

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ

БРОСИТЬ  
КУРИТЬ

специально  
для женщин



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

**Легкий способ бросить курить  
специально для женщин**

«Добрая книга»

2003

## **Карр А.**

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

«Легкий способ бросить курить» одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Однако, как показал опыт терапевтов, работающих в клиниках по методу Аллена Карра, женщины, стремящиеся бросить курить, сталкиваются с особыми трудностями. Для курящей женщины сигарета — важный элемент системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с ее представлениями о самой себе. Бросая курить, женщины озабочены тем, как это повлияет на их вес и фигуру. Эта книга подробно рассматривает характерные только для женщин проблемы и трудности и помогает читательницам преодолеть их, превращая чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором. Эффективность: методика Аллена Карра используется в десятках клиник по всему миру и получила высокие отзывы врачей и специалистов. Удобство: отказ от курения не сопровождается дискомфортом, страданиями и не приводит к набору лишнего веса. Практичность: никакого запугивания, никаких нотаций, никаких банальных проповедей о вреде курения. Простота: не требуются заменители никотина; потребность курить исчезает без какого-либо замещения. Универсальность: метод Аллена Карра поможет каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают нам жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Результат: новое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы. Гарантии успеха: с помощью этого метода более 95% курящих бросают курить навсегда.

© Карр А., 2003

© Добрая книга, 2003

# Содержание

Об авторе	7
Предисловие	8
1	10
2	15
3	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Аллен Карр**

## **Легкий способ бросить курить специально для женщин**

*Все мы знаем, что «мужчины с Марса, женщины с Венеры»<sup>1</sup>, поэтому я выражаю особую благодарность Анджеле Жуанно, одному из наших ведущих терапевтов, за умение сглаживать острые углы и характер настоящей «хозяйки Венеры».*

© 2003 Allen Carr's Easyway (International) Limited

© 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

В 1983 году, после бесчисленных неудачных попыток победить никотиновую зависимость, Аллен Карр сделал открытие, которого с нетерпением ждал весь мир, – он изобрел «Легкий способ бросить курить». Отказавшись от успешно складывающейся карьеры бухгалтера, Аллен Карр решил помочь всем курильщикам, приобрел репутацию автора феноменальной методики и создал целую сеть клиник по всему миру. Книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером, она была опубликована более чем на двадцати языках. Следом за ней вышли книги «Единственный способ бросить курить навсегда», «Как помочь нашим детям бросить курить», а также видео-, аудио- и мультимедийные версии «Легкого способа».

В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить с докладом на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье, которая проходила в Пекине. Такой высокой честью мог бы гордиться даже самый выдающийся врач. Методика Карра заслужила высочайшую оценку и до сих пор пользуется огромной популярностью во всем мире.

Успех «Легкого способа» побудил обращаться к Аллену за помощью и людей с проблемами другого рода. Так появились книги Аллена Карра «Легкий способ сбросить вес» и «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами». После медицинских экспериментов выяснилось, что «Легкий способ» эффективен и для людей, страдающих алкоголизмом, в итоге автор методики написал книгу «Легкий способ бросить пить».

В конце книги помещен перечень клиник Аллена Карра. Все пожелания и вопросы, связанные с книгами Аллена Карра и его видео-, аудио- и мультимедийными пособиями, можно отправить по адресу ближайшей клиники.

## Предисловие

Свою первую книгу «Легкий способ бросить курить» я написал в 1985 году. С тех пор я почти каждый день узнавал о никотиновой зависимости что-нибудь новое. В стремлении усовершенствовать «Легкий способ» и сохранить его актуальность я включил полученную информацию в последующие издания книги. Прежде я рассматривал проблему исключительно со своей точки зрения. В данной книге я попытался абстрагироваться от своих взглядов и обратиться к опыту женщин, которые бросили курить, пользуясь моей методикой. В настоящее время большинство пациентов наших клиник женщины, значит, мы должны разработать для них особую версию «Легкого способа». Или нет?

Меня не раз спрашивали, действительно ли необходимо – и даже корректно ли, учитывая атмосферу, сложившуюся в современном обществе, – писать книгу о курении специально для женщин. Ведь я утверждаю, что моя методика пригодна для всех курильщиков независимо от их пола. И я продолжаю придерживаться этого мнения. Но по собственному опыту, а также из общения с коллегами мне известно, что существует ряд проблем, связанных с избавлением от никотиновой зависимости, с которыми сталкиваются только женщины. В наших клиниках мы подробно рассматриваем и решаем эти проблемы. А в книге «Легкий способ бросить курить для женщин» я хочу показать широкому кругу читателей, насколько эффективно данная методика позволяет справляться с различными трудностями, поскольку на пути курильщика, желающего бросить курить, могут возникать самые неожиданные препятствия.

Неужели мужчины и женщины настолько разные? И да и нет. Однако женщины боятся бросить курить в большей мере, чем мужчины. Это известно нам из опросов женщин во время приемов в клинике. Уверен, причина этих различий заключается отнюдь не в том, что мужчины стесняются говорить о своих опасениях. Просто их не мучают сомнения и тревоги, в которых часто признаются женщины.

Причины возникновения подобных опасений у женщин будут подробно рассмотрены в следующих главах книги. А если быть кратким, то для курильщицы сигареты – атрибут системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с представлениями женщины о самой себе. Это особенно справедливо для женщин, озабоченных своим весом или фигурой. Мысль о возможной потере механизма поддержания веса пугает курящую женщину, даже если в других сферах жизни она легко справляется со множеством задач и ролей.

