

АЛЛЕН КАРР

**БРОСАЙ
КУРИТЬ
СЕЙЧАС
НЕ НАБИРАЯ ВЕС**

Новая книга от автора бестселлера
«Легкий способ бросить курить»

С аудиокурсом гипнотерапии*

* Для прослушивания аудиокурса требуется оборудование с доступом в сеть Интернет и программное обеспечение для прослушивания аудиофайлов. Подробнее об аудиокурсе гипнотерапии читайте в главе 19

СОДЕРЖАНИЕ

«Легкий способ» Аллена Карра	7
Пресса о «Легком способе» Аллена Карра	9
Знаменитости о «Легком способе» Аллена Карра	11
Врачи о «Легком способе» Аллена Карра	15
Введение.	17
Глава 1. Почему вы курите	21
Глава 2. Ловушка	34
Глава 3. Миф.	41
Глава 4. Первые шаги к свободе	62
Глава 5. Иллюзия удовольствия.	77
Глава 6. Сила воли не понадобится.	92
Глава 7. Нечего терять.	98
Глава 8. Предрасположенность к зависимости.	104
Глава 9. Отвлекающий фактор.	110
Глава 10. На крючке	118
Глава 11. Заменители	131
Глава 12. Избыточный вес	143

Глава 13. Все курильщики одинаковы	150
Глава 14. Обжигающие вопросы	174
Глава 15. Нечего бояться	186
Глава 16. Взять жизнь в свои руки	198
Глава 17. Воздержание	213
Глава 18. Последняя сигарета	226
Глава 19. Гипнотерапия	243
Центры Аллена Карра	247
Купон на скидку от Московского Центра Аллена Карра	253

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ»

АЛЛЕНА КАРРА

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных неудачных попыток бросить курить он сократил количество сигарет, которые выкуривал за день, со 100 штук до нуля. И при этом не страдал от симптомов абстиненции, не призывал на помощь силу воли и не набирал лишний вес. Аллен Карр понял, что ему удалось открыть метод, которого ждали все, — «Легкий способ бросить курить», — и приступил к выполнению своей миссии исцелить мир от курения.

Благодаря феноменальному успеху этого метода Аллен Карр приобрел репутацию ведущего эксперта по избавлению от никотиновой зависимости; сейчас его центры работают во многих странах мира. Первая книга Аллена Карра — «Легкий способ бросить курить» — распродана тиражом свыше 10 миллионов экземпляров, она остается международным бестселлером и уже опубликована на более чем 40 языках. В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье — такой чести впервые удостоился человек, не имеющий медицинского образования.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для решения множества проблем: алкогольной зависимости, избыточного веса, детского курения и даже страха перед авиаперелетами. Центры Аллена Карра также работают с корпоративными клиентами — организациями, желающими помочь своим сотрудникам бросить курить, перестать злоупотреблять алкоголем или избавиться от избыточного веса.

Сотни тысяч курильщиков уже успешно избавились от своей зависимости в центрах Аллена Карра «Легкий способ». Более 90% посетителей центров Аллена Карра избавились от зависимости, поэтому центры гарантируют, что вам вернут деньги за пройденный вами курс, если после посещения центра вы не избавитесь от зависимости. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам требуется помощь или если у вас возникли какие-либо вопросы, пожалуйста, обращайтесь в ближайший центр.

Подробнее о «Легком способе» Аллена Карра можно узнать на сайте www.allencarr.com.

ЗНАМЕНОСТИ О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ» АЛЛЕНА КАРРА

«Его метод абсолютно уникален: он помогает избавиться от никотиновой зависимости в процессе курения. Я рад сообщить, что метод оказался эффективным для многих моих друзей и сотрудников».

Сэр Ричард Брэнсон, предприниматель

«Я бросил курить благодаря семинару по “Легкому способу” Аллена Карра. Мне хотелось почувствовать себя свободным человеком, а не рабом никотина, который не доставляет никакого удовольствия».

Джанлука Виалли, футболист и тренер

«Его метод абсолютно уникален».

Сэр Энтони Хопкинс, актер

«Никакой силы воли не понадобилось. Я совсем не скучаю по сигаретам и теперь каждый день благодарю Бога за то, что я свободна».

Руби Вакс, актриса

«На протяжении последних 20 с лишним лет я отправляю клиентов, желающих бросить курить, в центры всемирно признанного специалиста по избавлению от никотиновой зависимости Аллена Карра. Процент успешного исцеления в международной сети центров Аллена невероятно высок... По-моему, то, что организации по борьбе с курением в нашей и других странах, созданные на деньги налогоплательщиков, не обращаются за советом к Аллену, как делают многие крупные международные компании, — основание для скандала в сфере здравоохранения».

Кэрол Кэплин,
стилист британского премьер-министра Тони Блэра

«Я бросила курить... Я прочла книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Курить бросает каждый, кто прочитает ее!»

