власти разума. Помнишь, как совсем недавно табак примазывался к твоим естественным радостям бытия и делал

их невозможными без наркотика? К примеру, о какой радости курящего грибника можно говорить, если он остался без сигарет, каково будет зависимому от табака рыбаку, обронившему сигареты в воду, и так далее. Вот так табак паразитировал на наших чувствах, не давал отделаться от него, на каждом шагу заявлял тебе свою обязательность. Но обязательность всегда проистекает от каких-то причин, ведь бесцельных обязанностей не бывает. Какие же причины лежат в основе «обязательности» табака, что использует этот наглый самозванец для обоснования своих требований? Некоторые, наиболее очевидные мы уже рассмотрели, теперь посмотрим на другие, не столь явные обстоятельства.

Одной из причин распространенности табакокурения служит, по всей вероятности, древняя тяга человека к огню. Тлеющая палочка наряду с тягой к искусственному свету, разного рода огонечкам и прочим видам свечения, по-видимому, имеет для нас какое-то особенное значение, проистекающее из глубокой древности, от каких-то начал бытия. В современной жизни мы этого совершенно не замечаем, но стоит нам оказаться в глухом лесу, на море или в горах — и любой огонек будет восприниматься там совершенно иначе, особенно хорошо это будет заметно ночью. Можно предположить, что тлеющий уголек на кончике бумажно-травяной палочки рассматривается нашей генетической памятью как добрый знак обладания огнем, дружбы с ним. При этом надо бы вспомнить, что животные боятся огня, в то время как человек, наоборот, к нему тянется: приятно посидеть у костра, горящий камин создает в доме комфорт, затопленная печь — уют. Очень интересен огонь ребенку, да и взрослому он почему-то никогда не докучает. Отсюда мы осмелимся предположить, что эти удивительные особенности захватываются каким-то образом табачной зависимостью. Затрагивая потаенные струнки нашей души, тлеющая сигарета может неосознанно становится частью душевного уюта, что в конечном счете воспринимается нами как нечто

приятное, притягательное, располагающее к себе. И здесь опять идет использование наших чувств, опять вражеские лазутчики стремятся использовать нашу тягу к приятным ощущениям. Не к самому табаку, а к тому приятному, что дает огонек, обладание огнем. Но если сказанное выше является не более чем предположением, то следующие виды взываний к чувствам, помноженные на эти возможные потаенные устремления, принимают уже куда более определенный характер. Еще большую опасность несет их сочетание с мыслями, и хотя проследить их прямую связь друг с другом не всегда возможно, тем не менее вероятное наличие каких-то древних глубинных основ может отчасти объяснить чрезвычайную силу этих образов и трудность борьбы с ними. Рассмотрим некоторые из них:

- «Какое наслаждение — первая сигарета утром после сна (после чашечки кофе, дозы алкоголя и т. д.)».

Контрудар: давай задумаемся честно, отвергнув все виды внушений: наслаждение, приносимое сигаретой, всегда сопровождается какими-то, мягко говоря, не совсем приятными ощущениями. До чего же мы с тобой дошли, что даже естественные жизненные радости не можем воспринимать без табака! Помнишь, как раньше тебе казалось, что сигарета — неотъемлемая часть всех жизненных радостей, но на самом деле это оказалось обманом, в чем ты теперь достаточно хорошо убедился сам: табак все эти радости отравляет и портит. Неужели же мы с тобой в самом деле настолько неполноценны, что для радости нам необходимо отравление?

«Я люблю вкус и запах табака».

Контрудар: нас с тобой опять склоняют к самообману. Сознаемся честно: вкус и запах табака на самом деле омерзителен, он несовместим ни с какими другими действительно приятными

вкусами и запахами. Невозможно же есть или пить через затяжку табачным дымом! А если и попытаешься так делать, то получишь тяжелое острое отравление табаком: головную боль, боли в животе, тошноту. И это удовольствие? А встречал ли ты где-нибудь жвачки, конфеты, леденцы со вкусом и запахом табака, табачный одеколон, ароматизаторы, воспроизводящие табачный смрад, или что-нибудь еще подобное?<sup>25</sup>

Впрочем, в наше время всё возможно... но станешь ли ты есть цыпленка табака, если тот и в самом деле будет отдавать табаком?

Напомним, что приятные запахи и вкусовые оттенки табачных изделий вызваны на самом деле специальными ароматическими добавками, а не свойствами самого табака. В производстве сигарет для этого используются ваниль, орехи, мед и другие ценные продукты питания, превращаемые сгоранием в дополнительный набор ядов, о чем мы уже говорили в начале нашего пути.

- «Какой же вред от одной затяжки?»

Вариации этого вражеского хода уже описывались, но суть всегда одна и та же: под любым предлогом склонить тебя к возврату в зависимость.

Контрудар: именно от этой самой «всего одной» и восстанавливается зависимость! Не надо призывать изгнанного врага обратно, он и так ломится к тебе всеми силами. «Всего одна» — часто используемый против нас прием для ввержения обратно в омут зависимости. Еще раз уясним, что табак для нас совершенно чужд, мы не нуждаемся в этом мигранте ни в каких количествах — ни в больших, ни в малых. Сделав эту самую «всего одну», ты опять

---

<sup>25</sup> Надо отличать смрад настоящего табака от других запахов и даже цветов, также именуемых «табачными», — между ними нет ничего общего. Возможно, это замечание покажется тебе смешным, но, увы, интернет-общение выявляет немало тех, кто всерьез не видит здесь разницы, а ведь книга пишется в расчете на наиболее слабого читателя.

вернешься в тюрьму зависимости, потому что «всего одна» будет означать расставание со свободой, ведь свободные люди не нуждаются ни в «одной», ни в нескольких. Они обходятся без табачных ядов вообще, так же как ты обходишься без инъекций наркотиков. Как свободным от табака сигарета является совершенно чуждой, так и тебе совершенно излишни хоть одна, хоть пол-, хоть четверть дозы, хоть сам шприц для уколов. Отречение от служения табачному бесу безоговорочно, оно устанавливает резкую грань между свободой и рабством. Согласие на «всею одну» свидетельствует об измене свободе: если тобой принято решение навсегда избавиться от табачного рабства, то как можно желать немного этого рабства напоследок? Откуда вдруг берется «всею одна», где источник этой мысли, каков он? Такое согласие говорит об отсутствии понимания, что есть нормальная жизнь без табака: раз человек следует идее «всею одной», значит, он где-то в глубине души считает курение нормой, коль возможна «всею одна».

Любая наркомания, будучи изгнанной, оставляет после себя невидимый след на всю оставшуюся жизнь. Этот след не мешает жить и никак не дает о себе знать, но если мы, не дай Бог, вздумаем притронуться к наркотику опять, то всё мгновенно вернется к прежнему. Враг домогается от нас «всею одной», зная, что всего одна затяжка сведет на нет все наши усилия, — после нее ты будешь опять в рабстве у врага, возводимое здание независимости рухнет до основания, и надо будет начинать всё заново, ведь зависимость оживает всего от одной затяжки! Всего от одной! Кроме того, «всею одна» после периода свободной жизни будет особенно вредна, потому что защитные силы за это время расслабились и удар табачных ядов придется по незащищенному организму. Работа этого агента рассчитана на толерантность, а ты в ответ крепко-накрепко запрети любое баловство с сигаретами. Ты и табак — по разные стороны Рубикона, и вводить себе табачные яды тебе так же противоестественно, как и употреблять в пищу пресмыкающихся.



- «Отравление табаком поднимает жизненный тонус».

Контрудар: чудовищная ложь, даже не требующая серьезного опровержения. Ее успех возможен исключительно за счет шоры корректности. Разделавшиеся с зависимостью уже на 4 — 5-й день отмечают настоящее повышение жизненного тонуса: уменьшается потребность в сне, появляется бодрость, увеличивается работоспособность.

Будет очень хорошо, дорогой соратник, если тебя минуют подобные вражеские приемы. Если же тебе довелось все-таки с ними столкнуться, то разбери каждый из них по отдельности в дневнике, используя хорошо известный тебе порядок: что тебе предлагается, зачем, что это даст на самом деле, сделай вытекающие отсюда выводы и поставь себе следующую из них задачу.

## ПРАЗДНОСТЬ — МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ

**Р**ека времени неумолимо течет в одном направлении — в Вечность.

Мы все располагаем тающим драгоценным невосполнимым ресурсом — временем, и не в наших силах вернуть назад хотя бы одно-единственное краткое мгновение. Как легко потерять дарованные свыше блага, в первую очередь свободу, и как трудно, если только вообще возможно, потом восстановить их. Потерянное же время не вернуть и вовсе, — такая это безвозвратная, необратимая категория бытия. Каким же ужасным преступлением оказываются выражения вроде «убить время»! Что мы творим, когда заставляем кого-то ждать, расхищая тем самым чей-то безвозвратный ресурс! Банально звучит «некогда», «нет времени», «не успеваю», и тут же в окружающей нас жизни как мухи плодятся развлекательные комплексы всех мастей, перерабатывающие наше драгоценное

время в чью-то наживу, расхищая наше невосполнимое жизненное состояние и принося тем самым кому-то огромные доходы. Сегодня у нас хоть отбавляй других способов растраты времени — компьютерных игр и прочей развлекалово-завлекаловки, коим несть числа. Интересно, что во многих случаях это даже не приносит никому никаких доходов, но тем не менее индустрия развлечений процветает.

Всё это делается якобы ради избавления от скуки. Но что такое скука и как вообще человеку, при всем богатстве и разнообразии его внутреннего мира, может быть скучно? Неужели мы столь нелюбимы и неинтересны самим себе, что не можем быть наедине с собой, что нам даже требуется нечто отвлекающее от себя самого, от своей души, своего разума, своей памяти? Странно... Вот ведь загадка, правда?

Но этот ларчик открывается довольно просто. Дело в том, что скука, чувство пустоты — это наше расположение души, возникающее в том числе и из-за отравления наркотическими ядами. Вызывающее зависимость табакокурение удобно здесь устраивается, обманывая тебя, будто оно прогоняет скуку, а на самом деле порождая ее. Ведь зависимость крадет нашу свободу, а «скука — естественное следствие любой несвободы»<sup>26</sup>.

Близкое определение скуке дает и А. Карр, считая ее особым состоянием ума.

Конечно, было бы несправедливым винить в скуке одну только наркотическую зависимость, ведь у этого неприятного душевного расположения есть и другие причины, но само по себе это состояние чрезвычайно вредное и опасное, поскольку создает почву для произрастания самых разнообразных пороков. В нашем случае на фоне скуки в сознание намного легче проникают вражеские эмиссары вроде:

---

<sup>26</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле».

- «По-моему, всё это какая-то дурацкая возня».

Контрудар: мы с тобой уже хорошо убедились, что враг делает всё, чтобы не выпустить нас из тюрьмы. Согласись, побег из нее — дело непростое.

- «В жизни не так уж и важно самоотравление табаком».

Контрудар: если это так, то почему так трудно прекратить его? Как вообще сокращение жизни может быть малозначительным? Ведь крадется твоя жизнь!

• «С сигаретами была по-настоящему счастливая жизнь, пусть и короче, чем без них».

Контрудар: странно, как зависимость, несвобода могут приносить счастье? Здесь опять явная нелепость, охмуряющая нас за счет толерантности и корректности. Понятие счастья нам подменили и заставляют в эту ложь верить!

Расхищение времени скукой настолько нетерпимо, что здесь требуются дополнительные действия. А что если прогнать скуку, используя время с пользой? К примеру, займись размышлением о повседневных делах и заботах, которых всегда хоть отбавляй. Наметь план действий, чтобы ничего не забыть и сделать всё по возможности наилучшим образом. Заведи себе блокнотик и записывай в него разные дела и мелочи, которые мы склонны забывать в повседневной суете: кому позвонить, кому что вернуть, где что забрать, что сделать, что купить и так далее. В минуты, когда «нечего делать», просматривай его, вычеркивая лишнее и внося нужное. Для учащихся поле деятельности здесь просто необходимо: со шпаргалками, записными книжками, словарями таким образом можно усвоить значительную, если не основную часть учебного материала.

Одним из путей расхищения нашего времени являются автомобильные пробки, организованные преступным бездействием

властей. Используй это время с пользой — прослушивай полезные для тебя звукозаписи.

Обретение свободы увеличивает и количество свободного времени — это известно по опыту, хотя на первый взгляд самоотравление табаком не так уж много его отнимает. Но это лишь на первый взгляд, на самом же деле после ответов на вопросы анкеты ты хорошо знаешь, какие чудовищные потери времени вызывает употребление табака. При этом табачная страсть требует от тебя праздного времяпровождения, развивая скуку и расхищая твоё время. Но здесь же кроется и ещё одна опасность: твоё внимание остается незанятым, чем, как мы с тобой это уже хорошо знаем, может воспользоваться враг. Вспомни главу «Шоры», где у нас шла речь о завладении вниманием как обязательным условием для начала вражеской атаки на твоё сознание. Учитывая важность этого обстоятельства, мы уделили этой стороне дела отдельную главу. Теперь разнообразная современная техника позволяет правильно и разумно использовать время, она может предоставить твоему вниманию что-то полезное и достойное вместо табака — продумай, как лучше использовать эти возможности.

Особо рассмотрим ещё одну, очень особенную и неожиданную вражескую западню — мнение о том, что когда-нибудь ты вновь вернешься к самоотравлению табаком. Это изошренная форма демонического воздействия, при которой подобные мысли пулей пролетают в сознание, отчего ты почти не успеваешь их рассмотреть. Они вроде бы ни к чему тебя не обязывают, не призывают и не подталкивают, но тем не менее оставляют после себя опасный след, также нуждающийся в устранении. Такие помыслы имеют подтекст несомненно свершающегося в будущем факта, уже готового, выбранного определения, хранящегося до поры до времени в тайниках твоей души. Вроде бы ты каким-то образом наперед решил, что спустя какое-то время вновь вернешься к самоотравлению табаком, но пока ты якобы припрятал это решение до каких-то

отдаленных неопределенных времен. Этот наглый бесовский обман применяется против тебя на стадии утверждения нормальной свободной жизни, когда вражьи силы сломлены и зависимость утратила свою власть над тобой. Взять тебя лобовой атакой невозможно: возбудить тягу нельзя, потому что биохимия приведена в норму, привычки сломаны, ложные мнения выброшены за борт. Вот тогда в ход идут хитрые дипломатические козни, при которых бесы мало-помалу начинают рисовать картину уже якобы принятого тобой решения вернуться в вонючую тюремную камеру зависимости, — это, мол, лишь вопрос времени. Злонамеренная демоническая ложь всеается в тебя с тем, чтобы приучить тебя толерантно относиться к идее табачного самоотравления, а раз будет допущена идея — значит, будет и ее развитие, а будет развитие — будет в конечном счете и воплощение идеи в действие. Разумеется, что идея добровольно надеть табачные кандалы тщательно упаковывается в скрывающие ее суть благовидные обертки: табачное рабство представляется как якобы обязательная часть полноценной жизни. Подобные мимолетные помыслы часто бывают после ярких, образных сновидений о возобновлении табакокурения, и для укоренения в сознании они нуждаются в твоей к ним толерантности.

Ну и как всегда, показанные здесь вражеские приемы и наносимые им контрудары при необходимости разбери в дневнике, добавь в него записи о скуке, используй рассказанное в этой главе для более полных и глубоких ответов на вопросы дневника.

## ЛОЖНАЯ УВЕРЕННОСТЬ

**Е**ще одна очень важная причина пристрастия к табаку прячется в самом неожиданном месте. Помимо прочего, табак курится еще и для снятия невольного напряжения, которое мы испытываем

от присутствия посторонних. К сожалению, в нашей жизни есть такая тягостная особенность, согласно которой незнакомые люди подсознательно воспринимаются нами отрицательно, как возможная угроза. Отсюда присутствие посторонних вызывает у нас невольное напряжение, которое мы уже давно перестали осознавать из-за его постоянства. Хотя мы и не замечаем его прямо, тем не менее, будучи на людях, всегда стремимся быть увереннее, для чего используем различные приемы, например перед выходом из дома думаем о своей одежде. В число этих приемов нахрапом влезла и сигарета, с помощью которой употребляющий табак показывает своим видом, что он расслабляется, то есть ставит себя независимо от окружающих, предаваясь удовольствию. В этом случае сигарета обманным путем успокаивает подсознание, что особенно легко заметить на остановках общественного транспорта, где табак используется особенно охотно. Почему обманным? Потому что на самом деле табак выставляет на всеобщее обозрение нашу слабость, о чем мы уже говорили в начале нашего пути. То же самое подтверждают и другие исследователи, например, доктор Сергей Николаевич Зайцев в своей книге «Зеркало для курильщика»<sup>27</sup> хорошо описывает истинное значение сигареты и то впечатление, которое производит курящий на окружающих.

Немного отклонясь от темы, скажем, что всё сказанное играет еще большую роль в развитии пристрастия к спиртному. Там этот вопрос настолько глубок и важен, что его рассмотрению приходится уделять намного больше времени и внимания, чем здесь. Тем не менее, в случае с табаком это подспудное влияние также достаточно сильно, и, чтобы закрыть врагу этот потаенный ход в нашу душу, напишем сегодня такой дневник:

---

<sup>27</sup> Зайцев С. Н. «Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения». 2-е издание, Москва, 2012.

**1. Ф. И. О.****2. При каких обстоятельствах ты раньше прибегал к табаку?**

*«Раньше я употреблял табак, стоя на автобусной остановке (или выходя на улицу)».*

**3. Зачем ты это делал?**

*«Мне хотелось быть увереннее в себе».*

**4. Почему ты избрал для этого сигарету?**

*Мне казалось, будто сигарета показывает посторонним людям мою независимость.*

**5. Каким образом сигарета могла производить такое впечатление?** *«Есть ложное мнение, что употребляющий табак предаётся удовольствию».*

**6. Каким образом удовольствие может служить самоутверждению?**

*«Удовольствию можно предаваться только в отсутствие угрозы, поэтому получающий удовольствие показывает тем самым свою независимость от окружающих».*

**7. Что давала тебе сигарета на самом деле?**

*«На самом деле сигарета лишала меня свободы, делала слабым и зависимым от табака, показывая всем мою зависимость, а следовательно, и слабость».*

**8. Как ты будешь вести себя теперь на автобусной остановке (выходе из дома)?**

*«Теперь я хорошо вижу ложь и обман сигареты, поэтому, стоя на автобусной остановке, я сосредоточусь на своих раздумьях, достану свой телефон и приведу его в порядок, удалив оттуда лишние записи» (укажи здесь другие доступные и безопасные средства занять себя во время ожидания или при выходе на улицу).*

**9. Твои выводы.**

*«Мой выход на свободу и сознательное преодоление наркотической табачной зависимости потребовали от меня настоящих усилий, в то время как прошлое употребление табака говорило*

*о слабости, желании легким путем получать удовольствие и показывало отсутствие свободы».*

#### **10. Твоя стратегия на будущее.**

*«Я навсегда перестал травиться ядовитым растением табак. Полный отказ от табака придает мне сил и уверенности. Глядя на других травящихся табачным дымом людей, я мысленно желаю им также навсегда избавиться от табачной зависимости. Настоящая сила заключается в умении сохранить свою свободу. Я тщательно и с большой радостью берегу свою свободу».*

## **ОПАСНОСТЬ ШУТКИ**

**Ч**то такое смех? Ему есть немало толкований, среди которых и определяющее смех как особое состояние ума и души, распознающее нечто угрожающее как не стоящее на самом деле серьезного внимания. Само по себе это чувство положительное, но в нашем случае оно говорит об обнаружении разумом чего-то подлежащего безусловному порицанию, то есть смех позволяет понять, что речь идет о зле — каком бы то ни было, но зле. Когда мы смеемся над собой, над своими прошлыми поступками, мы хотим тем самым приуменьшить их значимость, отшутиться от них, чтобы скрыть от себя и других всю правду, то есть изменить тем самым собственную оценку своих поступков, заодно оправдавшись за них перед окружающими. Никому не хочется выставлять себя в глупом и дурацком виде, только шутка и помогает вроде как выходить из нелепых и неловких ситуаций, хотя на самом деле она помогает создать лишь видимость выхода и заглушить совесть. Человеку проще посмеяться над своими неприглядными поступками, чем серьезно над ними задуматься, а ведь вдыхание табачного дыма, как мы теперь разобрались, выглядит чрезвычайно нелепо.



Помнишь, мы говорили о том, что высмеивание любой идеи сводит ее на нет? Этим приемом успешно пользуется доктор Сергей Николаевич Зайцев<sup>28</sup>, мастерски высмеивая оправдания самоотравления табаком, такие же приемы использует и Аллен Карр, да и мы с тобой не чуждались применять их для сокрушения брони табачной идеи. Во всех этих случаях высмеивание идеи употребления табака работало нам на пользу, показывая тем самым всю ее глупость и ничтожность. Разоблачая завалы вонючей табачной лжи, смех расчищал нам сквозь них путь к освобождению. Но смех — оружие обоюдоострое, и в руках врага он несет большую опасность нашей свободе, ведь под прикрытием смеха может быть принято то, что на самом деле подлежит жесткому отвержению. Именно этим и пользуется разного рода жулье и мошенники, причем этот прием применяется чаще в сферах политических, когда обществу надо привить какую-то совершенно гиблую для него идею, чудовищность которой очевидна всем. В таком случае ее сначала подают в виде шутки и наблюдают за реакцией общественного сознания. Если вместо возмущения и негодования все начинают смеяться, — цель, можно сказать, достигнута. Дальше уже дело техники: «шутка» раскручивается, приукрашивается, и в конце концов прикрываемая ей идея принимается, но уже не в виде шутки, а на полном серьезе. Равным образом смех используется и с целью опорочить здравую, нужную мысль: будучи осмеянной, она перестает восприниматься всерьез, легко отвергается и забывается.

И то и другое качество смеха используется против нас невидимым врагом: в одних случаях — чтобы протащить табачную идею, в других — чтобы высмеять отказ от нее. Поэтому особую бдительность мы с тобой будем иметь к мыслям, всеваемым в виде

---

<sup>28</sup> Зайцев С. Н. «Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения». 2-е издание, Москва, 2012.

шутки. Враг, видя поражение своей агентуры, идет на хитрость: зная, что ожидает его лазутчиков, он рядит их в одежды смеха, юмора. Это делается для усыпления твоей бдительности, потому что юмор обладает свойством умять серьезность, заставляет смотреть на важные вещи как в перевернутый бинокль, не придавая таким «мелочам» серьезного значения.

