

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway®

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

Легкий способ бросить курить

«Добрая книга»

2003, 2004

Карр А.

Легкий способ бросить курить / А. Карр — «Добрая книга»,
2003, 2004 — («Легкий способ» Аллена Карра)

ISBN 978-5-98124-284-7

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить — легко, безболезненно, навсегда. Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения. «Легкий способ» Аллена Карра уже помог бросить курить миллионам курильщиков в России. Он поможет и вам.

ISBN 978-5-98124-284-7

© Карр А., 2003, 2004
© Добрая книга, 2003, 2004

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Предупреждение	8
Введение	11
1	17
2	20
3	23
4	26
5	28
6	29
7	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Аллен Карр

Легкий способ бросить курить

Всем курильщикам, которым я не смог помочь лично, – надеюсь, эта книга поможет им освободиться от зависимости; Сиду Саттону; но больше всех – Джойс

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

* * *

Отзывы врачей и специалистов в области терапии зависимостей о методе Аллена Карра

Я неоднократно наблюдал поразительную эффективность метода Аллена Карра, изложенного им в книге «Легкий способ бросить курить». Этот метод представляется мне весьма успешным, и я целиком и полностью поддерживаю его.

Д-р Анил Визрам, Лондонский Королевский госпиталь, Великобритания

Удивительно, что Аллен Карр, будучи, по его собственному признанию, непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели полный провал бесчисленные психологи и психиатры с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный способ бросить курить.

Д-р Вильям Грин, заведующий психиатрическим отделением госпиталя Матильды, Гонконг

Я глубоко впечатлен методом Аллена Карра. Несмотря на феноменальную известность этой методики, в ней нет никаких трюков и хитростей; вполне профессиональный подход Аллена Карра достоин уважения и признания. Я охотно рекомендую его метод любому курильщику.

Д-р П. М. Брэй

Книги Аллена Карра, без сомнения, помогают бросить курить. Многие специализированные клиники успешно используют его приемы и методы, которые приводятся в этой книге.

Джуди Маккей, профессор, эксперт Азиатского консультативного совета по здравоохранению и контролю над табаком

Об авторе

Главная мысль, красной нитью проходящая через все книги Аллена Карра, – это искоренение страха. В самом деле, его талант и его усилия как писателя и терапевта направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Это ярко демонстрируют его книги, ставшие бестселлерами во многих странах мира: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ бросить курить навсегда», «Легкий способ похудеть», «Как помочь подростку бросить курить».

В прошлом высококвалифицированный и весьма успешный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он, наконец, не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от этого пристрастия. Аллен Карр выработал собственную методику отказа от никотина, известную теперь всему миру как «Легкий способ бросить курить». Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, специалисты которой помогают курильщикам бросить курить и справиться со своей зависимостью. Книги Аллена Карра изданы более чем на двадцати языках во многих странах.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в его клиники; число пациентов, бросивших курить благодаря использованию его метода, превышает 95 % от общего количества обратившихся за помощью. Клиники Аллена Карра дают каждому курильщику гарантию исцеления от никотиновой зависимости и гарантию возврата денег, потраченных на курс лечения, в случае неудачи. Полный перечень клиник Аллена Карра приводится в конце этой книги. В 2009 году первая клиника Аллена Карра открылась в России.

Предисловие

Итак, наконец-то найдено волшебное лекарство, которого ждали все курильщики:

- Мгновенное
- Эффективное и для заядлых курильщиков
- Без сильных мук отвыкания
- Без напряжения силы воли
- Без шоковой терапии
- Не требующее вспомогательных средств и хитроумных уловок
- Не ведущее к набору веса
- Долговременное

Если вы – курильщик, все, что вы должны сделать, – читать.

Если вы – некурящий и покупаете книгу для тех, кого любите, все, что вы должны сделать, – это убедить их прочитать ее. Если вы не сможете их убедить, тогда прочтите ее сами, а последняя глава посоветует, как вы сможете донести до близких основную идею книги, а также как удержать от курения ваших детей. Не обманывайтесь тем, что сейчас они ненавидят курение. Все дети ненавидят его, пока не пристрастятся сами. В издательстве «Добрая книга» опубликована моя книга «Как помочь подростку бросить курить».

Предупреждение

Возможно, вы немного побаиваетесь читать эту книгу. Может быть, сама мысль бросить курить приводит вас, как и большинство курильщиков, в ужас, и, хотя вы твердо решили в один прекрасный день бросить курить, этот день – точно не сегодня.

Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение – это вульгарная, отвратительная привычка, а сами вы – глупый, безвольный тюфяк, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам, вы бы уже давно бросили.

Мой способ, который в дальнейшем я буду называть «Легкий способ», действует совсем по-другому. Возможно, вам будет трудно поверить в кое-что из того, о чем я собираюсь говорить. Однако к тому моменту, когда вы прочтете эту книгу, вы не только поверите в это, но даже будете недоумевать, как это вам когда-то настолько запудрили мозги, что вы верили во что-то другое. Существует расхожее заблуждение о том, что мы сами делаем этот выбор – курить. Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики – стать алкоголиками, а наркоманы, колющиеся героином, – стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени я решаю сходить в кино, но, конечно же, не принимаю решения провести всю жизнь в кинотеатре.

Пожалуйста, оглянитесь на свою жизнь. Принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что в определенные моменты жизни не сможете получать наслаждение от обеда или встречи с друзьями, не закурив? А что вы не сможете сосредоточиться или справиться со стрессом без сигареты? На каком этапе жизни вы решили, что сигареты нужны вам не только для светских встреч, но что необходимо иметь их в кармане постоянно, или иначе вы будете чувствовать себя неуверенно и даже впадать в панику?

Вас, как и любого другого курильщика, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую изобрели вместе человек и природа. На планете нет ни одного родителя, неважно – курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Это значит, что все курильщики сожалеют о том, что когда-то начали курить: до того как пристраститься к курению, никто не нуждается в сигаретах, чтобы получать удовольствие от еды или справляться со стрессом.

В то же время все курильщики хотят продолжать курить. Никто не может заставить нас закурить; сознательно или бессознательно мы принимаем это решение сами. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую курильщики могли бы проснуться на следующее утро, как если бы они никогда не закуривали свою первую сигарету, тогда единственными курильщиками на земле остались бы подростки, пребывающие еще на стадии эксперимента. Единственное, что удерживает нас от того, чтобы бросить курить, – СТРАХ!

Страх, что на пути к свободе нам предстоит пережить неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний. Страх, что без сигареты, без этой небольшой опоры, никогда уже ни еда, ни встреча с друзьями не принесут нам удовольствия. Страх, что мы никогда не сможем сосредоточиться, справиться со стрессом или быть уверенными в себе. Страх, что наша личность и характер изменятся. Но больше всего мы боимся, что стали рабами навсегда и никогда не освободимся полностью, а всю оставшуюся жизнь проведем, мечтая о случайной сигаретке. Если вы, как и я когда-то, уже перепробовали все традиционные способы бросания курить и прошли через все страдания того, что я называю «методом силы воли», то вы не только попадаете под влияние этого страха, но и уверены, что никогда не сможете бросить курить.

Если вы боитесь, испытываете замешательство или чувствуете, что сейчас самое неподходящее время, чтобы бросить курить, позвольте мне заверить вас, что ваши опасения и замешательство вызваны страхом. Тем самым страхом, который не снимается при помощи сигарет, а лишь порождается ими. Ведь вы не принимали решения угодить в никотиновую ловушку? Но, как и все западни, она устроена так, чтобы вы не смогли выбраться из нее. Спросите себя: когда вы в порядке эксперимента закуривали свою первую сигарету, вы принимали решение стать курильщиком на весь тот период времени, который курите с тех пор? Итак, когда вы собираетесь бросить? Завтра? В следующем году? Перестаньте обманывать себя! Ловушка сконструирована таким образом, чтобы вы оставались в ней на всю жизнь. Как вы думаете, по какой же еще причине все остальные курильщики не бросают курить, до того как курение убьет их?

Впервые эта книга была опубликована издательством Penguin более десяти лет назад и с тех пор каждый год становилась бестселлером. Все эти десять лет я переписываюсь с читателями. Как следует из этой переписки, эффективность этого способа превзошла мои самые смелые ожидания. Кроме того, письма читателей позволили обнаружить две проблемы, вызывающие у меня беспокойство. Позже я подробнее остановлюсь на второй из них, а первая вытекает из полученных мною писем. Вот типичные примеры:

«Я не поверил сделанным вами заявлениям и приношу свои извинения за то, что сомневался в вас. Это было очень легко и приятно – все, как вы говорили. Я подарил экземпляры вашей книги всем моим курящим друзьям и родственникам, но не могу понять, почему они ее не читают».

«Восемь лет назад мой друг, который был курильщиком, дал мне вашу книгу, но я собрался прочитать ее только сейчас. Жалею только об одном: я потерял даром восемь лет».

«Я только что закончила читать “Легкий способ”. Прошло всего четыре дня, а я уже так чудесно себя чувствую! Уверена, что мне никогда не захочется курить снова. Впервые я начала читать вашу книгу пять лет назад, прочитала до середины и запаниковала. Я знала, что если бы продолжила чтение, мне пришлось бы бросить курить. Как же я была глупа!»

Нет, эта девушка вовсе не глупа. Я уже упоминал о волшебной кнопке. Мой метод действует точно так же. «Легкий способ» – не волшебство, однако для меня и сотен тысяч бывших курильщиков, обнаруживших, насколько легко и приятно бросить курить, он выглядит настоящим чудом!

А теперь предупреждение. К нашей ситуации применимо рассуждение о яйце и курице.¹ Каждый курильщик хочет бросить курить, и каждый курильщик может обнаружить, насколько это легко и приятно: попытаться бросить им мешает только страх. Избавление от этого страха – самое большое приобретение. И наоборот: как в случае с девушкой из недавнего примера, по мере чтения книги страх может расти и мешать вам прочитать ее до конца.

Да, вы не принимали решения попасть в западню, но, чтобы выбраться из нее, придется принять решение. Возможно, вы уже пытаетесь сбросить узду и прекратить курить, но страх одолевает вас. Пожалуйста, помните главное: в любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!**

Если в конце чтения вы решите, что хотите продолжать курить, ничто не сможет вам помешать. Пока вы читаете эту книгу, нет никакой необходимости сокращать или прекращать курение. И помните – здесь нет шокотерапии, у меня для вас исключительно хорошие новости!

¹ Классический пример схоластического рассуждения: что первично – яйцо или курица? – Прим. ред.