Эти особые отношения женщин с сигаретами и курением обусловлены их образом жизни, а также их особыми представлениями о том, как следует жить. Производители табачных изделий прекрасно понимают эту связь. Не ради собственного удовольствия они уже потратили и продолжают расходовать миллиарды долларов на составление психологических портретов потенциальных покупательниц. Производители прилагают немалые усилия, чтобы проникнуть в сознание женщин, понять особенности восприятия окружающей действительности, специфику женского мышления и психологии.

Исходные предпосылки ловушки, в которую нас заманивает курение, остаются неизменными, и «Легкий способ» без труда разоблачает их. Однако женщины иначе попадают в эту ловушку, чем мужчины, и желающим выбраться из нее следует знать об этом, чтобы впредь избежать подобных капканов. Предприятия табачной промышленности имеют непосредственное отношение к созданию ловушек, однако не обошлось и без влияния изменений в обществе, а в широком смысле – и без участия самих женщин. Социальная революция, начавшаяся в 1960-х годах, породила дойную корову для табачной отрасли, которая в настоящее время больше теряет потребителей-мужчин, чем привлекает, зато сумела отыскать на рынке новую прибыльную нишу, а именно группу молодых женщин. Ирония заключается в том, что женщины, едва добившись освобождения в одной сфере, оказались поработченными в другой.



Мы еще поговорим об этом подробнее. Очевидно одно: как только вы увидите истинную сущность никотиновой ловушки, вы поймете, почему я стремлюсь избавить мир от этого проклятия. Надеюсь, и вы захотите поддержать меня, например, бросив курить или купив эту книгу для женщины, которая вам небезразлична. Объясняя суть курения, я надеюсь убедить вас в том, что преодолеть препятствия на пути к избавлению от никотиновой зависимости очень просто. Как только вы это осознаете, вы поверите, что способ бросить курить и вправду легкий.

# 1

## Сначала – дамы

После долгих веков рабства западные женщины наконец добились равенства не только в профессиональной сфере, где в настоящее время они занимают самые высокие посты даже на традиционно мужской работе, но и в жизни в целом. Мало кто станет оспаривать это, многие согласятся: «Давно пора». Но если задаться вопросом о том, почему женщины курят, важнейшим в этой связи мне представляется способ, которым лидеры движения за равноправие женщин выиграли войну.

Эти женщины дерзнули усомниться в господствующим в обществе взглядах. Они отказались принять существующее положение вещей как единственно возможное и убедительно изложили причины, по которым отвергли навязываемые им шаблонные женские роли. Разумеется, многие женщины опасались следовать этому примеру, хотя втайне поддерживали «сестер». Впрочем, еще больше было тех, кто безропотно принимал устоявшийся порядок.

Удивительно, но несправедливость жизни зачастую становится очевидной только тогда, когда мы ставим ее под сомнение. А если не сомневаемся, то принимаем ситуацию безоговорочно, какой бы она ни была. Такое промывание мозгов наблюдается почти во всех сферах нашей жизни. В этой книге мы поначалу затронем лишь два аспекта промывания мозгов, имеющих непосредственное отношение к курению, а также связанных с различиями между мужчинами и женщинами.

В моем словаре этому понятию дано следующее определение:

*«Промывание мозгов – процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».*

Хотите узнать, при чем тут курение? Всем нам известно, что курение – скверная, отвратительная привычка, которая губит наше здоровье и разоряет нас. В настоящее время даже курильщики определенно считают ее антисоциальным времяпрепровождением. Зачем же менять взгляды и убеждения для того, чтобы бросить курить? Неужели не найдется никакой таблетки или уловки, которая отобьет всякое желание хвататься за сигарету? Наверное, вы уже гадаете, как можно избавиться от никотиновой зависимости, просто прочитав книгу. Сейчас объясню.

Чего вы на самом деле хотите добиться? Каждому ясно: потушить свою последнюю сигарету и разом потерять всякое желание закурить следующую.

Несомненно, вы знаете немало бывших курильщиков, которые сумели бросить курить, но скорее всего почти всем понадобилось несколько неудачных попыток, прежде чем очередная увенчалась успехом, верно? И даже если они преуспели, им наверняка понадобилась вся сила воли вкупе с антеникотинowymi таблетками, пластырями и жвачкой? И все равно они мучились долгие дни, недели, месяцы или даже годы? И многие из них по-прежнему мечтают о сигаретке, а иногда и выпрашивают ее? Ручаюсь, вы вспомните и тех, кто признавался, что им нравится быть некурящими, но застолья и выходы в свет без сигарет утратили былую прелесть, и что при каждом телефонном звонке они машинально тянутся за пачкой сигарет, которой уже давно нет на привычном месте.

И вы действительно к этому стремитесь?

На минуту забудьте обо всех попытках больше никогда не курить. Попробуйте ответить на важный вопрос: чем курильщик отличается от некурящего человека?

Ответ очевиден: один курит, другой нет. Но не все так просто. Никто не заставляет вас курить. Значит, курильщики прикуривают очередную сигарету потому, что хотят этого? Тоже нет: вам известно, что бывают случаи, когда закуриваешь исключительно по привычке, а не

по желанию. Большинство людей, выкуривающих пачку в день, охотно признаются, что удовольствие им доставляют лишь две из этих двадцати сигарет, а остальные выкуриваются по привычке. Но в таком случае нам хватило бы и умения ограничивать себя. Мы могли бы держать сигареты в запирающемся ящике стола, и это физическое препятствие на пути к перекуру заставляло бы нас останавливаться и задумываться, а не поддаваться первому порыву. Решив потянуться за ключом, мы спрашивали бы себя: доставит ли мне удовольствие эта сигарета? Или я хватаюсь за нее только по привычке? Если дело в привычке, значит, и незачем выкуривать очередную сигарету.