Вот один из примеров. Еще в прошлом веке, когда шла борьба между патриотами и врагами народа, последние, противодействуя разъяснительной работе о вреде табакокурения, пытались высмеивать правду, запустив в обиход шутивное «пойдем отравимся», подразумевая тем самым предложение пойти ввести себе очередную порцию табачных ядов, сделав, таким образом, еще один шагок к раку и преждевременной, мучительной смерти. В итоге то, что должно быть немедленно отвергнуто, на самом деле проникает в сознание и воплощается затем в действие, отчего на деле выходит несусветная глупость и вред. Это, кстати, еще одна сторона смеха, почему-то выпавшая из многочисленных определений и рассмотрений: неуместный смех может говорить об ограниченности и глупости смеющегося. Недаром есть пословица: «Дураку пальчик покажи — засмеется». Правда, сегодня, в переполненном различными хохмочками информационном пространстве, об этой пословице предпочитают не вспоминать. Наше дело исключает легковесность, а показывать нашей внутренней безопасности пальчик бесполезно! Мы с тобой отлично помним: любые помыслы, прямо или косвенно толкающие к употреблению табака, крадут завоеванную тобой с таким трудом свободу, поэтому с хрустом ломай показываемый тебе пальчик.

На самом деле шутки на темы потребления табака — это косвенные проявления табачной идеи, пока еще живущей в нашем подсознании. Этими шутками нам уменьшают значение проблемы, стоящей на самом деле самого серьезного внимания. В нашем деле полезными могут быть только шутки, высмеивающие саму

идею употребления табака, но при этом очень опасно смеяться над самими употребляющими табак людьми. Высмеивание в этих случаях говорит, как ни странно, о сохранности табачной идеи в собственном подсознании, ведь насмешки оправдывают того, кто смеется, подразумевая отсутствие высмеиваемого порока у себя. Тем самым табачная идея получает отличную маскировку, уверяя ее носителя в своем полном отсутствии. Такая никчемная самоуверенность служит залогом срывов, утраты свободы и последующего возврата в рабство к табаку.

Добавь, дорогой соратник, в сегодняшний дневник немного слов о шутке, напиши хотя бы так: *«Табак лишает свободы, сокращает жизнь и крадет здоровье. Смеяться над самоотравлением табаком глупо и нелепо. Я навсегда исключил табак из своей жизни и желаю всем остальным людям также навсегда расстаться с табаком».*

## НАШЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ

**В**ам, прекрасные дамы, отравление табаком еще более вредно, и беда в том, что вред этот распространяется не только на вас самих, но и на ваших детей. Мать, обязанная вводить себе табачные яды, передает ребенку и сами яды, и нарушенный этими ядами обмен веществ, отчего сразу со своего появления на свет лишенный табачных ядов ребенок начинает испытывать наркотическую ломку. Разъяснения здесь излишни, но это еще не всё. Давно замечено отставание в развитии таких детей от своих сверстников, они отличаются слабым здоровьем, а в некоторых случаях возможны и врожденные уродства. Последнее ужасное явление хоть и не обязательно, но тем не менее вполне вероятно.

Станешь ли ты выполнять на автомобиле влекущий лишние прав маневр, если появление инспектора ГИБДД весьма вероятно? А ведь отравление беременной табаком влечет несравнимо большую тяжесть возможных последствий! Повзрослев, твой отпрыск в случае пробы табака пристрастится к нему почти мгновенно, намного быстрее своих сверстников, родившихся от некурящих родителей. У твоего ребенка не будет того промежуточного состояния, когда он по своей воле может то курить, то нет, он камнем утонет в пучине зависимости, и вынырнуть ему оттуда станет намного труднее, чем другим.

Уж не обычная ли это страшилка, скажешь ты. Чтобы разобраться, действительно ли это так, вспомним про наркотические свойства табака. Как и всякий иной наркотик, табак оставляет после себя в нашем организме какой-то невидимый след, сохраняющийся на всю оставшуюся жизнь. Этот след совершенно незаметен и в обычной жизни никак себя не проявляет, но в случаях баловства с сигаретами, если бросивший вздумает когда-нибудь «маленько курнуть», враг мгновенно возвращается и восстанавливает свой оккупационный режим во всей прежней полноте, минуя стадии вхождения и привыкания, бывшие у нас при первом знакомстве с табаком. Вот этот самый след, являющий собой очень удобный плацдарм врагу, мать передает своему ребенку, и тот также сохраняет его на всю жизнь...

Мы посмотрели на биологическую сторону дела, а ведь существует куда более могущественная нематериальная сторона, о которой нам уже известно. Примеры поведения родителей впечатываются в подсознание ребенка на всю будущую его жизнь, образуя основу его поступков и последующего выбора. Очень важным подспорьем в деле избавления от зависимости служат образы свободных от табака людей, которые в самые тяжелые мгновения противоборства с разбушевавшейся табачной стихией являются настоящим спасательным кругом. Воспоминания таких

образов помогают не только удержаться на плаву, но и изначально принять очень важное, трудное решение о начале избавления от **табакокурения**. Стоит ли говорить о том, что наиболее ярким среди этих образов является родная мать, но если мать курит, то... то путь к свободе упирается в труднопреодолимые преграды.

Как установлено наукой, даже в нематериальном смысле мать и дитя представляют собой единое целое, и вдруг в эту таинственную сокровенную сферу вторгается враг! Как можно допустить такое хотя бы в мыслях?! Это чудовищное вторжение становится возможным из-за очень сложного хитросплетения, которое мы попытаемся сейчас раскрыть.

Так как табакокурение осуждается общественным мнением, то оно, особенно у женщин, служит знаком своеобразного неосознанного протеста. Но протеста против чего именно? Против лжи этого мира, в котором мы живем, что само по себе вполне справедливо и обоснованно, поскольку большинству из нас свойственно стремление к правде. Однако от этого справедливого, но не осознанного толком протеста достается также совершенно справедливому отрицательному общественному отношению к табаку. Не утруждая себя раздумьями, мы легко относим отрицательное отношение к табаку к одной из принадлежностей мира сего наряду с прочими видами его лжи и несправедливости. И вот мы, думая, что протестуем против лжи, начинаем на деле борьбу с... правдой! Увы, но такой расклад встречается в нашей жизни не столь уж редко, и не только в отношении табака. Очень часто люди срывают свою злость, выплескивают свое раздражение, даже принимают серьезные меры против совершенно невиновных и не причастных только лишь потому, что это оказывается сподручнее, чем всерьез разобраться с происходящим. В последние времена даже появилось выражение «попасть под раздачу», хотя это явление известно на самом деле с очень давних пор. Оно опять указывает на наше изначально

несовершенство, особенно ярко проявляющее себя в юности и в некотором роде — среди женщин, подверженных табачной зависимости. И это было бы еще полбеды, но страдает от этого ни в чем не повинный ребенок.

Женщина нуждается в помощи и поддержке, тем более в таком непростом деле, как освобождение от табачной зависимости, поэтому вам, дорогие соратницы, лучше начинать избавление совместно с кем-то из близких — мужем, подругой, оказывая друг другу поддержку и взаимопомощь, но все же широко распространяться о начатой борьбе вряд ли стоит. Учитывая женские особенности, желательно приурочить день восстания к началу менструального цикла, тем самым избежав наложения естественного недомогания на наркотическую ломку. Намечая восстание, по возможности выбирайте наиболее спокойные дни с наименьшей вероятностью возникновения каких-либо трудностей.

К вопросу о вашем облике, дорогие женщины и девушки. Вот что думает нормальный порядочный мужчина, глядя на курящую девушку:

### **АВЕ МАРИЯ**

Служба окончена. Стиснут народом,  
 Двигаюсь к выходу узким проходом.  
 Вот я на улице, вот оглянулся,  
 Гром в небе грянул, мир покачулся:  
 Как Афродита на берег из пены,  
 Храма покинув гулкие стены,  
 Между прохожих, смиренно ступая,  
 Девушка вышла — краса неземная!  
 Стан непокорный, форм совершенство  
 Взору — услада, глазу — блаженство!  
 Как околдован, смотрю не моргая —  
 Кто ты? Мадонна? Джоконда? Святая?

Очи прекрасные, брови густые...

Как ты прекрасна, Аве Мария!

\* \* \*

Мне отвернуться бы, прочь уходя,

Образ прекрасный в душе унося...

Но — не могу. И за слабость за эту

Вижу в руке у нее... сигарету!

«Что ты? Опомнись! — крикнуть хочу, —

Брось! Перестань!» — Но стою и молчу...

Вот огонек зажигалки плеснулся,

Дым ядовитый змеей потянулся.

Всё наваждение мигом пропало,

Как ничего никогда не бывало!

Где Мона Лиза? — Пропала незримо...

Рыжая девка протопала мимо...

Смрадного дыма клубы густые...

Сказка закончилась... Аве Мария!

\* \* \*

О Дульсинеи, Лауры, Джульетты!

Вы — Галатеи, Венеры, Одетты!

Что происходит? Куда мир идет?

Женщина — курит! Женщина пьет!

Она с сигаретой сегодня, не с розой,

Код генетический — под угрозой!

Нас парниковым эффектом пугают,

Армагеддон Земле предрекают,

Женщина с рюмкой, в губах — сигарета —

Вот апокалипсис! Вот конец света!

Люди, опомнитесь! — Все как глухие...

Всем всё равно... Аве Мария!

*В. Давыдов*

*8 марта 2007 года*

Вам же вместо правды кто-то нашептывает: «Сигарета делает меня современной, красивой, облегчает общение».

Это ложь. Поверь, сигареты действительно повлияют на твои будущие отношения с окружающими, но повлияют совершенно нежелательным для тебя образом. Как ты полагаешь, шприц с наркотиком в твоих руках произведет то же впечатление? А ведь табак — тот же наркотик, и все, так или иначе, это понимают. Факт наличия наркотической зависимости на самом деле не прибавит ни капли уважения даже в глазах таких же наркозависимых, а демонстрация этого факта делает тебя скорее развязной и вульгарной, чем интересной и оригинальной. Вот закулисное высказывание самих производителей табачной отравы из документа (!) табачной компании «Филип Моррис»: «...Предназначено для баб, дымящих как паровозы...»<sup>29</sup>.

Так хочешь ли ты наделить своего ребенка всеми «прелестями» табачной зависимости, пожелаешь ли ему пройти все те мучения, что выпали на твою долю? Конечно же нет, ты же в своем уме! Поэтому ты станешь его воспитывать на прекрасных образах русской женщины, сохраненных нашим богатейшим культурным наследием. Здесь и Василиса Прекрасная, и Татьяна Ларина, и Наташа Ростова, и многие другие замечательные примеры нравственной и духовной чистоты. Исключение тобой табака из своей жизни дополнит и укрепит в сознании твоего ребенка правильную, здоровую основу.

---

<sup>29</sup> Клегес Р. и М. де Бон «Как бросить курить и не поправиться». М.: Яуза, 1998.



## ЧАСТЬ VI

### *Утверждаем достигнутый успех*

#### **ДОБИВАЕМ ВРАГА ИСТОКИ**

**Д**ойдя до этой главы, ты обрел уже вполне определенный успех, враг получил от тебя смертельные удары, он сломлен и повержен, а ты совершенно справедливо радуешься обретенной свободе. Дневники тебе можно писать теперь гораздо реже, но совсем складывать оружие пока еще рано. Это объясняется чрезвычайно глубоким укоренением зависимости, и даже при полном отсутствии каких-либо ее проявлений говорить об окончательном освобождении от нее пока еще рано. Тебе, наверное, известны многочисленные примеры, когда вроде бы вылечившийся от алкоголя или других наркотиков спустя какое-то время опять принимается за старое. И самое странное заключается здесь в том, что возобновление приема наркотического яда происходит при полном здравии, то есть человека не гнетет тяжкое похмелье, его не крутит наркотическая ломка, он прекрасно знает все эти ужасы, глубины наркотического ада он познал на собственном опыте. Медики, приложив немалые усилия, вытащили его чуть ли не с того света, и казалось бы, уж теперь-то он ни за что и никогда не притронется больше к сатанинскому зелью, но...

Во время ломки или похмелья попавшему в эти дьявольские жернова хочется любой ценой вырваться из них, прекратить эти страшные муки, и здесь причины повторных употреблений наркотика совершенно ясны: повторный его прием снимает, хотя и лишь на время, ломку. Но как объяснить возврат к наркотикам на

фоне полного физического благополучия, когда снята ломка, погашено похмелье, организм «почищен» и приведен в порядок? Выходит, что даже собственный страшный опыт не останавливает человека, в то время как крыса, к примеру, раз вырвавшись из ловушки, ни за что больше в нее не пойдет, более того: она станет отгонять от нее и других, не знакомых с таящейся здесь опасностью крыс. Так неужели человек глупее крысы?

Ничуть не лучше обстоит дело и с табаком. Многие из прочитавших книгу Аллена Карра спустя какое-то время срываются вновь, хотя совсем недавно они искренне радовались освобождению. Так в чем же дело? Чтобы ответить на этот непростой вопрос, посмотрим на исследуемое нами явление глубже.

Оказывается, враг начинает действовать на нас гораздо раньше, чем можно предположить. Уже в детстве под влиянием примера старших, под действием пропаганды где-то в глубинах нашего подсознания складывается ложное убеждение, что якобы самоотравление табаком — норма жизни или уж во всяком случае это явление вполне допустимо. Как показывают специальные опыты и наблюдения, уже в детсадовском возрасте у детей отмечается крепкая, четко сложенная программа потребления табака и алкоголя. Вот что рассказывает председатель Союза борьбы за народную трезвость Владимир Георгиевич Жданов:

«Рядом с моим домом детский сад. У меня туда младшая дочка ходила. Как только я понял, как формируются программы-установки на дурное у детей, я тут же пошел в детский сад, в старшую группу шестилеток.

— Здравствуйте!

— Здравствуйте!

— Как живете?

— Да хорошо живем.

— А во что у вас дети играют?

— О! У нас утверждена программа развивающих игр, с печатью.

— Нет, вот меня интересует: в „Праздник“ у вас дети играют?

— Ну что вы, Владимир Георгиевич. „Праздник“ — это любимая детская игра. После каждого праздника дети у нас играют в „Праздник“.

— Ну вот вчера праздника не было, а давайте сейчас дети проснутся, устроим им игру в „Праздник“. Я хочу посмотреть, как дети играют в „Праздник“.

— Хорошо.

Дети проснулись, воспитательница в ладошки похлопала:

— Детки, сегодня играем в „Праздник“! Праздник, ура!

Все дети моментально приосанились, тут же составили столы, вокруг расставили стульчики, расставили кубики в виде стаканов, расставили кегли в виде бутылок. Тут же у них шарики-мячики — закусь, апельсины. У них тамада объявился: „Открывай, наливай, тосты поднимай“. Поднимают кубики, чокаются, пьют, кто крикает, кто морщится, кто рукав нюхает. После третьего стакана мальчишки встали из-за стола, начали ходить, изображать из себя пьяных, качаться. Воспитательница хотела прекратить это безобразие, но я ее придержал: праздник чем-то закончиться должен.

Ну а дальше, естественно, вмешались девчонки, начали забияк растаскивать, уговаривать, успокаивать. Ну, праздник... Натуральный праздник... Понимаете? Вот у этих шестилетних детей в подсознании уже записана мощнейшая программа „Что такое праздник“. Праздник — это обычный день, когда на работу ходить не надо, когда накрывают большой и вкусный стол, на этот стол в красивых бутылках ставится вот это самое дуреву, человек это дуреву в себя заливает, дуреет, а там — что хочешь вытворяет. Тебе всё с рук сойдет — сегодня праздник.

Я пошел к трехлеткам, в старшую ясельную группу.

— Здравствуйте!

— Здравствуйте!

— В „Праздник“ играете?

— Нет, у нас такого нет.

Я им рассказал об этом программировании на дурное. В один голос нянечка и воспитатель:

— Владимир Георгиевич, да у нас-то еще хуже. Ведь шестилеткам что-то можно объяснить, нашим трехлеткам же ничего объяснить нельзя. Нам санэпидемстанция категорически запретила выводить ясельников за территорию детского сада. Почему? Да потому что дети всех до единого курящих родителей первое, что делают, когда выведем, — самый заплеванный окурочек где-то в урне хватают, идут, сосут, отобрать не можем... Ну почему нельзя-то? Папе с мамой — можно! Ему-то почему нельзя?»

Но это еще далеко не всё.

На самом деле зависимости могут «возрастать и формироваться в душе постепенно путем непосредственного влияния страстей окружающих людей, научения или впечатления образа воплощения страсти. Последнее опасно потому, что душе свойственно искать во внешнем мире впечатленное внутри ее. Кроме того, поступки и поведение человека определяются тем, чем наполняется его душа, его сердце»<sup>30</sup>.

Важно, что таким образом вредоносное воздействие на душу ребенка возможно даже в отсутствие сигареты в руках у взрослых, поэтому сокрытия самоотравления от ребенка еще недостаточно для сбережения его от всевания этого порока. Надо отметить, что наши предки в глубокой древности хорошо знали о впечатлении души, хотя случаи наркомании были тогда чрезвычайно редки. Знаем мы это и сейчас, но не признаёмся себе в этом. Чтобы убедиться в наличии этого сокровенного понимания, достаточно задать вопросом: много ли детей будет обучаться в элитном учебном

---

<sup>30</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле».

заведении, если его расположить бок о бок с тюрьмой? Надо полагать, что, невзирая на бдительную охрану, непроницаемые стены и прочие надежные меры изоляции, детей в таком учебном заведении не окажется: душа родителей будет всячески противиться такому соседству, и, как мы теперь видим, противиться не столь уж и безосновательно.

Конечно, этот религиозный взгляд может показаться тебе спорным, и мы не станем настаивать на принятии столь сложной духовной материи, но не станем его и отвергать, поскольку не можем доказать его несостоятельность.

Однако есть пути и более явные. О примерах взрослых у нас уже шла речь, но они вдобавок подкрепляются работой пропаганды. В детских мультфильмах мы видим и доброго крокодила Гену, и маленького котика, и злого волка из «Ну, погоди!». Все они курят, и тут уж детскому разуму совсем некуда деваться: ведь выходит, что травятся табаком все — и положительные, и отрицательные герои.

Получается, что вводить себе табачные яды столь же естественно и обязательно, как есть, пить, дышать. Реклама и упаковка сигарет, конечно же, сделана самым привлекательным образом.

В произведениях искусства примеров хоть отбавляй, и наконец, всё тот же личный пример взрослых — старая, хорошо известная истина, что нет воздействия сильнее личного примера. И никакие, даже самые правильные слова о вреде табака не способны разрушить сложившееся почти бессознательно убеждение в допустимости его употребления. Вот так, еще в раннем детстве, складывается чрезвычайно прочная идейная основа табакокурения — убежденность в ее допустимости. Не обязанности, заметь это себе, соратник, а именно в допустимости, что позднее открывает врагу возможность эксплуатировать твою обманутую волю, использовать тебе же во вред твое право свободного выбора: ты, типа, сам во всем виноват — тебя же никто не принуждал...

Но вернемся к развитию явления. Узнав о вреде табака, детская душа начинает противиться табакокурению, с началом осознанного возраста мы начинаем смеяться над курящими, говорим, что никогда не будем курить этот вонючий табак, но эти здоровые движения детской души удивительным образом сочетаются с курением понарошку. В дальнейшем по мере взросления укрепление полученных впечатлений идет всё теми же путями: многократным повторением (печать, радио, телевидение, реклама) в сознание подрастающего поколения впечатывается определенный стереотип поведения, отталкиваясь от которого каждый из нас начинает потихоньку составлять себе программу приобщения к табаку. Уже тогда это стремление каким-то странным образом сочеталось с уверенностью, что уж я-то никогда не притронусь к наркотическим ядам. Возникающая программа начинает проявлять себя с вроде бы невинных забав, когда дети берут в рот палочки, сворачивают в трубочку бумажку, пускают зимой пар изо рта, изображая тем самым курение. Позднее под влиянием таких вот примеров мечты принимают всё более определенный и осознанный вид.

Самое интересное в том, что вред и опасность табака к этому времени становятся отроку уже хорошо известны, но в силу известных свойств разбираемого явления нам в то время думалось, что уж я-то каким-то чудесным образом избежну зависимости, что меня эта беда не постигнет. Вот так зло победило добро, вот так оно в ту пору пересилило все твои здоровые начала. Здесь явила себя слабость эмпирического знания «табак вреден и опасен» и сила сложившегося неосознанного убеждения в допустимости его употребления. Возникшая на его основе программа потребления табака ждала теперь своего воплощения, и не просто ждала, а требовала его от нас. Но помимо требований своего претворения программа имеет и ряд других свойств и качеств. О них нам уже приходилось упоминать на протяжении всей книги, но так

как запрограммированность не осознаётся нами напрямую, то рассмотрим их еще раз и сделаем это теперь глубже и внимательнее.

## СВОЙСТВА ВРАГА

**В**о-первых, эта паразитическая программа чрезвычайно сильна и прочна: ее влияние не могут переломить даже самые вопиющие факты, такие как ухудшение здоровья, предостережения врачей, происходящие трагедии и несчастья, — все эти грозные признаки, несмотря на всю свою очевидность, оставляют программу нетронутой. Итак, сила, прочность, устойчивость очень свойственны нашему невидимому врагу.

Но программа не остается застывшей после своего возникновения, ведь породившие ее причины никуда не ушли, они продолжают на тебя влиять. Агентура врага тщательно ходит и лелеет возвращенное в твоей душе дерево зависимости. Она делает всё, чтобы затмить разум и убедить тебя в обоснованности зависимости, а когда ты пытаешься вспомнить о вреде и опасности, приносимой употреблением табака, тебе указывают на незначительность, обыденность табакокурения, стремясь тем самым получить от тебя принципиальное с ним согласие. Тебе указывают не на губительную сущность употребления табака, а лишь на возможные внешние ограниченные последствия вроде пожелтения зубов, делая, таким образом, рабство пороку не страшным, раз тяжелых последствий можно избежать.

Во-вторых, сложившаяся запрограммированность на потребление табачных ядов в отличие от биохимических механизмов не подвергается действию времени, на нее не могут влиять никакие материальные средства. Другими словами, сама по себе она никуда не уходит и просто так, со временем, сама не проходит.

Из-за уже упомянутой чрезвычайной прочности сломать ее не так-то просто, и здесь нас подкарауливает еще одна очень характерная ошибка.