Можете ли вы представить, как чувствовал себя граф Монте-Кристо, когда ему наконец удалось убежать из своей тюрьмы? Именно так чувствовал себя и я, выбравшись из никотиновой ловушки. Именно так чувствуют себя миллионы бывших курильщиков, использовавших мой способ. **ИМЕННО ТАК БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ И ВЫ** к концу чтения этой книги!
СТРЕМИТЕСЬ К ЭТОЙ ЦЕЛИ!

Введение

«Я СОБИРАЮСЬ ИСЦЕЛИТЬ ОТ КУРЕНИЯ ВСЬ МИР»

Я разговаривал с женой. Она решила, что я слегка спятил. Совершенно понятная реакция, если принять во внимание, что она была свидетелем всех моих неудачных многочисленных попыток бросить курить. Самая последняя имела место за два года до этого. Мне удалось выдержать шесть месяцев сплошных мучений, прежде чем я наконец-то сдался и закурил. Я не стыжусь признаться, что плакал как ребенок. Я плакал, поскольку знал, что приговорен оставаться курильщиком всю оставшуюся жизнь. Я вложил столько сил в ту попытку и пережил столько страданий, что знал: мне уже никогда не хватит сил снова пройти через это испытание. Я не отличаюсь жестоким нравом, но если бы какой-нибудь заботливый некурящий в тот момент был бы настолько глуп, чтобы начать разглагольствовать о том, что все курильщики считают, что бросить курить сразу и навсегда – легко, я бы не смог отвечать за свои действия. Однако я убежден, что любой состав присяжных в мире, состоящий из курящих, помиловал бы меня, оправдав совершенное мной убийство.

Вероятно, вам кажется совершенно невозможным поверить в то, что любой курильщик может вдруг обнаружить, что бросить курить легко. Если так, я умоляю вас не выбрасывать эту книгу в мусорную корзину. Пожалуйста, поверьте мне. Уверяю вас, даже вы обнаружите, что бросить курить легко.

Итак, с этого момента прошло два года. Я только что затушил сигарету, которая, как я уже знал, станет последней. Я сообщил жене не только то, что *уже* стал некурящим, но и то, что собираюсь исцелить весь мир. Должен признать, что в то время ее скептицизм сильно меня раздражал. Однако это никак не отразилось на моем восторженном состоянии. Думаю, мой восторг от знания, что я уже стал счастливым некурящим, некоторым образом смущал ее. Теперь, оглядываясь в прошлое, я могу понять отношение жены: теперь я понимаю, почему Джойс, близкие друзья и родственники считали меня кандидатом в пациенты наркологической клиники.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что все мое существование, кажется, было лишь подготовкой к решению проблемы курения. Даже ненавистные годы обучения и работы в качестве бухгалтера оказались бесценными для меня, поскольку помогли раскрыть тайны западни курения. Говорят, что невозможно постоянно дурачить всех окружающих, но я думаю, что табачные компании занимаются именно этим. Еще я считаю себя первым человеком, действительно понявшим, как устроена эта ловушка. Если я кажусь вам самонадеянным, позвольте добавить, что это скорее не моя заслуга, а просто стечение обстоятельств моей жизни.

Важной датой стало для меня 15 июля 1983 года. Я не сбежал из замка Иф, но думаю, что те, кому это удалось, испытывали подобное ощущение свободы и воодушевления, как и я, когда тушил свою последнюю сигарету. Я понял, что нашел то, о чем молится каждый курильщик: легкий способ бросить курить. Проверив свой метод на курящих друзьях и родственниках, я забросил бухгалтерское дело и стал работать консультантом, помогая другим курильщикам освободиться от никотиновой зависимости.

Первую редакцию этой книги я написал в 1985 году. Поводом к этому стала моя неудача – мужчина, о котором я расскажу в 25-й главе. Он приходил ко мне дважды, и каждый раз мы доводили друг друга до слез. Он был так взволнован, что мне не удавалось заставить его расслабиться, чтобы понять то, что я говорю. Я надеялся, что, если я запишу все это на бумаге, он сможет прочесть эти записи в удобное для него время и столько раз, сколько захочет, и что это поможет ему понять мою основную мысль.

Я несколько не сомневался, что «Легкий способ» будет действовать на других курильщиков так же эффективно, как на меня. Тем не менее, обдумывая изложение своего метода в

виде книги, я сильно опасался неудачи. Я провел самостоятельное маркетинговое исследование, и его результаты оказались не слишком ободряющими:

«Как книга может помочь мне бросить курить? Все, что мне нужно, – это сила воли!»

«Как может книга свести к минимуму ужасные страдания отвыкания?»

В добавление к этим пессимистическим комментариям у меня были и собственные сомнения. В клинике нередко становится очевидным, что пациент неправильно понял какой-либо важный смысл или акцент, сделанный мною. Но там я мог исправить ситуацию. А как это сможет сделать книга? Я хорошо помнил время своей учебы ради диплома бухгалтера, когда не понимал или не соглашался с определенной мыслью в тексте, и свое разочарование, что у книги нельзя попросить разъяснения. К тому же я отдавал себе полный отчет в том, что многие люди вообще не привыкли читать, особенно сейчас, в эру телевидения и видео.

Кроме того, у меня было еще одно, главное, сомнение. Я не был писателем и хорошо понимал свои ограничения в этом отношении. Я был уверен, что, сидя лицом к лицу с курильщиком, я смогу убедить его, насколько приятнее станут встречи с друзьями, насколько лучше он или она смогут сосредотачиваться и справляться со стрессом и насколько легким и приятным может быть процесс отказа от курения. Но смогу ли я перенести эту убежденность в книгу? Я сомневался даже в том, имею ли я право излагать «Легкий способ» в виде книги и не стоит ли мне нанять профессионального писателя. Я совсем не был уверен в успехе задуманного дела. К счастью, боги были благосклонны ко мне. Я получил тысячи благодарственных писем, в которых содержались даже такие оценки:

«Это самая великая из когда-либо написанных книг».

«Вы – мой учитель».

«Вы – гений!»

«Вас должны посвятить в рыцари».

«Вы должны стать премьер-министром».

«Вы – святой».

Надеюсь, что не позволил подобным высказываниям вскружить мне голову. Я отдаю себе полный отчет в том, что все эти утверждения были высказаны совсем не для того, чтобы сделать мне комплимент по поводу моих литературных способностей, а, скорее, вопреки их отсутствию. Они были сделаны потому, что система «Легкий способ» (обращаетесь ли вы в клинику или просто читаете книгу) работает!

Сегодня мы располагаем всемирной сетью клиник «Легкий способ», а эта книга переведена более чем на 20 языков.

Спустя примерно год руководства клиниками, в которых можно бросить курить, я думал, что узнал все, что только можно узнать о том, как помочь курильщикам. Удивительно, но в течение 14 лет, прошедших с момента открытия моего способа, я узнаю что-нибудь новое практически каждый день. Этот факт вызвал у меня некоторое беспокойство, когда меня попросили пересмотреть первую редакцию книги спустя шесть лет после ее публикации. Я боялся, что мне придется изменить или вычеркнуть практически все, что я написал.

Однако мне не стоило беспокоиться. Основопологающие принципы «Легкого способа» так же эффективны и надежны сегодня, как и тогда, когда я впервые открыл его. Истина по-прежнему заключается в том, что **БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЛЕГКО!**

Итак, это очевидный факт. Единственная сложность – убедить в этом каждого курильщика. Но все знания, которые я приобрел за более чем 14 лет работы, помогают мне предоставить каждому курильщику возможность в этом убедиться. В клиниках мы стремимся достичь абсолютного результата. Когда курильщики терпят неудачу, они склонны рассматривать ее как свою собственную. Мы же расцениваем ее как наш провал, считая, что это мы не смогли убедить их в том, насколько легко и приятно бросить курить.

Первое издание книги я посвятил людям, которых не смог исцелить. В случае неудачи мы возвращаем курильщику его деньги и эффективность своей работы оцениваем по этому показателю. На сегодняшний день неудачи во всей сети клиник по всему миру составляют в среднем меньше 5 %. Это означает, что эффективность применения метода превышает 95 %.

Хотя я и был уверен в том, что открыл нечто невероятное, никогда, даже в самых дерзких мечтах, я не ожидал, что достигну подобной эффективности. На это вы можете справедливо возразить, что если бы я искренне верил в то, что могу исцелить весь мир от курения, то должен был бы достичь 100 % эффективности!

Нет, я никогда так не думал. Когда-то самой популярной формой никотиновой зависимости было нюханье табака, пока эта привычка не стала асоциальной и не умерла. Однако все еще есть чудачки, которые продолжают нюхать табак, и, вероятно, они будут всегда. Интересно, что один из последних бастионов нюханья табака – английский парламент. Впрочем, это неудивительно, если вспомнить о том, что политики в целом отстают от своего времени примерно на сотню лет. Поэтому всегда будут существовать люди со странностями, которые будут продолжать курить. Конечно же, я никогда не предполагал, что смогу лично исцелить всех курящих. Мне казалось, что после того как я раскрою тайны ловушки курения и развенчаю такие иллюзии, как:

- 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;
- заменители курения (в частности, заменители никотина) помогают бросить курить,
- и, главное, когда я развенчаю заблуждение о том, что бросить курить – трудно, а переходный период боли и страданий неизбежен, тогда-то (как я наивно полагал) оставшийся мир поверит мне и примет мой способ.

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, правительство, общественные организации (ASH,² QUIT³ и др.) и традиционная медицина.

² ASH – *Action on Smoking and Health* – старейшая организация, борющаяся с курением; единственная общественная организация, предпринимающая законодательные и другие действия по борьбе с курением и защите прав некурящих. – *Прим. пер.*

³ QUIT – благотворительная организация Великобритании, ставящая своей целью помочь курильщикам бросить курить. – *Прим. пер.*

Возможно, вы смотрели фильм «Сестра Кенни». Он был посвящен тому времени, когда детский полиомиелит, приводивший к параличу, был бедой, с которой совсем не умели бороться. Я очень хорошо помню, что эти слова вызывали во мне тот же страх, что сегодня вызывает слово «рак». Полиомиелит приводил не только к параличу ног и рук, но и к деформации конечностей. В качестве традиционного метода лечения предлагалось помещать конечности в оковы и таким образом предупреждать их искривление. На деле это приводило к пожизненному параличу.

