

Михаил Леомер

# Хотите бросить курить, но не получается!?

Попробуйте простой и надёжный  
способ, который годится для  
каждого!

16+

Михаил Леомер

**Хотите бросить курить, но  
не получается!? Попробуйте  
простой и надёжный способ,  
который годится для каждого!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Леомер М.**

Хотите бросить курить, но не получается!? Попробуйте простой и надёжный способ, который годится для каждого! / М. Леомер — «ЛитРес: Самиздат», 2019

ISBN 978-5-532-93187-9

Книга описывает простой и надёжный способ бросить курить. Прежде, чем автор нашёл этот способ, он перепробовал всё, что рекомендовали наркологи, популярные книги, советовали друзья и знакомые. Предприняв более сотни попыток прекратить курение, он, наконец, разобрался в истинных механизмах никотиновой зависимости и на основании этого знания разработал свой оригинальный метод избавления от этой зависимости, пригодный для любого человека. Книга вызовет немалое раздражение у производителей антеникотинных препаратов, так как предлагает копеечными средствами добиться надёжных результатов.

ISBN 978-5-532-93187-9

© Леомер М., 2019  
© ЛитРес: Самиздат, 2019

## Содержание

От автора	5
Глава первая. 100 и один способ бросить курить	7
Глава вторая. Лучшее лекарство – промывание мозгов	12
Глава третья. Поговорим о любви	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Михаил Леомер**

## **Хотите бросить курить, но не получается!?**

### **Попробуйте простой и надёжный способ, который годится для каждого!**

#### **От автора**

Все что вы здесь прочитаете, обобщение многолетнего личного опыта автора, общий стаж которого, как курильщика, около двадцати пяти лет.

Первое знакомство с табаком у него произошло очень рано, в возрасте, примерно, десяти лет. Но этот первый опыт оставил только отрицательные впечатления и не привел к появлению никотиновой зависимости. По-настоящему автор начал курить уже значительно позже – в стенах университета и не расставался с сигаретой почти до самой перестройки. В конце этого срока он выкуривал ежедневно полторы-две пачки сигарет и не мог обходиться без них ни дня. Чувствуя, что курение плохо действует на память и физические возможности организма и под воздействием сильного нажима родственников, требовавших прекратить курить в квартире, автор много раз пытался бросить курить. Рекорд в этом отношении был им поставлен после девяностой или сотой попытки – удалось продержаться полгода. Но в какой-то момент, под влиянием своеобразной стрессовой ситуации, он снова ”сорвался” и продолжал курить, несмотря ни на какие уговоры и требования. Методики, применяемые им при попытках бросить курить, были весьма различны. Автор перепробовал все, что только можно было придумать. И семечки, и конфеты и разные никотиновые препараты, и гипноз и иглоукалывание. Все было тщетно и все помогало продержаться только несколько дней. Ситуация казалась безнадежной. А здоровье, между тем, продолжало ухудшаться. В не очень далеком будущем уже явственно проглядывала хроническая пневмония плюс эмфизема и, как окончательное завершение всей курительной эпопеи, – рак лёгких. И именно в этот момент автор нашел, наконец, способ, который позволил ему вырваться из заколдованного круга никотиновой зависимости, вырваться, практически, в последний момент. С тех пор прошло уже более двадцати лет, никаких срывов не было ни разу. За это время автор не выкурил ни одной сигареты, хотя были такие моменты, когда во время праздничных гуляний он долго находился в курящей компании и был сильный соблазн нарушить запрет на курение. Были ситуации и потяжелее, но об этом потом. Результат разработанного метода налицо: несмотря на очень большой стаж ”настоящего” курения, рецидивов не было. Через год-полтора после последней выкуренной сигареты произошло полное восстановление памяти. Исчезли одышка и кашель, улучшились физические возможности в самом широком смысле. Про солидную экономию автор уж и не говорит. Если бы перед этим не было более сотни попыток бросить курить, то можно было бы приписать полученный успех случайности. Но, поверьте на слово, к этому успеху автор шел несколько (около десятка) лет и все чего он добился на поприще борьбы с курением – результат вполне осознанных, тщательно проверенных усилий. Лишь делая попытку за попыткой, автору удалось разработать методику, годящуюся практически для любого курильщика, который действительно хочет покончить с употреблением табака и не возобновлять его более никогда.