Весь строй жизни приучил нас надеяться на авось: авось пройдет, авось полегчает, авось скоро минует, авось как-нибудь обойдется. Это самое «авось» порождается нашей слепой верой в силу времени, которое уносит всё и вся, и мы невольно переносим ее и на табачную зависимость. Действительно, на первых порах время работало на тебя: такие нестойкие части, как привычка, измененная биохимия, повышенный аппетит, исчезали или приходили со временем в норму. Но совершенно иначе обстоит дело с живущей в твоём подсознании табачной программой — здесь время совершенно бессильно. Подобного рода явления не подвержены действию времени вообще, и, может быть, поэтому православная церковь учит избавляться от пороков здесь, в этом мире, пока река времени не унесла их в вечность? Как бы там ни было, но здесь кроется одна из причин срывов, о которых мы говорили в начале этой главы, когда прошедшие курс лечения затем вновь попадают в рабство к наркотику. Именно здесь отчетливо проступает это коварное свойство невидимого врага — его неподвластность времени. Надвременной характер явления можно увидеть и на таком примере: «...примерно через полтора месяца, как выкурил последнюю сигарету, появилось странное чувство неудовлетворенности: вроде чего-то хочется, а не могу понять чего. Начал грызть семечки, леденцы пачками. Потом отпустило».

Зная свойства невидимого врага, мы можем теперь легко догадаться, что биохимия здесь ни при чем, а описанное вызвано влиянием нематериальной составляющей — привычки, являющейся частью табачной программы. Как тебе, наверное, известно, наркологическая помощь в своем полном объеме предусматривает не только лечение последствий употребления, но и сложные, долговременные реабилитационные программы,



черед которых наступает по окончании лечения. Их необходимость вызвана этим самым надвременным свойством явления, которые мы здесь рассмотрели.

А есть ли такая помощь у нас? Да, и она перед тобой, соратник, ты ее уже давно и успешно используешь, ты сделал уже очень многое для своего полного освобождения и движешься к его полному завершению.

В-третьих, как и всякий паразит, табачная программа также обладает сложной системой самозащиты с использованием наших же собственных сил, что мы уже показывали тебе в начале пути. Разнообразными приемами она заставляет нас так обрабатывать поступающую информацию, что остается неуязвимой для честного осмысления: всё, что идет ей на пользу, а нам во вред, принимается почти без критики, и наоборот: разоблачающие ее сведения отвергаются, не принимаются во внимание, им не придается значения. В результате приводимые против ее интересов доказательства барабанят как дождь по железной крыше, не допускаются к принятию, к серьезному осмыслению, кто-то стремится поскорее изгнать их из сознания. Эти же свойства врага подметил и А. Карр, описав их в седьмой главе своей книги «Легкий способ бросить курить»<sup>31</sup>.

Этому же способствуют и вдолбленные в сознание установки — толерантность с корректностью, приучающие терпеть непереносимое и не видеть очевидное.

Таким образом, программа обладает потрясающей силой: наш разум почти не в состоянии ей противиться. Когда нам приводят научные факты, цифры, наглядные доказательства смертоносности табачной отравы, мы вроде как соглашаемся, но... и за этим «но» следует сложнейшая, безукоризненно выстроенная

---

<sup>31</sup> Аллен Карр. «Легкий способ бросить курить». Добрая книга, 2002.

аргументация «за». Получается, что мы «хотим» отравлять себя, невзирая на последствия, «хотим» действовать во вред себе, лишь бы исполнить встроенную в нас программу самоуничтожения. Вот что значит идти на поводу своего «хочу!». Однако и сама программа, как облигатный<sup>32</sup> паразит, нуждается в постоянном питании, укрытии и жизнеобеспечении, и вот для этого-то она и заставляет тебя изобретать ей всевозможные оправдания. Получается ужасная, дикая картина: мы работаем на собственного врага, работаем, еще и платя ему своим трудом, жизнью и здоровьем.

Сколько мы видим сторевших домов, чернеющих обугленными бревнами вдоль дорог! И ведь основная причина этих пожаров — курение в пьяном виде, часто уносящее и жизни людей. В последние годы с резким ростом пороков пьянства и табакокурения резко увеличилось и число пепелищ — это легко заметить, путешествуя по нашей многострадальной Родине. Но и столь наглядные примеры ничему нас не учат, — такова потрясающая сила убеждений, сменить которые одним волевым усилием невозможно. Вот какой тяжеленный груз пришлось выбрасывать нам с тобой, соратник, из нашей души!

В-четвертых, программа табакокурения не просто дремлет где-то в подсознании. Как уже было сказано, она постоянно требует воплощения, даже когда от физической тяги к табаку не остается и следа. Она служит источником тех самых сновидений, о которых у нас уже шла речь, а наяву одним из ее проявлений служат носящиеся в нашем представлении образы табакокурения: то мы мысленно любуемся собой со стороны — как изящно держим сигарету, то как пускаем дым, и хотя при этом не курим, но всё равно представляем себя с сигаретой — допустим, обдумывая, как лучше начать важную беседу или как вести себя в других

---

<sup>32</sup> Облигатный — здесь: обязательный, не способный к иным формам существования.

ответственных случаях. Также мы представляем себе авторитетных и уважаемых для нас людей с неразлучной для них сигаретой. Всё это служит примером воздействия паразитической программы, требования которой нами совершенно не осознаются. Вообще, открытое Г. А. Шичко явление программирования сознания по своей природе универсально и не замыкается на одном лишь табаке. Возьми к примеру А. И. Солженицина, его книгу «Архипелаг ГУЛАГ». В первой части, в главе «Голубые канты» Александр Исаевич описывает свою учебу в военном училище, после которой он совершенно неосознанно, вопреки прежним своим переживаниям и намерениям, принялся воспроизводить на подчиненных ему солдатах те приемы воспитания, которым он сам подвергался, будучи курсантом. И лишь много лет спустя, пройдя через глубокие жизненные потрясения, Солженицын задумался и увидел на собственном примере всю силу социально-психологического программирования. Увидел — и ужаснулся...

## ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Свойства программы мы рассмотрели, а как же работает эта дьявольская машина? Главная особенность ее работы — это скрытность. Подрастая, мы совершенно неосознанно начинаем воспроизводить те модели поведения, что видели в детстве на примерах старших и в первую очередь — на примере родителей. Не зная этого обстоятельства, мы оказываемся порой неспособными объяснить самые обычные свои действия. К примеру, в Шатурском краю Подмосковья многие не могли пояснить, зачем боронуют картошку вскоре после посадки. Местные жители лишь пожимали плечами: все так делают. Но, даже будучи не в силах понять смысла своих действий, они продолжали их совершать, само

действие выполнялось ими неукоснительно, потому что было усвоено еще с детства на примере старших, которые, в свою очередь, переняли его от колхозного хозяйствования. Надо заметить, что в данной местности с ее легкими песчаными почвами особого смысла в бороновании не было, поскольку этот агротехнический прием используется для облегчения появления всходов на тяжелой глинистой почве.

В литературе можно найти и такой пример, когда нанятые на строительство крестьяне с наступлением поры сенокоса бросали работу и возвращались в деревню, при этом никакая плата не могла их удержать, хотя вознаграждение за работу на стройке было намного выгоднее сенокоса. Приведенные примеры показывают нам силу усвоенных с детства программ поведения, их совершенно неосознанное воспроизведение, трудность их преодоления. А что же будет, если в эту особенность человеческой психики встроить что-то вредное, вдобавок ко всему воздействующее на физическое тело? Каково будет избавляться от такой программы, усиленной помимо своих основных свойств еще и наркотическим действием? Что мы получим в итоге, если станем действовать без знаний этой закулисной механики, не понимая сути явления, с которым столкнулись?

Чтобы лучше пояснить складывающееся в таких случаях положение дел, вспомним и представим себе старый классический кинотеатр. Показываемые кадры возмущают зрителей настолько, что те вскакивают с мест с намерением прервать показ. Для этого надо закрыть амбразуры на задней стене зала, где стоит и работает проектор, — ведь бессмысленно же бить по экрану! Но чем только зрители не закрывают окна, что только туда не кидают — всё бесполезно, показ продолжается.

Секрет заключается в том, что в данном случае проектор расположили не как обычно, а поставили его за экраном, поэтому позади зрительного зала в этот раз находятся пустые окна.

Экран полупрозрачный, сложная оптика позволяет создавать на нем изображение, проецируя его на этот раз сзади экрана. Примерно так выглядит работа как табачной, так и других отрицательных программ, заставляющих нас наносить себе вред: их требования доносятся до нас изнутри, отчего и воспринимаются нами как собственные. Но действуя по привычке, мы пытаемся найти им средства противодействия в окружающем нас физическом мире, в то время как их источник находится в совершенно иной плоскости бытия. Этим объясняются низкая эффективность различных противотабачных препаратов вроде антитабачных пластырей, неустойчивость достигнутых посредством них результатов, срывы. Все эти и подобные им материальные средства могут затронуть лишь весьма незначительную биохимическую часть явления, оставляя в неприкосновенности основной источник — программу.

В силу уже рассмотренной чрезвычайной устойчивости программы и ее умения использовать для самозащиты силы нашего же разума не стоит утомляться перечислением вредных сторон табакокурения, приводить бесконечные цифры, доказательства и т. д. Всё это противоречит программе, поэтому, наталкиваясь на ее мощную оборону, скользит по поверхности сознания, не проникая вглубь и бесследно исчезая по пословице «В одно ухо влетело, в другое — вылетело». Происходит это потому, что бывший когда-то ранее однократный наглядный пример оказывает неизмеримо более сильное воздействие на сознание, чем все последующие попытки его опровержения. Зрительный образ всегда сильнее услышанного, но и услышанное, если оно вдобавок оказывается в согласии с внутренними переживаниями и ожиданиями, может дать чрезвычайно прочное убеждение, не поддающееся никакому развенчанию. К примеру, человека, подозревающего что-то неладное в своем здоровье, одно лишь неосторожно оброненное слово о диагнозе рака может так уверить в наличии

у него смертельной болезни, что никакие доказательства не смогут затем убедить его в обратном. Один раз увиденная сцена курящего врача, или учителя, или другого авторитетного и уважаемого лица, подкрепленная затем слухами о приемлемости табака, может создать убеждение в допустимости табакокурения, которое впоследствии будет невозможно опровергнуть никакими, даже самыми правильными словами.

Как мы с тобой теперь видим, табачная программа сложилась у тебя без твоего осознанного желания и воли, поскольку ее закладка началась в детстве, когда мы еще не могли правильно оценивать окружающий нас мир. Да и что говорить о ребенке, если взрослые в этих оценках обманываются на каждом шагу! Позднее табачная запрограммированность ушла к тебе в подсознание, сделавшись невидимкой и ускользнув тем самым от твоего критического взгляда, после чего обнаружить ее ты был уже не в силах. Ощущая на себе лишь ее требования и не осознавая их источника, ты попал в дьявольски хитрую западню, оказался обманутым и заведенным в тупик. На самом деле сама идея потребления табака — это грубый, подлый обман, упакованный в красивые, внешне привлекательные обертки, поэтому избавляйся от нее безо всякого сожаления, как избавляются от вредного и опасного паразита. Как бы ни был силен, хитер и коварен враг, как бы ни был он тверд и устойчив, избавиться от него можно и нужно, и ты уже сделал очень многое для своего освобождения. Тем не менее, показанное в этой части книги ясно говорит нам о необходимости продолжения нашей работы. А что будет, если ее оставить, остановившись на достигнутом?

Без разрушения табачной программы бросивший курить на самом деле лишь воздерживается от ее воплощения, и так как она постоянно требует своего, то падение становится лишь вопросом времени. Для этого табачная программа имеет своеобразный «сторожевик»: устойчивые физиологические связи

между отдельными клетками головного мозга. Эти связи образуют «антенну», которая никак не дает о себе знать, но когда на нее подается нужный сигнал, она, воспринимая его, включает другие механизмы воплощения программы.

Допустим, утром, собираясь на работу, ты увидел или услышал рекламу сигарет. Травиться сразу ты не будешь, — борьба всё же приносит свои плоды. Но «кнопка нажата», и где-то в глубинах подсознания пошла работа. В этих случаях наша служба безопасности улавливает тревожные признаки оживления зависимости. Это появление какой-то внутренней суеТЫ, непонятного скрытого беспокойства с одновременным ожиданием чего-то желанного, захватывающего. Вроде бы в нашем доме всё хорошо, но за входной дверью угадывается какая-то возня... Далее на фоне этой внутренней нестабильности появляется вражеская агентура, но теперь она старается как бы возникнуть в нашем разуме, а не просочиться извне. Это древний вражеский ход: внушить нам, что насылаемые им, врагом, мысли — это как бы порождение нашего разума, и, если наша служба внутренней безопасности задремала, — не миновать беды. Что происходит дальше, нам с тобой уже хорошо известно: проникнув в сознание, агенты начинают подрывную работу, завершаемую в удобный врагу момент сильным ударом. И когда он наступает (ослабло твое внимание), враг предпринимает отчаянный штурм, сопровождаемый внутренним криком:

- «Да всё равно когда-нибудь умрем, так не лучше ли прожить жизнь, полную удовольствий?»

Контрудар: во-первых, что это за удовольствие, приносимое зависимостью? Какое-то обязательное, насильное «удовольствие».

Во-вторых. Если всё имеет свой конец, то к чему вообще ограничивать себя? Получив зарплату, надо ее тут же растратить (всё равно деньги когда-нибудь кончатся); открыв упаковку чего-либо

и немного взяв из нее, остальное выбросить — тоже ведь закончится! Обрати внимание на рекламу: очень часто она хочет толкнуть тебя именно на эту скользкую дорожку — бездумно заглатывать и потреблять всё подряд («Пришла пора... настало время... только сейчас...» и т. д.).

По оценкам ученых, табачная наркозависимость сокращает жизнь на несколько лет. Посмотри на свою жизнь, возьми из нее любой период в несколько лет и представь, что его у тебя кто-то изъял. Неужели не жаль? Конечно, этот мир устроен так, что черные и белые полосы чередуются в жизни, но стоит ли сжигать дом из-за налетевших в него комаров?

- «Надо всё ж закурить, а то не могу сдерживать волчий аппетит, боюсь располнеть».

Контрудар: говоришь, надо? Это враги опять напоминают о твоих «обязанностях» перед ними, рассчитывая на твою толерантность к их предложениям! Ничего, жор скоро пройдет, после чего всё войдет в норму, в том числе и уйдет лишний вес. Этот волчий аппетит говорит об оживлении твоего организма после освобождения из-под груза зависимости. Подумай, ведь поддерживать правильный вес и фигуру у здорового организма гораздо разумнее, чем добиваться того же, нанося себе огромный вред. В первом случае ты благотворно заботишься о своем теле — этом корабле, на котором держишь путь по волнам житейского моря, во втором же случае ты разводишь в его трюме пожар, из-за которого за борт приходится выбрасывать целые фрагменты, что внешне тоже как бы облегчает корабль.

- «Да, всё это так, но кто не рискует, тот не пьет шампанского...»

Контрудар: а чем оправдан такой риск? Ради чего рискуем? Ради попадания в зависимость?

- «Есть ведь заядлые курильщики, дожившие до глубокой старости, а есть умирающие в молодости, не отягощенные табачной страстью».



Контрудар: а сколько прожили бы первые, если бы не травились табаком? А не помирает ли в молодости кто-то из-за того, что в рабстве у наркомании пребывали его родители? Уверен ли ты, что дедушка, который всю жизнь курил и до ста лет дожил, был счастлив от табачной зависимости? Вряд ли. Конечно, все мы смертные, но зачем самому сокращать свою жизнь? Вспомни уже многократного упомянутого в нашей книге А. В. Пыльцына. Когда ему перевалило за 60, он почувствовал нелады с сердцем, что и подтолкнуло Александра Васильевича к отказу от курения. Итог: Пыльцын и сейчас с нами, хотя недавно ему исполнилось уже 89 лет! При этом славный воин по-прежнему находится в строю: Александр Васильевич пишет книги, внимательно следит за событиями, в своем преклонном возрасте он даже освоил компьютер и общается через Интернет. А что было бы в противном случае, продолжи Пыльцын табакокурение?

- «Чему быть, того не миновать».

Контрудар: а станешь ли ты баловаться с огнем, сидя на пороховой бочке? Ведь мы наделены разумом, в том числе и для самосохранения, так почему же не пользуемся им, когда сталкиваемся с опасностью и вредом, сокращающим нашу жизнь?

- «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

Контрудар: это старый пропагандистский слоган, вброшенный врагами еще в прошлом веке. Правда в том, что сами агитаторы предпочитают быть поздоровее и побогаче, поэтому сами они почти никогда эту отраву не потребляют.

Чтобы табачная запрограммированность прекратила тебя терзать, выбери из приведенных выше примеров те, с которыми тебе доводится сейчас сталкиваться, и письменно разбери их в дневнике: возьми одну из этих мыслей, далее разоблачи ее, сделай отсюда вывод и поставь себе задачу на будущее. Если подобные мысли уже прекратили тебя атаковать, то возьми для дневника помещенные здесь примеры и разбери их. Как уже говорилось,

дневники можно теперь писать не ежедневно, а пореже, примерно два в неделю, но совсем оставлять работу совсем пока еще рано! Здесь, соратник, тебя поджидает еще одна очень коварная ловушка, о которой мы только что сказали и не устаем говорить вновь и вновь, — это преждевременное прекращение работы. Многие, почувствовав себя освобожденными, но так и не оценив до конца описанные здесь свойства врага, оставляют работу по своему полному освобождению, прекращают писать дневники, мало-помалу теряют бдительность, отчего в конце концов утрачивают достигнутый было успех. Это и есть самая главная ошибка в работе по методу Шичко — преждевременное прекращение работы. Причины такого явления уже описаны выше, и, чтобы избежать поражения, продолжай вести работу, для которой Геннадий Андреевич исследовательским путем установил следующий порядок:

Первые три недели дневники пишутся ежедневно.

В течение следующего месяца дневник пишется через день.

Далее в течение двух месяцев дневник пишется дважды в неделю.

И наконец, в течение еще двух месяцев пиши дневник один раз в неделю.

Таким образом, длительность всей работы составляет полгода. Этот срок необходим для полного разрушения описанных нами тайных механизмов и утверждения возвращенной свободы, а его длительность объясняется постоянным неблагоприятным воздействием на тебя со стороны окружающей среды, продолжающей своими примерами склонять тебя к табакокурению. Но как бы ни был силен враг, каким бы хитрым и коварным ни было его воздействие на тебя, лишит тебя свободы он все же не сможет, ты научишься жить спокойно и радостно среди всех его козней и ухищрений. Все они потеряют для тебя всякое значение, превратятся в лай ничтожной моськи, если ты добросовестно

доведешь начатое дело до конца. Наиболее тяжелую часть этой работы ты уже проделал, и мы опять-таки сознательно не стали отягощать тебя этим графиком в начале книги, попросив тебя лишь делать предлагаемое. Но теперь, когда основную тяжесть ты уже сбросил со своих плеч, можно и нужно обратить внимание на эти важные подробности нашего общего дела.

Здесь у тебя может возникнуть вопрос: какие темы брать для дневников, если у меня всё хорошо и враг никак не дает о себе знать? В таком случае рассматривай всё, что имеет отношение к табакокурению, и не обязательно делать это строго по пунктам. Работа по методу Шичко является сознательной, поэтому она подразумевает и свободное изложение мыслей в виде рассказов, сочинений, пересказов полезных знаний из других источников. Теперь, когда ты достиг значительного успеха, можно ознакомиться с другими книгами по избавлению от табачной зависимости, взять из них и описать согласующееся с твоим опытом. Возьмем для примера книгу А. Карра «Легкий способ бросить курить»<sup>33</sup>. В начале книги, в главе «Введение» Карр перечисляет ложные мнения, бытующие среди подверженных табачной зависимости:

- «Курильщики наслаждаются курением».
- «Курильщики принимают сознательное решение курить».
- «Курение побеждает скуку и стресс».
- «Курение помогает сконцентрироваться и расслабиться».
- «Курение — это привычка».
- «Чтобы бросить курить, необходима сила воли».
- «Начав курить однажды, не сможешь бросить никогда».
- «Необходимо постоянно напоминать курильщику о том, что курение убивает его».

---

<sup>33</sup> Аллен Карр. «Легкий способ бросить курить». Добрая книга, 2002.

• «Заменители курения (в частности, суррогаты никотина) помогают бросить курить».

Обладая теперь знаниями и опытом, возьми каждое из этих мнений по отдельности и покажи его несостоятельность, изложив свои взгляды в письменном виде. Затем возьми книгу Карра и посмотри, что пишет по этому поводу сам Аллен Карр. Такое сравнение будет очень интересно!

Подобным же образом можно поступить и с книгами других авторов либо другими частями всё той книги «Легкий способ бросить курить».

...Вот мы с тобой и посмотрели еще раз на те свойства невидимого врага, с которыми нам приходится вести тяжелую, упорную борьбу. Теперь ты хорошо видишь, почему «бросить курить» так трудно, какие коварные качества противостоят тебе, твоему разуму, твоей воле, как они искусно играют на твоих чувствах, как используют твоё незнание и заблуждения. Отсюда становится понятной и мысль А. Карра, также подметившего неподвластность этого явления воле и поэтому возражавшего против «метода силы воли». Под этими словами Карр подразумевал попытки бороться с зависимостью без каких-либо знаний и помощи, отчего на несведующего возлагалась чрезмерно тяжелая задача: ему *предстояло перебороть то, о существовании чего он даже не подозревал. Надо с сожалением признать, что именно это и случается в нашей жизни чаще всего.* К примеру, медицина и агитпроп не знают, как помочь против табакокурения, поэтому им остается лишь запугивать обязанного потреблять табак, говоря ему о причиняемом табаком вреде, и называть курение дурной и вульгарной привычкой. По сути, здесь *ответственные за оказание помощи сваливают решение вопроса на самого зависимого, равно как и ответственность за попадание в зависимость они возлагают на пострадавшего. Очень похоже выглядят и требования близких*

*бросить курить — они просто не представляют себе, чего хотят от человека.* Доктор Сергей Николаевич Зайцев в своей книге «Зеркало для курильщика» хорошо показал это как требование к больному язвой желудка взять себя в руки и оставить вредную болезнь<sup>34</sup>.

Всё, о чем мы с тобой говорили на протяжении этой книги, относилось главным образом к тебе самому и происходящему внутри тебя. Но человек, как известно, существо общественное, поэтому творящееся внутри нас неразрывно связано с происходящим в окружающем мире. Рассмотрением этой стороны дела мы и займемся далее, в седьмой части нашей книги.

---

<sup>34</sup> Зайцев С. Н. «Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения». 2-е издание, Москва, 2012.