Сестра Кенни считала, что оковы тормозят выздоровление. Она более тысячи раз доказала, что мышцы можно обучить вновь и что ребенок снова сможет ходить. Однако сестра Кенни была не врачом, а всего лишь медицинской сестрой. Как она посмела вторгаться в область, предназначенную только для дипломированных специалистов? Поэтому к решению, найденному сестрой Кенни, не относились всерьез. Дети, которых она вылечила, знали, что она права, знали об этом и их родители, однако традиционная медицина не только отказалась принять ее методы лечения, но и отстранила ее от лечебной практики. Прежде чем врачи признали очевидное, прошло 20 лет.

Впервые я посмотрел этот фильм еще до того, как открыл «Легкий способ». Фильм был очень интересный и, несомненно, правдивый. Тем не менее было совершенно очевидно, что Голливуд привнес в эту историю свою долю лирических отступлений. Вряд ли сестра Кенни открыла нечто такое, до чего не смогла дойти медицинская наука. Естественно, традиционные практикующие врачи не могли быть такими уж чудовищами, какими они показаны в фильме. Разве могли они в течение двадцати лет не признавать очевидных фактов?

Говорят, правда намного удивительнее вымысла. Приношу извинения создателям фильма «Сестра Кенни» за обвинения в поэтических вольностях. Но даже в наш просвещенный век современных средств коммуникации, имея доступ к современным средствам связи, я не смог донести свою мысль и через четырнадцать лет. Я, конечно же, доказал собственную правоту: единственная причина, по которой вы читаете эту книгу, состоит в том, что вам порекомендовал ее другой бывший курильщик. У меня нет таких мощных финансовых средств, как у Британской медицинской ассоциации, ASH или QUIT. Подобно сестре Кенни, я – одиночка. Как и она, я известен только потому, что мой метод действительно работает. Как и сестра Кенни, я отстаю свою точку зрения. Прекрасно, что сестра Кенни сумела доказать свою правоту. Что было бы с миром, если бы мы все еще использовали методики, не ведущие к выздоровлению?

Эта книга заканчивается теми же словами, что и в первоначальной редакции:

«В обществе повеяло переменами. Снежный ком уже начал расти, и надеюсь, что с помощью этой книги он превратится в лавину».

Из всего, что сказано выше, вы могли решить, что я совсем не уважаю врачей. Ничто не может быть более далеким от правды, чем это утверждение. Один из моих сыновей – врач, и я не знаю профессии благороднее. В наших клиниках именно от врачей мы получаем больше рекомендаций, чем из каких-либо других источников; более того, среди пациентов наших клиник более всего представителей медицинских профессий, чем каких-либо других.

Раньше врачи, как правило, считали меня кем-то средним между шарлатаном и знахарем. В августе 1997 года мне выпала большая честь прочитать лекцию на десятой всемирной конференции «Табак и здоровье», проходившей в Пекине. Думаю, что стал первым, кто удостоился подобной чести, не будучи дипломированным врачом, и это приглашение само по себе – оценка достигнутого мною прогресса.

Однако с таким же успехом я мог бы прочитать лекцию и перед кирпичной стеной. С тех пор как попытка решить проблему курения с помощью никотиновой жевательной резинки и никотинового пластыря с треском провалилась, кажется, даже сами курильщики признали, что

нельзя излечиться от наркотической зависимости, применяя тот же самый наркотик. Это все равно, что сказать наркоману, пристрастившемуся к героину: не кури героин, курение опасно, вводи героин напрямую в вену (только не пытайтесь сделать что-либо подобное с никотином, это сразу же убьет вас!). Поскольку традиционная медицина и средства массовой информации не имеют ни малейшего представления о том, как помочь людям бросить курить, они сосредоточились на том, что им уже известно: курение вредно для здоровья, оно вульгарно и отвратительно, это антиобщественная и дорогостоящая привычка. Кажется, им никогда не приходило в голову, что люди курят вовсе не по тем причинам, по которым они должны бы не курить! Настоящее решение проблемы заключается в устранении истинных причин, по которым люди курят.

В общенациональные антеникотинные дни из уст медицинских экспертов мы слышим примерно следующее: «Сегодня тот самый день, когда все курильщики стремятся бросить курить!»

При этом каждый курильщик знает: на самом-то деле это тот особенный день в году, когда большинство курильщиков курят в два раз больше, чем обычно, и в два раза демонстративнее. Им, естественно, не нравится, когда кто-нибудь указывает, *что* они должны делать (особенно когда это говорят люди, считающие курильщиков полными идиотами и совсем не понимающие, почему те курят).

Поскольку они совершенно не понимают самих курильщиков и не знают, как можно облегчить процесс отказа от курения, их отношение к проблеме сводится к следующему: «Попробуйте вот этот способ. Если он не сработает, попробуйте другой». Можно ли вообразить, что в мире существует десять разных способов лечения аппендицита? Если в соответствии с девятью из них излечиваются 10 % пациентов, это означает, что эти способы попросту убивают 90 % пациентов, а десятый способ исцеляет 95 %. Теперь представьте, что знание о десятом способе доступно уже более четырнадцати лет, а подавляющее большинство медиков все еще рекомендуют другие девять.

Один врач, присутствовавший на конференции, поднял очень важный вопрос, раньше не приходивший мне в голову. Он обратил внимание на то, что врачи вполне могут подлежать судебному преследованию за профессиональную небрежность, поскольку не предлагают своим пациентам самый лучший способ бросить курить. Ирония заключалась в том, что он был горячим сторонником лечения никотино-заменителями (никотиновые жвачки, пластыри и т. д.). Я очень стараюсь не быть мстительным, но надеюсь, что именно он станет первой жертвой собственного предложения.

Как я уже упоминал, Правительство США только что потратило 2,5 миллиона долларов на телевизионную шоковую кампанию, направленную на убеждение молодежи не попадать в зависимость от курения. С таким же успехом оно могло бы потратить эти деньги, пытаясь убедить молодежь в том, что их могут убить мотоциклы. Неужели они не понимают, что подростки знают о том, что сигарета их не убьет, и что никто из них никогда не предполагал, что пристрастится к никотину. Связь между курением и раком легких была установлена более сорока лет назад, но тем не менее сегодня все больше молодых людей становятся зависимыми от курения. Молодежи нет необходимости смотреть по телевизору «ужастики» про никотиновую зависимость. В любом случае, курильщики стремятся избегать подобных программ. Практически каждый подросток в стране стал свидетелем реальной драмы, вызванной курением, в своей собственной семье. Я наблюдал, как табак разрушил моего отца и сестру; однако это не уберегло меня от попадания в западню.

В одной общенациональной телевизионной программе я выступал вместе с врачом из организации *ASH*, которая состоит из никогда не куривших и которой не удалось вылечить ни одного курильщика. Она категорически заявила всей нации, что эта телевизионная кампания убережет молодежь от курения. Если бы правительство обладало здравым смыслом и передало

эти 2,5 миллиона долларов мне, то я профинансировал бы кампанию, которая гарантировала бы смерть никотиновой зависимости в течение нескольких лет.

Я искренне верю, что снежный ком уже достиг размеров футбольного мяча. Однако прошло четырнадцать лет – и это все еще капля в море. Я благодарен тысячам бывших курильщиков, посетивших мои клиники, прочитавших мою книгу, посмотревших мои видеофильмы, порекомендовавших «Легкий способ» друзьям, родственникам и всем, кто готов был их слушать, и прошу их продолжать делать это. Однако этот снежный ком не превратится в лавину до тех пор, пока врачи и средства массовой информации не перестанут рекомендовать методы, затрудняющие отказ от курения, и не признают, что «Легкий способ» – это не просто еще один способ: **ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ, КОТОРЫЙ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ!**

Я не жду, что вы поверите мне на этом этапе, но к тому моменту, когда вы прочтете книгу, вы поймете. Даже те немногие курильщики, потерпевшие у нас неудачи, говорят: «Я еще не достиг цели, но ваш способ намного действеннее, чем любой другой, который я знаю».

Если по прочтении книги вы почувствуете, что у вас есть передо мной долг благодарности, вы можете возратить его сторицей. Не только тем, что порекомендуете «Легкий способ» друзьям, но и тем, что, когда бы вы ни увидели телевизионную программу, или ни услышали радиопередачу, или ни прочитали статью в газете, пропагандирующую другой метод, напишите или позвоните авторам и задайте вопрос, почему они не поддерживают «Легкий способ» Ваши действия положат начало снежной лавине, и, если я доживу и стану свидетелем этого, я умру счастливым человеком.

Цель настоящего издания «Легкого способа» – предоставить вам современные достижения предлагаемого метода. У вас возникло чувство уныния и неотвратимости судьбы? Забудьте! В своей жизни я добился многих замечательных результатов, однако самым грандиозным был побег из рабства никотиновой зависимости. Мне удалось освободиться более четырнадцати лет назад, и я все еще не могу привыкнуть к ощущению радости от того, что я свободен. Нет необходимости впадать в депрессию, не происходит ничего ужасного – напротив, вам предстоит получить то, что хотел бы получить любой курильщик на планете: **СТАТЬ СВОБОДНЫМ!**

1

Самый тяжелый случай никотиновой зависимости, с которым я когда-либо сталкивался

Возможно, мне следует начать с подтверждения своей компетентности. Нет, я не врач и не психиатр, но в интересующей нас области знаний могу считаться профессионалом. Тридцать три года своей жизни я прожил как заядлый курильщик. В последние годы, перед тем как бросить курить, я выкуривал никак не меньше шестидесяти сигарет в день, а в особо трудные дни – до сотни.

За свою жизнь я предпринял массу попыток бросить курить. Однажды я даже не курил шесть месяцев, но продолжал лезть на стену, все еще держался поближе к тем, кто курит, пытаюсь поймать дымок от сигарет, все еще предпочитал путешествовать в вагонах для курящих.

С точки зрения здоровья для большинства курильщиков проблема состоит в следующем: «Брошу ли я курить до того, как *это* случится со мной?» Я уже достиг той стадии, когда стал уверен, что курение убивает меня. Я испытывал постоянную головную боль, сопровождающуюся постоянным кашлем. Я чувствовал непрерывную пульсацию в вене, проходящей вертикально в центре лба, и искренне верил, что в любой момент в моей голове могут лопнуть сосуды, и я умру от кровоизлияния в мозг. Это беспокоило меня, но не останавливало.

Я достиг той стадии, когда прекратил даже попытки бросить. Не потому, что получал такое уж наслаждение от курения. В течение некоторого периода времени большинство курильщиков страдают от иллюзии того, что получают удовольствие от случайной сигаретки, но я подобным заблуждением никогда не страдал. Я всегда терпеть не мог вкус и запах сигарет, но считал, что сигарета помогает мне расслабиться. Она придавала мне мужества и уверенности в себе, и всегда, когда я пытался бросить курить, я становился несчастен и не мог вообразить жизнь, полную удовольствий, без сигареты.