Автор не будет вам обещать, как пишут в некоторых пособиях – ”легкий способ бросить курить”. Враг силен и беспочвенные обещания могут убить в вас последнюю надежду на избавление. Но такая надежда есть. Она вполне реальна, если подойти к делу серьезно и тщательно. Поэтому, если вы настолько заинтересованы в положительном исходе вашей борьбы, что дер-

жите в руках эту книгу, автор просит вас прочитать все, что здесь написано вдумчиво и не торопясь. И самому сделать вывод, как и когда применять предложенный вам способ. Самое главное, что ничего сверхъестественного для осуществления вашего намерения не нужно, все будет происходить в обычной каждодневной бытовой обстановке. Вам не придется специально применять никаких лекарств или препаратов, не нужно будет тратить время на различные медитативные техники или дыхательные упражнения. Главным вашим лекарством будет четкое понимание процессов, происходящих в организме и соответствующее ему правильное и последовательное поведение. Пресловутая “сила воли”, без которой не обходится ни один совет по методике отвыкания от табака, конечно, понадобится, но можете поверить, что ее не придется применять в состоянии “ни шагу назад”, все будет вполне терпимо.

Итак, дело за вами. Автор гарантирует только то, что если вы ничего не пропуская и “не растягивая удовольствия” пройдете весь путь до конца, то все у вас получится с первого раза. А если вы чего-то не доделаете, и задуманное у вас не получится, что ж, вы можете повторить попытку. Поэтому вперед, и пусть вам улыбнется удача!

## Глава первая. 100 и один способ бросить курить

Признаюсь честно, я не собирался писать эту книгу. Да и в самом деле. Двадцать с лишком лет прошло, я уже даже позабыл, что когда-то дымил, не переставая, когда-то мучился, пытаясь бросить это пагубное занятие. И радость от того, что всякие отношения с табаком у меня прекратились, тоже давно потускнела. И потом, мой личный опыт всего лишь мое частное дело, и я рассказывал о нем только близким друзьям и хорошим знакомым, когда у них возникала такая потребность. Кто-то моей методикой пользовался, кто-то нет, это меня, впрочем, мало волновало. Жизнь наша сложна и в ней часто бывало не до прошлых побед. Однако одно в ней оставалось неизменным. Как я был книголюбом, так и остался. Первую свою книгу я прочитал в 6 лет и с тех пор никогда не прекращал этого занятия. И всякий раз, попадая в торговые ряды, не пропускал ни одного книжного магазина. Только если раньше я много книг покупал, то теперь ограничивался тем, что обязательно просматривал новинки. И вот, начиная с некоторого времени, мне на глаза стали одно за другим попадаться солидные пособия известных зарубежных специалистов, в которых на двух-трех сотнях страниц они учили нас, как правильно и без лишних раздумий нужно бросать курить. Это по всему миру началась кампания по борьбе с курением. Конечно, я внимательно пролистывал книгу и знакомился с содержанием. Так продолжалось до тех пор, пока дело не дошло до книги Аллена Карра “Легкий способ бросить курить”. Пришлось книгу купить и внимательно, как и советовал автор, прочесть. А как же? Мировой бестселлер, что ни говори. Реклама совершенно “убойная” и в Интернете большой шум по поводу ее появления. Вот тут я и понял, что нужно писать свою книгу, постольку то, что я узнал из всей этой литературы, меня совершенно не удовлетворило. А кое-что просто рассмешило.