## ЧАСТЬ VII

### *Рассматриваем глубинные причины явления*

#### **ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ТАБАКОКУРЕНИЯ КОРНИ**

**В** современном мире ни одно сколь-нибудь значительное явление не происходит просто так, само по себе. Ну разве что стихийно возникнет самая сильная армия мира, одержавшая победу в самой масштабной и кровопролитной войне за всю историю человечества, да вдруг ни с того ни с сего, сам собой, может неожиданно организовать себя обеспечивший эту победу тыл огромной страны. Смешно, правда?

Вот и табачная пандемия далеко не случайна, она обязана своим расцветом чьим-то целенаправленным усилиям, и пытаться отрицать наличие здесь злой политической воли было бы так же смешно и нелепо, как и думать, будто булки растут на деревьях. Такой размах, какой приняло табакокурение в нашей стране, возможен лишь в условиях широкомасштабной идеологической обработки массового сознания, подкрепляемой огромными средствами, затрачиваемыми на поддержку и распространение табачной идеи. Как ты думаешь, возможно ли такое без позволения власть предержащих? Почему государство вплоть до последних дней позволяло агитпропу внедрять и поддерживать вредоносную табачную идею? Потому что смотрит оно, как всегда, на Запад, а там дело обстоит так: «...Тогда мне

казалось, что моим главным противником станет табачная промышленность. Поразительно, но основными камнями преткновения стали те самые общественные институты, которые, как я думал, станут моими главными союзниками: средства массовой информации (то есть тот самый агитпроп, — *Прим. автора*), правительство, общественные организации... и традиционная медицина...

...Курение стало массовым убийцей в обществе, и вместе с тем именно в него вложены самые большие средства министерства финансов Великобритании. На несчастье наркоманов, зависимых от никотина, оно зарабатывает 8 миллиардов фунтов стерлингов ежегодно, а промышленным табачным гигантам разрешено тратить 120 миллионов фунтов стерлингов в год на рекламу этой отравы»<sup>35</sup>.

Зная повадки российского политического истеблишмента, можно догадаться, как обстояло дело с финансированием табачного наркопрома в нашей стране. Сногшибательный аргумент «а вот на Западе...» накрепко сковывает элитарное сознание власть предержащих.

«На Западе»... И всё это на том самом цивилизованном, продвинутом Западе, перед которым нам велено преклоняться, считать, что там всё делается «по уму», что там курение выходит из моды и государство только и делает, что борется за жизнь и здоровье своих граждан. Есть некоторая разница между фактическим положением дел и стереотипами, вбиваемыми нам в сознание, правда? Выходит, что на деле кто-то кровно заинтересован в как можно более широком распространении табачной зависимости, так что дело здесь не в абстрактном «государстве», а в конкретных физических лицах, владеющих и управляющих агитпропом,

---

<sup>35</sup> Аллен Карр. «Легкий способ бросить курить». Добрая книга, 2002.

и личностях самих работников соответствующих аппаратов как в нашей стране, так и за рубежом.

Но на самом деле собака зарыта еще глубже. Ресурсы планеты стремительно истощаются, а ведь очень значительная их часть находится у нас. Согласно стратегии развития мировой цивилизации, сейчас идет формирование так называемого золотого миллиарда населения планеты, куда нашим народам, за незначительным исключением, дан от ворот поворот, и стратеги, мягко говоря, не заинтересованы в продолжении нашей с тобой жизни и жизни наших детей. Свет на это ужасное обстоятельство проливает интервью с Андреем Паршевым, автором книги «Почему Россия не Америка»:

\*\*\*

— В прессе уже не раз упоминалось высказывание Маргарет Тэтчер о том, что России вполне хватит и 15 миллионов человек. Надо сказать, это неприятно поразило нашу либеральную интеллигенцию. Помнится, одна такая поборница реформ растерянно лепетала в какой-то радиопередаче: «Я, конечно, всё понимаю, но почему именно 15? Почему хотя бы не 50?» Наверно, почувствовала, что в 15 ей войти будет трудновато... И вот, оказывается, первым об этом чересчур откровенном высказывании заговорили именно вы. Пожалуйста, расскажите о нем нашим читателям.

— На русский язык этот первоисточник никогда не переводился, хотя разговоры о нем ведутся уже давно. Кто-то упоминает цифру 15 миллионов, кто-то 50... А дело вот в чем. Это высказывание достаточно давнее и относится не к России, а к Советскому Союзу, ведь Тэтчер была премьер-министром, когда еще существовал Советский Союз. Это было ее выступление по внешней политике. Я слышал его в звукозаписи. Там прямо не говорилось, что в СССР надо оставить 15 миллионов человек, а говорилось более хитро: дескать, советская экономика совершенно неэффективна, есть лишь небольшая эффективная часть,



которая, собственно, и имеет право на существование. И в этой-то эффективной части, мол, занято всего 15 миллионов человек нашего населения. Таков смысл высказывания Тэтчер, которое потом интерпретировали по-разному. Но суть в том, что, с точки зрения современных политиков, которые не всегда высказываются столь откровенно (а точнее, глупо, так в политике называется откровенность. — *Прим. автора*), как «железная леди», оправдано существование только тех людей, которые заняты в эффективной экономике. И для нас это очень нехороший звоночек, потому что, по западным критериям, наша экономика неэффективна<sup>36</sup>.

\*\*\*

Им нужны наши природные богатства, наши просторы, мы же являемся здесь не более чем помехой, которую следует устранить. Этот план является составной частью комплексной стратегии, состоящей из так называемых Гарвардского и Хьюстонского проектов, директивы Совета национальной безопасности США № 20/1 от 18 августа 1948 года и других документов.

Кто постарше, хорошо помнит политическое устройство бывшего СССР, где наряду с малозначащей официальной государственной вертикалью власти существовала всемогущая партийная власть. То же происходит, по сути, и сейчас, но теперь уже в мировом масштабе.

## СВИДЕТЕЛЬСТВО В. Г. ЖДАНОВА

**Е**ще одно свидетельство приводит председатель Союза борьбы за народную трезвость В. Г. Жданов на курсе занятий по освобождению от алкогольно-табачных зависимостей:

---

<sup>36</sup> См. <http://www.pravoslavie.ru/guest/parshev.htm>.

— Владимир Георгиевич, откуда вы взяли данные об этом мировом правительстве, не есть ли это какой-то бред сивой кобылы?

— Я сегодня специально принес показать вам один очень удивительный документ от 7 сентября 2000 года. «Независимая газета» опубликовала доклад Игнатова — генерального директора Информационно-аналитического агентства при Управлении делами Президента Российской Федерации. Это главный президентский аналитик. Доклад его назывался «Стратегия глобализационного лидерства для России», и вот послушайте, что он здесь пишет: «...ключевым фактором, влияющим на современные глобализационные процессы, является деятельность Мирового правительства». «Мирового правительства» — с большой буквы написано, то есть это имя собственное. Далее: «Следует признать, что эта надгосударственная структура вполне эффективно исполняет роль штаба нового мирового порядка, однако в своей работе эта организация ориентируется на интересы малочисленной элиты, объединенной этническим родством и инициацией масонских лож деструктивной направленности. Данное обстоятельство — узурпация власти в мировом правительстве хасидско-парамасонской группой — требует скорейшего исправления. И далее он пишет: «...препятствием вхождению нашей страны в число лидеров глобализации следует считать и неконструктивную позицию Мирового правительства, выдвинувшего теорию „золотого миллиарда“»<sup>37</sup>.

В отличие от СССР, современные идеологические штабы очень не любят обнаруживать себя, веля нам думать, что ни их самих, ни их целенаправленной деятельности не существует.

---

<sup>37</sup> Игнатов А. А. «Стратегия „глобализационного лидерства“ для России. Первоочередные не прямые стратегические действия по обеспечению национальной безопасности», 07.09.2000, см. [http://www.ng.ru/ideas/2000-09-07/8\\_strateg.html](http://www.ng.ru/ideas/2000-09-07/8_strateg.html).

Увы, существуют. Это примерно 300 семейств, составляющих мировую финансово-промышленную элиту и описанных полковником английской разведки Д. Колеманом в своей книге «Комитет 300». Именно в их интересах и строится современная мировая политика. Их стратегия: в связи с ограниченностью ресурсов Земли оставить не более 1 миллиарда населения, в котором будет своя элита — те самые 300 семейств — и необходимая для их обслуживания часть. Обрати внимание, какому остракизму подвергаются те, кто осмеливается говорить правду о заговоре. Их травят точно так же, как травили диссидентов-антисоветчиков в советские годы. Всякое упоминание о возможности закулисного управления современным миром вызывает истошный визг, лучше всего доказывающий обоснованность выдвинутых подозрений. В противном случае, будь всё это ложью, стоило бы поднимать такую истерику и столь серьезно реагировать на какой-то там бред?

Но у советских диссидентов был мощный союзник и психологическая поддержка — Запад, у нынешних несогласных такого нет и в помине. Теперь или маршируй в ногу с духом времени в светлое общечеловеческое будущее, или... вопрос только в том, какое место тебе приготовлено в этом самом светлом будущем и приготовлено ли оно вообще. Вот что говорит об этом один любопытный документ, просочившийся не так давно на просторы Интернета:

**«Нам нужно что-то, чтобы люди умирали»**

Мария Соловиченко, Ксения Болецкая

08:15 14.08.2009

В Великобритании обнаружен практически не известный ранее доклад, написанный в 1978 году консалтинговым агентством Campbell-Johnson для внутреннего пользования производителей табачных изделий. Документ называется «Нам нужно что-то, чтобы люди умирали».

Как пишет Buenos Aires Herald, в распоряжении которой оказался текст доклада, он проливает свет на те хитрости, которые использовали табачные компании, чтобы сломить медицинскую оборону, пропагандировавшую вред здоровью от курения.

В докладе Campbell-Johnson пишет, что **«табак играет социальную функцию, сокращая число пожилых людей-иждивенцев, которых вынуждена содержать экономика»**. Сами авторы доклада признают, что, разумеется, этот аргумент нельзя использовать публично, в то же время отмечают: **«С общим увеличением продолжительности жизни нам нужно что-то, чтобы люди умирали**. Рак, считающийся болезнью богатых и развитых стран, должен сыграть роль войны, бедности и голода».

Поэтому, продолжает автор доклада, надо воспользоваться тем, что люди считают курение чем-то приятным, хотя это и опасная привычка.

Опрошенные «Ведомостями» представители российских подразделений транснациональных табачных компаний заявили, что до сих пор ничего не слышали об этом докладе.

Статья написана корреспондентом газеты «Ведомости» специально для сайта [vedomosti.ru](http://vedomosti.ru)<sup>38</sup>.

Обрати внимание: о твоей ускоренной смерти пекутся на этот раз не стратеги, а всего лишь навсего коммерческие структуры. Казалось бы, им-то какое дело до выплаты пенсий? Откуда у них столь высокая сознательность, которой позавидовали бы даже советские идеологи? Секрет здесь в том, что на самом деле табак — мощное политическое средство, и таковым он является за счет своей способности вызывать сильнейшую зависимость, делать из своих потребителей послушных, беспрекословных рабов.

---

<sup>38</sup> См. <http://www.vedomosti.ru/newsline/index.shtml?2009/08/14/819143>.

Ярким примером политического значения табакокурения послужил специально организованный табачный кризис 1990 года. Здесь закулиса испробовала эффект от нажатия на рычаг табачной зависимости, и надо думать, что он превзошел все ожидания. По рассказу одного нашего соратника, в то время ему надо было попасть в глухой лес, и на конечной станции он поднялся в кабину локомотива местного поезда. Локомотивная бригада и слышать не хотела об остановке в неполюженном месте, тогда он молча достал пачку «Беломора» и положил перед ними. Все возражения тут же смолкли, вопрос решился мгновенно. А в городах дело доходило до перекрытия магистралей, возникала угроза политической стабильности. Оказывается, страшной силой обладает «дурная привычка»!

Именно по стратегии, определенной этим, стоящим у руля современной цивилизации тайным политбюро, действуют руководители и хозяева современного агитпропа. Можно было бы отмахнуться от этого, как от плода больного воображения, но существуют документы и факты, свидетельствующие об их реальности. В числе их доклад функционера Центрального разведывательного управления (ЦРУ) США Аллена Даллеса «Размышления о реализации американской послевоенной доктрины против СССР». Вот выдержки из него:

«...Посеяв в Советском Союзе хаос, мы незаметно подменим их ценности фальшивыми и заставим их в эти фальшивые ценности верить. Как?»

Мы найдем своих единомышленников, своих союзников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разворачиваться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на Земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания...

Литература, театры, кино — всё будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески

поддерживать и поднимать так называемых творцов, которые будут насаждать и вдалбливать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства, — словом, всякой безнравственности. В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху... Мы незаметно будем способствовать самодурству чиновников, взяточничеству, беспринципности. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, животный страх друг перед другом, беззастенчивость, предательство, национализм и вражду народов, и прежде всего вражду и ненависть к русскому народу, — всё это мы будем ловко и незаметно культивировать, всё это расцветет махровым цветом. И лишь немногие, очень немногие будут догадываться или понимать, что происходит. Но таких мы поставим в беспомощное положение, превратим в посмешище, найдем способ оболгать, объявить отбросами общества».

Очень похожий текст приводился А. Ивановым в романе «Вечный зов», опубликованном еще в 60-х годах прошлого века. В последующих изданиях романа этот диалог между Политовым и Лахновским был вырезан<sup>39</sup>.

Можно считать всё процитированное выше подделкой, художественным вымыслом советского писателя, но важно даже не столько происхождение этих документов, сколько точное соответствие их нашей повседневной реальности. Не вызывает сомнений программный характер высказываний Даллеса, и если в советские годы воплощение программы велось подспудно, то с 1991 года оно прорвалось наружу, словно из канализационной трубы. Удивительно, насколько точно претворяется в жизнь

---

<sup>39</sup> Жданов В. Г., Троицкая С. «Алкогольный террор», Питер, 2010. Глава «Как развалить Россию изнутри», стр. 132.

идеологическая линия, заданная более полувека назад. Кичащаяся своей свободой и демократией мировая элита на самом деле строго, как по нотам, исполняет указанное сверху, строжайшим образом повинуюсь малейшим движениям невидимой дирижерской палочки.

Если же кто-то и пытается воспрепятствовать, то такие попытки блокируются на самых разных уровнях — от Госдумы до мелкой хозноменклатуры. К примеру, в начале 2000-х вышел закон об ограничении курения. Сам по себе этот закон — пустая декларация, никого ни к чему серьезному не обязывающая, но даже она вызвала противодействие. В те времена в служебных помещениях московского метрополитена вместо того, чтобы написать прямо: «Курение сокращает нашу жизнь!», появился поразительный пропагандистский перл: таблички с надписью «Курение сокращает жизнь локомотивных бригад». Ни больше ни меньше! Авторы этого шедевра хотели, видимо, навести на мысль, что другим категориям граждан, не входящим в состав локомотивных бригад, курение жизнь продлевает. Что и говорить, виртуозного мастерства в выполнении секретных директив ЦРУ достиг кое-кто в руководстве столичного метро за годы советской власти, так что и в нынешнее время неукоснительно соблюдает идеологические установки, саботируя даже ничтожные попытки Госдумы отклониться от «правильного» курса. Вот и сейчас, в конце 2012 года, еще до принятия Госдумой закона против табакокурения в среде работников агитпропа и части депутатского корпуса уже слышны возмущенные голоса в защиту курильщиков, читай — идеи потребления табака.

Таким образом, главные движущие мотивы протабачной агитации оказываются даже не столько корыстными, сколько идейными. С большевистским задором, с поистине революционным рвением и энтузиазмом чиновники, депутаты, журналисты, режиссеры, актеры, сценаристы, продюсеры, юмористы

и прочий либеральный бомонд выполняли в лихие 1990-е годы нужные кому-то директивы, строжайшим образом держась заданной кем-то идеологической линии. Разум наш лишь иногда, слабо и нерешительно, подобно некоторым депутатам в Госдуме, пытался что-то возразить, заглянуть правде в глаза, но и он тонул в порождаемом врагом шквале. Так продолжалось бы и далее, но волны поднятой бури стали захлестывать самих инициаторов и энтузиастов алкоголь-табачного геноцида, что в конце концов вынудило власть пойти в 2010–2012 годах на некоторые ограничительные меры. Многое из написанного здесь ты можешь услышать в выступлении Дмитрия Медведева от 16 октября 2012 года, состоявшемся по поводу принятия правительством законопроекта Минздрава «О защите здоровья населения от последствий потребления табака» и размещенного на официальном сайте Правительства РФ [www.government.ru](http://www.government.ru). Всё правильно и верно говорит премьер-министр, лишь один вопрос остается после его выступления: куда же вы раньше-то смотрели?

Ну а мы с тобой, соратник, сами сделаем выводы, как из собственного опыта, так и из происходящего вокруг нас.

## УДОВОЛЬСТВИЕ

**П**осмотрев на общественно-политическую сторону табакокурения, вернемся к нашему внутреннему миру, потому что работа с ним у нас пока еще не закончена. Подводя итоги, скажем, что табачная зависимость — это разновидность наркомании, сложное многогранное явление, имеющее главным образом нематериальный характер, как разрушавшее твое здоровье, так и воздействовавшее на высшие сферы твоего сознания. Мы уже



достаточно говорили о причинах приобщения к курению в юности, теперь посмотрим, что происходит в более зрелом возрасте. Здесь главной движущей силой табакокурения становится получение удовольствия. Идея получения удовольствий — это и есть идеологическая основа зависимости, о которой, при всей ее очевидности, почему-то многие не догадываются. Здесь пропаганда трудится особенно усердно, всюду забывая в наш разум от примитивного «оттянись» до философского «бери от жизни всё». Итак, получение удовольствия, пусть и на несколько секунд, является главным движущим мотивом: я хочу... и я удовлетворяю свое желание, то есть иду на поводу своего «хочу». Но удовольствие само по себе — это вознаграждение за что-то, за какой-то труд. А что мы такого сделали, выкурив сигарету?

Если мы в обычной повседневной жизни станем пользоваться тем, что не заработали и что нам не принадлежит, то нас посадят в тюрьму. Как правило, для подавляющего большинства это так, олигархи и истеблишмент нами в расчет не берутся. Точно так же и попытки без труда получить удовольствие или хотя бы его подмену неизбежно влекут за собой расплату. В случае с табачной зависимостью это постепенная утрата части нашей жизни, в более тяжелых случаях — еще и другие потери вплоть до полного опускания на самое дно и скорой гибели.

Вспомним идеологическую основу любой рекламы: наслаждайся, удовлетворяйся, оттягивайся, — словом, ублажай, как только можно, все свои похотения, при этом почти безо всяких усилий. Множественность рекламных щитов, роликов, слоганов и прочих видов продукции агтипропа, направленность их почти на все стороны повседневной жизни не оставляет современному сознанию иного выбора, кроме поиска удовольствий. Здесь высвечивается и незаметно культивируемый в нашем сознании эгоизм, обязательно вытекающий из поставленной цели и становящийся важной составной частью табачной программы.

Но как вредное и неприятное для организма действие может приносить удовольствие? Вспомним еще раз ощущения начинающего втягиваться в зависимость — тогда признаки тяжелого отравления были налицо. Тем не менее, мы продолжали и продолжали «пробовать», потому что «здесь должно быть удовольствие!», — так велели нам думать, и мы искали его, давясь тошнотой, истекая слюной, задыхаясь от кашля. Организм вынужден был защищаться — он стал вырабатывать какие-то вещества против табачных ядов, менять обмен веществ, и со временем первоначальные признаки отравления исчезли, уступив место «кайфу», длящемуся, однако, очень недолго и всё равно смешанному с какой-то мутью. Что же толкало нас, пока еще независимых, ломать свои же защитные барьеры, насиловать свой организм противоестественным вдыханием табачного дыма? Толкала та самая запрограммированность, которую мы подробно рассмотрели выше.

Далее наступает черед психологической части зависимости. Ее удовлетворение и стало приносить нам, теперь уже утратившим свободу, удовольствие — привычная сигарета в компании, после чашки кофе и т. д. Потакание возникшей привычке стало приносить нам неосознанное удовольствие, и здесь начал давать знать о себе эгоизм: несмотря на мимолетность приятных ощущений, они оказываются предпочтительнее, чем сказать себе «нет!», хотя сами мы могли пока еще по своему желанию воздерживаться от употребления табака, чем и гордились, убаюкивая себя мыслями, что умеем «делать как надо».

Дальнейшее погружение привело нас к появлению потребности в табаке, то есть к физической части зависимости, и теперь мы стали испытывать давление разнообразных факторов с разных сторон, одним из которых стал извращенный порядок обмена веществ в организме. Угождение этому неестественному порядку и приносило кратковременное удовольствие, заставляя 99 %

других сигарет выкуривать ради поддержания этого изуродованного метаболизма<sup>40</sup> в рабочем состоянии. Об этом мы с тобой уже говорили, когда приступали к делу, а теперь давай еще раз признаемся честно: ведь на самом деле приятные ощущения нам давали всего одна-две сигареты в течение суток, те самые, что употреблялись после длительного перерыва. Все остальные шли лишь для успокоения живущей в душе и теле страсти, чтобы чувствовать себя «нормально». Похожее происходит и при физической зависимости от алкоголя: человеку постоянно требуется небольшая доза, чтобы быть «нормальным». Также при других наркоманиях очередная доза нужна уже не для получения приятных ощущений, а лишь для предупреждения ломки, поэтому такое «удовольствие» носит уже принудительный характер.

Агитаторы, конечно же, умалчивают о том, что строить жизнь на одном стремлении к удовольствиям невозможно в принципе. Таким образом, путем хитросплетений из лжи и внушения нас принудили выработать у себя противоестественные, вредные потребности, удовлетворение которых и давало удовольствие. Выходит, что для получения удовольствия от введения ядов необходимо сначала сесть в тюрьму зависимости от этих ядов. Отсюда видно, что даже совершенно безобидные на первый взгляд рекламные призывы работают тем не менее на всевание, поддержание и возобновление в случае угасания основы всех наркотических зависимостей — идеи легкого получения удовольствия, создавая в подсознании настрой на их получение, ставя удовольствие как главную жизненную цель. Мы с тобой теперь знаем, что принятая идея требует своего воплощения, вот и нынешнее молодое поколение, зомбированное рекламой и другими приемами агитработы, становится вынужденным искать пути претворения

---

<sup>40</sup> Метаболизм — так в науке именуется обмен веществ, протекающий в нашем организме.