В конце концов жена отправила меня к гипнотерапевту. Должен признаться, что всегда скептически относился к гипнозу, ничего о нем в то время не зная. Я представлял себе человека, подобного Свенгали,⁴ с пронизательными глазами и раскачивающимся маятником. Я имел все те обычные иллюзии о курении, которые есть у каждого курильщика, за исключением одной: я точно знал, что я не безвольный человек. Я вполне контролировал все стороны своей жизни, однако сигареты властвовали надо мной. Я считал, что гипноз включает в себя насилие над волей, и хотя и не препятствовал происходящему (как и большинство курильщиков, я действительно хотел бросить), но полагал, что никому не удастся одурачить меня и доказать, что потребности в курении у меня нет.

Сеанс оказался пустой тратой времени. Гипнотерапевт пытался заставить меня поднять руки и проделать другие разнообразные вещи. Оказалось, что толком ничего не получается: я не утратил сознания, не погрузился в транс (по крайней мере, не думал, что это произошло). И все же я не только бросил курить после того сеанса гипноза, но и сделал вывод, что этот процесс (включая период отвыкания) приятен.

Теперь, прежде чем вы сорветесь с места и побежите к гипнотерапевту, позвольте кое-что прояснить. Гипнотерапия – это средство связи. Получив неправильное послание, вы не бросите курить. Не хочу критиковать врача, к которому я обратился за консультацией, поскольку если бы не он, то я был бы уже мертв к настоящему моменту. Но все произошло вопреки, а не благодаря ему. Я также не хочу показаться нападающим на гипнотерапию; напротив, я использую ее как часть проводимых мною консультаций. Гипнотерапия – сила внушения, причем могу-

⁴ Свенгали – злобещий гипнотизер, герой романа «Трильби» Джорджа дю Мюрье. – Прим. пер.

щественная сила, которая может быть использована как во благо, так и во вред. Никогда не обращайтесь к гипнотерапевту, если он не был рекомендован вам кем-то, кого вы уважаете и кому верите.

В течение всех тех ужасных лет, когда я был курильщиком, я считал, что моя жизнь зависит от сигарет. Я был готов скорее умереть, чем обойтись без них. Сегодня люди спрашивают, бывают ли у меня когда-нибудь странные сильные боли. Отвечаю: никогда, никогда, никогда! Скорее наоборот, у меня их больше нет, и я живу чудесной жизнью. Если бы я умер от курения, я бы, конечно, не жаловался. Я был очень счастлив, хотя самое удивительное, что случилось со мной в жизни, – освобождение от этого кошмара, от рабской зависимости, вынуждающей меня идти по жизни, систематически разрушая свое тело и платя бешеные деньги за эту сомнительную привилегию.

Позвольте мне с самого начала расставить все точки над *i*: я – не мистическая фигура. Я не верю в колдунов или фей. У меня вполне скептический ум, но то, что со мной случилось, я не могу толковать иначе, как волшебство. Я стал специально изучать все, что касается гипноза и курения. Казалось, ничто из прочитанного не может объяснить случившееся чудо. Почему на этот раз бросить курить было настолько легко, легко до смешного, если раньше это сопровождалось неделями черной депрессии?

На то, чтобы разобраться со всем этим, у меня ушло долгое время, в основном потому, что я подступил к делу неправильно. Я пытался выяснить, почему бросить курить было так легко, в то время как основная проблема заключалась в том, чтобы попытаться объяснить причину, по которой курильщикам *тяжело* бросить курить. Курильщики рассказывают об ужасных муках периода отвыкания, но, когда я оглядываюсь назад и пытаюсь вспомнить свои ужасные страдания, я убеждаюсь, что их не было. У меня не было физической боли. Все происходило лишь в уме.

В настоящее время я постоянно занят, помогая людям избавиться от этой вредной привычки. И мне это вполне удастся, я помог исцелиться уже тысячам курильщиков. Хочу сразу же подчеркнуть главное: неисправимых курильщиков не существует. До сих пор не встречал никого, кто бы также сильно пристрастился к курению (или, скорее, считал, что у него такая же сильная зависимость), как я. Любой человек может не только бросить курить, но и убедиться, что бросить курить легко. В основном нас заставляет курить страх: страх, что жизнь без сигарет никогда не будет столь же приятной, и страх почувствовать себя лишенным чего-то необходимого. Когда вы бросите курить, у вас останется только один вопрос: «Почему вы курили так долго?»

А теперь позвольте мне сделать предупреждение. «Легкий способ» предполагает лишь две причины для возможной неудачи:

НЕСПОСОБНОСТЬ СЛЕДОВАТЬ МОИМ ИНСТРУКЦИЯМ.

Некоторых раздражает моя категоричность в отношении определенных рекомендаций. Например, я настоятельно прошу, чтобы вы не пытались сокращать количество выкуриваемых сигарет или использовать заменители (конфеты, жевательную резинку и т. п., особенно все, что содержит никотин). Я столь категоричен, потому что хорошо знаю свой предмет. Я не отрицаю, что есть много людей, сумевших бросить курить путем использования подобных уловок, но они бросили *несмотря* на них, а не благодаря им. Есть люди, которые могут заниматься любовью, стоя на кочке, но это не самый легкий способ для этого развлечения. Все, что я говорю вам, имеет одну цель: сделать отказ от курения легким и, таким образом, обеспечить успех.

НЕСПОСОБНОСТЬ РАЗОБРАТЬСЯ В СИТУАЦИИ. Не принимайте все на веру. В вопросах, связанных с курением, подвергайте сомнению не только мои слова, но и свои собственные взгляды, и то, что

навязывает вам общество. Например, тем из вас, кто считает курение просто привычкой, следует задать себе вопрос: «Почему легко отказаться от других привычек, даже приятных, а от этой привычки, у которой отвратительный вкус, которая влетает нам в копейчку и, наконец, просто убивает нас, так трудно избавиться?»

2

Легкий способ

Цель этой книги – создать у вас такой настрой, чтобы вы сразу же почувствовали переполняющую вас радость, как если бы излечились от ужасной болезни. В этом отличие моего метода от обычных способов бросания курить, следуя которым вы начинаете бороться с курением с таким ощущением, как будто карабкаетесь на Эверест, а в течение нескольких последующих недель живете, тоскуя о сигарете и отчаянно завидуя другим курильщикам. Следуя «Легкому способу», вы довольно скоро станете смотреть на сигареты и недоумевать, как это вы когда-то могли их курить. Вместо того чтобы завидовать курящим, вы будете взирать на них с жалостью.

Очень важно не бросать курить, пока вы не прочтете всю книгу целиком, если только вы не некурящий и не бывший курильщик. Это пожелание может показаться противоречивым, но позже я непременно объясню, что сигареты абсолютно ничего вам не дают. Более того, одна из многих головоломок, связанных с курением, заключается в том, что в тот самый момент, когда мы курим сигарету, мы смотрим на нее и пытаемся понять, зачем мы это делаем. Сигарета только тогда приобретает для нас настоящую ценность, когда мы ее лишены. Однако давайте признаем то, что (нравится вам это или нет) вы определенно считаете, что вы – «на крючке». Как только вы поверите в этот «крючок», вы уже никогда не сможете полностью расслабиться или сосредоточиться без сигареты. Поэтому не пытайтесь бросить курить, пока не прочтете всю книгу. По мере чтения ваше желание курить будет постепенно уменьшаться. Только не порите горячку – не начинайте действовать раньше времени, поскольку это решение может оказаться роковым. Помните: все, что от вас требуется, – следовать инструкциям.

Отзывы читателей, накопленные за двенадцать лет, прошедшие с момента первой публикации книги, свидетельствуют, что это пожелание продолжать курить, пока не прочтете всю книгу, стало причиной большего разочарования, чем какое-либо другое. Когда я впервые бросил курить, многие мои родственники и друзья тоже бросили, только потому что это сделал я. Они думали: «Если уж *он* смог это сделать, то сможет любой». В течение многих лет при помощи несложных приемов мне удалось убедить даже тех, кто и не задумывался о том, как это чудесно – быть свободным от никотиновой зависимости! После того как книга была напечатана впервые, я раздал несколько экземпляров закоренелым курильщикам, которые все еще получали наслаждение, пуская в небо сигаретный дымок. Я был уверен, что даже если это самая скучная книга в мире, они все же прочитают ее, хотя бы потому, что ее написал их друг. Спустя несколько месяцев я был удивлен и огорчен, узнав, что они не потрудились ее прочитать. Более того, я обнаружил, что тот, кого я считал тогда лучшим другом и которому подписал и подарил экземпляр своей книги, не только не прочел ее, но и отдал кому-то другому. В то время я был глубоко задет этим, однако еще не придавал значения тому всепоглощающему страху, который внушает рабская зависимость от табака каждому курильщику. Этот страх сильнее дружбы. Когда-то он чуть не спровоцировал мой развод. Однажды моя мать спросила у моей жены: «Почему бы тебе не припугнуть мужа, что ты бросишь его, если он не перестанет курить?», на что моя жена ответила: «Потому что он бросит меня, если я это сделаю». Стыдно признать, но жена была права – так силен страх, который порождает в нас курение. Теперь я понимаю, что многие курильщики не дочитывают книгу просто потому, что чувствуют, что им придется бросить курить, когда они ее прочитают. Некоторые из них нарочно читают по строчке, чтобы оттянуть страшный день. Сегодня я отдаю себе полный отчет в том, что у многих моих читателей связаны руки, поскольку прочесть книгу их заставляют люди, которых они любят. Взгляните на ситуацию с другой точки зрения: что вы теряете? Если вы не бросите курить к концу

книги, вы не станете хуже, чем есть сейчас. ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ, А ПРИОБРЕСТИ ВЫ МОЖЕТЕ ТАК МНОГО!

Между прочим, если вы не курили в течение нескольких дней или недель, но все еще не уверены, кто вы – курильщик, бывший курильщик или некурящий, то постарайтесь не курить, пока читаете. На самом-то деле, вы уже – некурящий! Все, что нам теперь предстоит сделать, это привести ваш мозг в согласие с вашим телом. К концу книги вы станете счастливым некурящим.

В своей основе мой метод – полная противоположность обычному способу бросить курить. *Нормальный* (обычный) способ заключается в составлении списка явных отрицательных сторон курения и убеждении себя: «Если я смогу продержаться достаточно долго без сигареты, желание курить пройдет. Тогда я снова начну наслаждаться жизнью, будучи свободным от никотиновой зависимости».