Сейчас, чтобы было с чем сравнивать, поведаю, как сам пытался бросить курить. Впервые это случилось лет через пять после того, как курение стало для меня прочной частью повседневной жизни. До этого я ни о чем таком вообще не задумывался. Ритуал был, как у всех. Утром, на голодный желудок, обязательная сигарета. После обеда тоже обязательно. Вечером, перед сном тоже. В промежутках по сигарете через час. Всего за день набиралась пачка и это не вызывало ни малейшего беспокойства. Но месяц проходил за месяцем, количество выкуренных сигарет увеличивалось, и через пять лет такой практики одной пачки было уже мало. Набиралось тридцать сигарет, полторы пачки. Но и это меня мало тревожило, если бы не одно обстоятельство. Замучил кашель по утрам. Днем случалось прокашляться несколько раз и все. Но утром две-три минуты приходилось буквально “выворачиваться наизнанку”. Плюс к тому вкус во рту по меткому выражению одного из писателей – “словно кони ночевали”. Тут я в первый раз сказал себе – “хватит!” И приступил. До этого я никогда не боролся с никотиновой зависимостью и весьма снисходительно относился к мучениям коллег, которые бросали курить, начинали снова, снова бросали и так далее. Я думал, что уж я-то, при моей силе воли, покончу с курением раз и навсегда. Оказалось все, мягко говоря, не так. Я боролся неделю. А когда дошел до состояния, при котором рот был забит слюной и ни о чем, кроме как о том, что хочется курить, невозможно было думать, я сдался. Закурил и некоторое время “отдыхал” от мучений. Следующий шаг, который я предпринял, было ограничение количества сигарет. Вначале стал в день покупать только одну пачку, потом стал делить ее напополам. Половину откладывал в пачку пустую. И на работу брал с собой только “обработанную” пачку. Оказалось, что волевых усилий по переходу на уменьшенную суточную дозу никотина тоже хватило ровно на неделю. Постепенно, а как, я и сам не заметил, недостающие сигареты стал выпрашивать у коллег. Потом, когда обратил на это внимание, пришлось вернуться к старому способу и опять выкуривать свою норму – тридцать сигарет в день. Через месяц я сделал еще одну попытку, стал сокращать не количество сигарет, а количество затяжек, докуривая каждую

сигарету лишь до половины. ( А прежде докуривал их до самого фильтра.) Через неделю я разыскивал по всему дому недокуренные сигареты, вытаскивал из разных закутков крошечные окурки и пускал их в ход. Очередная попытка провалилась. Видя, как я мучаюсь, мои друзья стали наперебой давать мне советы. Самый простой был самым употребительным. Я должен был набить карманы семечками (от подсолнечника) и употреблять их вместо сигарет. Этому совету хватило на три дня. Сначала я с удовольствием грыз семечки, потом стал отвлекаться, чтобы закурить, и через три дня от семечек отказался. Потом в ход пошли конфеты, которых хватило примерно на то же время. Как я не бился, ничего не получалось. Сделав двадцать – тридцать попыток, комбинируя вышеназванные варианты, я сдался. Сдался окончательно, сказав себе: “Зачем мне такие мучения!?”, принял и кашель, и вкус во рту как новые обстоятельства моей жизни и стал ждать, пока затянутся “психологические раны”, полученные мной на поприще борьбы с курением. Былая снисходительность у меня полностью выветрилась и я, наконец, понял, что “противник” мне достался нешуточный. Я перед ним капитулировал и тем спас свое спокойствие.

Прошло еще года два. Я выкуривал каждый день те же тридцать сигарет и даже не помышлял о том, чтобы бросить. Но, к сожалению, мой противник не дремал. Теперь у меня пошли пневмонии. Настоящие воспаления легких. Сначала односторонние, потом двухсторонние. Два-три раза в год. Слава Богу, к тому времени уже существовали мощные антибиотики. И лечился я сам, так как терапию знал прилично. Словом, никаких трагедий, месяц лечения и с легкими опять все в порядке. Но я уже встревожился. Кашель ведь тоже никуда не делся. И на горизонте “замаячила” эмфизема легких. А это штука неприятная. С одной стороны, вроде бы все функционирует, то есть ты не инвалид, а, с другой стороны, любое физическое усилие сопровождается сильной одышкой, изнеможением и усталостью. И за автобусом не пробежать, и мешок картошки не поднять. Да и интимная жизнь тоже становится сплошным мучением. Легкие не работают, кислорода организму не хватает. А без кислорода, какие там физические усилия! Людей с эмфиземой легких я видел и о состоянии их догадывался. Поэтому перспектива пополнить их ряды мне не понравилась. И я начал следующий тур борьбы за чистый воздух.