Благодаря этой маленькой хитрости те, кто раньше выкуривал по пачке в день, легко сводят ежедневное потребление до двух сигарет. Но если вы когда-нибудь прибегали к этой или какой-нибудь подобной уловке, вам известно, что она работает недолго – до тех пор, пока у вас хватает силы воли. Вам случалось просить помощи у детей, внуков и лучших друзей – взять сигареты с условием выдавать их вам по одной штуке? В таком случае вы слишком хорошо знаете, на какие ухищрения готовы пуститься, чтобы заполучить обратно свои сигареты, когда вам снова захочется закурить, несмотря на прежние заявления о том, что ваши мольбы следует игнорировать. Какой бы сильной ни была решимость ваших помощников не отдавать вам заветную пачку, ничто не устоит перед паникой, изобретательностью и напором курильщика, дошедшего до стадии «сигарету мне СЕЙЧАС ЖЕ!»

Женщины известны материнским инстинктом, а также склонностью воспринимать все негативное, что происходит с ними, как возмездие. Тем не менее все мы читали страшные истории о матерях, которые бросали детей на произвол судьбы ради собственных развлечений. Таких женщин мы презираем и высмеиваем за безответственность. Но если быть предельно честной с самой собой, неужели вы не вспомните ни единого случая, когда ускользали из дома на минутку, пока дети спят, чтобы быстренько сбежать на ближайшую заправку и купить сигарет? И никогда не оставляли двигатель включенным, чтобы заскочить в магазин на углу? Мне рассказывали о женщине из родильного отделения, которой так хотелось курить, что она в отчаянии пыталась уговорить уборщицу присмотреть за новорожденным младенцем, а тем временем сгонять за сигаретами. Занятая уборщица отказалась. Без уточнений ясно, что она из породы некурящих, т. е. тех, кто никогда не курил, в отличие от бывших курильщиков. Ее возражения: «Незачем вам курить, не выдумывайте», «Это вредно и для вас, и для малыша», «А как же вы обходились без курения четырнадцать часов, пока рожали?» – только усугубляли чувство вины молодой мамы. Но от своих намерений она не отказалась, хотя незадолго до того в средствах массовой информации мелькали сообщения об украденном из больницы младенце. Когда курильщица вернулась в палату, оказалось, что ребенок исчез; в панике она переполошила криком всю больницу. К счастью, ребенок был в надежных руках: другая уборщица унесла его в соседнюю палату, но только представьте себе, что пережила мать за те несколько минут, пока ситуация не прояснилась.

Этот пример я привел для иллюстрации воздействия и последствий промывания мозгов. Женщины нередко осуждают подруг за то, что те продолжают курить во время беременности, однако и сами не спешат отказываться от курения, когда в свою очередь ждут прибавления – по той же причине трудно поверить, что описанный выше инцидент мог случиться с ответственной матерью. Прежде чем осуждать ее, будьте откровенны с собой. Неужели вы никогда не бегали по всему району в поисках круглосуточного магазина только для того, чтобы купить сигареты? И никогда не паниковали, обнаружив, что у вас кончаются или, самое худшее, уже кончились сигареты? Ну конечно, бывало и такое.

Если вы способны в любую минуту бросить курить, в чем клянутся многие курильщики, зачем же вы тогда читаете эту книгу? По одной-единственной причине, и эта причина

## **СТРАХ.**

Не волнуйтесь, других причин продолжать курить нет. В нашем примере женщина подвергла жизнь ребенка риску не ради сомнительного удовольствия вдыхать в легкие канцерогенный дым. Просто в отсутствие сигарет ею овладела паника.

Представьте себе сидящего на героине наркомана, у которого нет героина. Вообразите его панику, шок, боль и страх. А теперь вообразите облегчение, которое наркоман испытывает, наконец-то получив возможность ввести героин в безнадежно исколотую вену. Думаете, наркоманам нравится колоть себя иглами? Наркоманам, не употребляющим героин, не верится, что такое возможно. Некурящие сомневаются, что курильщикам действительно нравится вдыхать смертельно опасный для легких дым. Так думали и вы, пока не подсели на никотин. Из-за промывания мозгов я считал, что наркоманы колются, чтобы насладиться невыразимо приятными галлюцинациями. На самом деле они просто паникуют, испытывают чувство страха и неуверенности, когда действие наркотика заканчивается.

Согласно одному из самых распространенных заблуждений, относящихся к любой наркотической зависимости, наркоманы страдают абстинентным синдромом только когда пытаются избавиться от этой зависимости. В действительности симптомы возникают у них с того момента, как заканчивается действие первой дозы, и следующую дозу они употребляют по одной-единственной причине: чтобы избавиться от опустошенности и неуверенности, вызванных предыдущей дозой наркотика.

Людам, которые не страдают героиновой зависимостью, незнакома эта паника. Сказанное справедливо и для курения. Некурящие просто не в состоянии понять, как можно вообще захотеть вдыхать зловонный дым, а тем более тратить на курение целое состояние и создавать опасность для своего здоровья. А готовность рисковать жизнью собственного ребенка, лишь бы не ждать лишний час возможности закурить, не только возмущает некурящих, но и вообще не поддается их пониманию. Как товарищ по несчастью, я не оправдываю поступок этой матери, но вместе с тем понимаю, что довело ее до такого состояния. Не слишком приятно жить, надев на голову полиэтиленовый пакет, даже если знаешь, что в любой момент можешь снять его. Но тем, кто вынужден придерживать этот пакет на чужой голове, пусть даже на голове близкого человека, подобные действия ненавистны, несмотря на уверенность, что таким образом близкому человеку оказана добрая услуга.