Это логический способ положить конец курению, и каждый день тысячи курильщиков бросают курить при помощи многочисленных вариаций этого метода. Однако добиться успеха, следуя ему, очень сложно по следующим причинам:

1. Настоящая проблема – не проблема бросания курить. Каждый раз, когда вы тушите сигарету, вы бросаете курить. В какой-то день вы можете привести убедительные доводы и сказать: «Я больше не хочу курить». Такие доводы есть у каждого курильщика в любой день его жизни, и они намного весомее, чем вы можете себе представить. Настоящая проблема заключается в том, что на второй, десятый или десятитысячный день, в момент слабости, триумфа или просто в состоянии опьянения, вы закуриваете одну сигаретку, а поскольку курение – наркотическая зависимость, вы хотите закурить другую, потом еще одну и внезапно снова становитесь курильщиком.

2. Забота о собственном здоровье должна бы нас остановить. Наш разум подсказывает: «Брось курить, идиот!», однако в результате бросить становится даже труднее. Мы курим, к примеру, когда нервничаем, но скажите курильщикам, что курение убивает их, и первое, что они сделают, – прикурят сигарету.

3. Все доводы, на самом деле, значительно усложняют отказ от курения по двум причинам. *Во-первых*, создается ощущение жертвоприношения, так как нас вынуждают отказаться от «маленького друга», или опоры, или небольшого порока или удовольствия, в зависимости от того, как это расценивает курильщик. *Во-вторых*, они надевают на нас «шоры»: причины, по которым мы курим, отличаются от тех, по которым нам следует бросить курить. Вот как звучит главный вопрос: «Зачем нам нужно курить?»

Легкий способ бросить курить заключается в следующем: давайте забудем о тех причинах, из-за которых мы хотели бы бросить курить, а взглянем на проблему курения в общем и зададим себе следующие вопросы:

1. Что мне дает курение?
2. Действительно ли я получаю от него удовольствие?
3. Неужели я на самом деле хочу идти по жизни, платя бешеные деньги только за то, чтобы задышаться, засовывая эти штуковины в рот?

Хорошие новости состоят в том, что курение абсолютно ничего вам не дает. Позвольте пояснить эту мысль. Я говорю не о том, что недостатки курения значительно перевешивают его положительные стороны; об этом знают все курильщики. Я имею в виду, что у курения нет *никаких* преимуществ. Единственной положительной стороной курения когда-то была соци-

альная (коммуникативно-неформальная) подоплека; сегодня даже сами курильщики полагают, что курение – антиобщественная привычка.

Большинство курильщиков считают необходимым дать рациональное объяснение своему курению, однако приводимые ими доводы – заблуждения и иллюзии.

Итак, первое, что мы сделаем, – развенчаем эти заблуждения и иллюзии. Вы придете к пониманию того, что, собственно говоря, и отказываться-то не от чего. Не только не существует ничего, от чего вам придется отказаться, но более того, в том, чтобы быть некурящим, есть очевидные выгоды (деньги и здоровье – лишь две из них). Как только будет развенчана иллюзия, что «жизнь никогда уже не будет столь приятной без сигареты»; как только вы осознаете, что жизнь не только столь же приятна без никотина, а бесконечно приятнее; как только чувство лишения или тоски по сигарете исчезнет – мы вновь вернемся к здоровью и деньгам, а также к десятку других причин отказа от курения. Это понимание послужит вам дополнительной поддержкой и поможет достичь того, чего вы действительно хотите, – наслаждаться жизнью, свободной от рабской никотиновой зависимости.

3

Почему трудно бросить курить?

Я заинтересовался этой темой, как уже объяснял ранее, из-за собственного пристрастия. То, что я в конце концов все-таки бросил курить, – чудо. Всякий раз, предпринимая попытки бросить курить, я впадал в черную депрессию, длившуюся по несколько недель. Случались и такие дни, когда я был относительно радостен, но уже на следующий день депрессия возвращалась. Это было похоже на попытку выбраться из скользкой ямы, когда чувствуешь, что ты уже у вершины, видишь солнечный свет, а потом раз – и снова съезжаешь вниз, на дно. В конечном итоге вы прикуриваете сигарету – на вкус она совершенно ужасна – и пытаетесь разобраться, почему вы вынуждены это сделать.

Вот один из вопросов, который я всегда задаю курильщикам до начала консультации: «Вы хотите бросить курить?» В каком-то смысле это глупый вопрос. Все курильщики (включая членов организации FOREST⁵), конечно, хотели бы бросить курить. Если вы спросите самого заядлого курильщика: «Если бы ты вернулся назад, в то время, когда ты еще не стал зависеть от сигарет, но с тем знанием, которым обладаешь сейчас, ты начал бы курить?» «Конечно, нет», – ответит любой.

Спросите самого заядлого курильщика – кого-нибудь, кто не считает, что курение наносит вред его здоровью, кого не заботит общественное порицание и кто может это себе позволить (а таких людей сегодня не так уж много): «Ты поощряешь курение своих детей?» «Конечно, нет», – ответит любой.

Все курильщики чувствуют, что ими владеет нечто дьявольское. В самом начале курения – это утверждение: «Я брошу, но не сегодня, а завтра». В результате все мы достигаем той фазы, когда считаем, что у нас нет силы воли или что в сигарете содержится нечто необходимое для наслаждения жизнью.

Как я уже говорил, проблема состоит не в том, чтобы объяснить, почему бросить курить легко, а в том, чтобы понять, *почему это трудно*. Главное – осознать, почему большинство людей вообще начинают курить, так что в некоторые моменты времени курящими оказывались более 60 процентов населения нашей планеты.

Механизм бизнеса, связанного с курением, не поддается рациональному объяснению. Единственная причина, почему мы вообще о нем говорим, – тысячи людей, уже вовлеченных в него. При этом каждый из них сожалеет о том, что вообще начал курить, и убежден, что курение – пустая трата времени и денег. Хотя, глядя на курящих, трудно поверить, что они не получают удовольствия от курения. Курение ассоциируется с миром взрослых, и поэтому мы усердно трудимся, чтобы и самим пристраститься к нему. Затем мы всю жизнь рассказываем собственным детям о том, что курить не надо, а сами пытаемся завязать с этой вредной привычкой.

Начав курить, мы всю оставшуюся жизнь платим бешеные деньги за сигареты. Курильщик, выкуривающий в день двадцать сигарет, за свою жизнь тратит приблизительно 50 000 фунтов стерлингов.⁶ Что мы делаем с этими деньгами? (Увы, если бы мы просто спускали их в канализацию!) Мы используем их для систематического заполнения собственных легких канцерогенными смолами, постепенно засоряя и отравляя свои кровеносные сосуды. Ежедневно мы заставляем испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган нашего

⁵ FOREST – организация, созданная в 1979 г. для защиты прав взрослых, употребляющих табак. Цель организации – борьба с растущей в некоторых сферах жизни общества нетерпимостью к курящим и ужесточению запретов на курение. – Прим. пер.

⁶ Каждый курильщик может легко совершить подобный подсчет, исходя из реалий своей жизни. – Прим. ред.

тела, становясь все более и более вялыми. Мы пожизненно приговариваем себя к отвратительному зловонному дыханию, потемневшим зубам, прожженной одежде, вонючим пепельницам и спертому запаху табака. Это пожизненное рабство. Значительная часть нашей жизни проходит в ситуациях, где общество запрещает нам курить (церкви, больницы, школы, вагоны метро, театры и т. д.). Пытаясь сократить количество выкуриваемых сигарет или вообще бросить курить, мы чувствуем себя ущемленными. Другую часть жизни мы проводим в ситуациях, в которых курить разрешается, но нам и самим хотелось бы, чтобы было запрещено. Очень странное хобби: занимаясь им, вы мечтаете прекратить, а когда не занимаетесь – мечтаете о нем. Что за странная жизнь, когда половина общества относится к вам, как к прокаженному? И, что ужаснее всего, такую жизнь выбирает себе разумный и адекватный во всех других отношениях человек...

Курильщик презирает себя в каждый общенациональный день отказа от курения; каждый раз, когда случайно читает предупреждение Министерства здравоохранения; когда проходят кампании по борьбе с раком или за чистый воздух; когда у него в очередной раз заболит где-то в груди; каждый раз, когда он оказывается единственным курильщиком в компании некурящих людей. Вынужденный всегда жить с сознанием, омраченным чувствами вины и страха, что он получает взамен? **АБСОЛЮТНО НИЧЕГО!** Удовольствие? Наслаждение? Разрядку? Поддержку? Все это – заблуждения, если только вы не считаете приятным ношение тесной обуви за удовольствие, возникающее в тот момент, когда вы ее снимаете!

Как я уже говорил, главная проблема – попытаться понять не только то, почему курильщикам трудно бросить курить, но и почему вообще кто-либо в мире курит.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, я все это знаю, но когда вы пристраститесь к этому, бросить становится очень трудно». Но почему бросать курить *трудно* и почему мы *должны* бросить? Всю свою жизнь курильщики ищут ответы на эти вопросы.

Считается, что процесс отвыкания от никотина сопровождается невыносимыми мучениями. В действительности, сами по себе физические страдания при отвыкании от никотина настолько слабы (см. главу 6), что большинство курильщиков прожили жизнь и умерли, даже не узнав, что они – наркоманы.

Некоторые говорят, что сигареты доставляют им удовольствие. Неправда. Все, что связано с табаком, довольно противно. Спросите любого курильщика, который уверен, что курит только потому, что сигаретка доставляет ему удовольствие: если бы он не смог купить свою привычную марку сигарет, а смог бы достать только те, которые обычно считает отвратительными, – он бросит курить? Да курильщики скорее станут курить старую веревку, чем совсем не будут курить! И удовольствие не имеет с этим ничего общего: мне нравятся омары, но у меня нет никакой необходимости разгуливать по улице, имея при себе двадцать омаров. В жизни много разных занятий, которые приносят нам удовольствие, но мы не чувствуем себя глубоко несчастными только потому, что не занимаемся ими в данный момент.

Некоторые ищут психологическую подоплеку – «фрейдистский синдром», «ребенок у материнской груди». Но на самом деле все как раз наоборот: мы начинаем курить, демонстрируя, что выросли и возмужали. Если бы нам пришлось сосать на публике соску, мы бы умерли от смущения.