в жизнь этой самой идеи удовольствия, ставить себе основной задачей его получение. Понятно, что такая жизненная установка постоянно бросает несчастных на скалы реальности, разбивая жизнь в щепки и причиняя боль вместо искомого удовольствия, но осознать это не удастся по причине уже описанных особенностей паразитических программ, и эти самые программы продолжают властно требовать своего исполнения, не считаясь ни с какими реалиями. Что же еще здесь остается, как не воспользоваться наиболее простым путем получения удовольствия — введением себе наркотических ядов, из которых самыми доступными и легальными являются табак и алкоголь?

Но не одна только молодежь подвергается действию скрытой пропаганды. Где-то в начале 1990-х у нас стало общеизвестным понятие «бомж», и поначалу появление бродяг еще можно было объяснить простодушием, неопытностью, неумением вписаться в новые жизненные условия некоторой части наших соотечественников. Однако число бомжей не уменьшается по сей день, и это при том, что бродяга долго жить не может и довольно скоро погибает. Так за счет чего же тогда пополняется армия бродяг, где находится этот сатанинский конвейер, безостановочно перемалывающий людские судьбы уже два десятка лет, что является главной движущей силой этой адской машины? Как это не покажется неожиданным, но ее двигателем является та самая идея легкой, беззаботной жизни с непременным получением удовольствий. Посуди сам: если быть последовательным на этом пути, то ради этой идеи следует отказаться в конце концов от всякой самодисциплины и понуждения, отдавшись полностью поиску одних удовольствий. Выходит, для того чтобы стать бродягой, надо делать только то, что хочется, и не делать того, чего не хочется, — и всего-то! Следуя этой нехитрой программе, человек опускается на самое дно. Конечно, было бы смешно сваливать в этих случаях всю вину на одну

лишь погоню за удовольствиями, но тем не менее именно этот идеологический наркотик **открывает путь к саморазрушению и деградации.**

Правда же заключается в том, что удовольствие — это лишь косвенный признак, второстепенное следствие достижения чего-то более важного и серьезного, поэтому делать удовольствие главной целью равносильно бережному сохранению упаковки от сложного дорогостоящего изделия, в то время как само изделие отправлено в мусорный ящик. Но даже если взяться идти столь нелепым путем, то на самом деле для получения удовольствия надо немало потрудиться, что возбраняется рекламной идеологией, поэтому для исполнения требований враждебных программ нам, как уже было сказано, остается лишь один доступный путь — получить подделку удовольствия самым примитивным способом, то есть отравлением наркотическими ядами. Для этого нам навязываются табак и алкоголь как средства получения удовольствий, создаются и все прочие предпосылки для приобщения к другим наркотикам (они же удовольствие приносят!), хотя при этом избегаются прямые призывы к их потреблению — ты же понимаешь, что сейчас не те времена и нельзя работать так топорно!

Но почему работа агитпропа столь успешна? Потому, что она направлена на наши чувства, а не на разум. Мы с тобой уже увидели, как легко чувствам удается превзойти рассудок, и объясняется это тем, что ощущения от наркотиков являются грубой подделкой, как бы отблеском того идеального состояния, в котором был изначально сотворен человек и к которому все мы неосознанно стремимся, словно мотылек на свет. Да, это, пожалуй, самая могущественная из всех естественных, данных нам изначально программ — стремление к чему-то высшему, совершенному, идеальному, светлому и вечному. Религия говорит, что это Бог. Но, к сожалению, обмануть человека очень легко, и в этом мире

мы чаще всего принимаем за настоящую цель лишь ее отдельные признаки, а еще чаще — подделки. На крючок с этой наживкой мы и попадаемся, заменяя настоящий путь к Богу самым простым и гибельным — самоотравлением химическими веществами, дающими видимость чего-то приятного. Такой способ не требует от нас ни твердой веры, ни исполнения заповедей, ни работы над собой, никаких других усилий или понуждений. Заплатил — получил. Как всё просто! Но отсюда и плоды: зависимости, вплоть до полного разрушения личности и ужасной гибели.

Все без исключения химические вещества, воздействующие на нашу душу и приносящие ей приятные ощущения, вызывают зависимость, унося взамен свободу, здоровье и в конце концов саму жизнь.

Попытка проникнуть куда-нибудь, минуя дверь, никого никогда не приводила и не приведет к добру. В этом и заключается гибельность любой зависимости. Сегодня на этот опасный путь тебя толкает в первую очередь насаждаемая посредством рекламы господствующая идеология, и комиссары нового мирового порядка, как львы, кидаются на ее защиту всякий раз, когда ты можешь заподозрить что-то неладное. Они заявляют, что в советские годы рекламы не было, а ряды зависимых всё равно росли, поэтому-де реклама здесь якобы ни при чем. Смешно да и только! Из их слов следует, что стоящая огромных денег реклама совершенно бездейственна, то есть сегодня компании тратят огромные средства впустую, просто так выбрасывая их на ветер. Странно... уж не из идейных ли соображений поступают тогда коммерсанты? Интересный, однако, вопрос... но не будем отклоняться, вернемся к советским годам. Рекламы в те времена не было, но агитпроп-то был и тогда, а реклама — это всего лишь форма его работы, зачастую работы даже тех же самых физических лиц. И суть их не изменилась с тех пор нисколько, и работать там продолжают прямые потомки большевиков... реклама, культпросветработа, наглядная

агитация, пропаганда — одно и то же. Суть их — воздействие на сознание, меняются лишь формы и задачи.

Вот мы и разобрались, что идея легкого получения удовольствий — это гибельная установка, усердно внедряемая сейчас в массовое сознание. Жизнь так устроена, что в ней есть место всему, в том числе и удовольствию, которое по сути является следствием чего-то более серьезного, признаком завершения чего-то более важного и существенного. Стремиться получать один лишь признак вместо его основы — это всё равно что питаться одними тортами, и последствия такого питания также будут весьма сходными с последствиями безудержного потребления других благ. Именно поэтому нормальная здоровая жизнь приносит человеку настоящие радости, в отличие от ложных удовольствий, доставляемых наркотиком.

Сидящему в тюрьме узнику доставляет удовольствие прогулка в тюремном дворе, предусмотренная внутренним распорядком. Все без исключения наркотики имеют свой строгий распорядок, сажающий человека в тюрьму зависимости, доставляющий затем кратковременное удовольствие своим приемом, при этом стены тюрьмы с каждым разом становятся всё крепче, камеры всё теснее и хуже, а прогулки всё короче и неинтереснее. Вот поэтому удовольствие, доставляемое наркотиком, сравнимо с удовольствием узника от тюремных прогулок, а идею любой наркотической программы коротко можно выразить как: «Давай сядем в тюрьму, чтобы кайфовать от даваемых там прогулок».

Это и есть неприкрытая ничем суть идеи потребления табака, ее откровенное содержание: сесть в тюрьму табачной зависимости, с тем чтобы получать ничтожное подобие удовольствия от «прогулок» в ее вонючем, заплеванном и загаженном дворе.

Как же нам с тобой быть? Надо выработать правильное отношение к идее гедонизма и ее производной — идеологии потребления, «дочерним предприятием» которой является табачная идея.

Смысл здесь сводится не к аскетизму с полным отказом от удовольствий — такое мало кому посылно, а к избранию правильных жизненных целей. Человеку дается свыше ряд могущественных программ, которые принято называть призванием. К сожалению, мы в своем подавляющем большинстве не знаем толком своего призвания, человечество сломало здесь немало копий и всё продолжает пытаться разгадать эту великую тайну: в чем же мое призвание? Как найти свое призвание? Счастливым всегда принято считать того, кто это призвание нашел, — исполняя свое предназначение свыше, человек получает настоящее счастье, являющееся несравненно более высокой материей, чем удовольствие или наслаждение. И напротив, погоня за удовольствиями заслоняет истинные цели, ведет в конечном счете к разочарованиям, потере смысла жизни, духовному кризису, оканчивающемуся порой самоубийством. Давно и хорошо известно, что самый высокий уровень самоубийств отмечен в странах с наиболее высоким уровнем жизни, где получение удовольствий и наслаждений является приоритетами. В нашем с тобой случае жизненная цель в виде получения удовольствия загнала нас в тюрьму зависимости от табака, из которой мы теперь с Божией помощью выбираемся.

Мы, как сумели, показали тебе всю гибельность стремления к получению удовольствий и путь к жизни, свободной от зависимости и наполненной настоящими радостями. Очень многое из сказанного здесь является для людей старшего поколения набившей оскомину банальностью, — нас в свое время воспитывали именно так, но делали это без надлежащего обоснования. Официальная атеистическая идеология не могла признать Бога, не могла согласиться с данным человеку свыше предназначением в жизни, не могла признать и объяснить понятия счастья. Я хорошо помню, как еще в школе (а это было в 1970-е годы) нам задавали тему сочинения: «Что такое счастье?». Атеизм был здесь в полной растерянности, этот вопрос предлагалось решать нам



самим, исходя опять-таки из каких-то глубинных внутренних побуждений и чувств. Преподаватели, из тех, кто поумнее, при этом таинственно и тихонько улыбались, как бы давая понять, что здесь мы приближаемся к какой-то великой тайне и тайна эта выходит за установленные рамки атеистического, ставшего сегодня секулярным мировоззрения.

На самом деле счастье — это результат соединения своей воли с волей Бога, это следствие добровольного исполнения своего предназначения свыше, исполнения тех самых таинственных программ, данных нам от рождения. Православный взгляд на счастье гласит, что само слово «счастье» означает стать частицей общего мироздания, соединиться с Богом в вечной гармонии бытия. Очевидно, что такое понимание счастья совершенно недоступно атеистическому мировоззрению, как бывшему в советские годы, так и остающемуся по сей день основой господствующей идеологии. Отсюда попытки удержаться от недолжного и направить на путь к счастью выглядели в советские годы как система непонятных и нелепых ограничений, которые никто не мог сколь-нибудь разумительно обосновать, — основанные на древних заповедях, они были оторваны от своего источника, почему и теряли смысл. Но теперь дело обстоит еще хуже: сегодняшняя секулярная идеология принялась отрицать уже сами заповеди, отчего понятие счастья деградировало еще глубже — до примитивного животного уровня, то есть до удовольствия, наслаждения.

Так что же писать нам с тобой в дневнике? Я бы, наверное, написал так: *«Я буду искать свое счастье в жизни, я ишу свое настоящее предназначение, и я буду стремиться исполнить его, избегая ложных целей и ориентиров. А радость и счастье приложатся на этом пути сами».*

Подумай, соратник, сам, как лучше здесь обозначить свои жизненные ценности — это ведь очень непросто, это, пожалуй, самый сложный вопрос нашего бытия, на который нет ответа

и у величайших мудрецов человечества, поэтому здесь нет и не может быть готовых формулировок и простых решений. Но главное, что мы с тобой поняли, — нельзя истинные цели заменять ложными, это ведет к катастрофе.

## ТВОЯ РОЛЬ

**В**озникает вопрос: к чему было касаться столь далеких от табакокурения тем? Ведь книга посвящена сугубо избавлению от зависимости, ради этого из нее исключены многочисленные данные о вреде курения, о социальных аспектах данной проблемы и много чего еще, напрямую связанного с потреблением табака, а вот общественно-политическая и религиозно-философская сторона дела почему-то вошла.

Сбросить ее со счетов никак не удастся, как ни верти, как ни крути. Вот, допустим, взяли заядлого курильщика и изолировали его на время от общества: предложили ему добровольно поехать на какой-нибудь затерянный в таежных дебрях речной остров. Он там бросил курить, пожил, очистил свой организм от остатков ядов, с ним провели какую-то противонаркотическую работу, разъяснили и показали некоторые стороны его проблемы. Кажется, сделано всё необходимое. Но рано или поздно этому бывшему курильщику придется вернуться в обычное общество, где он столкнется с чрезвычайно агрессивным и неблагоприятным в смысле табакокурения окружением. Спектр воздействия будет чрезвычайно широк: от случайных прохожих с сигаретой в руке и ложных бытовых понятий до работы агитпропа, исполняющего соответствующие задачи. Устоять перед таким напором незнакомому с общественно-политической стороной табакокурения будет чрезвычайно сложно, и в этом также кроется

одна из причин срывов и неудач. Смысл всего этого коротко можно свести к осознанию простого факта: ты со своей проблемой остаешься в этом мире один на один — государство и правительство совершенно равнодушны к твоей гибели, помощи от них не жди. Как поет Александр Харчиков в одной из первых своих песен, «нету в правительстве доброго дяди»<sup>41</sup>.

То, что сейчас творится в нашей стране с табакокурением, — это не случайность, а результат целенаправленных усилий. И действительно существуют вполне конкретные физические лица, заинтересованные в твоём потреблении табака отнюдь не только из-за своих корыстных соображений. Надо ясно отдавать себе в этом отчет, понимать, что твоя воля, твой выбор в такой ситуации — это последний рубеж. Не устоишь на нем, значит, сорвешься в пропасть, и всякие демагоги со своим гуманизмом и общечеловеческими ценностями будут этому лишь рады. Если в советские годы государство хотя грубо и неумело, но пыталось воспрепятствовать твоему падению, то теперь ничего подобного нет и близко. Всё зависит исключительно от тебя самого, надеяться больше не на кого: ни на власти, ни на общество, ни на «Запад нам поможет». Мотивация для безвозвратного избавления от табачной зависимости здесь вполне серьезная, получше, чем «теряешь — приобретаешь», «удовольствия больше — удовольствия меньше».

Когда ты понимаешь, что твоему курению кто-то до безумия рад, то и свобода обретает дополнительный смысл: каждый прожитый тобой свободный день ломает чьи-то планы, да еще таким образом, что врагам остается только скрипеть зубами от злобы, потому что ничего больше сделать против тебя они уже не могут. Несколько лет назад в «Российской газете» было

---

<sup>41</sup> Харчиков А. Песня «Слушай, товарищ».

опубликовано интервью главы Роспотребнадзора Г. Онищенко. Вот выдержки из него:

«...Слова Геннадия Онищенко в первую очередь адресованы ассоциации „Совет по вопросам развития табачной промышленности“. В ее состав входят два крупнейших табачных концерна иностранного происхождения „Филип Моррис“ и JTI, которые выпускают до половины всех сигарет в нашей стране. Еще 15 лет назад правительством было принято решение о создании совместных с крупными зарубежными компаниями предприятий по выпуску табачных изделий. В тот период их постепенно стали вытеснять из Америки и европейских стран, и они именно в России увидели огромный неосвоенный рынок. Сейчас, по мнению Геннадия Онищенко, сверхдоходы американских корпораций оплачиваются здоровьем отечественного молодого поколения. „Даже эта бесчеловечная плата за чужое благосостояние не удовлетворяет этих господ, — говорит Геннадий Онищенко. — Они добиваются установления для России средневекововысоких уровней содержания никотина и смол в сигаретах, позволяя на установленном законом уровне сбывать для российского народа самые низкопробные виды табака“.

„Действительно, четыре транснациональные компании с середины 1990-х годов получили «в пользование» население нашей страны. Их бизнес, по сути, строится на том, чтобы в России всё больше и больше людей становились их постоянными клиентами. К тому же, по сути, Россия становится чуть ли не основным крупным потребителем табака, поскольку Евросоюз до 2025 года собирается вовсе убрать сигареты из открытой продажи, — заявил «РГ» президент Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин“.

„К сожалению, пока не существует серьезных правовых оснований, чтобы предъявить претензии к табачным компаниям

в той части, о которой говорит Геннадий Онищенко. Претензии через суд имеет смысл предъявлять лишь по частным пунктам, например за использование ненадлежащей рекламы”, — констатирует Дмитрий Янин»<sup>42</sup>.

Справедливости ради надо отметить, что в конце 2012 года дело наконец-то сдвинулось с мертвой точки, но чего это стоило! Нападки на Г. Онищенко дошли до того, что его стали объявлять сумасшедшим! Поэтому, даже невзирая на наличие во властных структурах некоторых честных и порядочных людей, дело борьбы с табачной наркоманией зависит исключительно от тебя, дорогой соратник.

Но мы опять ушли в общественно-политическую сторону вопроса, вернемся же назад к тебе. Разрушение табачной программы будет неполным, если мы с тобой не обратим воспоминания к детству, юности — тому времени, когда еще ничего не знали о таком отвратительном явлении, подстерегающем нас в будущем. Достань имеющиеся у тебя фотографии тех времен, взгляни на себя и задумайся: ведь ты пришел в этот мир, рос и радовался без отравления какими-либо химическими веществами, значит, можно и должно жить без них дальше! Всё это должно в конце концов привести к твердому убеждению: табак нам с тобой чужд и вреден! Эту истину мы с тобой твердо усваиваем и будем теперь твердо помнить всегда, в любых обстоятельствах и при любых случаях. Несмотря на ее простоту и очевидность, врагам удалось ее похитить и заменить ложными убеждениями, которые пришлось с таким трудом ломать. Только когда мы сознательно придем к убеждению, что мы изначально созданы свободными и любая зависимость, в том числе табачная, искусственно нам навязана, — только тогда можно надеяться, что мы окончательно избавились от нее.

---

<sup>42</sup> «Российская газета» — федеральный выпуск № 4712 от 23 июля 2008 года.

## ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ

**В**сегда будь верен принятому решению окончательно расстаться с табаком. Ты видишь, насколько хитры и многообразны могут быть вражеские ловушки, поэтому лучше не доверяй себе до конца, а держи это решение как непреложную истину.

Вспоминай как можно чаще своих некурящих близких, и пусть они будут тебе примером, а не эстрадные звезды с признаками умственной отсталости на лицах! У нас есть прекрасные примеры наших соотечественников, поборовших табачную зависимость: Геннадий Шичко, Александр Пыльцын, Сергей Зайцев, за рубежом — Аллен Карр. Одни из них отошли в мир иной, другие находятся с нами, но их образы всегда готовы помочь тебе в трудную минуту: достаточно вспомнить, представить себе их, подумать, как повели бы себя эти люди в твоём случае. В современной психологии есть понятие «якорь». Примеры этих славных борцов за свободу и послужат тебе «якорем», удерживающим твой корабль во времена житейских бурь и невзгод. Примером такого «якоря» для Александра Васильевича Пыльцына стал его однополчанин, командующий армией генерал Александр Васильевич Горбатов, также со славой и честью прошедший Великую Отечественную войну и доживший до 82 лет. Вспомним еще раз часть рассказа А. В. Пыльцына, приведенного в начале книги: «...Примером для меня всю послевоенную жизнь был наш командарм генерал Горбатов, который никогда в жизни не курил да и многих других дурных привычек не имел»<sup>43</sup>.

---

<sup>43</sup> Из рассказа А. В. Пыльцына на интернет-форуме движения «За Родину со Сталиным».

Интересно, что и другой участник Великой Отечественной войны, основоположник использованного в этой книге метода, Геннадий Андреевич Шичко, тоже хорошо знал генерала Горбатова и также приводил его опыт в качестве сильного, положительного примера: «...Генерал армии писал в мемуарах: „Сколько встречалось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным, и старообрядцем — насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я и тут оставался твердым. Больше того, сколько ни было тяжелых переживаний в моей жизни — никогда не приходило желание забыться в водке“. (Генерал в предвоенное время был незаконно арестован, перенес пытки и издевательства, но не признал себя виновным и не состряпал ни единого лживого доноса. А. В. Горбатов проявил высокую стойкость и большую порядочность отчасти и потому, что был трезвенником и некурильщиком.)»<sup>44</sup>

Хорошо помни, каким трудом далось тебе освобождение от зависимости. С высоты своего опыта и знания оценивай бесов, которые «представляют избавление от грехов делом, для совершения которого достаточно одного нашего произволения, последовать которому мы якобы можем в любой момент, одновременно устрняя память о том, что для этого потребны большой труд и время»<sup>45</sup>.

Наймиты наркомафии трубят о том, что избавиться от наркозависимостей якобы легко и просто, и указывают на примеры и способы легких избавлений, умалчивая о том, как это дается на самом деле. Хорошим примером служит здесь шум вокруг книги А. Карра «Легкий способ бросить курить». Надо полагать, что сам

---

<sup>44</sup> Шичко Г. А. «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками». Опубликовано в книге И. Дроздова «Геннадий Шичко и его метод», Москва, «Философская Книга», 2012.

<sup>45</sup> Гурьев Н. Д. «О добре и зле».

Карр из благих побуждений пытается внушить читателю, что бросить курить легко, это чуть ли не в удовольствие. Видимо, к западному изнеженному читателю по-другому подойти нельзя. Что ж, бросить курить действительно легко — кое-кто на Западе это проделывал раз эдак сто, а вот избавиться навсегда от зависимости... Однако в той же Америке настрой на легкое, беззаботное избавление считают безответственным, ведущим к срывам и разочарованиям<sup>46</sup>.

Впрочем, сказанное больше относится к работе пропаганды вокруг книги А. Карра, чем к самому английскому исследователю. Его успех объясняется тем, что он всё же нашел верный путь — путь правды, разъяснения и убеждения, за что вполне заслужил глубокую благодарность и добрую память.

Не теряй бдительности, соратник. Посрамленный враг так и следует за тобой по пятам, чтобы выбрать удобный момент для нападения. Главное — научись распознавать и пресекать его поползновения, тогда не надо будет всё время быть в напряжении, как это было в начале брани. В дальнейшем ты легко будешь отбивать вражьи приступы, а он, в свою очередь, как собака, отведавшая нагайки, уже не осмелится нападать на тебя столь нахально, как раньше.

Один из основных каналов воздействия на наше сознание — телевидение, это главное оружие агитпропа. Было бы очень хорошим и правильным шагом ликвидировать эту пакость совсем — отрезать телеантенну, освободив свой дом от тлетворного влияния, а телевизор использовать только как монитор. Опыт показывает, что ты при этом ничего не теряешь, а приобретаешь очень многое, — прямо по А. Карру! Но если сделать это невозможно,

---

<sup>46</sup> Клегес Р. и М. де Бон. «Как бросить курить и не поправиться».



то воспользуйся отличным советом профессора В. Г. Жданова: во время рекламы потри ладони до тепла, закрой ими глаза так, чтобы пальцы перекрестились на лбу, а под ладони не попадал свет, закрой под ладонями глаза, локти поставь на колени или на стол, чтобы возможно более расслабиться, и представь себе полную, глубокую черноту. По окончании рекламы убирай ладони, часто-часто моргая глазами. Это очень полезное упражнение для сохранения зрения.