Задумаемся на минуту о последствиях описанной мной ситуации. Я просил вас ответить на вопрос, чем курильщик отличается от некурящего человека. Ясно, что один из них курит, другой нет. Поскольку это не только правильный, но и очевидный ответ, мы приближаемся к решению проблемы в обратном порядке, сами того не замечая. Иными словами, мы пытаемся разрешить проблему путем полного отказа от курения. На данном этапе такое решение может показаться вам логичным. Но я готов объяснить, почему оно не только лишено логики, но и чревато возникновением новых проблем.

На крыше вашего дома недостает одной черепицы. Каждый раз, когда идет дождь, на вашем дорогом ковре появляется мокрое пятно. Как вы устраняете эту проблему? Можно предпринять несколько действий. Можно убрать ковер, а на то место, куда с потолка капает вода, поставить ведро. Можно выбрать более радикальное решение и переселиться в другой дом. Но на саму проблему эти меры не повлияют. Разумнее и эффективнее было бы устранить причину проблемы, т. е. заменить черепицу.

Нам свойственно применять тот же подход к решению других жизненных сложностей. Иными словами, мы предпочитаем не докапываться до исходной причины проблемы. Когда у нашего автомобиля или велосипеда спускает шина, мы надеемся поправить положение, подкачав ее. Если через пару дней шина вновь спускает, а вы слишком ленивы, или оптимистичны, или, подобно мне, сочетаете в себе оба эти качества, то снова беретесь за насос, и так повторяется еще несколько раз. Но какими бы лентяями или оптимистами мы ни были, уже со второго раза мы понимаем, что шина проколота и что единственный выход – заклеить ее.

Подлинное различие между курильщиком и некурящим человеком заключается не в том, что один курит, а другой нет. Курение – лишь следствие проблемы. Надеяться бросить курить, отказавшись от сигарет, равноценно попыткам держать под местом протечки ведро, вместо того чтобы починить крышу, или каждые несколько дней подкачивать велосипедную шину, вместо того чтобы отремонтировать ее.

Курильщик отличается от некурящего тем, что у первого есть потребность курить, а у второго ее нет. Вот она, истинная проблема, аналог отсутствующей черепицы или прокола шины. Просто признайте этот неоспоримый факт: курить нас не принуждает никто, кроме нас самих. Даже когда окружающие изо всех сил стараются отучить нас от курения, мы находим способ противостоять им. Смириться также и с тем, что при попытках сократить ежедневное количество сигарет или сразу перестать курить единственная трудность заключается в том, что некая частица нашего мозга твердит: «А я хочу курить!» Если мозг молчит, отказ от курения дается нам легко. Наверное, вы не поверите, но любой курильщик, в том числе и вы, может бросить курить при соблюдении правильного подхода.

Итак, чтобы бросить курить, обратимся к причине проблемы: придется устранить потребность или желание курить, и не просто на несколько часов, дней, месяцев или лет, а навсегда. Даже специалисты не верят, что можно отказаться от курения, вообще не прибегая к помощи силы воли. Но только задумайтесь: если у вас нет потребности или желания затянуться очередной сигаретой, зачем вообще призывать на помощь силу воли, чтобы не курить?

Возможно, сейчас у вас мелькнула мысль: «Все это прекрасно, возразить мне нечего. Остается лишь смириться, потому что никто не заставляет меня курить, кроме меня самого – значит во мне есть некий изъян, из-за которого я порчу себе жизнь. Но разве может книга устранить этот изъян?»

Вот именно! Вы зрите в корень проблемы. В случае с черепицей и проколом шины мы ясно видим и причину проблемы, и ее решение. Если речь заходит о курении, мы отчетливо понимаем, что единственный путь – избавиться от желания курить раз и навсегда. Легко сказать, но как этого добиться?

Давайте посмотрим на проблему поглубже. Прежде чем избавиться от желания курить, нам надо понять, почему оно у нас возникает. В конце концов это желание не досталось нам от рождения. Род человеческий сотни тысяч лет обходился без курения. Никому и в голову не придет считать, что в преднамеренном вдыхании зловонного и канцерогенного дыма есть хоть что-то естественное. В сущности, ни у кого из нас не было тяги к курению, пока мы не попробовали первую сигарету. Если вы одна из тех несчастных, кто попался в никотиновую ловушку в раннем возрасте, а потому не помните времени, когда не нуждались в курении, не волнуйтесь: если бы вы чувствовали, что вам чего-то недостает, вы бы это запомнили! Выше я уже приводил определение промывания мозгов:

*«Это процесс, целью которого является радикальное изменение взглядов и убеждений человека».*

С самого раннего возраста каждого из нас ежедневно заваливают так называемыми фактами. Что касается курения, то нам втолковывают, что никотин помогает расслабиться и сосредоточиться, избавляет от стресса и прогоняет скуку. Кроме того, нам объясняют, что это вредная, отвратительная привычка, которая легко укореняется, пагубно сказывается на нашем здоровье и кошельке, если мы по глупости слишком потакаем ей. Парадоксально, но громче всех о вреде курения заявляют люди, которые зачастую дымят не переставая, – наши родители. Мы верим им, но вопреки запугиваниям на эту удочку не клюем. Ведь нам известно, что мама тянется за пачкой сигарет всякий раз, когда нервничает, а папа без сигареты не в состоянии говорить по телефону. Словесные подтверждения мы слышим от них регулярно: «Скорее дай мне сигарету!», «Выйдем отсюда, мне надо покурить!» или в случае попытки бросить курить

«За сигарету я готов убить!» Последний возглас обычно сопровождается вспышками раздражения и депрессией, свидетельствующими о никотиновом голодании.