Некоторые, напротив, видят здесь образ настоящего мужчины, мачо. Круто – выдыхать дым или огонь через ноздри! Этот аргумент также ничем не обоснован: горящая сигарета в ухе покажется смешной. Но вдыхание канцерогенных смол в свои легкие гораздо смешнее! Некоторые говорят: «Это всего лишь то, чем я занимаю руки!» Но тогда зачем прикуривать сигарету?

«Это только для того, чтобы что-то было во рту». И опять: зачем тогда прикуривать сигарету?

«Это некоторое приятное ощущение дыма в легких». Но это ужасное чувство – оно называется удушьем.

Многие полагают, что курение снимает скуку. Это тоже обман. Скука – это умонастроение, а ведь в сигарете нет ничего развлекающего. Для меня поводом курить в течение 33 лет было убеждение, что курение расслабляет меня, придает мне уверенности и мужества. При этом я знал, что оно убивает меня и влетает в копеечку. Почему же я не пошел к врачу и не попросил его выписать мне взамен средство, которое позволило бы мне расслабиться, придало бы мне уверенности и мужества? Я не пошел к врачу, поскольку знал, что он непременно предложит мне альтернативное средство. А то, что я называл причиной курения, было всего лишь моим оправданием. Некоторые говорят, что курят только потому, что курят их друзья. Вы действительно настолько глупы? Если так, то молитесь, чтобы ваши друзья не начали отрезать себе головы, чтобы исцелиться от головной боли!

Большинство курильщиков, задумывающихся над этим, приходят в конце концов к выводу, что курение – просто привычка. Это не настоящее объяснение, но, если не принимать в расчет все обычные рациональные объяснения, оно представляется единственным оставшимся. К сожалению, это представление в той же степени нелогично. В течение жизни мы регулярно меняем привычки, хотя некоторые из них приносят нам большое удовольствие. Нам хорошенько «прокомпостировали мозги», чтобы мы поверили в то, что курение – пагубная привычка, а от привычки отказаться очень трудно. Но действительно ли это так трудно? В Великобритании принято водить машину по левой стороне дороги. Однако в Европе или в Америке мы сразу же избавляемся от этой привычки без каких-либо особых проблем. Утверждение, что от привычек трудно избавиться, – обман чистой воды. На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них.

Итак, почему мы считаем, что трудно избавиться от привычки, у которой ужасный вкус и запах, которая убивает нас и дорого нам обходится, мерзкой и отталкивающей, от которой мы мечтаем избавиться, если все, что от нас требуется, – перестать делать это?

Ответ прост: курение – не привычка, это – **НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ!** Поскольку курильщики не понимают, что это – наркомания, им кажется, что отказаться от курения необычайно сложно. Основная причина этой сложности заключается в их убеждении, что они получают неподдельное наслаждение и/или поддержку от курения и считают, что приносят настоящую жертву, если бросят курить.

У меня есть для вас хорошие новости: как только вы осознаете никотиновую зависимость и истинные причины своего курения, вы бросите курить «на счет три». Через три-четыре недели вы будете недоумевать, почему курили так долго и почему не можете убедить других курильщиков в том, что **БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ – СЧАСТЬЕ!**

4

Коварная ловушка

Курение – самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Кто подталкивает нас к ней в первую очередь? Тысячи курящих взрослых. Они даже предупреждают нас, что курение – отвратительная привычка, разрушающая в конце концов наш организм, которая обходится очень дорого, но мы не можем поверить в то, что они не получают удовольствия от курения. Один из курьезных аспектов курения – то, что необходимо очень постараться, чтобы пристраститься к нему.

Это единственная ловушка в природе, в которой нет никакой приманки, даже малюсенького кусочка сыра. Ловушка захлопывается не от того, что вкус сигарет восхитителен, а от того, что их вкус отвратителен. Если бы вкус первой сигареты был приятен, то прозвенел бы тревожный предупредительный звоночек, и, как разумные существа, мы поняли, почему половина взрослого населения систематически платит бешенные деньги за то, что травит самих себя. Но поскольку та первая сигарета была отвратительна, наш юношеский разум был вполне успокоен: мы-то никогда не пристрастимся к этому, так как не получаем от сигарет никакого удовольствия, а значит – сможем бросить, когда захотим.

Это единственный наркотик в природе, который не допустит, чтобы вы достигли своей цели. Мальчишки обычно начинают курить, поскольку хотят выглядеть круто – образ ковбоя с рекламы сигарет «Мальборо». Последнее, что вы чувствуете от первой сигареты – что вы круты. Вы не отваживаетесь затянуться как следует, а если выкурите слишком много – почувствуете головокружение, а потом тошноту. В этот момент вам больше всего хочется удрать от других парней и выбросить эти мерзкие сигареты.

Девушкам хочется выглядеть современными и искушенными. Все мы видели их, делающих короткие затяжки и производящих при этом смехотворное впечатление. К тому времени, когда мальчики научатся выглядеть крутыми, а девушки – многоопытными, они пожалеют о том, что когда-то начали курить. Интересно знать, действительно ли курение придает женщинам искушенности, или это образ, навязанный рекламой сигарет.

Оставшуюся жизнь мы проведем в попытках объяснить себе, почему мы курим, рассказывая детям, как не попасть в ловушку, и пытаясь время от времени «завязать».

Но ловушка сконструирована так, что бросить мы пытаемся только тогда, когда испытываем сильный стресс, связанный со здоровьем, недостатком денег или тем, что нас в очередной раз заставили почувствовать себя прокаженными.

Бросив курить, мы начинаем испытывать еще больший стресс, заставляя себя обходиться без того, на что надеялись именно для снятия стресса: без нашего старого друга – сигареты.

После нескольких дней попыток мы приходим к решению, что выбрали неподходящее время: следует дождаться того момента, когда у нас не будет стресса. Но когда такой момент наступает, то и повод бросить курить полностью исчезает. Очевидно, что такое время никогда не наступит: мы знаем, что жизнь имеет тенденцию становиться все более и более напряженной. Когда мы уходим из-под родительского крылышка, начинается естественный процесс созидания дома, накопления долгов, рождения детей, карьерного роста и т. д. и т. п. Таким образом, надеясь на покой, мы опять пребываем в иллюзии. Кроме того, известно, что наиболее стрессовые периоды в жизни любого человека – раннее детство и юность. Мы путаем ответственность и стресс. Жизнь курильщика автоматически становится более напряженной, поскольку табак не позволяет расслабиться и не снимает стресс, как нас заставляет поверить общество. Все с точностью до наоборот: на самом деле курение приводит к тому, что вы чувствуете себя все более нервно и напряженно.

Те курильщики, которым хотя бы однажды удастся завязать, могут быть счастливы до тех пор, пока вновь не попадут в зависимость от никотина.

Весь процесс, связанный с курением, напоминает блуждание в гигантском лабиринте. Как только мы входим в него, наш разум затуманивается, и оставшуюся жизнь мы проводим в попытках выбраться. Многим из нас это в конце концов удается, но только для того чтобы снова угодить в западню.

Я провел 33 года, пытаясь выбраться из этого лабиринта. Как и все курильщики, я не понимал этого. Однако из-за сочетания необычных обстоятельств (ни одно из которых не делает мне чести) я захотел узнать, почему на протяжении жизни мне было так отчаянно трудно бросить курить, а моя удачная попытка оказалась не только легкой, но и приятной.

С момента прекращения курения моим хобби (а позднее и моей профессией) стало решение многих загадок, связанных с никотиновой зависимостью. Это сложнейшая и увлекательнейшая головоломка, которую, как и кубик Рубика, практически невозможно собрать. Однако как и в случае большинства сложных головоломок, если решение вам известно, это легко! Я знаю, как бросить курить с легкостью. Я выведу вас из лабиринта и ручаюсь, что вы больше никогда в него не забредете. Все, что вы должны делать, – *следовать моим указаниям*. Если вы свернете не туда, все дальнейшие указания будут бессмысленными.

Позвольте особо подчеркнуть: обнаружить, что бросить курить – легко, может любой, но сначала необходимо установить все факты. Нет, я не имею в виду факты, порождающие страх. Я убежден, что вы достаточно осведомлены о вреде курения. Если бы это знание останавливало, вы давно бы уже бросили курить. Я имею в виду понимание причин, по которым отказ от курения представляется нам очень трудным. Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо установить истинные причины того, почему мы все еще курим.

5

Почему мы продолжаем курить?

Мы все начинаем курить по глупости, обычно под давлением окружения или на дружеских вечеринках, но когда мы чувствуем, что начинаем привыкать, почему мы продолжаем курить? Ни один постоянный курильщик не знает, почему он курит. Если бы ему была известна истинная причина, он бросил бы курить. На своих консультациях я задавал этот вопрос тысячам курильщиков. Правильный ответ одинаков для всех, однако разнообразие получаемых ответов бесконечно. Мне кажется, что эта часть консультации – самая забавная, но в то же время и самая грустная.

В глубине сердца все курильщики понимают, что они болваны. До того как они попадут в зависимость от курения, они знают, что у них нет ни малейшей необходимости курить. Большинство из них могут вспомнить отвратительный вкус своей первой сигареты и то, что им пришлось основательно потрудиться, прежде чем они пристрастились к курению. Самое досадное заключается в том, что умом они понимают, что некурящие не только ничего не теряют, но и смеются над курильщиками (трудно не смеяться в *Budget day*⁷). Но курильщики – разумные, рациональные люди. Они знают, что подвергают огромному риску свое здоровье, и понимают, что за жизнь тратят на сигареты целое состояние. Для оправдания своей привычки им необходимо иметь рациональное объяснение. Действительная причина, почему курильщики продолжают курить, – сочетание факторов, которые я детально разберу в следующих двух главах.

1. НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

2. «ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ»

⁷ Budget day – день представления бюджета в английском парламенте. – Прим. ред.

6

Никотиновая зависимость

Никотин – бесцветное маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета.

Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену.

Если, куря сигарету, вы делаете двадцать затяжек, вы получаете двадцать доз наркотика посредством всего одной сигареты.

Никотин – быстродействующий наркотик, и уровень его содержания в крови падает примерно вдвое в течение 30 минут и примерно до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Это объясняет то, почему в среднем курильщики выкуривают двадцать сигарет в день.

Как только сигарета выкурена, начинается быстрое выведение никотина из организма, и человек начинает испытывать муки отвыкания.

Сейчас я должен развенчать известное заблуждение относительно страданий отвыкания, распространенное среди курильщиков. Они думают, что боль, связанная с отвыканием, – ужасная травма, происходящая тогда, когда они самостоятельно или вынужденно пытаются бросить курить. На самом деле, в большей степени эти муки мысленные; курильщик чувствует, что лишается удовольствия или опоры. Позже мы остановимся на этом подробнее.