Теперь в ход пошли заменители никотина. Табекс, какие-то пастилки, какие-то таблетки, какие-то инъекции. За давностью лет я уже забыл, что употреблял, но на этот раз не было никакой самодеятельности. Все делалось по рецепту и под контролем врача-нарколога. Изыскивались разные способы, предлагались разные препараты. Времени и усилий вся эта борьба потребовала массу. Собственно, больше года я опять думал только о том, как бросить курить, и какое новое по тем временам средство применить.

Результат был следующий. Все препараты – заменители никотина сильно затягивали процесс. Порой один цикл борьбы растягивался на месяц. Но результат неизменно оказывался одним и тем же. Зависимость от никотина побеждала. Теперь не сразу. Иногда на короткое время была иллюзия отвыкания, курить хотелось слабо. Но чем дальше длилось лечение, тем меньше становился эффект, тем сильнее хотелось курить. В конце концов, лечение я прекращал, курить начинал, как раньше. Хорошо еще, что доза не увеличивалась и оставалась одной и той же – тридцать сигарет в день. Но вот затяжной кашель посещал меня уже и среди дня. Сколько попыток я сделал в этот раз, точно я не помню. Но что их были десятки – это точно. Я испробовал все что можно, все, что приготовила наркология к тому времени. И опять потерпел сокрушительное поражение. Намаевшись таким образом, я опять сделал длинный перерыв, примирившись с неизбежными недомоганиями. Три или четыре года я не предпринимал никаких серьезных попыток, ограничившись тем, что, бывало, не курил дня два-три или три-четыре и потом снова курил, как обычно. Это позволяло хотя бы “перевести дух”. Но все мои проблемы оставались со мной. И вкус во рту, и кашель и воспаления легких. Кроме того, я стал замечать, что у меня сильно ухудшилась память. Очень многое, что необходимо было по

работе и раньше всегда было “в голове”, приходилось записывать на бумагу. Я даже специальный журнал завел по этому поводу.

К тому времени появилась мода на разные восточные методы лечения. В частности на иглоукальвание. И я решил сделать новую попытку. На счастье, у меня был знакомый врач – иглотерапевт. Вообще-то он был просто терапевт, но где-то посреди своей карьеры добился, чтобы его послали в Китай на обучение иглоукальванию. Вернувшись оттуда, он некоторых своих пациентов лечил по-восточному. А поскольку я горел желанием попробовать новую многообещающую методику, то он пошел мне навстречу и взял меня под свою опеку. Я это рассказываю для того, чтобы вы знали, что я лечился у специалиста, которому сами китайцы выдали соответствующий диплом. Иглоукальвание дало положительный эффект по всему фронту. Прежде всего, исчезли пневмонии, сильно уменьшился кашель. Тяга к никотину тоже сильно поуменилась, но насовсем не исчезла. Пока я принимал сеансы, чувствовал себя прекрасно, курить почти не хотелось и мне, после первого курса казалось, что я справился с никотиновой зависимостью. Но, к сожалению, делать иглоукальвание вечно, восточная наука не велит. Поэтому после десяти-пятнадцати сеансов, постепенно, хотя и медленно, все возвратилось к изначальному состоянию. Через месяц я снова дымил, как паровоз и снова меня мучили кашель и одышка. Тогда я снова проводил курс иглоукальвания и снова, через месяц все началось сначала. Правда, состояние мое после этих курсов улучшилось, но проблема все равно не была решена. И опять я сделал долгий перерыв в моих усилиях, чтобы “зализать” душевные раны.

К тому времени все, что связано с курением, превратилось в настоящую манию. Я только и думал, что еще предпринять, как видоизменить применяемые методики, читал все, что публиковалось по этому поводу, и с немалыми опасениями наблюдал изменения в самочувствии. А изменения были. Теперь, в конце дня, у меня было ощущение, что я не вдыхаю дым, а ем его кусками, таким плотным и материальным мне он казался. То, что раньше мне казалось “литературными красотами”, употребляемыми писателями, например, зеленые и желтые круги перед глазами, теперь я видел воочию. И перед сном было отвратительное ощущение, что я наелся до пресыщения чего-то очень мерзкого и несвежего. Последние сигареты шли без всякого желания, автоматически, как будто кто-то посторонний мне приказывал это сделать. Зато утром, при малейшей задержке, желание курить было таким сильным, до сведения скул, что, еще полностью не проснувшись, я первым делом зажигал сигарету и делал несколько лихорадочных затяжек.