Называть все это промыванием мозгов не вполне правильно, поскольку в юном возрасте наши представления и убеждения не столько менялись, сколько формировались. Разумеется, вся эта лавина информации, все «за» и «против», касающиеся курения, ничуть не задевали нас. В детстве мы верили обеим сторонам. А поскольку у нас не было ни потребности, ни желания курить и мы умели радоваться общению и справляться со стрессами без помощи сигарет, то находились в выгодном положении: курение ничего не давало нам, зато многое отнимало. В истории человечества не найдется ни одного курильщика – впрочем, как и алкоголика, и наркомана, – который заранее полагает, что приобретет зависимость. Если бы они предвидели такую возможность, вряд ли согласились бы на первую дозу. Только потому, что вкус первой сигареты кажется омерзительным, мы впадаем в заблуждение и верим, что в курение не втянемся никогда.

Промывание мозгов сказывается лишь после того, как мы попадем в никотиновую ловушку. Другими словами, прежде чем заглотать приманку, мы относимся к курению как к вредной, грязной, разорительной привычке. Первая сигарета не только подтверждает эти представления – она развенчивает миф о курении как о приятном времяпрепровождении. Несмотря на все это, в кратчайшие сроки курение начинает доставлять нам удовольствие, помогает расслабиться и придает уверенность. Скоро мы уже не расстанемся с сигаретами и не можем обойтись без них. Какими бы темпами ни шел этот процесс, мы его не замечаем. Но отрицать, что наши представления изменились, невозможно. Для оптимиста бутылка наполовину наполнена. Для пессимиста – наполовину пуста. Кто прав?

**БУТЫЛКА НАПОЛОВИНУ ПОЛНАЯ ИЛИ НАПОЛОВИНУ ПУСТАЯ?**

## 2

### Бутылка наполовину полная или наполовину пустая?

Если бутылка заполнена на 50 % ее объема, и пессимист, и оптимист правы. У каждого из них свое представление об одном и том же факте. Каждый вправе иметь свое мнение, но в этой книге речь идет не о мнениях, а лишь о фактах. Если бутылка заполнена более или менее чем на 50 % объема, и у оптимиста, и у пессимиста представление о действительности искажено. Отвечая на вопрос «Помог ли вам Аллен Карр?», некоторые бывшие курильщики, лечившиеся в моих клиниках, наверняка ответят: «Он промыл мне мозги – убедил, что больше мне вообще незачем курить».

Такой ответ приводит меня в ужас. Он подразумевает, что я пользуюсь той же тактикой, что и некоторые секты, цель которых – управлять мыслями сектантов, и что еще тревожнее, указывает на то, что будет проще простого совершить обратный процесс и убедить курильщика в необходимости снова начать курить.

В наших клиниках мы проводим сеансы гипнотерапии. После лечения пациенты уходят в твердой уверенности, что им больше не нужны сигареты. Но когда другие курильщики и некурящие пытаются выяснить у них, что же происходит на этих сеансах, большинство пациентов не в состоянии объяснить и потому вынуждены прибегать к туманным ответам вроде «Не понимаю как, но этот метод действует».

Уверяю вас, мистика тут ни при чем. Подозревать ее вмешательство – значит отдаляться от истины. Вероятно, Али-Баба был вне себя от радости, когда слова «сезам, откройся!» привели его к сокровищам. Но стоит ли связываться с мистицизмом только для того, чтобы открыть дверь собственного дома? Не проще ли вставить в замок ключ, который принадлежит только вам? Меня интересуют лишь факты. Подчеркиваю: я не пользуюсь промыванием мозгов. Напротив, моя методика, которую я назвал «Легким способом», построена на контрдействии.

Специально для этой книги нам понадобится новое определение понятия промывания мозгов:

*«Промывание мозгов – это процесс, направленный на эффективное убеждение человека в истинности конкретных фактов и представлений, которые в действительности являются ошибочными».*

Суть контрдействия я изложил бы следующим образом:

*«Методика, разработанная с целью устранения последствий промывания мозгов и позволяющая человеку увидеть истинное положение вещей».*

Наверное, мысленно вы уже застонали: «О нет, ему осталось лишь добавить, что курение – грязная, отвратительная привычка, которая вредит моему здоровью и слишком дорого обходится мне!»

Поверьте, в «Легком способе» такая тактика не применяется. Вам уже известно, что курение вредит здоровью, и это знание тревожит вас. А что делают курильщики в состоянии стресса? Правильно, хватаются за сигарету.

Обществу в целом свойственно относиться к курильщикам как к простоватым и слабовольным париям. Большинство курильщиков воспринимают себя подобным образом. Действительно, несмотря на свою компетентность и способность разумно управлять повседневными делами, вы упустили из виду ту сферу жизни, к которой относится курение. И это еще одна составляющая промывания мозгов. На самом деле силы воли у вас столько же, а может, и

больше, чем у любого другого человека, будь он курильщиком или некурящим. Но в настоящее время вы пользуетесь силой воли со знаком «минус».