В действительности боли, вызванные отвыканием от никотина, настолько незначительны, что большинство курильщиков живут всю жизнь и умирают, даже не осознав, что они наркоманы. Когда мы используем термин «никотинозависимый», мы думаем, что просто приобрели привычку. Большинство курильщиков испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. К счастью, никотин – наркотик, от которого легко отказаться, но прежде всего вы должны признать, что стали зависимы.

Отвыкание от никотина не сопровождается физической болью. В основном это тревожное ощущение опустошенности, чувство, что чего-то не хватает. Многие курильщики думают, что это нечто, связанное с их руками. Если это чувство сохраняется, курильщик становится нервным, неуверенным, возбужденным, начинает испытывать недостаток доверия к миру и становится раздражительным. Жажда этого яда, никотина, похожа на острый голод.

Через семь секунд после закуривания в кровь поступает свежий никотин, и страстная тяга к нему заканчивается, оставляя ощущение расслабления и уверенности, которые дает курильщику сигарета.

В юности, когда мы начинаем курить впервые, боль отвыкания и ее облегчение настолько слабы, что мы даже не догадываемся, что они существуют. Начиная курить регулярно, мы объясняем это наслаждением или тем, что курение превратилось в привычку. Правда же заключается в том, что мы пристрастились к никотину; мы еще не осознаем этого, но маленькое никотиновое чудовище уже поселилось в нашем чреве, и мы вынуждены его кормить.

Все курильщики начинают курить по глупости. Ведь никого же не вынуждают начинать курить насильно. Единственная причина, по которой люди продолжают курить (неважно, заядлые они курильщики или курят от случая к случаю), – желание накормить это маленькое чудовище.

Весь процесс, связанный с курением, представляет собой серию загадок. В глубине души все курильщики знают, что по своей глупости попали в зловещую западню. Однако самое груст-

ное в курении то, что наслаждение, получаемое курильщиком от сигареты, – это прежде всего удовольствие, вызванное попыткой вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности, которое его тело испытывало до того, как он стал зависимым от никотина.

Вспомните такой день, когда много часов подряд завывала сломавшаяся охранный сигнализация соседа или вас долго мучили другие сильные шумы. Потом шум внезапно прекращается, и вы ощущаете упоительное чувство покоя. Но ведь на самом деле это не покой, а всего лишь окончание шума.

Прежде чем мы обречем оковы никотиновой зависимости, наши тела совершенны. Затем мы вгоняем в свой организм никотин, а когда выбрасываем сигарету, он начинает покидать наше тело, и мы испытываем боль отвыкания – не физическую боль, а просто ощущение опустошенности. Мы даже не догадываемся о ее существовании, но она действует внутри нашего тела, как подтекающий кран. Но мы не хотим понимать это умом, не имея в том никакой необходимости. Нам достаточно знать, что мы очень хотим сигарету, а когда прикуриваем ее, страстная тяга уходит, и на какое-то время мы снова испытываем удовлетворение и уверенность в себе, становясь теми, какими были, до того как пристрастились к курению. Однако теперь это удовлетворение лишь временное, поскольку, чтобы снять тягу к сигаретам, мы должны вводить в организм еще большее количество никотина. Как только вы затушите сигарету, тяга возникнет вновь, и так до бесконечности. Это оковы длиною в жизнь, ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЕТЕ ИХ.

Процесс, связанный с курением, напоминает ношение тесных туфель с целью получить удовольствие, испытываемое в момент избавления от них. Вот три причины, не дающие курильщикам взглянуть на вещи с этой точки зрения:

1. С самого рождения мы подвергаемся массированному «промыванию мозгов», постоянно слыша о том, что курильщики находят огромное удовольствие и/или поддержку в курении. Почему мы не должны верить говорящим это? Не станут же они тратить огромные деньги, чтобы подвергать нас такому ужасному риску?
2. Поскольку физическое отвыкание от никотина не сопровождается настоящей болью, а лишь чувством опустошенности и неуверенности, почти не отличающимися от голода или обыкновенного стресса, и поскольку мы хотим курить, мы склонны расценивать это желание как нормальное.
3. Курильщики не могут увидеть проблему в истинном свете, потому что механизм привыкания к курению необычайно тонок и отследить его очень сложно. Вначале мы расцениваем чувство опустошенности как нормальное и не связываем его с только что выкуренной сигаретой. Закурив, вы сразу же ощущаете прилив сил, испытываете кайф, расслабляетесь, и – сигарета вновь оправдала ваше доверие.

Именно этот тонкий процесс делает отказ от всех наркотиков трудным. Вообразите панику наркомана, у которого кончился героин. Теперь представьте себе его радость, когда он смог наконец-то сделать себе инъекцию. Но можете ли вы представить себе кого-нибудь, кто действительно получает удовольствие от инъекции наркотика, если сама мысль об этом наполняет вас ужасом? Наркоманы, зависящие не от героина, не испытывают подобного ощущения паники при мысли об отсутствии героина. Таким образом, героин его не снимает, а, напротив, создает. Некурящие не испытывают ощущения опустошенности или острой потребности в сигарете и вовсе не начинают паниковать, когда заканчивается запас сигарет. Некурящие не могут понять, как курильщики получают удовольствие от того, что засовывают эти противные штуки в рот, разжигают их и затягиваются этой гадостью, наполняя ею свои легкие. А знаете, что особенно интересно? Курильщики тоже не могут понять, почему они это делают.

Мы уже говорили о распространенном заблуждении, что курение расслабляет и дает удовлетворение. Но в удовлетворении нуждаются только те, кто чего-то лишен. Почему же тогда некурящие не терпят подобных лишений и почему после еды, когда некурящие всем довольны, курильщики не могут расслабиться, пока не удовлетворят свое маленькое никотиновое чудовище?

Эту тему нам придется разобрать подробнее. Основная причина сложности бросания курить заключается в том, что курильщики верят, что отказываются от реального удовольствия или мощной поддержки. Здесь вам очень важно понять, что, бросая курить, вы ни от чего не отказываетесь.

Лучший способ осознать коварство этой западни – сравнить ее с едой. Если мы привыкли регулярно питаться, то не боимся, что проголодаемся между приемами пищи. Только в случае запаздывания с едой мы понимаем, насколько голодны, и у нас совсем нет физической боли, просто чувство опустошенности и неуверенности, которое нам известно как «мне нужно поесть». Сам же процесс удовлетворения голода – очень приятное времяпрепровождение.

С курением происходит почти то же самое. Ощущение пустоты и неуверенности, известное нам как «желание или потребность в сигарете», подобно голоду, хотя здесь одно не удовлетворяется через другое. Как и в случае голода, физической боли нет, и этот дискомфорт настолько незаметен, что мы даже не помним о нем в перерывах между сигаретами. Он начинает осознаваться лишь в тот момент, когда мы захотим закурить, а нам не разрешат. Тогда, наконец закурив, мы почувствовали бы удовлетворение.

Именно сходство с принятием пищи помогает дурачить курящих, заставляя их верить в то, что они получают поистине непостижимое удовольствие. Некоторым курильщикам очень трудно осознать, что курение не приносит никакого удовольствия и не оказывает никакой поддержки. Они возражают: «Как вы можете утверждать, что курение не поддерживает меня? Ведь мы же согласны, что, закуривая, я чувствую себя менее нервным, чем до этого».

Хотя принятие пищи и курение кажутся очень похожими, в действительности эти процессы совершенно противоположны:

1. Вы едите, чтобы выжить и продлить свою жизнь, а курение сокращает ее.
2. Пища действительно приятна на вкус, и принятие пищи действительно приятное переживание, которым мы можем наслаждаться на протяжении всей нашей жизни. Курение же предполагает вдыхание в свои легкие омерзительного и ядовитого дыма.
3. Принятие пищи не порождает голод, а облегчает его; в то время как первая сигарета кладет начало никотиновой зависимости, а каждая последующая вовсе не облегчает эту тягу, а гарантирует, что вы будете страдать от нее всю оставшуюся жизнь.

Сейчас подходящий момент, чтобы рассеять другой общеизвестный миф о курении, – миф о том, что это привычка. Принятие пищи – привычка? Если вы так думаете, попробуйте отказаться от нее насовсем. Нет, описывать принятие пищи как привычку – то же самое, что называть привычкой дыхание. Оба процесса имеют существенное значение для выживания. Конечно, разные люди имеют обыкновение удовлетворять свой голод в разное время и разной едой. Однако само по себе принятие пищи привычкой не является. Единственная причина, по которой любой курильщик зажигает сигарету, – попытка положить конец ощущению пустоты и неуверенности, созданному предыдущей сигаретой. Конечно, разные курильщики имеют обыкновение облегчать свое состояние в разное время и разными способами, однако само по себе курение привычкой не является.

Общество часто определяет курение как вредную привычку, поэтому и в этой книге для удобства я также называю его привычкой. Тем не менее постоянно помните о том, что курение – это не привычка, А НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.

Начав курить, мы должны научиться обращаться с сигаретами. Прежде чем мы осознаем это – раз! – и мы уже не только покупаем их регулярно, но и вынуждены иметь при себе постоянно. Теперь при отсутствии сигарет мы впадаем в отчаяние и с течением времени курим все больше и больше.

Так происходит и с любым другим наркотиком: наш организм стремится защититься от воздействия никотина, а одновременно с этим потребность в нем растет. После короткого периода курения сигарета перестает полностью облегчать дискомфорт от отсутствия никотина, который сама же и создает. Поэтому, закуривая сигарету, вы чувствуете себя лучше, чем мгновение назад; в действительности же вы становитесь более нервным и напряженным даже в процессе курения, чем если бы вы вообще были некурящим. Эта привычка еще нелепее, чем привычка носить тесные туфли: все увеличивающееся ощущение дискомфорта сохраняется даже тогда, когда туфли сняты.

Но и это еще не все: как только сигарета потушена, начинается быстрое выведение никотина из организма, чем объясняется то, почему в стрессовых ситуациях курильщики имеют обыкновение курить сигареты одну за другой.

Как я уже говорил, привычки не существует. Истинная причина, по которой каждый курильщик продолжает курить, заключается в том самом маленьком чудовище, живущем в чреве. Время от времени всякий курильщик должен его кормить. Он сам решает, когда сделать это, но, как правило, можно выявить четыре типа случаев или их комбинации.

СКУКА/СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ – полные противоположности!
НАПРЯЖЕНИЕ/РАССЛАБЛЕНИЕ – также полные
противоположности!