Сейчас нам совершенно всё равно, если рядом кто-то закуривает, — неприятен лишь густой дым в непроветриваемом помещении; ничто не отзывается в душе и когда нам предлагают потравиться табаком. Именно такое — РАВНОДУШНОЕ — отношение к табаку мы советуем выработать и тебе, дорогой соратник. Мысленно отвечай на тайные и явные провокации: «проехали», «пройдено», «в прошлом», «свободен!».

Но нельзя оставаться равнодушным, когда видишь вражью работу по всеванию страсти: рекламу; сигареты в руках и зубах звезд; табачное программирование в произведениях искусства — начиная с крокодила Гены из детского мультфильма и кончая современными кумирами. В этих случаях сразу вспомни, что ты видишь работу врага. Не надо лишь осуждать конкретных травящихся табаком людей: почти все они жертвы вражеского нападения, какими были когда-то и мы с тобой.

Да, соратник, это очень важно: никогда не осуждать других наркозависимых. В подавляющем своем большинстве это наши собратья по несчастью. Чувство превосходства над ними, мнение о своей силе, выдержке — залог твоего падения! Этот ход мысли являет собой особо опасное действие врага и применяется им, когда ты уже укрепился в независимости, а все прочие его приемы остались безуспешными. Видя полное разрушение своих дьявольских конструкций, враг оставляет поле брани и переходит в совершенно иные сферы, откуда ты никак не ждешь нападения,

в частности принимается распалить твое тщеславие, о чем у нас уже была речь.

Нам с тобой была дана свобода, мы ее утратили, теперь она нам возвращена, и здесь нет повода гордиться чем-то, это не наше с тобой личное достижение, а помощь, данная нам свыше, данная в том числе и через наших соотечественников. Будь снисходителен к другим зависимым, помни, что ты и сам только что был таким.

Есть еще одно очень верное средство избежать срывов и возврата в прежнее табачное рабство. Это посильная помощь другим, желающим избавиться от табакокурения, или пожелание таковой, произнесенное хотя бы мысленно. Такому движению твоей души противостоит известное «Каждому — свое», в котором заключается тщательно скрываемая суть навязанной современному обществу морали, и, может быть, поэтому вокруг так много зависимых?

Теперь, по прочтении этой книги, тебе окончательно ясно, в каком положении находимся мы с тобой, наш народ, наша страна, что ожидает наших детей. Ты — свободный, независимый человек, смотрящий правде в глаза и способный сделать действительно СВОЙ выбор: оставаться в концлагере у наркотической зависимости или быть свободным.

## ЧАСТЬ VIII

### ПРИЛОЖЕНИЯ

**В** этой части книги, дорогой соратник, ты не найдешь ничего нового, тем не менее приложения вошли в книгу с целью показать как бы со стороны всё то, о чем уже сказано выше. Итак, здесь мы помещаем взятую из Интернета переписку инструкторов метода Шичко с нуждающимися в помощи, а начнем ее с горького повествования одного нашего соратника, описывающего то ужасное рабство, из которого ты теперь вырвался.

«...Ко времени призыва в армию я уже глубоко втянулся в табакокурение, причем курил исключительно крепкие дешевые сигареты: „Астру“, „Приму“, „Дымок“, а если их не было, то у сигарет с фильтром отрывал фильтр, так как иначе они были для меня слишком слабыми. Так незаметно сложилась сильнейшая зависимость, и уже в молодости мне проще было остаться голодным, нежели обойтись без табака. Иногда в этом дурмане случались проблески трезвой мысли. Я думал, что уже не один год курю регулярно, не пропуская ни дня и нанося тем самым себе огромный вред. Иногда пытался бросить, но устойчивого результата достичь не мог — в лучшем случае держался около месяца. Постепенно пришло понимание, что я нахожусь во власти какой-то страшной силы, противостоять которой почти невозможно. Эта сила обязывала меня регулярно вредить самому себе: следить и вовремя пополнять количество сигарет, иметь их постоянно при себе, также иметь источник огня, курить в запрещенных местах, что приводило к конфликтам, унижаться, выпрашивая сигареты у других, порой совершенно незнакомых людей, подбирать окурки, докуривать за кем-то и т. д. Если достать табака не удавалось, то развивалась какая-то

дикая злоба, где я уже почти не владел собой и готов был чуть ли не на голую стену кидаться с кулаками безо всякого повода. В общем, зависимость крепко держала меня за глотку стальными когтями, сжимая их при малейшем неповиновении. Теперь стало хорошо видно, на какие унижения она заставляла идти, какие неблагоприятные, а то и просто непорядочные поступки совершать ради исполнения ее требований. Никому и ничему больше в то время я не служил столь покорно, как табаку!

Временами я задумывался: неужели потребность в табаке теперь столь непреодолима? Что же будет, если я лишусь его? Как я обхожусь без табака во время сна? Что происходит с заядлыми курильщиками, если они оказываются в полной изоляции, к примеру, на необитаемом острове после кораблекрушения?

Порой вспоминались детские годы, когда я просыпался утром с какой-то удивительной легкостью, жил, радовался, играл, познавая мир и не зная пока еще табака. Вспоминал своих некурящих родителей, бабушку и других родственников и где-то в глубине души понимал, что естественное состояние человека — это жизнь без курения. Однако с другой стороны давили взявшиеся ОТКУДА-ТО представления, что курение — неотъемлемая часть полноценной жизни, а некурящие сверстники представлялись какими-то... как бы это лучше сказать? Ущербными, что ли. Так продолжалось долгие годы. Но вот Господь привел меня к православно́й вере и я с удивлением обнаружил, что церковь совершенно абсолютно нетерпима к курению. Долго не мог понять, почему же? Истина, что человек рождается свободным, а любая зависимость эту свободу похищает, постигалась пока умозрительно, без глубокого осознания. Глядя на священнослужителей, читая православную литературу, я загорался радостью за других: люди живут без табака! Они не тянутся к сигарете после еды, у них не возникает потребности закурить после крепкого чая или кофе, они не ищут табака в стрессовых ситуациях, а в смертный

час устремляются с чистой молитвой ко Господу, а не просят у палачей закурить напоследок! На этом фоне стала прорисовываться моя собственная греховность и несовершенство. С грустью я видел, насколько оказался далек даже от обычного естественного состояния человека. Вспоминал рассказы некурящего отца о том, что и дед мой также никогда не курил<sup>47</sup>.

Теперь я стал понимать свою ущербность по сравнению с некурящими, но сделать что-либо по-прежнему не мог. К этому времени мой стаж курения составил около 20 лет. Как уже говорилось, зависимость расцвела махровым цветом, полностью подчинив себе, связав мою волю и лишив уже всякой возможности противиться. Я потерял всякую надежду на избавление от нее и НЕ ВЕРИЛ возможности стать некурящим настолько, что даже не пытался что-либо предпринимать. При этом если и пробовал представить себя некурящим, то жизнь, весь окружающий мир рисовался каким-то блеклым, тусклым, неинтересным, лишенным чего-то основного. Так я оказался в тюрьме наркозависимости. На воле шла обычная свободная жизнь, но на нее я мог лишь смотреть, радуясь, что на свете есть люди, неподвластные табакокурению. КТО-ТО упорно вбивал в сознание мысль, что жизнь без сигареты стала невозможной».

А если вопреки этому «КОМУ-ТО» всё же задуматься?

Вот и давайте задумаемся! А раз задумались, стало быть, у нас будут возникать вопросы, ответы на которые мы помещаем ниже. Итак...

---

<sup>47</sup> Кстати, соратник: твои предки, вероятнее всего, также не курили, а более дальние предки наверняка не былиотягощены этой дурной зависимостью. Ведь если бы наши прауродители столь же рьяно искали бы себе удовольствий, как это делается теперь, то нас сейчас попросту не было бы в этом мире!

— Как бросить курить?

— Во-первых, не спеши. Почитай, подумай, ознакомься с разными методами. Уясни, что, где и в какой форме тебе предлагают. Здесь у нас используется метод Шичко — это сознательная работа над собой и специальные приемы для преодоления тяги. Она включает в себя изучение механизмов явления, их полное устранение. Это достигается прослушиванием звукозаписей и ведением специальных дневников, при этом вся работа идет через Интернет без встреч в реале.

Не помешают здесь и иные пути сознательного избавления: с успехом можно подключить, к примеру, книгу Карра или трезвые советы из других источников. Сейчас тебе лучше всего спокойно обратиться в вопросе и путях его решения, собрать побольше сведений, при этом можешь пока спокойно продолжать курить, но всякий раз настраивая себя на полное избавление от табака. Инструкторы метода Шичко оказывают здесь помощь желающим избавиться от табачной зависимости, дают ответы на вопросы, проводят консультации. Уместно вспомнить, что сам Геннадий Андреевич Шичко пришел к своим открытиям через личную борьбу с жесточайшей табачной зависимостью, о чем рассказано в книге его вдовы Люции Павловны Шичко-Дроздовой «Слово есть Бог». Не так давно певицей и поэтессой Ольгой Дубовой была создана аудиоверсия этого небольшого произведения, и мы очень советуем тебе начать освоение со знакомства с этой небольшой книжкой. Прочитай или прослушай ее аудиоверсию, обдумай, оцени узнанное.

— Послушала, правда, не полностью. Я так понимаю, начинать надо с анкеты и ведения дневника?

— Начинать надо с твердого решения навсегда избавиться от обязанности травить себя табаком. Далее надо рассмотреть, в чем заключается ваша беда. Табачная зависимость примерно на  $\frac{4}{5}$  состоит из нематериальных факторов, и лишь около  $\frac{1}{5}$  падает

на материальную составляющую: табачные яды и вызванные ими изменения биохимии организма. Отсюда становится видно, что в избавлении от табака главная роль принадлежит работе со своим внутренним миром, то есть противоборству нематериальной части зависимости. Это противоборство начинается с ответов на вопросы анкеты. Еще раз подчеркнем: здесь ответы не являются обычной формальностью, и слово «анкета» используется лишь по привычке, на деле же это начало вашего освобождения.

— Просто внушаю себе: «Что бы ни случилось, не закурю!»

— На первых порах это, пожалуй, наиболее правильно. Здесь нужна глухая оборона, без каких-либо попыток переспорить требования зависимости. Просто «нет!» — и всё. После анкеты следует дневник. Его форма составляется индивидуально в зависимости от данных, указанных в анкете, а также от готовности к началу борьбы.

— Может, Карра почитать, про легкий способ бросить курить? Я тоже морально готовлюсь, курю как паровоз, плохо!

— В борьбе с табачной зависимостью очень важна подготовка. А. Карр указывает на страх перед зависимостью как на основную причину, не дающую от нее освободиться. Но в чем именно этот страх выражается? В противоположность алкогольному случаю, где проблема не осознаётся, табачная зависимость, напротив, давит человека с такой силой, что он всячески подчеркивает ее наличие, убеждая себя и других в невозможности избавиться от нее по причине долгого курения и развития чрезвычайно сильной зависимости. Это и есть тот самый страх, описанный Карром. По-другому его можно показать как парализующее волю влияние табака. Подготовка к освобождению включает в себя рассмотрение некоторых сторон явления, показывающих, что не так страшен черт, как его малюют. Главная цель здесь — уяснить, что избавиться от обязанности травиться табаком можно и нужно,

а кажущийся непререкаемый авторитет табака и жесткая зависимость от него столь же относительны, как, скажем, прочное политическое положение Юрия Михайловича Лужкова.

— Вот я и думаю, что сама по себе эта зависимость не пройдет.

— Совершенно верно! В этом мире вообще ничего не бывает просто так, само по себе. Всюду есть свои причинно-следственные связи, скрытые силы и механизмы, и лишь наша неспособность увидеть их порождает такие понятия, как «случайность», «само по себе» и прочее. Немного отклоняясь от темы, заметим, что попытка приподнять завесу над некоторыми из таких механизмов вызывает у заинтересованных лиц истерику, лучше всего доказывающую наличие этого явления. Самым ярким примером служит здесь реакция на сообщения о мировом закулисном масонском заговоре, хотя его наличие уже давно признано официальными политическими кругами, так же как и его очевидность для простого здравого смысла всегда была и остается несомненной. В отношении табачной зависимости: здесь также ничего не случается просто так, само по себе. И освобождение от нее, и пребывание у нее в рабстве является следствием невидимых и неосознанных процессов, протекающих как вокруг нас, так и в нашем внутреннем мире.

— Надо решаться.

— Как уже говорилось, это и есть начало освобождения. Здесь важно подчеркнуть: не прекращение курения, а принятие решения о прекращении. Мы с вами прекрасно знаем, что решение и воплощение решения — далеко не одно и то же. Но наша задача в начале пути — решиться, принять решение.

— Я Богу помолюсь, а через полчаса сигарету в зубы. Вот и кем я себя потом чувствую?



— Любую, даже самую отвратительную сторону дела необходимо правильно использовать. Казалось бы, чем может помочь описанное двуличие? Но отсюда проистекает очень важный вывод: табачная зависимость и ее требования совершенно чужеродны и противоестественны. Они противоречат не только нашим жизненным интересам, но и простой человеческой морали, делая нас лживыми и лицемерными, заставляя оправдывать чуждые нам идеи и интересы, словно свои потребности и желания. Стало быть, табачная зависимость со всеми ее проявлениями столь же присуща нам, как и глиста, сумевшая угнездиться в физическом теле. Этот важный вывод следует написать собственноручно на бумаге перед сном, после пробуждения перечитать его вновь и хорошо обдумать.

— Каяться и ничего не делать мне уже надоело. Раз так мучительно это бросание проходит, то надо смириться и противостоять.

— Здесь мы подошли к следующей стороне дела: необходимы действия! Раз ничего не бывает просто так, раз у всякого явления имеются свои причины, свои механизмы действия, то и для избавления от этого явления требуются целенаправленные действия, устраняющие причины и разрушающие механизм этого явления. Какие это действия — увидим дальше, если участники того пожелают. Одно из них мы уже упомянули — это собственноручное написание нужного на бумаге перед сном.

Пребывающий под гнетом зависимости может оказать очень важную и нужную помощь другим, но лишь при условии своего несогласия со своим положением и серьезного желания освободиться, то есть поступая по принципу «да, я сам сижу в тюрьме, но желаю другим освобождения из тюрьмы, для чего и подсказываю то, что вижу и знаю».

Такие признания и советы поработанного в силу своей остроты и яркости могут быть даже более ценны, чем длинные

нравоучения инструкторов, давным-давно освободившихся от порока и уже подзабывших «прелести» табачного рабства.

— Про сигареты. Поделюсь своим опытом. Повторное прочтение книги Карра производит действительно уже совсем другое впечатление, не было уже той эйфории от прочтения, но эффект все равно остается — я читала его дважды года три назад. Но окончательно тогда так и не бросила.

— Это говорит о том, что работа с сознанием не была завершена. В соматической медицине, то есть в разделах, ведающих телесными недугами, очень хорошо известен эффект «первого раза»: первое правильное вмешательство оказывается намного сильнее и лучше последующих. Отчасти этим объясняется и вред некавалифицированного вмешательства: оно крадет эффект «первого раза», нанося порой непоправимый урон.

— Здорово, что у тебя нет психологической и ситуационной зависимости. Чисто физическая зависимость — самая сильная — перемальвается за первые четверо суток. Один знакомый даже считает, что нужно всего 100 часов — и ты не курильщик. Я первые четыре дня тупо заедала всем подряд.

— Сроки могут быть разными, они зависят от индивидуальных особенностей. Но в общем и целом, как уже говорилось выше, на них лучше отвести первые дней десять — недели две. А потом главное — не выкурить ТУ самую ПЕРВУЮ сигарету.

Если уж быть точным, то самое главное — не согласиться с мыслью о той самой единственной сигарете, поскольку действию — выкуриванию сигареты — обязательно предшествует мысль. Вот ее-то и надо давить: не будет мысли — не станет и действия.

— На самом же деле вроде считается, что физическая ломка от нехватки никотина заканчивается очень быстро. Всё остальное — в нашей голове.

— Да, так оно и есть. Грубо говоря, в случае с табаком на материальную часть, то есть на табачные яды и измененную под их влиянием биохимию, приходится где-то  $\frac{1}{5}$  явления, в то время как  $\frac{4}{5}$  падает на нематериальную сферу — ту самую «голову». Поэтому необходимо очень хорошо разобраться, что же у нас там, в голове-то?

— Я бросала много раз — «на зубах». И только этой весной появилось четко оформленное желание — я больше НЕ ХОЧУ. Мне помогло именно это. Я поверила, наконец, самой себе, что курить я НЕ ХОЧУ.

— Вот вам и пример описанного выше: ты хорошо всё поняла и твердо определила свое отношение к табаку. Отсюда и успех: удар пришелся в самое средоточие зависимости, чего та не выдержала и стухла. Но это далось не просто так: ранее ты читала Карра, были у тебя и времена неудач. Всё это обязательно должно было сопровождаться серьезной внутренней работой, размышлениями, поисками, оценками. Их результатом стало освобождение из табачного рабства. Но далеко не всем и не всегда удается понять нужное и определить необходимое, несмотря на всю кажущуюся простоту вопроса.

— Я проживаю КАЖДЫЙ час без никотина. Хорошо, что счет не на минуты.

— Особенность табачной зависимости в том, что ничто другое не употребляется столь же часто, как и табак. Даже ложку ко рту мы подносим реже, чем сигарету. А ведь каждое повторяемое действие вырабатывает, усиливает и закрепляет привычку. Сюда надо отнести и особенности измененной биохимии организма — быстрое восстановление потребности в табачных ядах

после предыдущей дозы. Уже этих двух обстоятельств достаточно, чтобы увидеть, насколько зол табак и его требования. Поэтому в остром периоде борьбы действительно необходимо следить за собой самым жестким образом, не позволяя табачной зависимости высунуть носа из окопа. В таком положении каждый прожитый без табака час становится кирпичиком в возводимое укрепление, за которым скоро начнет строиться здание свободы. Каждый час, а во время острых приступов табачной тяги — каждая минута без табака являются вырванной у врага частичкой нашей жизни.

— Надо было бы сначала инфу собрать, а потом в бой. Вот нравится мне — в бой!

— Это самый правильный настрой по отношению к невидимому врагу. В этом мире борьба за существование является основой бытия, борьба с вторгшимся в нашу жизнь оккупантом-табаком — это частный случай борьбы за существование, это война за нашу свободу. Поэтому готовить себя надо к жестокому бою, а не приятному развлечению.

— Легкие способы мне не подходят.

— Само понятие «легкого способа» взято Карром в угоду изнеженному массовому сознанию западного обывателя-овоща и идеологическим установкам современного агитпропа, предписывающего везде и всюду искать удовольствий и наслаждений. «Легкость» призвана успокоить и внушить простоту решения проблемы. Однако внимательное ознакомление с книгами Карра показывает, что сам он отнюдь не разделяет этой точки зрения, хотя и не сознаётся в этом прямо. Порочность «легкости» заключается в легком соскальзывании к беспечности, и как следствие — срывы и неудачи, разочарование. Даже на Западе это заметили добросовестные американские исследователи Роберт Клесгес и Маргарет де Бон, что и отразили в книге «Как бросить курить и не поправиться».

Противоположным и, безусловно, правильным путем является драка, бой, готовность к тяжелой, изнурительной и неравной борьбе с возможными срывами, неудачами и временными отступлениями. Именно этому учит весь нас жизненный опыт: от русской истории до преодоления частных бытовых трудностей.

— И подруга говорит: «Настроила себя на ломку, вот тебя и ломает».

— Внушения и самовнушения обладают, конечно, определенной силой, но их действие, как и всё прочее, имеет пределы. В случае с табаком порой действительно удастся перенести ломку с помощью самовнушения, но при всем внешнем эффекте надо помнить, что это всего лишь ширма, не способная уберечь вас от прицельного огня противника.

Подобным же образом можно внушить себе благополучное проследование поста ГАИ, когда у вас нет при себе необходимых документов. Поэтому гораздо лучше подготовиться к бою более основательно: ознакомится с проблемой, в частности разобраться и с такими понятиями, как «тяга» и «ломка».

— Нельзя попадать в привычные сценарии. Надо на пару месяцев ограничить общение с курящими людьми. Я часто срывался после месяца некурения, именно когда попадал в компанию, даже если и не пил.

— Это еще одно доказательство преимущественно нематериального характера явления: за месяц организм очищается от ядов, биохимия приходит в норму. Тем не менее, наступает срыв. Разгадка кроется в программе потребления табака, укрытой в глубинах подсознания. Она остается недостижимой обычным способам борьбы: терпению, семечкам, жвачкам, пластырям и т. д. Внешние провокации, в данном случае — компания курящих, возбуждают дремавшую ранее программу, и она вступает в действие.

Устраняется программа путем целенаправленной сознательной работы, одной из форм которой является метод Шичко.

— Спасибо огромное за разговор. Ты спрашивал, как долго я сейчас не курю. Весной у меня был срок — три месяца без сигарет. Во время последнего срыва и перед ним я изредка хваталась за сигарету снова, но удовольствия не было.

— Здесь проявилось одно любопытное обстоятельство: на самом деле ни в алкоголе, ни в табаке ничего приятного для нас нет, а ощущения, именуемые кайфом, являются по большей части результатом самовнушения. Ставились специальные опыты, имеются многочисленные наблюдения и свидетельства, подтверждающие сказанное. Сознательная борьба с зависимостью устраняет самовнушение приятных ощущений, в результате чего наружу выходит голая правда, отчего табак и алкоголь перестают нравиться.

— Хотя я отдаю себе отчет, что срок невелик...

— Время в случае с табаком помогает лишь на первых порах, позднее оно перестает играть существенную роль. Объясняется это свойствами основ явления — они не подвержены действию времени вообще. Этим объясняются и срывы на поздних сроках воздержания, когда истекшее время должно, казалось бы, расставить всё на свои места. Но такого часто не происходит.

— Я сначала не сильно хотела начинать писать про всё это, потому что всяких разных лозунгов у меня было достаточно и раньше.

— Лозунги нужны не всякие, а бьющие точно в цель. Аллен Карр поясняет это на примере кодового замка: не зная правильного кода, можно биться над ним до умопомрачения, но стоит набрать верное сочетание цифр — и ларчик открывается. Всеобщей ошибкой здесь является незнание этого самого «кода», подменяемое

хаотичными и неосознанными действиями. А вот как «код» найти — этому посвящены и книги Карра, и метод Шичко.

— Скоро семь месяцев, как не курю, и кажется странным, зачем курила, потому что бросить значительно легче, чем начать.

— «Начать» — это легко сказано. На самом деле чтобы втянуться в табачную зависимость, подавить естественную защиту и начать получать приятное от табака, — для этого требуются немалые усилия. И ведь хватает же их у людей! На что-то нужное, полезное — не хватает, а чтобы сделать себя зависимым — для этого трудятся не покладая рук.