Эллен Деженерес,
американская актриса и телезвезда

«Я прочел одну такую книгу — “Легкий способ бросить курить”, которую написал Аллен Карр. Интересно, что, пока читаешь ее, продолжаешь курить... Автор — гений! Доходишь до последней страницы, а он и говорит: “Так, а теперь закуривай свою последнюю”. И вдруг думаешь: “А может, не стоит? Ну ладно, если ты настаиваешь, Аллен, — пожалуйста”. И вот ты достаешь сигарету, докуриваешь ее — и все, бросаешь. С тех пор я не курю... »

Эштон Катчер, актер

Знаменитости из числа клиентов Аллена Карра,
воспользовавшихся его методом:

Джонни Кэши, Дейв Стюарт, Брюс Олдфилд, Джули Кристи, Керри Паккер, Сюзанна Йорк, Мари Хелвин, Харви Вайнштайн, Голди Хоун, Лиам Нисон, Анджелика Хьюстон, Джон Сешенс, лорд и леди Бонем Картер, леди Астор, Лесли Грантем, Деннис Уотермен, Рула Ленска, Джон Кугар Мелленкамп, Рик Парфитт, Мартин Клунс, Робсон Грин, Викки Биннс, Джордж Мелли, Дерек Джеймсон, Джон Тоу, Шон Бин, Мишель Коллинз, Пол Уайтхаус, Росс Кемп, Кришнан Гуру-Мерти, Ронни О'Салливан, Стефано Габбана (из Dolce & Gabbana)

и многие другие, пожелавшие остаться неизвестными.

ВРАЧИ О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»

АЛЛЕНА КАРРА

«Я своими глазами видел, как действует “Легкий способ” Аллена Карра, убедился, что он чрезвычайно эффективен, и полностью поддерживаю его как действенный способ бросить курить».

Доктор Анил Висрам, бакалавр наук, бакалавр медицины и хирургии, дипломированный анестезиолог, Ассоциация королевских больниц Национальной службы здравоохранения, Королевская лондонская больница

«Этот метод произвел на меня неизгладимое впечатление. В “Легком способе” Аллена Карра нет никаких скрытых ухищрений, а его профессиональный подход следовало бы взять на вооружение каждому врачу общей практики. Как медик, я был бы счастлив рекомендовать этот метод кому угодно».

Доктор П. М. Брэй, бакалавр медицины, бакалавр хирургии, член Королевского колледжа врачей общей практики

«Я не знаю ни одного другого метода, который по эффективности приближался бы к “Легкому способу” Аллена Карра. Его коэффициент результативности (75–80%) значительно превышает все показатели, известные мне или моим коллегам. Поэтому я с радостью рекомендую “Легкий способ” Аллена Карра как человек и как профессионал».

Доктор Рикардо Серральта Гонсалес, национальный координатор, медицинская служба, SCHWERPES

«Что меня особенно потрясло, так это отсутствие симптомов абстиненции, неизбежных при применении других методик. Достигнутый коэффициент результативности (80%) чрезвычайно высок».

Доктор Хосе Альварес Сальседо,
глава медицинской службы, TRANSFESA

«Примечателен тот факт, что Аллену Карру, по его собственному признанию не имеющему профессионального опыта в области коррекции поведения, удалось преуспеть там, где потерпели поражение бесчисленные психологи и психиатры с дипломами и научными степенями, — в изобретении простого и эффективного способа бросить курить».

Доктор Уильям Грин, бакалавр хирургии, член Королевского колледжа психиатров Австралии и Новой Зеландии, доктор педиатрии, глава психиатрического отделения в больнице Матильды, Гонконг

ВВЕДЕНИЕ

Одно из самых невероятных событий в моей жизни случилось в апреле 1989 года, в день, который в остальном был ничем не примечателен. Я был заядлым курильщиком. Я знал, что курение губит и разоряет меня. Но хуже всего было то, что курение управляло моей жизнью. Я и прежде пытался бросить, призывая на помощь силу воли, никотиновую жвачку и десятки других ухищрений, но всякий раз мучился так, что срывался и опять начинал курить. Я с ужасом думал: если я все-таки откажусь от курения, то без сигареты уже никогда не смогу наслаждаться едой, напитками, общением, не сумею справляться со стрессами. Кроме того, мне внушала страх психологическая травма, нанесенная мне предыдущими неудачными попытками, и я боялся, что от тяги к курению не избавлюсь никогда.

Когда я позвонил в дверь скромного дома Аллена Карра в лондонском пригороде Рейнс-Парк, я вовсе не был уверен в том, что на этот раз все пойдет иначе.

Но мой старший брат побывал здесь на сеансе терапии и утверждал, что без труда прекратил курить и ничуть не жалел об этом. Я изумился, поскольку видел, как раньше он дымил, словно паровоз, и уже не раз безуспешно пытался бросить курить. А когда еще с полдесятка моих знакомых, закоренелых курильщиков, сообщили, что сеансы у Аллена Карра подействовали на них таким же образом, во мне проснулась надежда. Выяснив, что возврат денег гарантируется, я подумал: «Что я теряю?»