Возможно, в некоторые мои слова трудно поверить. Вас наверняка подмывает выбросить эту книгу в мусорное ведро. Пожалуйста, не надо. На этих страницах вы не найдете страшных историй. Напротив, у меня есть для вас лишь хорошие новости. Однако наша ситуация относится к категории «яйцо или курица».<sup>2</sup> Главный фактор, мешающий курильщикам даже попытаться бросить курить, – страх. Он принимает разные формы. Это боязнь успеха, путь к которому лежит через период страданий и мук неизвестной продолжительности. Боязнь, что для достижения успеха не хватит силы воли. Боязнь фиаско. И как ни парадоксально, особенно сильна боязнь самого успеха: страх, что до конца жизни застолья и другие светские события утратят прежнюю прелесть. Ведь вы же видели, как мучаются ваши друзья, – кому охота так страдать? Это страх, что без сигареты вы не сможете подолгу болтать по телефону или преодолевать стрессы. Боязнь в случае удачи превратиться в бывшего курильщика, ныне нытика, который до конца своих дней плачется о том, что больше ему никогда не выкурить ни одной сигареты.

Не будем притворяться, что этих страхов не существует. Они реальны и сильны. Если вы когда-либо прибегали к волевому методу отказа от курения, который я пробовал много раз, вы помните, что при этом преобладает не ощущение «я бросаю курить», а ощущение «я бросаю жить», более того, «отказываюсь от механизма преодоления трудностей, от поддержки и опоры». Поэтому давайте признаем, что вы испытываете и это опасение, и множество других. А еще смиримся с тем фактом, что для попытки остановиться нужна подлинная отвага. Но если вы пришли к этому пониманию, значит, одно из препятствий уже позади. Истина заключается в том, что все эти страхи – составные элементы промывания мозгов, следовательно, от них надо избавиться прежде, чем бросишь курить.

Все курильщики – натуры противоречивые. Курение для них – нечто вроде перетягивания каната. С одной стороны, страх: привычка губит меня, дорого обходится и подчиняет себе мою жизнь. С другой стороны, это мое удовольствие, мой спутник жизни, мой «костыль». Скажем честно, что удовольствие от курения невелико – вспомним женщину с ребенком. Может, дело в том, что без курения мы не умеем радоваться жизни или справляться с ее проблемами? На этой же стороне каната находится и страх. Курение, как и любая наркотическая зависимость, – борьба с переменным успехом, в которой участвует страх: боязнь влияния наркотика на нас, боязнь перестать радоваться жизни или справляться с трудностями без наркотика. Напоминаю, что некурящим людям эти опасения неведомы.

Каверза никотиновой ловушки заключается еще и в том, что на одной стороне каната находится боязнь будущего: «Да, я могу заболеть раком легким, а могу и не заболеть, если повезет». Но как только вы решаете бросить курить, приходится лицом к лицу столкнуться с суровой действительностью, фобией поражения и страхом существования без курения. Для нас естественно оттягивать наступление рокового дня в надежде, что нам и впредь будет сопутствовать удача, или что автобус переедет нас раньше, чем разовьется болезнь, или что однажды утром мы проснемся и поймем: у нас пропало желание курить.

Возможно, вы, как и я, слышали о курильщиках, с которыми произошло подобное. Тридцать лет я молился, чтобы и мне так повезло. Зарубите себе на носу: опасность никотиновой ловушки в том, что она, подобно другим видам наркотической зависимости, специально предназначена для того, чтобы держать вас на крючке и тем сильнее вредить вашему здоровью и кошельку, чем крепче вы сидите на этом крючке. Да, есть небольшая группа курильщиков, которые в одно прекрасное утро просыпаются и понимают, что больше у них никогда не возникнет желания курить. Как правило, эти курильщики дошли до той стадии, когда они уже не

---

<sup>2</sup> Классический образчик схоластического спора о том, что является первичным – яйцо или курица. – *Прим. пер.*



в состоянии обманывать себя и уверять, что курение доставляет им удовольствие или служит «костылем». К сожалению, подавляющее большинство людей достигают этой стадии слишком поздно. Прошу, не допускайте, чтобы это случилось с вами. Всю свою жизнь мы, курильщики, обещаем себе завтра же расстаться с вредной привычкой. Мне повезло избавиться от нее вовремя. Могу лишь гадать, каким было бы самоуничтожение, если бы я опоздал. Если бы у меня обнаружили рак легких, уверен, все последствия промывания мозгов развеялись бы вмиг, а выводы были бы сделаны печальные:

*«Идиот, кретин! Тебе повезло родиться крепким и здоровым. Каким же неблагодарным и тупым надо быть, чтобы всю жизнь травить собственные легкие этой пакостью? Как можно быть таким эгоистичным и черствым, как можно мучить близких людей? Ты считаешь себя разумным и интеллигентным человеком. Но каким же глупым и слабым надо быть, чтобы довести себя до такого состояния?!»*

Наверное, вы по-прежнему уверены, что я взываю к вашему рассудку. Отнюдь: я просто пытаюсь представить себе, как думал бы в такой момент. Беда в том, что ни у одного курильщика подобные мысли не возникают, пока не станет слишком поздно. Я просто пытаюсь показать, насколько коварна никотиновая ловушка. Как я уже говорил, это напоминает спор о яйце и курице. Истина в том, что оба набора страхов – всего лишь элемент промывания мозгов, и как таковые они могут быть устранены еще до того, как вы дочитаете эту книгу. Так что приготовьтесь заранее. Смиритесь с тем, что временами у вас может возникать желание захлопнуть книгу или читать ее медленно, отвлекаясь на более насущные дела – домашнее хозяйство, кормление детей, строительство карьеры.