— Думаю, что алкоголя это наблюдение не касается, с ним сложнее намного. Алкоголь — сильный друг и сильный враг.

— С ним действительно сложнее. Он хитрее и коварнее. А вот насчет «друг»... Может ли твой друг быть по отношению к тебе коварным и хитрым?

— У меня проблема в том, что никогда не бросал курить, 20 лет с сигаретой во рту, и для меня данный опыт непривычен, не знаю, чего ждать.

— Это неуверенность, вселяемая в сознание табачной зависимостью. Такова ее особенность: в противоположность алкогольной, старающейся не заявлять о себе открыто и потому почти не замечаемой самим носителем, табачная властно повелевает, спрашивая с тебя исполнения своих требований, а когда они остаются без удовлетворения — тебя охватывает неуверенность, растерянность и даже страх.

— Рассчитывал, что будет, как с бодуна, всё легче и легче, главное терпеть, а тут совсем другая система, как-то волнами колбасит, надоело уже, когда же всё это закончится?

— Табачная ломка действительно протекает несколько иначе: если в случае с алкоголем идет медленное, постепенное облегчение, то в случае с табаком самая жестокая буря разыгрывается где-то на 3—4-й день прекращения самоотравления. Острый период продолжается до трех недель, но обычно составляет дней десять — недели две. Приступы ломки в это время накатывают волнами, сопровождаются расстройством внимания, колебаниями тонуса: то тянет в сон, то накатывает бешеная раздражительность, злорадия. Но даже в этой сумятице, внимательно приглядевшись к себе, можно заметить: ведущим является не столько потребность в табаке, сколько неудовлетворенные привычки. Именно они и осложняют начало выхода на свободу. Ты всерьез взялся за дело и когда-нибудь, будучи уже свободным от табачного рабства, увидишь и ощутишь силу привычки на других примерах: как бывает трудно перестроиться от старого, привычного к чему-то другому. Надо заметить, что понимание привычки в нашем случае двоякое: с одной стороны, это общепринятое понимание неких устойчивых навыков, выработанных длительным повторением однообразных действий. Но с другой стороны, привычка — важная, хотя и неспецифическая часть структуры зависимости. В силу своих взаимосвязей с прочими склонностями души привычка заставляет тебя неосознанно повторять известные действия, а оставшись без удовлетворения, тревожит твою душу. Особенность табачной зависимости — в необычайной силе привычки: ничто человек не делает столь часто, как подносит ко рту сигарету. Как ты полагаешь, какой силы привычки сложатся здесь за 20 лет потребления табака?

Как быть? С привычкой борись волей и сознанием: заставляй себя проходить привычные ситуации без табака. Здесь может хорошо помочь метод Шичко или хотя бы отдельные его части: постановка себе задачи на завтрашний день, написанная собственноручно на бумаге от руки перед сном и прочитанная после пробуждения. Никакой мистики здесь нет, этот прием основан на особенностях



нашей нейрофизиологии. Несмотря на кажущуюся заурядность и простоту, он обладает чрезвычайной силой и хорошо помогает в борьбе против неподвластных воле и разуму явлений.

Напиши примерно так: «Я навсегда прекращаю травить себя табаком. Сегодня мне уже было легче, завтра мне будет еще легче, и я обязательно проведу весь день без табака. У меня достаточно сил преодолеть табачную ломку». Однако лучше использовать метод Шичко в полной мере.

— Спасибо, всё по полочкам разложил и, главное, очень близко к реалиям, а то чего только уже не начитался, от «на второй день тяги уже нет» до «готовьтесь к шести месяцам борьбы с зависимостью».

— Борьба с зависимостью — вопрос сложный. По окончании острого периода наступают другие задачи, там кроются уже иные ямы и ловушки — трудно распознаваемые, а порой и вовсе скрытые от понимания. Поэтому многие срываются спустя месяцы и даже годы. Так что бороться надо довольно долго, просто характер борьбы, цели и задачи со временем меняются. Но пока у тебя идет самое трудное время.

— Какие тогда еще ловушки?

— Их много, и они очень разнообразны. Коварство их в том, что конструируются они строго под тебя лично, с расчетом, чтобы подошли к тебе как ключ к замку. Но главным их стержнем является идея потребления табака. Сейчас у тебя, похоже, сменился настрой, ломаются, гаснут привычки, не видно потребности в табаке. Но самая стойкая часть — идея — не осознаётся и остается неповрежденной, потому что в отличие от привычек и потребности она совершенно не подвержена действию времени. Распознать табачную идею бывает очень непросто. Примеры ее влияния — это мысли, образы, воспоминания, приходящие тогда, когда уже нет ни ломок, ни привычек.

— Курил лет 30... Свободен от табака почти 2 года. Реально стало плохо на сигарете. Инфаркт. В 43... Сколько раз уже напивался в зюю, но к сигарете никакого влечения... Вот бы так с алкоголем расстаться... Но силен демон...

— Проблема не только в том, чтобы бросить, а чтобы потом не начать вновь. Это что с табаком, что с алкоголем: месяцы, а то и годы проходят, и вдруг срыв... Если ты не куришь около двух лет, при этом не срываясь даже по пьянке, — это вселяет надежду. В случае с табачной зависимостью истекшее время дает гораздо больше, чем в случае с алкоголем: время в известной степени «вылечивает» табачную проблему, хотя и не полностью.

Но ничего подобного не происходит в случае с алкоголем. Здесь время в смысле долгосрочных перспектив не является лекарством вообще. Тебе можно посоветовать отработать метод Шичко одновременно по алкоголю и табаку: по табаку закрепить достигнутый успех, подведя твердое идейное основание под полученный результат, а с алкоголем решить проблему полностью, начиная с самого начала. У нас есть специальные формы для такой работы. Те, кто относится к делу серьезно, становятся совершенно равнодушными к алкоголю — так, будто никогда его и не пробовали.

— В первый же день «бросания» реально был отвратителен запах никотина! Что бы это значило?

— Это значит, что у тебя был верный настрой, позволивший увидеть правду. «Настрой» в данном случае — специальный термин, означающий одно из явлений нашей психики.

— Вечером, дома, когда захотелось взять сигарету, настолько легко переключилась с этого негодного желания, что даже самой странно!

— Это опять-таки говорит о серьезной, глубокой работе, идущей в глубинах твоего сознания, которую ты, возможно, почти не осознаёшь. В данном случае результатом этой работы явилось

разрушение привычки, составляющей важную часть зависимости, особенно в случае с табаком.

— Сейчас жалею больше всего о том, что когда-то закурила.

— У Шичко это называется прояснением сознания, это же явление описывал и Карр, правда, называя его несколько иначе.

— Я заметила, что они похожи очень, эти две зависимости. И это меня настораживает вот по какому поводу. Прошел где-то год, как я не пила; встретила подругу, с которой год не виделась. Мы с ней частенько зависали в прошлом, с продолжениями, безумными поступками и прочим. Она принесла легкое вино и быстро выпила бутылку, я отпила из бокала чуть-чуть. И вот тут я удивилась сама себе! Когда она потащила меня в магазин за добавкой, я не сопротивлялась... Ведь прошел год!!! Без алкоголя!!! А я повелась так быстро и незаметно, ужас! Вот в связи с этим мой вопрос: с курением тоже так же быстро и незаметно может произойти? Потому что идеи нет, да?!

— Наоборот, потому что идея есть, только не та, что надо. Именно так всё и происходит в большинстве случаев — совершенно неожиданно для тебя самой. Объясняется это как структурой самого явления, так и некоторыми универсальными особенностями нашей нейрофизиологии, не имеющими отношения к зависимостям. Если целенаправленная работа по разрушению основ явления не ведется или проводится в недостаточном объеме, то устраненными оказываются лишь наименее стойкие части явления: настрой (в данном случае на потребление табака), привычки и по прошествии некоторого времени — потребность. Последняя угасает «сама собой», без специального сознательного воздействия. Но глубоко в подсознании остается идея, требующая своего воплощения, ждущая удобного момента, ведущая совершенно незаметную для самого человека подрывную работу. И вот в какой-то неблагоприятный момент времени, при стечении внешних обстоятельств,

способствующих воплощению идеи, последняя бросается на штурм сознания — человек принимает решение вновь употребить алкоголь или табак. Такие резкие приступы происходят обычно безо всякой внутренней борьбы, без мучительных раздумий, взвешиваний за и против — решение приходит как бы само собой, будто оно было уже давным-давно продумано и принято и дело осталось лишь за его воплощением.

Как ни странно, но примерно так оно и есть. Любому нашему осознанному действию предшествует сложное всестороннее обдумывание, которого мы очень часто не замечаем. Как уже было сказано выше, идея постоянно требует своего воплощения, для чего в подсознании идет поиск соответствующих вариантов. И вот в конце концов нужный вариант найден, решение принято, удобный момент поджидается. При наступлении оно готовое решение, словно черт из табакерки, выскакивает из подсознания совершенно неожиданно для самого человека и в силу огромной скорости мысли мгновенно претворяется в действие. Позднее человек оказывается в полной растерянности: ну как же я так?

Но на самом деле ничего неожиданного здесь нет. Источник явления — идея — не подвергается действию времени, поэтому год-два-три неупотребления табака или алкоголя (алкоголя, кстати, в особенности, поскольку алкогольная идея обладает намного большим коварством, чем табачная) ничего здесь не дают. Идея эта по сути враждебна самому человеку, поэтому держится она скрытно, ничего не давая о себе знать. Но любая принятая нами идея требует своего воплощения, поэтому наличие алкогольно-табачной идеи всегда сопровождается тихой, незаметной работой. Это можно уподобить деятельности дереворазрушающего грибка, также невидимого снаружи, но в результате работы которого огромное дерево или какая-либо деревянная конструкция вдруг с грохотом рушится.

Человеческая мысль обладает огромной скоростью: к примеру, хорошо известно, как во время смертельной опасности за

какие-то краткие мгновения перед мысленным взором человека вдруг пронесется вся его жизнь. Именно поэтому из-за огромной скорости мысли и не удастся позже понять, как произошел срыв: всё промелькнуло настолько быстро, что ничего не удалось ни заметить, ни распознать.

Что же делать, как избежать коварных ловушек? Главное — это серьезно и глубоко обоснованный отказ от употребления табака и алкоголя, говоря другими словами — изгнание идеи их потребления. Дело это отнюдь не такое простое, как может показаться на первый взгляд, потому что идея обладает целым рядом свойств и качеств, затрудняющих ее распознавание и избавление от нее.

Другая очень важная сторона дела — внимание к себе, к своему внутреннему миру. Как бы идея ни пряталась, но при некотором навыке и внимательном рассмотрении ее работу удастся распознать и заметить, а значит, и принять против нее должные меры.

— Я покуривал лет с 10, а постоянно начал в 15, когда и забухал. Одно время курил по 10 — 15 сигарет в день, когда за рулем целый день приходилось проводить. Потом долгое время курил 3 — 5 штук в день. Не ограничивал себя, просто как-то меньше хотелось, за компанию в основном курил. Было много несерьезных попыток бросить, но на 3-й день закуривал под предлогом, что и так мало курю, иногда можно. За 10 лет самый максимальный срок некурения был 10 дней — 2 раза, но я и не пил эти 10 дней. А вот в январе я поставил рекорд в 18 дней, но я и не пил 18 дней. Это я всё к тому, что у меня курение очень тесно связано с употреблением алкоголя. Как бы легко я ни обходился без сигарет в трезвости, но если выпил — это 100%-ная гарантия, что закурю.

— Такие дьявольские ходы обязательно бери на заметку и разоблачай их с точки зрения здравого смысла. В отношении табака выходит так: «мало курю, значит, мало зависим, стало быть, потерял не очень много здоровья и свободы, поэтому можно терять их

дальше». Очевидный маразм! Но надо хорошенько показать его самому себе, и лучше всего делать это письменно в дневнике. Еще более коварны и опасны подобные ходы в отношении алкоголя — они прямо толкают к попыткам контролируемого употребления.

— Сейчас уже месяца четыре, как я курю только с алкоголем, и даже не тянет, пока не выпью.

— Очень часто эти две зависимости образуют некую композицию, где одна часть неотделима от другой. Однако эта неразрывность не всегда проявляется столь ярко и четко, как в описанном тобой случае. Труднее проследить связь обратную, когда курящий остается подверженным и алкогольному риску.

— Сложилось впечатление, что и у мужчин, и у женщин в подсознании существует программа противодействия противоположному полу.

— Это не совсем так. Изначально, вообще-то, всё сделано наоборот: мужчина и женщина должны были бы подходить друг к другу, как ключ к замку. Но эта естественная комплементарность нарушается, искажается множеством различных причин. В твоём случае «ревность» супруги связана с тем, что ты много времени и внимания уделяешь компу, обделяя вниманием ее. Это очень серьезно! Близкий человек нуждается во внимании даже больше, чем в материальных благах, и если не оказывать его в должной мере, то дело легко может дойти до полного развала отношений.

Кажущееся ее упрямство и «тупое» сопротивление вызвано, скорее всего, отсутствием достаточного внимания с твоей стороны. В таких случаях мы часто начинаем просто тупо противоречить друг другу, руководствуясь уже не здравым смыслом, а дурными эмоциями. Вот попробуй поставить эксперимент: резко ограничь время пребывания в виртуале и посмотри, как реагирует твоя супруга.

— Попробовал. Говорит, что ей мое внимание не нужно. Лукавит, конечно. Но она, как и многие, напугана алкогольным террором и во всех действиях кроме неукоснительного следования ее рекомендациям видит попытки возврата к алкогольным идеям употребления. В общем, косо смотрит на мои эксперименты, не дает заниматься по Интернету, бурчит по поводу чтения лекций. Но я сейчас спокойно к этому отношусь. Только нервная обстановка не позволяет сосредоточиться на вопросе отказа от курения. Но аудиофайлы Жданова скачал все. Попытки работы над собой продолжаю.

— Хорошо, теперь немедленно приступаем к дневнику. Не теряй времени, обязательно напиши дневник сегодня, перерывы в работе здесь очень опасны! Действуй незамедлительно, копию дневника можешь выслать позднее, но основной дневник пиши сегодня же!

— Ох и тяжкая эта работа — из болота тащить обормота. В понедельник обстоятельства изменили планы по подготовке к восстанию против вредной привычки. Вчера начал заново. Вечером переписал от руки анкету. Попил чаю и приступил к дневнику. Ответил на поставленные вопросы и лег спать с чувством исполненного долга. Сказать откровенно, работа над собой по методу Шичко действительно начала приносить результаты. Перестал травиться перед сном и до завтрака. Я перестал покупать сигареты сразу по пачке, так что из дома сигареты исчезли (кроме меня из домашних никто не курит). Но поштучно пока еще «паразит» заставляет покупать и у прохожих стрелять заставляет, гад. Но мне повезло — имеется немного свободы до начала дачного сезона. Потому надо действовать дальше не откладывая. Текст заполненного дневника перепишу и вышлю.

— Как дела?

— Перестал травиться перед сном и до завтрака.

— Развивай успех, увеличивай время без табака либо наметь следующую после завтрака провокационную ситуацию и поставь себе задачу преодолеть ее без табака. При этом обрати внимание на свой внутренний мир, заметь, как тебе удалось подавить приступы тяги. Этот боевой опыт тщательно собирай, описывая его в дневнике.

— Я перестал покупать сигареты сразу по пачке.

— Отлично! Это намного облегчает задачу. В дневнике ставь себе задачу на освобождение, подкрепляя ее и заботой о своих близких — чтобы они не чувствовали от тебя запаха табака.

— Задача на прекращение пополнения запасов табака поставлена. К выполнению!

— Обязательно отметь в дневнике, выполнил ли ты эту очень важную задачу.

— Борьба с тягой. Жвачку... семечки... успокоительные литрами... дыхательную гимнастику Стрельниковой... В чем план?

— Вне метода Шичко трудно ответить коротко на вопрос, в чем заключается план действий на случай внезапного появления острой тяги к табаку. Такой план выстраивается каждым индивидуально, в соответствии со своими особенностями. В основу кладутся имеющиеся навыки борьбы с тягой. У тебя некоторые успехи уже есть. На досуге сосредоточься, вспомни и систематизируй все те приемы и способы, благодаря которым тебе удавалось преодолеть приступы тяги. Набросай их коротко на бумаге, составив из них небольшой список. Затем поставь задачу самому себе примерно в такой форме: «Я уверенно контролирую свой внутренний мир. У меня достаточно сил для преодоления тяги к табаку. Табачная тяга очень кратковременна, я вполне могу перетерпеть ее приступ. В случае появления табачной тяги я сразу...». И далее напиши еще раз то, чем ты уже владеешь, и то, чем реально сможешь воспользоваться. Всё это надо сделать перед отходом ко сну. После пробуждения



первым делом вспомни, что пока главная твоя задача — отстоять свою свободу, затем перечитай написанное тобой накануне. Продумай план своих действий в тяжелых, провокационных случаях, поджидающих тебя впереди. В течение дня будь внимателен к своим мыслям, чувствам, желаниям, немедленно гони прочь всё негодное. Если случается что-то непредвиденное или наступает внезапный приступ тяги — волю в кулак, терпение и ответный удар по невидимому врагу! Для удара используй то, о чем ты писал накануне. Если устоишь — значит, враг посрамлен. Писать план и постановку задачи надо ежедневно на протяжении первых трех недель, пока не окончится острый период выхода из зависимости. Предложения при этом лучше менять, излагая нужное другими словами, чтобы не было шаблона в работе. Но должен заметить, что всё сказанное и приведенное — лишь отдельные части метода Шичко.

— Я курил на протяжении девяти лет, с 14 до 23 лет. В конце своего стажа я курил две-три пачки в день. По утрам выкашливал свои легкие и очень боялся рака, простуда была у меня permanently и не проходила года три. Последний год курения очень хотел бросить, но никак не получалось. Я пробовал: силу воли (четыре месяца продержался), иглорефлексотерапию, гипнотерапию, жвачку и таблетки, пластырь, и еще были специальные сигареты с постепенно уменьшавшейся дозой никотина, еще пытались мы с несколькими друзьями организовать что-то вроде некурящего братства. Угробил кучу денег и потерял веру в то, что когда-нибудь перестану курить. Смирился, что умру от рака. Друг курящий, встретившись со мной после лета, не курил. Я прямо-таки за горло его взял и стал вытряхивать ответ, как он бросил? Он тоже был курильщик заядлый, как и я. Он мне начал про какую-то книгу толковать. Я прямо-таки взбесился и стал орать на него, что он издевается надо мной, мне ведь так плохо, а он не хочет помочь. Свою книгу он наотрез отказался мне давать, и я, не веря

в успех, но удивленный таким его отношением к этому, скачал из Интернета и распечатал ее. Я читал ее и растягивал этот процесс, мне стало страшно. Я понял, что курить брошу, и в итоге, прочитав книгу за три недели, курить не бросил, но снизил курение до двух пачек в день. Я попытался купить книгу в магазине, но ее расхватали везде и нигде ее не было. Я попробовал в издательстве купить ее, но там очень нервно ответили, что дополнительный тираж будет осенью. Потом вышел дополнительный тираж и появилась аудиокнига. Я, увидев ее, купил и прослушал за одну субботу в один присест лежа и иногда выходил на балкон перекурить при этом. Докурив последнюю сигарету, я выкинул пачку с зажигалкой, и с тех пор ни разу мне не захотелось попробовать закурить. Вот такая моя история борьбы с табаком. Купил я себе книгу и против алкоголя, но тогда я проблему не осознавал, однако не пил девять месяцев, даже особо не собираясь бросать пить. Книга же про похудение мне не понравилась, и я ее не дочитал. Метод Шичко мне известен, и, на мой взгляд, методы эти схожи, но имеют одно существенное отличие. Карр говорит, что напрягаться вообще не надо, а согласно теории Шичко, это кропотливый труд над собой. Мне кажется, что от индивидуальных качеств человека всё зависит. Песок тоже легче совковой лопатой в тачку грузить, а копать картошку всё же штыковой лопатой сподручнее как-то.

— Ты описал случай избавления от табака путем чтения книги. Очень важно здесь то, что ты сначала был настроен скептически: и слышать ничего не хотел о какой-то там книге, сама по себе идея бросания курить путем чтения казалась тебе абсурдной. Это обстоятельство указывает на очень ценное свойство книги Карра — отсутствие эффекта внушения, в противном случае ты не мог бы добиться успеха при таком скептическом настрое. Первая попытка не удалась, но разрушение дьявольского механизма зависимости было запущено: ты проявил живой интерес, искал книгу, слушал ее в звукозаписи, то есть задействовал разные каналы восприятия, что,

безусловно, усилило действие книги. Итог: табачная зависимость оказалась побежденной без, если можно так заключить, материального воздействия — ты, видимо, не использовал в этот раз пластыри, таблетки, сигареты с пониженным содержанием никотина и т. д. Отсюда становится видно еще одно очень важное обстоятельство: в табачной зависимости ведущая роль принадлежит нематериальным факторам, что и объясняет безуспешность предыдущих попыток избавиться от нее материальными средствами. Успех книги Карра объясняется тем, что автору удалось нащупать и, самое главное, в простой, доступной форме изложить и наглядно показать суть табачной зависимости, названной Шичко программой потребления табака. Когда она становится очевидна, то не остается ничего иного, как отвергнуть эту ложь и самообман, а оставшиеся части табачной зависимости — привычки, измененная биохимия — вянут и облетают, подобно листьям со срубленного дерева. Карр призывает немножко потерпеть их исчезновение: «хочется почесаться».

В отношении неиспользования воли — здесь есть не совсем верное понимание слов Карра, об этом уже говорилось. На самом деле под силой воли Карр подразумевает попытки противостояния зависимости без разрушения основ явления, именуемые как «держаться на зубах», — в случае с алкоголем это кодирование, химиотерапия и прочие насильственно-запретительные меры, в случае с табаком говорят: «Тупо не курить», то есть просто терпеть приступы тяги. Конечно, такие способы обречены на провал в подавляющем большинстве случаев. В то же время чтение книг Карра предполагает сознательный отказ от зависимости, что совершенно немислимо без воли.

Что лучше — метод Шичко или книга Карра — это и в самом деле вопрос индивидуальный. Универсальных средств здесь не существует, каждому подходит что-то свое. Но совершенно несомненно одно: оба этих пути могут отлично сочетаться и взаимодополнять друг друга.

— КУРИТЬ!!! ХОЧУ!!! На нервной почве. Держусь. Второй раз не брошу...