Пять часов, проведенных более 20 лет назад в обществе Аллена Карра и группы курильщиков, изменили мою жизнь. Я пришел на сеанс курильщиком, который впадал в панику, если при нем не оказывалось как минимум двух пачек сигарет; я был убежден, что, отказавшись от сигарет, лишусь одной из радостей жизни и буду страдать и чувствовать себя обделенным, боялся, что без сигарет не сумею справиться с трудными ситуациями, — словом, считал почти невозможным вообразить жизнь без курения. Я ушел оттуда, не испытывая ни потребности, ни желания курить. Меня не мучила ломка. Подобно моему брату и друзьям, я обнаружил, что бросить курить легко. Для этого не нужна сила воли. Как и предсказывал Аллен, я сразу же начал в полной мере радоваться общению и лучше справляться со стрессом. Я вовсе не чувствовал себя обделенным. Напротив, испытывал ни с чем не сравнимое облегчение и безмерно радовался свободе. Более того, подобно другим посетителям сеансов, я не набирал вес. Поистине невероятно!

Я сразу понял, что Аллен Карр разработал метод, способный помочь миллионам курильщиков во всем мире бросить курить легко и сразу, и в письме спросил, нельзя ли и мне поучаствовать в этом деле. К моему вос-

торгу, предложение было принято. Аллен подготовил меня к работе терапевтом, и мы вместе открыли второй центр в Бирмингеме. Вскоре мне посчастливилось стать управляющим директором компании, созданной с целью распространения метода во всем мире, и моя мечта о глобальной организации начала воплощаться в жизнь.

Сегодня свыше 350 тысяч человек уже посетили наши центры в более чем 40 странах всего мира. Эти центры по-прежнему предоставляют гарантию полного возврата денег по первому требованию, если клиенту не удалось бросить курить хотя бы на три месяца. Большинству курильщиков хватает всего одного сеанса. Возврата денег требуют менее 10% всех посетителей центров.

Кроме того, во всем мире продано более 12 миллионов экземпляров книг о «Легком способе» Аллена Карра; эти книги переведены сегодня более чем на 40 языков мира, а общее количество их читателей достигает 30–40 миллионов человек. Иными словами, нашу издательскую программу с полным правом можно назвать самой успешной в истории борьбы с курением. Этот феноменальный успех был достигнут не за счет рекламы, а благодаря личным рекомендациям миллионов счастливых бывших курильщиков, которые бросили курить с помощью этого метода. «Легкий способ» Аллена Карра популярен во всем мире по одной-единственной причине: ОН ДЕЙСТВУЕТ.

Сейчас вы держите в руках ключ, который откроет вам путь к свободе.

Робин Хейли,
*магистр гуманитарных наук,
магистр делового администрирования,
директор компании Allen Carr's Easyway International*

1

ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ

В этой главе:

*>> Никотиновая зависимость >> Открытие
«Легкого способа» >> Ощущение пустоты >>
>> Исцеление мира от курения >> Опровержение
мифов*

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Бесцветное маслянистое вещество никотин — это наркотик, содержащийся в табаке и вызывающий зависимость. Эту зависимость он способен вызвать быстрее любого другого наркотика, известного человечеству: иногда достаточно всего одной сигареты, чтобы подсесть на курение.

При каждой затяжке через легкие в мозг попадает небольшая доза никотина, действующая быстрее дозы героина, введенного внутривенно. Если при выкуривании одной сигареты вы делаете 20 затяжек, то в ваш организм только из нее одной попадает 20 доз этого наркотика.

Никотин — быстродействующий наркотик, его содержание в крови быстро снижается в два раза примерно через 30 минут после выкуривания сигареты и составляет всего одну четверть от первоначального уже через час. Вот почему большинству курильщиков требуется в среднем около 20 сигарет в день.

Как только курильщик тушит сигарету, никотин

начинает быстро покидать организм, который в отсутствие наркотика ощущает признаки абстинентного синдрома*.

А теперь я считаю своим долгом развеять распространенное среди курильщиков заблуждение насчет абстинентного синдрома. Курильщики считают, что ломка — это ужасная травма, от которой они страдают, когда добровольно или вынужденно перестают курить. Но на самом деле эти страдания в основном душевные: курильщик чувствует себя лишенным удовольствия или поддержки. Подробное объяснение будет дано далее.

Физические симптомы никотиновой абстиненции настолько тонкие, что большинство курильщиков живут и умирают, даже не осознавая, что они наркоманы. Употребляя термин «никотиновая зависимость», мы подразумеваем, что речь идет всего лишь о вредной привычке. Большинству курильщиков наркотики внушают ужас, и тем не менее сами они — не кто иные, как наркоманы. К счастью, отвыкнуть от этого наркотика легко, но прежде необходимо признать, что вы зависимы от него.