Все мы согласны с тем, что жизнь – игра. В стремлении радоваться жизни и справляться с ее трудностями сложно предугадать, какой поступок или поворот событий сыграет нам на руку или в конечном итоге нанесет ущерб. Сколько раз в жизни мы оказывались в ситуации, когда нам абсолютно нечего было терять, а вот приобрести мы могли очень многое – все зависит от принятого решения. Сейчас вы находитесь в том же завидном положении. Думаете, я преувеличиваю? Ничуть. Я хочу, чтобы вы пообещали мне, а главное – себе, что дочитаете эту книгу до конца. Помните о том, что никотиновая ловушка построена с таким расчетом, чтобы удерживать вас всю жизнь. Не позволяйте ей одурачить себя. Если вы дочитаете книгу,

### **ВЫ АБСОЛЮТНО НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЕТЕ!**

Если хотите, можете продолжать курить. Вам даже станет легче. Вместо того чтобы чувствовать себя глупо и терзаться угрызениями совести, вы сможете сказать родным и друзьям: «Я сделала все, что могла. Прочитала книгу от корки до корки, но курить так и не бросила!» Вы сделали все, о чем я или любой другой мог попросить вас, и теперь с чистой совестью можете продолжать курить. Постарайтесь уяснить: вы абсолютно ничего не потеряли. Поэтому незачем хмуриться, продолжая чтение. Обещаю, впереди вас ждут только хорошие новости. Вам незачем останавливаться или пропускать абзацы и страницы. Наоборот. Этот совет может показаться глупым, но если вы еще не решили, что уже выкурили свою последнюю сигарету, книга поможет вам отказаться от попыток бросить курить прежде, чем вы дочитаете ее. Однако не стоит пользоваться этим предложением, чтобы прочитывать по строчке в день. Если вы уже выкурили последнюю, как вы надеетесь, сигарету в своей жизни, прочтите книгу как можно быстрее.

Когда я веду речь о курении сигарет, а я делаю это на протяжении всей книги, то подразумеваю любую форму курения, в том числе курение трубок, сигар, самокруток – по сути дела, любое употребление никотина, в том числе в виде нюхательного, жевательного табака, пластырей или спрея для носа.

Но если вы абсолютно ничего не потеряете, то это еще не означает, что вы ничего не приобретете, пользуясь «Легким способом». Его достоинства не сводятся к тому, что в ваших карманах сохранится больше наличных и пахнуть от вас будет приятнее. Люди, которым «Легкий способ» уже вернул свободу, присылают мне такие слова благодарности: «Спасибо за то, что подарили мне жизнь». Или: «Моя жизнь началась, когда я бросил курить».

Я получаю письма от заядлых курильщиков с огромным стажем, каким когда-то был я сам, от мужчин и женщин, от молодежи. Будучи рабами никотина, мы не можем не думать о том, как сильно рискуем. Несомненно, как и вы, я предпринял столько неудачных попыток расстаться с сигаретами, что даже не надеялся когда-нибудь бросить курить – пока это наконец не произошло. Я ждал, смирившись с мыслью, что курение рано или поздно убьет меня. Удивительно, но мысли о смерти меня почти не беспокоили. Я пал так низко, что смерть перестала пугать меня. Разумеется, мне и в голову не приходило – как, вероятно, не приходит и вам, – что именно курение довело меня до такого состояния. Да, я понимал, что курение вызывает одышку, но приписывал вялость и постоянное чувство усталости возрасту и переутомлению. До меня не доходило, что это последствия психологического давления. Наоборот, я искренне верил, что курение придает мне смелость и уверенность в себе. Ведь каждому известно, что пить капучино в кафе и при этом не курить – все равно что выйти на улицу голышом, а попытки разговаривать собеседника на вечеринке без сигарет вызывают еще более неудобные ощущения. Я считал, что без курения никогда не сумею как следует сосредоточиться. Как сбежать от безумствующей толпы, если не можешь позволить себе перекур? Пачка сигарет была не только моей лучшей подружкой, но и источником силы. Без нее я превращался в медузу, терял всякую способность и желание радоваться жизни.

Когда же этот туман перед глазами развеивается, мы будто пробуждаемся от страшного сна. Я вырвался из черно-белого мира страхов и депрессии в солнечный, многоцветный мир энергии, уверенности и оптимизма. Почти за треть столетия я совсем забыл, каково это – ощущать себя живым. Подобно большинству курильщиков, я пристрастился к курению, когда мне не было и двадцати лет, а когда почувствовал, что жизнь перестала радовать меня, приписал это обстоятельство возрасту и обязательствам зрелой жизни. Отказавшись от давней привычки, я надеялся стать более здоровым и состоявшимся в жизни и верил, что эти преимущества окажутся наиболее ценными. Но их превзошли другие, в частности:

1. Презрение к себе сменилось самоуважением.
2. Место неуверенности заняла безусловная уверенность в себе.
3. Исчезла разрастающаяся черная тень, которая, несмотря на все старания вытеснить ее, не дает покоя любому человеку, страдающему зависимостью, с момента принятия второй дозы. С этой минуты мы осознанно или подсознательно обманываем себя всю оставшуюся жизнь. Сначала мы уверяем себя, что никакой зависимости у нас нет. А когда мы осознаем, что попались на крючок, даем себе обещание сорваться с него, но... не сегодня, а завтра. Завтра, но не раньше. Чуть позже я объясню, почему это «завтра» никогда не наступает.
4. Пришел конец рабству. Мы так поглощены противоборством с обществом (в том числе и с самим собой), принуждающим нас бросить курить, что даже не замечаем, получаем ли удовольствие от курения. В сущности, мы принимаем происходящее как нечто само собой разумеющееся. Вот почему мы считаем, что большую часть сигарет выкуриваем просто по привычке. Многие курильщики скажут, что их любимая сигарета та, которую они выкуривают после еды. Задумаемся над этим утверждением. Чем одна сигарета может отличаться от других сигарет из той же пачки? Ничем. Она не отличается от них своим содержимым. Дело не в том,

