

Репортер №7(23) воскресенье 15ноября 2009

Мила Дарская

[mila@reporter63.ru](mailto:mila@reporter63.ru)



*«Бросить курить легко. Я сам бросал тысячу раз», - иронизировал еще Марк Твен. Над проблемой бьются давно. О вреде никотина не знает разве что младенец. Навсегда расстаются с сигаретой единицы. Так почему люди курят? За ответом на вопрос я отправилась к профессору кафедры психологии СамГУ Константину Лисецкому.*

***Навязчивый ритуал***

- Я много лет курил, - признается Константин Сергеевич. - Потом мне это надоело. И я прекратил легко, без борьбы с собой. Борьба нужна, чтобы не бросить. А чтобы бросить, борьба не нужна.

- Ой, а я вот все борюсь- борюсь, но мне не надоедает, - признаюсь психологу.

- Вот опять сегодня пачку купила.

- После разговора со мной точно бросишь курить, - заявляет Лисецкий. И начал с места в карьер развенчивать все мифы и представления на тему «Почему люди курят?». - Главное - осознать причину курения. Честно покопайтесь в подсознании и ответьте себе на вопрос «почему я снова и снова беру сигарету?». Порой понять это не так-то легко. Например, неловкость от незнания, куда девать руки в присутствии других людей. Об одной только этой беде можно говорить и говорить. Ворчание, ругань, критика, запреты никогда не помогут. Психика устроена так, что там, где возникает затруднение, начинается процесс совершенствования всей системы. И человек начинает искать обходные пути преодоления барьера. Например, мама наказывает сына, застукав его с сигаретой. Он не перестанет курить, он будет прятаться, жевать конфетки и так далее. Для него этот процесс даже станет своеобразным развлечением.

Курение психолог называет взрослым ритуалом, похожим на детские. Помните, как мы в детстве боялись, например, наступать на трещинки в асфальте. Идешь в школу, зная, что будет контрольная по математике, и перешагиваешь трещинки. Снимали таким образом тревогу. Вот и сигарета - тот же ритуал, снижающий тревожность.

- Люди часто испытывают затруднения при переходе из одной ситуации в другую, - объясняет Лисецкий. - Особенно если это требует резкой перемены в поведенческой роли. Что бы ни произошло с человеком в течение дня - одно, другое, третье - сигарета остается неизменной. Она становится показателем стабильности мира, неизменяющейся сшивающей

ниткой. Курение - один из таких навязчивых ритуалов, который якобы помогает сосредоточиться. Психолог убежден, что ситуативную тревогу не стоит гасить ритуалом. Ведь тревожность должна стать сегментом развития, источником новых возможностей. А на деле получается: взволновался - закурил - успокоился. Не поборол напряженную ситуацию, а «задымил» ее.

- Все это можно выразить такой образной фразой: «Тонущему спасительный круг кинули и башку разбили».

### **Черт и табак.**

- Есть еще физиологические реакции: вдох - выдох, - продолжает Константин Сергеевич. - Если вдох короче выдоха, тело расслабляется (можешь попробовать). Если вдох длинный, а выдох короткий, тело мобилизуется. Курение структурно воспроизводит первое.

И обязательно скажем о том, что человек, у которого много «Мерседесов», и человек, у которого нет даже «Жигулей», могут курить одинаковые сигареты. И это уже высшая форма «демократии» для того, у которого нет «Жигулей».

Есть еще очень «романтичный» аспект у всех курильщиков. Возможность внедряться в личное пространство на «законных» основаниях, поднося даме зажигалку. Или дама может приглашать в свое личное пространство, спрашивая «огоньку». И таким образом приближать к себе, если иначе никто в ее пространство не идет.

- Можно сказать, это некий элемент интима – максимально приблизиться к лицу дамы и не получить пощечину. Кроме того, еще и увлекательный момент: люди передают друг другу искорку.

Напоследок профессор рассказывает притчу. Один крестьянин встретил черта. Рогатый попросил: «Дай мне небольшую делянку. Я посажу на ней растение и не скажу людям, как оно называется». Посадил черт табак, а крестьянин мучается: «Что же это такое?». И решил черта

обхитрить. Дай, думает, начну топтать делянку, а черт выбежит и крикнет: «Зачем топчешь мой...». И назовет растение. В общем, так и сделал мужчина. А черт-то знал ход мыслей крестьянина, выскочил: «Зачем топчешь мой табак?». Крестьянин обрадовался, мол, обманул черта. А на деле-то наоборот. Человек был умным и счастливым, но перестал таким быть.

*- Так что же делать, Константин Сергеевич?*

- Во-первых, перестать таким образом производить впечатление. Можно на уровне парадоксов. Каждый раз, поднося зажигалку к сигарете, говори: «Кто курит - тот дворняжка». Можно считать в процессе затяжки. К какому-то моменту почувствуешь себя душой и поймешь, что занимаешься ерундой. Попробуй понюхать пепельницу или честно ощутить вкус во рту после курения. Сделай и пойми, что это ты обхитрила черта. Курение – навязанный ритуал. Почувствуй, что тебя заманили в ловушку и выбирайся оттуда.

Сам Лисецкий однажды поставил эксперимент на детях, которые частенько дымили в его дворе. Подошел и сказал: «Давайте, вы будете курить, а я буду вам за это платить». Мальчишки удивились, но согласились. День курят, другой, третий, каждый вечер, получая от странного мужика по 15 рублей на руки. Через некоторое время Лисецкий сказал им: «Пока не смогу платить, у меня трудности с деньгами». «Ну, тогда мы бесплатно курить не будем», - обиделись юные курильщики. Чем черт не шутит, может, такая провокация и сработает на школьниках. В серьезном деле любые средства хороши.

- Я бросил курить, потому что мне это перестало нравиться и все, - подводит итог Константин Лисецкий. - И я, конечно, хочу уберечь студентов от этой пагубной привычки, потому что много про это знаю.