Через семь секунд после прикуривания сигареты начинается приток в организм свежего никотина, неприятные ощущения прекращаются, возникает ощу-

* *Абстинентный синдром (абстиненция)* — совокупность физических и (или) психических расстройств, развивающихся у наркомана спустя некоторое время после прекращения приема наркотика или уменьшения его дозы. Автор намеренно избегает употребления слова «ломка» или подобных ему для обозначения этого состояния, поскольку, как вскоре увидит читатель, эти выражения не соответствуют истинной природе абстиненции и навязывают читателю неверные представления о природе курения и отвыкания от него. — *Здесь и далее — примечания переводчика или редактора.*

щение расслабленности и уверенности, которые, как убежден курильщик, дает ему сигарета.

Когда мы только начинаем курить, в первые дни появление и исчезновение симптомов абстиненции проходит настолько легко, что мы их даже не замечаем. Потом мы начинаем курить регулярно и считаем, что это происходит по двум причинам: либо нам это нравится, либо это вошло у нас в привычку. В действительности мы уже попались на крючок, но еще не понимаем этого. Мы завели у себя внутри Маленькое никотиновое чудовище и теперь обязаны периодически кормить его.

Все курильщики начинают курить по нелепым причинам. Никто их не заставляет. Единственная причина, по которой человек продолжает курить время от времени или регулярно, — необходимость кормить Маленькое чудовище.

Величайший парадокс курения заключается в том, что удовольствие, которое курильщик получает от сигареты, на самом деле попытка вернуться к состоянию покоя, умиротворенности и уверенности, в котором его организм находился прежде, чем он пристрастился к курению. Всем нам знакомо это чувство: мы испытываем его, когда у соседей целый день надрывается сигнализация или когда нас раздражает какая-нибудь мелкая, но назойливая помеха. Внезапно трезвон прекращается, накатывает блаженное ощущение покоя и умиротворенности, но мы, в сущности, радуемся лишь тому, что исчез источник раздражения. По сути дела, все, к чему стремится курильщик, закуривая сигарету, — избавиться от ощущения пустоты и неуверенности, возникающих, когда организм лишается никотина, от того самого ощущения, которого некурящие не испытывают вообще. Иными словами, мы курим, чтобы почувствовать себя так же, как некурящие.

До того, как мы начинаем курить, в нашем организме царит гармония. Затем мы насильственно вводим в него никотин, а когда гасим сигарету и наркотик начинает выводиться, организм испытывает симптомы абстиненции — не физическую боль, а всего лишь ощущение пустоты. Мы даже не замечаем его, однако оно подобно подтекающему крану внутри нас. Рассудком мы этого не понимаем. Нам известно только, что мы хотим курить, и, когда закуриваем, тяга пропадает, на какое-то время мы вновь становимся довольными и уверенными в себе, какими были до того, как приобрели зависимость. Но это удовлетворение лишь временное, поскольку для того, чтобы избавиться от тяги к сигаретам, понадобится снова снабжать организм никотином. Как только сигарета будет потушена, тяга возникнет вновь, и порочный круг замкнется. По этому кругу вы будете ходить всю жизнь — **ЕСЛИ НЕ РАЗОРВЕТЕ ЕГО.**

«Я ИСЦЕЛЮ МИР ОТ КУРЕНИЯ!»

Меня часто спрашивают, что дает мне право помогать миру бросить курить. В конце концов, я не терапевт и не психиатр. Я объясню, почему нельзя найти более подходящего человека.

Я курил на протяжении 33 лет, выкуривал до 100 сигарет в день и никогда — меньше 60. Я выглядел и чувствовал себя ужасно. К хроническим заболеваниям с годами прибавились презрение к себе, сниженная самооценка и ощущение, что я не распоряжаюсь собственной жизнью.

От постоянного кашля у меня всегда болела голова,

я страдал частыми и сильными носовыми кровотечениями, в носовых пазухах ощущалась непрерывная пульсация, я боялся в любой момент умереть от кровоизлияния в мозг. Я знал, что курение меня убивает, и все-таки курил.

Я предпринял десятки попыток бросить курить. Однажды я продержался шесть месяцев, и все это время лез на стену. Это не значит, что мне нравилось курить: как ни странно, подобных иллюзий я никогда не питал. Но мне казалось, что сигареты помогают мне расслабиться. Кроме того, я был убежден, что они придают мне смелость и уверенность, и всерьез верил, что без них я не могу быть счастливым.

Казалось, от сигарет зависит моя жизнь, и я в буквальном смысле слова был готов скорее умереть, чем отказаться от них. До сих пор я не встречал ни одного человека, который бы так же сильно зависел (или думал, что зависит) от сигарет, как я.

Описывая всю глубину своего падения, я отдаю себе отчет, что большинство читателей, особенно те, кто начинают курить или курят от случая к случаю, будут утешаться мыслью, что уж они-то до этого никогда не дойдут, а если и дойдут, то сумеют остановиться.

Кроме того, я понимаю: у вас могло сложиться впечатление, что впереди вас ждут бесчисленные страницы с описаниями кошмаров и ужасных последствий курения и что я попытаюсь запугать вас, чтобы убедить бросить курить. Отнюдь. Если бы я полагал, что шоковой терапией достигну цели, я использовал бы ее, не сомневаясь ни секунды. Но подобные мысли не помогли мне бросить курить, и если бы они хоть сколько-нибудь действовали на вас, то вы бы уже давно не курили. Напротив, я обещаю, что у меня для вас только хорошие новости и никакой шоковой терапии.