— Как говорил кто-то из знаменитостей, «тяга закурить — это минутная слабость», после чего смотрел на часы. Через минуту тяга исчезала. Переключи свое внимание, хотя бы таким способом. Табачная тяга сильна, но кратковременна.

— Вот чувствую, что не совсем верно написанное выше, но не могу сформулировать, что именно мне не нравится. Но как только я выполнил все инструкции в точности и понял их смысл, то желание курить никогда более не появлялось. Вообще не помню никаких приступов тяги, одна только радость. Я с нетерпением ждал последней сигареты, заставил себя сделать 10 затяжек, давась дымом, и с удовольствием ее затоптал. Мне захотелось петь и всем вокруг рассказать, что я некурящий. До сих пор я отчетливо помню то чувство радости, свободы и осознание, что никогда я больше не закурю! И сейчас, спустя пять лет, я, видя курящего человека, жалею его и сдерживаю себя, чтобы не начать уговаривать прочесть про легкий способ. Я уважаю способ Шичко и не стараюсь прорекламирровать Карра. Мне вообще кажется, что основная идея этих способов одна и та же. Просто стараюсь наиболее полно припомнить и изложить свой опыт об этом. Сейчас, вспоминая, как это было, я испытал отражение того счастья и радости. Хочу добавить, что важно иметь желание прекратить курить, и тогда способ хорошо срабатывает, а если человек настроен скептически и полон желаний курить и дальше, то может и сработать, но, скорее всего, нет.

— Здесь нужно уточнить: если человек хочет избавиться от курения, но настроен скептически к книге Карра, то она всё равно может помочь. Именно так и было в твоём случае. Это важное обстоятельство указывает на слабость элемента внушения в книге Карра, в противном случае эффекта от прочтения со скептическим

настроением не было бы. Для достижения внушения очень важно привлечь внимание и вызвать доверие внушаемого, иначе ничего не выйдет. Как правило, эффект внушения очень нестойкий и быстро исчезает, особенно от неблагоприятных внешних воздействий. Люди различаются по склонности к внушаемости — одни очень устойчивы к внушениям, другие, напротив, легко внушаемы. Для внушения почти всегда необходимо использовать одновременно зрение и слух внушаемого, и лучше всего при непосредственном общении. Внушение посредством чтения текста в наш век гораздо слабее, а чаще оно вообще маловероятно. Книга Карра обладает совершенно иным действием, чем внушение, хотя и содержит некоторые его подобию, особенно в первых частях. Но главное направление книги Карра заключается в разоблачении зависимости. Она срывает с нее защитные покровы лжи и обмана, то есть, по сути, Карр кричит: «Король-то голый!», и не просто кричит, а убедительно это показывает. То же самое, собственно, делает и метод Шичко. Но если человек не желает расставаться с курением, если он убежден в желательности, допустимости и даже, может быть, необходимости курения, то тогда ни книга Карра, ни метод Шичко не помогут.

— Читала я Карра, не курила две недели. А потом взяла и зачем-то опять закурила. Перечитывать Карра снова не хочу. А вот бросить все-таки хочется. Вот и хотела бы узнать, а по методу Шичко с чего начинать?

— Начать надо с ознакомления с сутью самого метода.

— В статье «Борьба с тягой» предлагается в случае возникновения читать Евангелие или молитвы. Я при бросании в прошлый раз воду святую пила небольшими глотками, когда курить хотелось. Ну, это, естественно, когда дома была, так как есть дурная привычка: пока разговариваю по телефону, иду курить. Не буду утверждать, что помогает, но я не закуривала.

— В структуре зависимостей есть много такого, что неподвластно нашему разуму и воле. Собственно, поэтому это явление и называют зависимостью: человек уже не властен над собой, им помыкает какая-то иная сила, от которой он зависит. Сломить действие этого невидимого врага непросто. Для верующих здесь есть богатый арсенал средств: это обращение к Богу — молитва, это чтение Евангелия, это церковные таинства, это иные средства, подаваемые Церковью: соборный елей, соборное зерно, святая вода и, что особенно важно, работа со своим внутренним миром, именуемая в православной традиции внутренним деланием. Неверующим и далеким от Церкви приходится использовать различные приемы и способы отвлечения, переключения внимания и подавления тяги. Но в обоих случаях помимо упомянутых средств целесообразно использовать письмо от руки на бумаге перед сном. Это простое и доступное, но могущественное действие против неподвластных нам явлений психики.

— Спасибо за анкету. За один вечер, конечно, всё не напишу, учитывая, что ответы должны быть развернутые. Постараюсь всё продумать и прописать.

— Главное — не затягивай! Табачная зависимость в этом отношении особенно опасна: если при алкогольной находятся время и силы на раздумья, то табачная старается не позволять даже думать об освобождении.

— Затягивать не буду, сегодня и начну. За последние дни выкурила две сигареты и очень не хочется вернуться опять к прежней норме.

— Здесь действуй, как утопающая в проруби, когда хватаешься за лед, а он ломается и крошится. Любая зацепка станет тут спасительной. Твои зацепки — это время и случаи, проведенные без сигареты. Их можно либо развить в успех, либо бесполезно утратить.

— Не курю уже почти семь месяцев. Это первый такой срок некурения за весь мой почти 20-летний стаж курильщицы (не считая 10 месяцев перерыва на беременность и кормления дочки). В течение очень тяжелого в моральном плане последнего месяца моей жизни мысль о сигарете меня — увы! — посещала. Наверное, в связке «мне и так хреново — пусть будет еще хуже». Наверное, с такими мыслями и по алкоголю происходят срывы. Но курить не стала.

— Да, именно так и происходит срыв: появляется вражеская мысль, воплощаемая затем в действие. Ты пишешь о тяжелом времени, но внешние условия здесь на самом деле вторичны: это может быть как радость, так и неприятность: любые колебания настроения зависимость умеет использовать в свою пользу, склоняя к употреблению табака и/или алкоголя. Здесь работает мощный, но неосознаваемый нами психологический механизм: для возобновления потребления табака требуются оправдания, какие-то поводы, причины. Незаметно идет их поиск, и когда внешние условия складываются неблагоприятно для нас, вдруг, словно снег на голову, выскакивает намерение: «мне и так хреново — пусть будет еще хуже». Оно может принимать самые разнообразные формы, не обязательно отрицательно окрашенные, с равным успехом враг использует и положительное, но смысл остается всегда неизменным: расценить случившееся как повод к употреблению. Подобное случается уже после выхода из острого периода зависимости, когда смолкает тяга, исчезает потребность, угасают привычки. Лишившись основных рычагов воздействия, зависимость переходит к интеллектуальным атакам с эмоциональной подсветкой, что хорошо видно на примере, описанном тобой. Сроки их появления также типичны: обычно это случается спустя месяц или несколько месяцев после прекращения самоотравления. Наличие таких атак говорит о коренящихся в глубинах души и оставшихся несломленными потайных механизмах явления. Избавиться от них быстрее

всего можно путем письменного рассмотрения предлагаемого, отвечая на основные вопросы психоанализа Шичко: в каком случае возникла мысль, что эта мысль предлагала, к чему она привела бы на самом деле, если ей последовать, и как ты поведешь себя в другой раз, если случится нечто подобное. Было бы очень полезно закончить рассмотрение описанием сути этого явления: разоблаченный и посрамленный враг обычно оставляет после этого тебя в покое, он вынужден удалиться. Надо отметить твою волю и твердость: вражеские атаки такого рода очень опасны, и далеко не всякому удастся здесь устоять.

— Курсе на втором этот способ был испытан (а вдруг?). Конечно же, не помогло!

— Потому что был использован лишь единичный удар, в то время как для разрушения тюрьмы зависимости требуется планомерная работа.

— Сегодня уже возникла мысль о своеобразном контролируемом курении. Снизить частоту и в перерывах методично работать над искоренением, не мучаясь от психов отказа.

— Можно и так. Эта тактика условно носит название «под оккупацией». Ее смысл в том, что при продолжении курения ведется подготовительная работа к полному его прекращению. Это вызвано чрезвычайной силой табачной зависимости, не позволяющей многим отказаться от табака в одночасье.

— Вот этот момент: «не теряю, а приобретаю» — сильно засел в голове после прочтения Алена Карра (трижды), понимаю правильность этого подхода, помогает в отказе от алко, а вот с сигаретами не получается, чтоб его. Сажу и читаю мантры: «Мне не плохо, я ничего не потеряла, я только приобретаю, мои сосуды очищаются, мозг яснее, это всё происки подсознания, бла-бла-бла-бла...» —



в общем, занимаюсь самоубеждением со страшной силой. И чем больше самоубеждаюсь, тем острее желание выйти на балкон.

— Здесь есть ряд ошибок. Мантры надо заменить постановкой задачи на преодоление тяги, но такую задачу можно ставить, лишь будучи готовым к ее выполнению. Те, кто могут прекратить курение сразу, сразу к этой задаче и приступают, но если недостает сил — нужна подготовительная работа «под оккупацией». В ходе ее изучается тяга, ее природа, вырабатываются навыки борьбы с ней: к примеру, для начала ты ставишь себе задачу не курить с утра в течение двух часов. Задачу излагаешь собственноручно на бумаге перед сном. После пробуждения читаешь написанное еще раз, после чего приступаешь к ее выполнению. Понятно, на тебя наваливается тяга. Вот тут-то и надо очень внимательно приглядеться к себе, разобраться в происходящем, попытаться с ней бороться, используя знания, почерпнутые из звукозаписей. Держись как можно дольше; если при этом получится превысить первоначальную задачу — хорошо, некоторым даже удается таким образом и целый день провести без сигарет — так это же просто отлично! Вечером надо написать «отчет о проделанной работе», поставить себе задачу на завтра с развитием достигнутого успеха. Таким образом, дополнение чтения Карра письмом на бумаге от руки перед сном приумножит твои силы, и на следующий день ты выйдешь на бой с невидимым врагом не с голыми руками, а будучи вооруженной серьезным оружием.

— Я не курю. Иногда приступы неудовлетворенной привычки наскакивают резко, быстро и прям из-за угла с воплем «бу!!!». Стоишь, ошарашенно глазками хлопаешь, и хочется спросить: «Ты что, дурак?» ☺

— Лучше спроси: «А я что, обязана?»

— Порой долго и противно голодной кошкой внутри мяучит противным-противным голоском: мя-я-у-у, ми-и-и-а-а-у-у-у,

мя-я-у, мя-я-у, мя-я-я-у, мя-я-у... Придушила бы эту животину.  
Р-р-р...

— Здесь ответ: «Нет... нет... нет...» — скоро она замолкнет совсем.

— Но чаще всего просто ощущение какого-то голода, сосущего под ложечкой.

— Это бушует биохимическая буря. Она скоро уляжется.

— Пустоты, трепыхающейся там же. Неотвязное чувство какой-то незаконченности, незавершенности.

— Это работает неудовлетворенная привычка. В случае с табаком привычки очень сильны, но и они вскоре затихают. Сознательно напоминай себе об этом.

— Я не ощущаю ни радости, ни печали, ни сладости, ни потери. Я не несчастна, но и не счастливая. Мне никак.

— Со временем всё образуется. Пока у тебя шок от отсутствия табака, первые десять дней самые тяжелые в этом смысле.

— И что я буду делать? Алкоголизм спит, табакокурение отсутствует...

— Помогать другим избавляться от этих напастей.

— А как же ночные переживания: «Я алкоголик... Я промотала полжизни... Тяга меня поджидает за темным углом. Я должна держаться, иначе сорвусь... Курить нельзя... Смириться надо мне, курить отравя». Простите, влилась в монотонное чтение мантры ночной. ☺

— Неверно! Не мантра, а постановка задачи, не «нельзя», а «можно, но не нужно», не «алкоголик», а «трезва», не «держаться», а «свободна» и не монотонное чтение, а короткое письмо на бумаге от руки.

— Блин, мне что-то в головке закоротило. Лежу, спокойно себе читаю, а тело постоянно подрывает куда-то бежать. Села на кровати, сижу, спрашиваю: «Тело, что тебе надо?» — «А мы ж того, на балкон идти должны!» — «Зачем?» — «Так курить!» — «Глупое тело, мы ж некурящие». — «Да-а-а?» Ну ладно. Курить не

хочу, не думаю об этом, а в голове колесо крутится, пытается что-то там алгоритмически завершить, и кажется, что нужно куда-то бежать и что-то сделать срочно. Гадость какая. Уже голова трещит.

— Ты описала здесь одно совершенно особенное явление, известное лишь очень узкому кругу специалистов. Оно именуется «акатизия», и выражается в непоседливости, стремлении постоянно изменить позу, положение своего тела. Явление неприятно, сопровождается, как правило, чувством тревоги, беспокойства. Вызвано оно нарушением передачи нервных импульсов в отделах мозга, ведающих точностью движений, и чаще всего является побочным эффектом от приема препаратов-антипсихотиков, используемых в большой психиатрии. В иных случаях акатизия может появиться после употребления чрезмерно крепкого кофе или чая, а в твоём случае оно, вероятнее всего, вызвано излишним приемом табекса. Не надо забывать, что этот биологически активный препарат является заместителем нейромедиатора никотина, то есть вещества, прямо задействованного в передаче нервных импульсов по некоторым нейронным структурам. Можно посоветовать тебе снизить и даже вовсе прекратить прием табекса, одновременно усилив сознательную работу. К примеру, написать на бумаге перед сном: «Я навсегда прекратила травиться табаком. Теперь мой организм очищается и успокаивается. Я расслабляюсь, мне становится хорошо, тихо и спокойно. Завтра с утра я защищаю возвращенную мне свободу, поэтому я легко проведу весь завтрашний день без табака. У меня достаточно сил для преодоления любых проявлений табачной зависимости».

И наконец, об удовольствии. Из письма инструктора:

«Есть принципиальная разница между радостью, счастьем и удовольствием, наслаждением. Последние — это грубые чувства поврежденной первородным грехом человеческой природы, они по меньшей мере требуют сдерживания, так же как собака

требует поводка, а в более строгом, христианском подходе — чувственная часть, безусловно, подлежит подавлению. Можешь ли представить себе наслаждающегося монаха? Неважно даже чем, но наслаждающегося, стремящегося к получению удовольствия. Это в корне противоречит смыслу и строю монашеской жизни. К счастью, я еще захватил остатки православного воспитания, согласно которым наслаждаться, удовлетворяться было... ну, скажем так, предосудительно. Это считалось проявлением эгоизма, сладолюбия, распущенности и невоспитанности. Интересно, что эти рудименты христианского сознания каким-то чудом сохранились в атеистическом советском мировоззрении и, безусловно, сыграли свою положительную роль даже в таком усеченном виде.

Сейчас же простой житейский опыт хорошо показывает, какой из подходов вернее: кто достигает больших успехов в своих делах и начинаниях? Тот, кто не дает себе воли, понуждает, заставляет себя делать то, что надо, а не то, что хочется, или же тот, кто плывет по течению своих похотений? Ответ, я думаю, очевиден. Недаром же в обычной жизни подверженные химическим зависимостям считаются слабовольными, а следовательно, и малонадежными. Помнишь один из вопросов в самом начале нашего пути: что лучше написать в анкете при устройстве на престижную работу: курю или не курю?

Но к чему я поднял здесь эту тему? Как уже говорилось, официальной идеологической доктриной усердно вбивается мысль об удовольствиях и наслаждениях как главных жизненных целях, при этом остатки христианского мировосприятия подвергаются безжалостному уничтожению, искоренению. Можно ли сейчас, в современных, с позволения сказать, «произведениях искусства» найти примеры скромности, сдержанности, не говоря уже о более высоких нравственных категориях?

Молодежь со школьной скамьи программируется на получение удовольствий, на всемерное удовлетворение всех своих похотений, в итоге в будущем они становятся вынуждены выполнять

эту вредную программу почти бессознательно, то есть строить свою жизнь в поисках наслаждений. И вот уже место любимой или любимого занимает сексуальный партнер, понятие «моя вторая половина» сменяется на «бойфренд», законный брак подменяется более удобным сожительством, именуемым для респекта «гражданским браком», заключаемым опять-таки ради удовольствия, стяжать которое предписывается на каждом шагу.

Но этот мир устроен на самом деле совершенно иначе! И вот человек становится перед необходимостью получения удовольствий, в то время как окружающая реальность противоречит ему. Возникает вопрос: как получить удовольствия? Где взять средства? Понятно, что самыми близкими и доступными средствами являются здесь алкоголь и табак, немного менее доступными — другие наркотики. Мне доводилось встречать людей, на полном серьезе рассчитавших себе такую жизненную программу: поколоться лет 10 героином, а там и в ящик сыграть: удовольствия-то все уже получены, жить больше незачем.

С этим же противоречием реальности и ложного мировоззрения мне приходится сталкиваться и в работе по методу Шичко: почти всем удается преодолеть острый период, но затем многие оказываются перед неразрешимым вопросом: а удовольствия? Как получать их теперь без табака и алкоголя? Конечно, воспоминания о пережитых ужасах помогают, но недостаточно. Нужна смена мировоззрения, отказ от ложных целей, посредством которых современный агитпроп загоняет нас на гибельный путь.

Но наше дело правое, и победа будет за нами!

**Связаться с нами можно:**

E-mail: andrey\_61@bk.ru

12Kir\_m@mail.ru

Скайп: Kir\_cet

Форум: <http://forum.17marta.ru/index.php>

\*\*\*

### **Декларация об отсутствии столкновения интересов**

Мы, авторский коллектив «Избавление от табакокурения», заявляем о нашей полной независимости от табачной индустрии, от современных средств агитации и пропаганды и их союзников, от организаций, финансируемых табачной индустрией, и их союзников, об отсутствии какого-либо сотрудничества, связей, материальной или иной заинтересованности, столкновения интересов в пользу табачной индустрии, современных средств агитации и пропаганды и их союзников.

### **Использованная и рекомендуемая для чтения литература:**

1. Шичко-Дроздова Л. П. «Слово есть Бог». Санкт-Петербург, 2003.
2. Гурьев Н. Д. «О добре и зле. Заметки православного мирянина». Москва, 1990.
3. Зайцев С. Н. «Зеркало для курильщика. Самоучитель отказа от курения». 2-е издание, Москва, 2012.
4. Жданов В., Троицкая С. «Алкогольный террор». СПб., 2010.
5. Зиновьев Н. «Как избавиться от табака и алкоголя». Столичное благотворительное общество. Москва, 2008.
6. Карр Аллен. «Легкий способ бросить курить». Хорошая книга. Москва, 2007.
7. Преподобный Никодим Святогорец. «Невидимая брань».
8. Демин А. К., Демина И. А., Демин А. А. «Россия: ДЕЛО табак. Расследование массового убийства».

**КОНЕЦ, ДЕЛУ ВЕНЕЦ!**

## Содержание



<b>Часть I. ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>8</b>
С ЧЕГО НАЧАТЬ? СМОТРИМ, ИЗУЧАЕМ	8
РАЗБЕРЕМСЯ В ПОЛОЖЕНИИ ДЕЛ	12
ЧТО МЫ УСТАНОВИЛИ	18
НАЧАЛО ИЗБАВЛЕНИЯ	25
<b>Часть II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ</b>	<b>29</b>
ПОДГОТОВКА К ВОССТАНИЮ.	
ЧТО МЕШАЕТ НАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО?	29
ДРОБИМ СТЕНЫ ТЮРЬМЫ	37
РАБОТА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ	39
САМОЕ СЛОЖНОЕ	43
НАМЕЧАЕМ ДЕНЬ ВОССТАНИЯ	52
<b>Часть III. ПЕРЕХОДИМ К РЕШИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ</b>	<b>56</b>
ИЗГНАНИЕ! К БОЮ!	56
АНКЕТА ДЛЯ РАБОТЫ ПРОТИВ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	59
НЕУДАЧА	65
ДНЕВНИК ПРОТИВ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ	69
БОРЬБА	76
ВРАЖЕСКИЕ ПРИЕМЫ	84
НАСТРОЙ	88
ПРИВЫЧКА	93
НАВЫК	99
СОСКА	103
ПОСЛЕДНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	107
<b>Часть IV. ПРЕКРАТИЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА, ТЕПЕРЬ УКРЕПЛЯЕМ ДОСТИГНУТОЕ</b>	<b>110</b>
СВОБОДА! РАДОСТЬ ПОБЕДЫ	110
ИДЕМ ДАЛЕЕ	114
ЗАСАДА	118
НИКОТИН	132
СНОВИДЕНИЯ	134
РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ	137
ЕСЛИ У ТЕБЯ СЛУЧИЛСЯ СРЫВ	144
<b>Часть V. БЕРЕЖЕМ ДОСТИГНУТОЕ</b>	<b>151</b>
ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. СВОБОДА ВЫБОРА	151
ШОРЫ	159
ЛОЖНАЯ ЛЮБОВЬ	164
ПРАЗДНОСТЬ — МАТЬ ВСЕХ ПОРОКОВ	169
ЛОЖНАЯ УВЕРЕННОСТЬ	173
ОПАСНОСТЬ ШУТКИ	176
НАШЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЕ	179

<b>Часть VI. УТВЕРЖДАЕМ ДОСТИГНУТЫЙ УСПЕХ</b>	<b>185</b>
ДОБИВАЕМ ВРАГА. ИСТОКИ	185
СВОЙСТВА ВРАГА	191
ТАЙНЫЕ МЕХАНИЗМЫ	195
<b>Часть VII. РАССМАТРИВАЕМ ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ ЯВЛЕНИЯ</b>	<b>206</b>
ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ	
ТАБАКОКУРЕНИЯ. КОРНИ	206
СВИДЕТЕЛЬСТВО В. Г. ЖДАНОВА	209
УДОВОЛЬСТВИЕ	216
ТВОЯ РОЛЬ	226
ПОСЛЕДНИЕ СОВЕТЫ	230
<b>Часть VIII.</b>	<b>235</b>
ПРИЛОЖЕНИЯ	235
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЛИТЕРАТУРА	270



Подписано в печать 28.03.2014.  
 Формат 60·84/16. Бумага офсетная.  
 Печать офсетная. Тираж 3000 экз.  
 Заказ №

ООО «Альфа Нева»  
 198152, Российская Федерация,  
 г. Санкт-Петербург, ул. Краснопутиловская, д. 57, лит. А, пом. 4-Н

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
 филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии  
 с качеством предоставленных материалов  
 610033, г. Киров, ул. Московская, 122.  
 Факс: (8332) 25-58-83, 53-53-80  
<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: [pto@gipp.kirov.ru](mailto:pto@gipp.kirov.ru)