что курильщик наслаждается сигаретой после еды, а в том, что остальные приятные события теряют свою прелесть, если не сопровождаются курением. В жизни некурящих людей ничего подобного нет. Да и удовольствие ли это? В тех, к сожалению, пока еще редких случаях, когда мы лицом к лицу сталкиваемся с информацией о последствиях курения, мы сожалеем, что вообще обзавелись этой привычкой. Сигареты становятся ценностью только тогда, когда нам запрещают курить. Можно ли представить себе другое времяпрепровождение, кроме наркотической зависимости, которое оказывало бы такое же влияние на человека? Чтобы к нему тянуло, только когда это под запретом, а когда запретов нет, сама мысль о подобном времяпрепровождении вызвала бы огорчение?

Однако сумма плюсов, которые дает жизнь без курения, гораздо больше ее отдельных составляющих. До того как я бросил курить, каждое утро я просыпался вялым и разбитым, и это после десятичасового сна. Мне приходилось буквально вытаскивать себя из постели навстречу испытаниям и невзгодам нового дня. Теперь, когда мне уже за семьдесят, я просыпаюсь отдохнувшим и бодрым, с радостью думая о том, что меня ждет. Вот что имеют в виду люди, когда пишут:

*«Моя жизнь началась, когда я бросил курить».*

На редкость вдохновляющее письмо прислала мне молодая женщина Дебби Секьюла:

*«Я подсмеивалась над собой: надо же, до чего докатилась – взялась за книгу, чтобы бросить курить. Книга казалась мне нелогичной и жалкой. Немыслимо, чтобы научно разработанные методы отказа от курения не подействовали, а книга помогла».*

Как и во многих других сферах жизни, в попытке бросить курить мы часто обращаемся к так называемым авторитетам, таким образом мы заверяем самих себя, что ради достижения цели сделали все возможное. Но в сфере никотиновой зависимости все, что нам известно об этой ловушке и способах бегства из нее, обычно противоречит действительности.

Как ни странно, эта книга изменит ваши представления о сигаретах, и не только на время чтения, но и на всю оставшуюся жизнь. Больше всего меня радует одно обстоятельство: простые сведения становятся для нас интеллектуальными инструментами, необходимыми для понимания того, как выбраться из ловушки. Знание – сила, без него мы теряемся, с ним чувствуем себя победителями. Все это Дебби выразила своими словами:

*«И вдруг я поймала себя на том, что постоянно улыбаюсь и не могу согнать улыбку с лица. Перевернув в воскресенье днем последнюю страницу вашей книги, я поняла, что больше никогда не стану курить. Я поняла, что исцелилась раз и навсегда».*

*Ощущение было изумительным. Не могу в точности описать его, но уверена, вы поймете, о чем я...*

*Я не курю уже вторую неделю. Я весела и счастлива, как в тот момент, когда дочитала вашу книгу, если не больше. Мне открылся целый мир запахов, вкусов, энергии. Мне так хорошо, что в это трудно поверить!*

*В настоящее время моя жизнь – одно большое чудо. Все кажется новым и удивительным. Вы открыли передо мной эту дверь, и я не знаю, как благодарить вас.*

*Вы пишете об откровении, которое может произойти в любое время за три ближайших недели. На меня оно снизошло за считанные секунды! Больше я даже не вспоминаю о курении.*

*В заключение скажу еще раз: спасибо вам.*

*Надеюсь, когда-нибудь мне представится возможность поблагодарить вас лично, а пока – ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ НАУЧИЛИ МЕНЯ ЖИТЬ!*

*С наилучшими пожеланиями вам и всем вашим, несомненно, любящим близким*

*Дебби Секьюла».*

Я потерял счет благодарственным письмам, которые получил за много лет. Наверное, вы помните рассказ о том, как я сам бросил курить:

*«Когда чудо происходит, оно похоже на пробуждение от страшного сна».*

И Дебби пишет: «В настоящее время моя жизнь – одно большое чудо». В письмах часто повторяется еще одно выражение – как по волшебству. Рассмотрим повнимательнее этих близнецов —

### **ЧУДО ИЛИ ВОЛШЕБСТВО?**

### 3

## **Чудо или волшебство?**

В действительности ни то ни другое – просто так нам кажется. И это впечатление сохраняется более двадцати лет. Почти треть столетия я курил одну сигарету за другой. Вовсе не потому, что мне очень нравилось курить – просто я не мог обходиться без никотина. Я предпринял бесчисленное множество попыток бросить курение, однажды продержался без сигарет полгода. Но некурящим я себя никогда не чувствовал. Я верил, что существуют разные категории курильщиков, как верите, несомненно, и вы. Есть, к примеру, «социальные курильщики» – люди, которые курят за компанию. Достаточно только взглянуть на них, чтобы убедиться: курение им не по душе. Им совсем не нравится быть настоящими курильщиками. Они просто хотят ощущать себя частью общества и потому курят лишь вместе со всеми. Эти люди всегда выглядят так, будто им неуютно, никогда не затягиваются, постоянно забывают стряхнуть пепел и, как правило, курят только то, что стрельнули.

## **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.