Вы должны понять, почему курильщики, осознающие, что они губят себя, все-таки продолжают курить, потому что, пока вы этого не поймете, вы не сумеете бросить курить!

В те времена, когда я еще курил, я поддался на уговоры моей жены Джойс и согласился обратиться к гипно-терапевту, который утверждал, что способен помочь людям бросить курить. Я был уверен, что мне он не поможет, но чувствовал себя виноватым перед Джойс и думал, что если я пройду и этот ритуал, то смогу вернуться домой с чистой совестью и сказать: «Вот видишь! Только зря потратил время и деньги. Ну, теперь-то ты понимаешь, что я не смогу бросить курить, как бы я этого ни хотел?»

Но по возвращении домой я обратился к Джойс с совсем другими словами:

«Я ИСЦЕЛЮ МИР ОТ КУРЕНИЯ!»

Ее сомнения были вполне понятны: она видела мои бесчисленные провалившиеся попытки бросить курить. Джойс вспомнила, как однажды я, глядя ей в глаза, нагло соврал, уверяя, что не притрагиваюсь к сигаретам, а на самом деле тайком от нее продолжал курить. Последняя такая попытка состоялась двумя годами раньше и закончилась слезами после нескольких месяцев беспросветной депрессии, вспышек раздражения и унижительных мучений.

НА ЭТОТ РАЗ ВСЕ БЫЛО ПО-ДРУГОМУ

Во что вы поверите с трудом, так это в то, что я стал некурящим еще раньше, чем затушил свою последнюю сигарету, зная, что больше у меня никогда не возникнет потребность или желание закурить вновь.

Заметьте, я не ждал, что будет так легко, и потому воспринял как невероятное откровение не только смехотворную простоту своего поступка, но и то, что мне по-настоящему понравился весь процесс с того самого момента, как я потушил свою последнюю сигарету. Мне не понадобилась сила воли, меня не мучали симптомы абстиненции, с того самого дня не возникало ни малейшего желания закурить. Был и еще один бонус: я не только не прибавил в весе, но и сбросил более 12 кг.

Распространенное убеждение «Бросишь курить — наберешь вес» — это миф. Через шесть месяцев после того, как я выкурил последнюю сигарету, я весил на 13,5 кг меньше, чем когда курил!

15 июля 1983 года — самый важный день в моей жизни: в этот день все внезапно стало на свои места, и я осознал, что мне незачем курить. Но решающую роль в этом сыграла не гипнотерапия, а одно из утверждений гипнотерапевта.

В какой-то момент он произнес: «Курение — это зависимость». Эта простая мысль, высказанная почти мимоходом, никогда прежде не приходила мне в голову. Она произвела поразительный эффект. Больше мне ничего не потребовалось: я нашел ключ, чтобы открыть дверь темницы, в которой томился долгие годы.

Если курение — всего лишь зависимость, значит, оно лишено всей власти и таинственности. Я курю не ради удовольствия или утешения: я вынужден курить, чтобы потакать своей зависимости. Между курильщиками и некурящими нет никакой генетической разницы, есть просто ловушка, в которую может попасть кто угодно, поддавшись искушению впервые закурить. С того момента я знал, что смогу вырваться на свободу, и не сомневался, что помогу бросить и другим — бросить навсегда.

Чтобы раз и навсегда бросить курить, надо разобраться в том, какое воздействие оказывает на вас сигарета. Как только вы поймете, что, отказываясь от курения, вы ничем не жертвуете, вы уже на полпути к освобождению.

О гипнотерапии и ее преимуществах мы еще поговорим подробно, а пока я ограничусь единственным замечанием: вовсе не гипнотерапия помогла мне успешно бросить курить. Хотя в тот день я еще не осознал полностью весь смысл происходящего со мной, я твердо знал: мне повезло найти то, к чему стремится каждый курильщик:

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Сначала я не понимал, почему мои предыдущие попытки бросить курить превращались в пытку, а последняя прошла совсем иначе. Я не переставал задавать себе

неверно сформулированный вопрос: почему на этот раз бросить курить оказалось так легко и приятно? Но стоило мне спросить себя, почему прежние попытки становились кошмаром, все вдруг обрело смысл.

Прекрасная истина заключалась в следующем: **БРОСИТЬ ЛЕГКО, ЕСЛИ ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД**. Но выберете неверный подход, и осуществить это намерение будет **ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО**.

Затем я разработал метод объяснения и передачи правильного подхода и опробовал его на друзьях и родных. Результаты подтвердили мою убежденность в том, что метод подействует на любого курильщика.

Моя убежденность была так велика, что я сразу принял решение оставить прежнюю работу и основать центр, чтобы помогать людям избавляться от никотинового рабства.