Какое магическое средство может неожиданно изменить действие, которое само же оказывало двадцать минут назад? Подумайте, что, кроме сна, может так резко изменить реальность? Правда заключается в том, что курение никогда не облегчает стресс или скуку и вовсе не способствует сосредоточенности или релаксации. Все это иллюзии.

Кроме того, что никотин – наркотик, это еще и сильнодействующий яд, который входит в состав инсектицидов (посмотрите это слово в словаре). Доза никотина, содержащаяся всего в одной сигарете, если ввести ее непосредственно в вену, убьет вас. Растение табак содержит много ядов, включая угарный газ, и принадлежит к тому же роду, что и известная всем белладонна.

Если вы подумываете о том, чтобы перейти на трубку или сигары, имейте в виду, что сказанное в данной книге относится ко всем видам табака и любым никотиносодержащим веществам, включая жевательные резинки, пластыри, спрей и ингаляторы.

Человеческий организм – наиболее сложный объект на нашей планете. Ни один биологический вид, даже низший – амебы и черви, не выживет, не зная разницы между пищей и ядом. В течение тысяч лет, в ходе естественного отбора наш разум и тело сформировали умение различать пищу и яд, а также надежные методы избавления от последних.

Все люди питают отвращение к запаху и вкусу табака, пока не пристрастятся к нему. Если вы выдохнете табачный дым в лицо ребенку до того, как он приобретет никотиновую зависимость, он начнет кашлять и чихать.

Когда мы курили свои первые сигареты, курение приводило к приступу кашля или, если выкуривали слишком много, к головокружению и явному физическому недомоганию. Это наше тело зывало к нам: «Ты вводишь в меня яд. Перестань!» На этой стадии часто определяется, станем мы курильщиками или нет. Думать, что курильщиками становятся физически

слабые или психически неустойчивые люди, – ошибка. Тем, у кого первая сигарета вызвала отторжение, чьи легкие физически не смогли справиться с ней, повезло, они излечены от курения на всю жизнь. Говоря иначе, они не готовы проходить через жестокий процесс обучения, чтобы научиться курить не кашляя.

Именно это обстоятельство кажется мне самым трагичным. Мы очень усердно работаем, прежде чем попадаем в зависимость, – вот почему так трудно остановить подростков. Они все еще учатся курить, они все еще считают сигареты отвратительными на вкус и поэтому полагают, что смогут бросить, когда захотят. Почему они не учатся на нашем примере? Почему мы ничему не научились от своих родителей?

Многие курильщики считают, что вкус и запах табака доставляют им удовольствие. Это иллюзия. Когда мы учимся курить, мы приучаем наш организм становиться невосприимчивым к отвратительному запаху и вкусу. Так же героиисты утверждают, что им нравится колотаться. Боль отвыкания от героина более жестока, и все, что им нравится в действительности, – ритуал снятия этой боли.

Курильщик обучает собственный разум закрывать глаза на отвратительный запах и вкус, чтобы получить свою дозу. Спросите курильщика, считающего, что он курит лишь потому, что наслаждается вкусом и запахом табака: «Если ты не сможешь купить своих обычных сигарет и достанешь лишь те, вкус которых кажется тебе отвратительным, ты не будешь курить?» – «Конечно, буду». Курильщик будет продолжать курить. Совершенно неважно, перейдете ли вы на самокрутки, сигареты с ментолом, сигары или трубку: вначале вы еще будете ощущать этот отвратительный вкус, но, продолжая курить, вы научитесь любить его. Курильщики пытаются курить даже во время простуды, гриппа, ангины, бронхитов и эмфиземы.

Разве получение удовольствия имеет с этим что-либо общее? Если бы имело, никто не выкуривал бы больше одной сигареты. Около семи тысяч бывших курильщиков пристрастились к отвратительной никотиновой жевательной резинке, предлагаемой врачами, и многие из них все еще курят.

В ходе моих консультаций некоторые курильщики боятся осознать, что они – наркоманы, и считают, что это знание делает процесс бросания курить еще более трудным. Я считаю, что эти новости хорошие, и вот почему:

1. Недостатки курения явно превышают его достоинства. Но мы тем не менее полагаем, что в сигарете есть нечто, доставляющее нам удовольствие или оказывающее некоторую поддержку, – по этой причине большинство из нас и продолжают курить. Мы чувствуем, что после того как бросим курить, образуется некоторая пустота и что определенные жизненные ситуации уже не будут такими, как прежде. Это очередная иллюзия. Правда состоит в том, что сигарета ничего не дает; она только забирает, хотя затем частично и возвращает – только для того чтобы поддержать иллюзию. Более подробно я объясню это в следующей главе.

2. Хотя никотин самый действенный в мире наркотик вследствие той скорости, с которой формируется зависимость, вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Поскольку этот наркотик быстродействующий, на то, чтобы вывести из организма 99 % никотина, требуется всего три недели, а настоящие муки отвыкания настолько ничтожны, что большинство курильщиков прожили жизнь и умерли, так и не осознав, что они их испытывали.

Совершенно справедлив вопрос о том, почему же большинству курильщиков так трудно бросить курить, почему они проходят через месяцы пыток и проводят оставшуюся жизнь, время от времени тоскуя о сигарете. Ответ на этот вопрос содержится во второй причине, по

которой мы курим, – в «промыывании мозгов». С химической зависимостью справиться гораздо легче.

Почти все курильщики прекрасно обходятся ночью без никотина. Муки отвыкания даже не будят их. Прежде чем закурить первую сигарету, большинство из них покидают спальни; многие сначала завтракают; некоторые ждут, пока не приедут на работу. Они могут воздерживаться от никотина в течение десяти часов сна и не беспокоиться от этого, но если проведут десять часов без сигареты в течение дня, они начнут рвать на себе волосы.

Сегодня некоторые курящие люди покупают новые машины и не курят в них. Многие из них посещают театры, супермаркеты, церкви и т. п., и то, что они не могут закурить в этих местах, не беспокоит их. Не было массовых беспорядков и в вагонах метро. Курильщики почти рады, когда кто-то или что-то заставляет их перестать курить.

Сегодня многие курильщики стараются воздерживаться от курения дома или в компании некурящих, испытывая при этом лишь небольшой дискомфорт. В сущности, у большинства курильщиков были продолжительные периоды, в течение которых они без труда воздерживались от курения. Даже я, будучи столь страстным курильщиком, мог совершенно счастливо расслабляться в течение целого вечера без сигареты. Иногда я с нетерпением ожидал вечеров, когда смогу перестать «душить» самого себя (какая нелепая привычка!).

Справиться с химической зависимостью легко, даже если вы все еще зависите от курения, и существуют тысячи курящих людей, которые в течение всей своей жизни остаются нерегулярными курильщиками. Но они зависимы настолько же, как и заядлый курильщик. Есть даже заядлые курильщики, которые, завязав с «привычкой», покуривают случайную сигару, сохраняя этим зависимость.

Как я уже говорил, никотиновая зависимость – не основная проблема. Она просто действует как катализатор, удерживая наш разум в недоумении относительно реальной проблемы «запудривания мозгов».

Для заядлых курильщиков, курящих всю жизнь, возможно, будет утешением узнать, что им бросить курить так же легко, как и курящим нерегулярно. В некотором смысле это даже легче. Чем дальше вы зайдете с «привычкой», тем больше разрушений она произведет и тем веселее будут ваши приобретения.

Возможно, утешением для вас будет и известие о том, что слухи, циркулирующие время от времени («чтобы эта зараза покинула ваше тело, потребуется восемь лет» или «каждая сигарета, которую вы выкуриваете, сокращает вашу жизнь на пять минут»), – неправда.

Не думайте, что вредные эффекты курения преувеличены, – они скорее недооценены. Очевидно, что правило «пяти минут» – предварительная оценка, применимая только в тех случаях, если вы подцепили одну из смертельных болезней или отравили себя по полной программе.

«Зараза», на самом деле, никогда полностью не выводится из организма. Если поблизости курят, то никотин находится в воздухе, и небольшой процент получают даже некурящие. Однако наши тела – невероятные устройства; они обладают огромными возможностями к восстановлению, если, конечно, вы еще не привели в движение одно из необратимых заболеваний. Если вы бросите курить сейчас, ваше тело восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто вы никогда не были курильщиком.

Как я уже говорил, бросить курить никогда не поздно. Я помог излечиться многим пациентам старше 60 лет и даже нескольким людям в возрасте 70–80 лет. Мою клинику посетила 99-летняя женщина со своим 66-летним сыном. На вопрос, почему она решила бросить курить, она ответила: «Чтобы стать для него примером». Шесть месяцев спустя она написала мне, что снова почувствовала себя молодой. Чем больше курение разрушает вас, тем больше чувство освобождения. Когда я наконец-то бросил курить, то перешел с выкуривания ста сигарет в

день сразу до нуля, и у меня не возникло никаких заболеваний. Процесс бросания курить был действительно приятным, даже в период мук отвыкания.

Но сначала мы *должны* избавиться от «промывания мозгов».

7

«Промывание мозгов» и «дремлющий партнер»

Давайте подумаем, почему мы начинаем курить. Чтобы разобраться в этом до конца, вы должны изучить мощное воздействие подсознания или, как я его называю, «дремлющего партнера».

Все мы склонны считать себя умными, контролирующими себя людьми, самостоятельно определяющими свой жизненный путь. На самом деле наше поведение почти на 100 % отвечает определенной модели, потому что мы – продукт воспитавшего нас общества. Это так, зайдет ли речь об одежде, которую мы носим, о домах, в которых мы живем, или о моделях поведения, которым мы следуем. Это так, даже если рассуждать о тех вопросах, по которым наше мнение может не совпадать, – например, кому мы отдаем предпочтение: лейбористам или консерваторам. Не случайно сторонники лейбористов чаще всего – выходцы из рабочего класса, а приверженцы консерваторов – из среднего или из высших слоев общества. Подсознание оказывает удивительно мощное воздействие на нашу жизнь. Миллионы людей можно ввести в заблуждение не только в их убеждениях, но даже относительно простых фактов бытия. До того как Колумб совершил кругосветное плавание, большинство людей считали, что Земля плоская. Сегодня мы знаем, что она круглая. Напиши я десяток книг, пытаясь убедить вас в том, что Земля плоская, мне вряд ли удалось бы это сделать, но многие ли из нас были в космосе и воочию видели земной шар? Даже если вы совершили кругосветное путешествие на самолете или пароходе, можете ли вы быть уверены, что путешествовали по поверхности шара, а не двигались по окружности, находясь на плоскости?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.