Вести о новом методе распространялись подобно лесному пожару, их передавали из уст в уста, и вскоре мы перестали нуждаться в рекламе. Ко мне начали съезжаться курильщики не только со всей Великобритании, но и со всего мира, руководствуясь исключительно личными рекомендациями клиентов, визиты которых в центр увенчались успехом.

Когда мы поняли, что уже не успеваем обслуживать всех курильщиков, обращающихся к нам за помощью, я изложил суть метода в книге «Легкий способ бросить курить». Она стала хитом продаж во всем мире и до сих пор сохраняет позиции самого популярного бестселлера среди всех когда-либо опубликованных книг о курении. Книга была переведена на более чем 40 языков и разошлась тиражом свыше 10 миллионов экземпляров.

ПОЧЕМУ МИР ЕЩЕ НЕ ИСЦЕЛИЛСЯ

*Миллионы курильщиков бросили курить
благодаря «Легкому способу» Аллена Карра,
но курение по-прежнему занимает первое место
в списке смертельно опасных болезней.
Почему сигареты до сих пор так популярны
и как исправить эту ситуацию?*

Поначалу я думал, что понадобится всего пять минут, чтобы убедить любого сравнительно разумного курильщика отказаться от курения, — достаточно только объяснить два простых факта:

1. Единственное удовольствие или «поддержка», которые получают курильщики, закуривая сигарету, — это временное и мнимое избавление от ощущения пустоты и неуверенности, вызванного симптомами никотиновой абстиненции, от которой некурящие не страдают вообще.
2. Каждая сигарета не избавляет от ощущения пустоты, а вызывает его, так что курение как удовольствие или поддержка — иллюзия. С таким же успехом можно надевать тесную обувь ради облегчения, которое ощутишь потом, когда снимешь ее.

Мне казалось, что понадобится примерно десять лет, чтобы исцелить мир от курения. Но прошло уже более четверти века, а курильщиков на планете больше, чем прежде, — по оценкам, около 1,3 миллиарда во всем мире.

Курение — не причина болезней, а смертельная болезнь № 1 в мире: каждый год из-за него умирают не менее 5 миллионов человек. Эта цифра быстро растет,

к 2020 году. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует ее увеличение вдвое.

Люди продолжают дышать, несмотря на широкое распространение законов о запрете рекламы табачных изделий и курения в общественных местах. Чем больше правительства ужесточают законы о рекламе в табачной индустрии, тем изобретательнее табачные компании доносят до аудитории свои коварные послания.

Любой специалист по маркетингу скажет вам, что прямая реклама сравнительно дорога, примитивна и неэффективна как способ распространения рекламного сообщения. Гораздо удобнее продемонстрировать товар в повседневных ситуациях и создать впечатление, что он является неотъемлемой частью притягательного образа жизни. Еще лучше дать его в руки знаменитостям, кумирам, известным личностям, являющимися примером для подражания.

В начале 1980-х годов курение почти полностью исчезло с наших экранов. Вряд ли вступление в силу закона о запрете рекламы табачных изделий и курения в общественных местах случайно совпало с тем, что сцены курения в голливудских фильмах стали появляться вновь и даже чаще, чем в 1940–1950-х годах.

И на кино-, и на телеэкране мы видим множество кадров, где герои курят. Съемки телесериала обходятся недешево, съемки фильма — гораздо дороже, поэтому размещение скрытой рекламы табачных изделий отчасти возмещает расходы и заодно помогает крупным та-

>>> ФАКТ <<<

Врачи считают, что помогут нам бросить курить, если объяснят, что каждая сигарета отнимает семь минут жизни, однако курильщики знают, что курение губит их, и тем не менее не останавливаются.



Актриса Коринн Кальве. Звезды кино «золотой эпохи» Голливуда зарабатывали курением на экране целые состояния.

бачным компаниям оказывать на людей влияние более изощренными способами.

Известные голливудские кинорежиссеры и продюсеры признаются, что им платят миллионы долларов за сцены с курением в фильмах. По словам знаменитых актеров и моделей, их курение на экране, подиуме и на публике тоже оплачивается баснословно дорого. Снимками знаменитостей с сигаретами пестрят журналы и газеты. Все это не случайно.

Но не табачная индустрия и не тактика табачных компаний помешали мне исцелить мир от курения за десять лет. Чтобы добиться этой цели, мне прежде следовало убедить общество в целом и в особенности курильщиков, что они курят не по собственной воле, а потому, что попались в ловушку.

В чем фокус этой ловушки? Требуются годы, чтобы осознать, что вы в нее попали! По своей наивности я полагал: найдись волшебная кнопка, которую куриль-

щики могли бы нажать и на следующее утро проснуться так, словно они никогда не выкурили ни единой сигареты, все курильщики немедленно нажали бы ее. Но вскоре я убедился, что многие курильщики находятся во власти распространенного заблуждения, будто они контролируют ситуацию. Если вы один из них, задумайтесь как следует!

ВЫ НЕ ВЫБИРАЛИ КУРЕНИЕ

Если бы вы и вправду могли контролировать ситуацию, тогда вы не читали бы сейчас эту книгу. Если бы вы могли просто выбрать, курить или не курить, вы наверняка стали бы некурящим.

ВЫВОДЫ

- ▶ Никотин — яд, вызывающий зависимость. Это убийца № 1.
- ▶ Курильщики продолжают курить, несмотря на все явные опасности курения, потому что попали в ловушку.
- ▶ Курильщиков заставляет продолжать курить никотиновая зависимость. Это болезнь.
- ▶ Вы не контролируете процесс курения. Сигареты контролируют вас.

2

ЛОВУШКА

В этой главе:

- >> Страх вынуждает вас курить*
- >> Никотиновая ловушка >> Маленькое
никотиновое чудовище в организме*
- >> Большое никотиновое чудовище в сознании*
- >> Выход из ловушки*

Многие преступники, отсидевшие в тюрьме большой срок, совершают преступления после освобождения не потому, что верят, будто бы преступления выгодны: для них это единственный способ вернуться в привычную тюремную обстановку. Благодаря им мы можем понять, почему надсадно кашляющий курильщик, явно не получающий никакого удовольствия от курения, продолжает дымить. Причину можно выразить одним словом: **СТРАХ**.

Порой для таких курильщиков боязнь покинуть ловушку перевешивает страх остаться в ней. Постарайтесь правильно понять меня: каждый курильщик почувствует себя гораздо более счастливым и уверенным, когда покинет темницу никотиновой зависимости.

Почему же тогда курильщики всю жизнь стараются не думать о слишком веских причинах бросить курить и хватаются за любой, даже самый неправдоподобный предлог, лишь бы выкурить еще одну сигарету?

НИКОТИНОВАЯ ЛОВУШКА

В душе курильщика с переменным успехом идет борьба со страхом. На одной чаше весов убеждение «курение губит и разоряет меня, эта грязная, отвратительная привычка держит под контролем всю мою жизнь!», на другой — «как же я буду радоваться жизни без моего маленького удовольствия, как справлюсь со стрессом без привычной поддержки? Разве мне хватит силы воли, чтобы бросить курить и пережить эту ужасную травму? Разве я смогу окончательно избавиться от тяги к курению?».

Возможно, описание курения как болезни в первой главе вызвало у вас сомнения. Может быть, вы истолковали смысл этих слов иначе: курение — причина других болезней. Нет, я совсем не это имел в виду. Само курение — болезнь, которая называется никотиновой зависимостью. В настоящее время под таким названием она признана официальной медициной.

Более того, никотиновая зависимость — не просто досадный побочный эффект курения: это ЕДИНСТВЕННАЯ причина, по которой люди курят. Курильщики сидят на крючке, как рыба, пойманная на удочку рыболовом.

Почему же мы никак не хотим признать, что такое на самом деле курение? Почему игнорируем строгие предостережения на каждой купленной пачке сигарет? Почему родители так боятся, что их дети приобретут зависимость от героина, который убивает гораздо меньше людей, чем курение, и при этом забывают, что многие из них сами находятся в ловушке убийцы № 1?

В 1983 году, вскоре после того, как я открыл свой первый центр, болезнью, которой боялись все, был СПИД. Мы только начинали узнавать ужасную правду

о нем, и нам становилось очень страшно. По прогнозам, в Великобритании к 1990 году 3000 человек должны были умереть от СПИДа. Казалось, само существование человеческого рода находится под угрозой. Однако на протяжении долгих лет каждую неделю из года в год более 2000 граждан Великобритании умирают от курения, и такая же картина наблюдается во всем мире.

Мы, курильщики, утешаемся мыслью, что с нами не случится ничего плохого, что мы остановимся прежде, чем зайдем слишком далеко. И тем не менее мы обрекаем себя на пожизненную вонь изо рта, пятна на зубах, одышку, кашель, мучения и апатию. Почему до нас не доходит, что мы в буквальном смысле слова попали в рабство?

Чаще всего мы курим бездумно. Сознать, что мы делаем, мы начинаем только когда кашляем, отплеываемся и жалеем, что вообще взяли за сигареты; или когда, пуская дым в лицо некурящему, чувствуем себя глупо и понимаем, что становимся неприятны окружающим; или когда у нас кончаются сигареты и подступает паника; или когда мы находимся там, где курить запрещено, и чувствуем себя обделенными и несчастными.

Что же это за удовольствие, которого либо не замечаешь, либо жалеешь, что пристрастился к нему? А дорожить им начинаешь, только когда оно становится недостижимым?

Возможно, вы считаете, что в вашей зависимости виноваты табачные компании, эти торговцы смертью. Но в действительности табачная индустрия является лишь частью проблемы. Какими бы изобретательными и могущественными ни были табачные компании, вовсе не они оказались главным препятствием на моем пути к искоренению курения.

Я недооценил явную некомпетентность, безразличие, невежество, неумелость и глупость тех самых учреждений, которым следовало бы стать моими самыми преданными союзниками, учреждений, созданных с целью заботы о населении, организаций профессиональных медиков и всех этих так называемых экспертов, общественных организаций по борьбе с курением ASH и QUIT, Национального института клинической квалификации (NICE), правительства, гражданских институтов и СМИ: все они не только не помогают несчастным курильщикам вырваться на свободу, но и упорно дают им советы, которые почти гарантируют им пожизненное рабство!

Они насаждают мифы о том, что курение — это привычка, удовольствие, поддержка; что курильщики сами выбирают, курить им или нет; что курильщикам нравится курить, и самое вопиющее заблуждение — что бросить курить трудно.

Психология никотиновых наркоманов такова, что такие жесткие меры, как запреты и предупреждения о вреде здоровью, их не останавливают. Напротив, этим лишь подкрепляется миф о том, как трудно бросить курить. Позвольте мне прояснить ситуацию:

БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО!

Скорее всего, вам будет трудно в это поверить, если вы, как и я, в прошлом уже не раз предпринимали мучительные и бесплодные попытки. Но даже самую простую задачу можно сделать невыполнимой, если применить неправильный подход. С «Легким способом» Аллена Карра вы сможете наслаждаться свободой с того момента, как погасите свою последнюю сигарету.

Все учреждения и организации, упомянутые мной,

будут уверять, что требуется огромная сила воли, чтобы бросить курить. Они пропагандируют никотиносодержащие продукты и другие заменители, чтобы помочь преодолеть симптомы абстиненции, и тем самым затягивают вас еще глубже в ловушку. Вы не выберетесь из нее, пока не поймете, почему

ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ, СИЛА ВОЛИ НЕ НУЖНА

АБСТИНЕНЦИЯ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛИ

Ваша зависимость от курения на 1% физическая и на 99% психологическая. Когда мы прекращаем курить, никотин очень быстро выводится из организма, и мы не испытываем никаких болезненных ощущений.

Если прислушаться только к физическим ощущениям, они будут напоминать едва уловимый зуд. Я называю их Маленьким никотиновым чудовищем. Есть и Большое чудовище — у вас в голове. Вам промыли мозги, внушили, что курение — ваша поддержка, ваше удовольствие, без которого вы не можете жить. Когда содержание никотина в организме снижается, Маленькое чудовище вызывает болевые ощущения в области желудка, а Большое чудовище воспринимает их как желание курить. Это и есть никотиновая ловушка, хитроумный способ, которым сигареты превращают курильщиков в рабов. Каждая выкуренная сигарета заставляет хотеть получить следующую, чтобы заполнить пустоту, которая возникает, когда из организма выводится никотин. И так далее до бесконечности.

ВЫХОД ИЗ ЛОВУШКИ

Все, что от нас требуется, — уничтожить Большое чудовище. Есть только один способ сделать это. Не помогут ни сила воли, ни заменители. Единственный способ успешно бросить курить и не испытывать ощущения потери чего-то ценного — избавиться от последствий промывания мозгов, того самого промывания, которое породило у вас в голове Большое чудовище.

Цель этой книги — показать, как вас заманили в никотиновую ловушку, избавиться от всех иллюзий и мифов, которые держат вас на крючке, объяснить вам, как выйти на свободу и остаться свободным, помочь вам и миллионам других людей бросить курить сейчас.

Для этого вы должны понимать ВСЕ инструкции и следовать им. Возможно, какие-то мои высказывания покажутся вам излишне категоричными. Успех метода зависит от усвоения вами определенных взглядов и установок, а сам метод является результатом более чем 25-летнего опыта. Поэтому вот моя ПЕРВАЯ ИНСТРУКЦИЯ: если я прошу вас сделать что-либо или же чего-либо не делать, пожалуйста, выполните эту просьбу.

Важно, чтобы вы полностью понимали то, что читаете; ничего не воспринимайте как очевидное, тщательно все обдумывайте. Подвергайте сомнению свои взгляды и предубеждения. К тому времени, как вы закурите свою последнюю сигарету, вы должны без тени сомнения понимать, почему нет никаких причин снова желать, чтобы сигареты появились в вашей жизни.

И наконец, читая эту книгу, не пытайтесь менять привычки, продолжайте курить как обычно, не бросайте курить, пока я не попрошу вас. Не волнуйтесь, в конце книги вы с радостью потушите свою последнюю сигарету.

“*Меня воодушевило только что обретенное чувство свободы.*”

Селия Холл, редактор газеты THE INDEPENDENT по вопросам медицины

ВЫВОДЫ

- ▶ В душе курильщика с переменным успехом идет борьба со страхом.
- ▶ Познакомьтесь с Маленьким никотиновым чудовищем.
- ▶ Никотиновая абстиненция не вызывает физической боли.
- ▶ Познакомьтесь с Большим никотиновым чудовищем.
- ▶ Зависимость на 99% обусловлена психологическими причинами.
- ▶ Есть легкий способ выхода из никотиновой ловушки.
- ▶ Для этого не понадобится ни сила воли, ни заменители.
- ▶ Продолжайте курить как обычно, пока не будете готовы стать свободными.