К гипнозу я относился всегда весьма скептически. Не то, чтобы не верил в него, но считал себя совершенно не подверженным его действию. Но поскольку дошел уже до отчаяния, то решил попробовать еще и этот, последний резерв в борьбе за здоровье и саму жизнь. К счастью, владение гипнозом среди врачей в то время было распространено достаточно широко. И мне не составило труда найти нарколога, лечившего именно этим методом. Не скажу, что его методика была приятна. Его задача была вызвать отвращение к запаху дыма и к ощущению, которое он вызывает. Обряд походил на какое-то шаманское действие. Он заставлял меня вдыхать дым двух-трех папирос “Беломорканала” одновременно, а сам прыгал возле меня в экстазе и мерзким громким криком внушал мне, что мне плохо, что мне отвратительно, что меня тошнит и все это из-за тех злосчастных папирос. Он орал так долго и заставил меня накуриться действительно до такой жуткой тошноты, что второго сеанса не понадобилось. Я бросил курить с первого раза. Меня, конечно, мучила тяга к никотину, но все перекрывалось воспоминанием о моем мерзком состоянии на сеансе гипноза. Стоило мне только выгащить сигарету, как передо мной вставало лицо врача, и слышался его громкий крик. И при попытке затянуться, я кашлял, задыхался и чуть не расставался с жизнью. И я не курил. Попытка удалась!

Первую неделю я прожил без курения и с небольшими мучениями. Вторую неделю мне было значительно легче. Через месяц я уже не вспоминал о сигарете. Жизнь снова стала пре-

красной. Сильно уменьшился кашель и перестал быть болезненным. Ушел отвратительный вкус во рту, от которого я страдал больше всего. Я снова смог посмотреть вокруг себя и ощутить мир с чистой и ясной головой. Ощущение было такое, какое бывает, когда выздоравливаешь от тяжелой болезни.

Полгода я наслаждался этим счастьем. Но, как оказалось, все имеет конец, даже полное отвыкание от никотина. И что самое примечательное. Через полгода у меня не было никакого желания получить свою “дозу”. Я отвык и от ритуалов, и от вкуса, и от того удовольствия, какое раньше испытывал от первой сигареты. Как оказалось, не навсегда. И вот, однажды, когда жизнь моя текла обычным, нормальным образом, когда все в ней было относительно спокойно и размеренно, случилось у меня одно расстройство сердечного характера. Я специально обращаю ваше внимание на это обстоятельство. Никаких стрессов, никаких сложностей по работе, никаких осложнений в быту. Но, как известно, если вы живой человек, от сердечных расстройств вы не застрахованы. Я тоже. Пребывая в унынии, я выпросил у коллеги сигарету, и уже не обращая внимания ни на что, закурил. Действовал я почти бессознательно, как автомат. Но, заметьте, цели я своей добился. После двух-трех затяжек голова моя “поплыла”, сердечная боль (не физическая, скорее умозрительная) сначала затихла, а потом перешла в какое-то болезненное удовольствие, и я преодолел свое расстройство. Но и цена была велика. На следующий день я уже выкурил пачку, еще через пару дней опять вернулся к прежней норме – тридцать сигарет в день. Все опять возвратилось, и мои усилия снова пошли прахом.

Потом пришло время, когда все явления, описанные ранее, навалились на меня с утренней силой. Кашель, пневмонии, потеря памяти, мерзкий вкус. Я полностью отдался на волю моего противника, и не помышлял ни о каком избавлении. И прекрасно понимая, как дальше будет идти дело, приготовился к неизбежному. О том, что будет рак, я пока не думал. Возраст был недостаточен для этой болезни. Но хроническая пневмония была уже “на подходе”. А хронический бронхит присутствовал. Я не паниковал, я готовился. Однако попытки бросить курение я не оставлял, хотя предпринимал лишь изредка. И общее число моих попыток перевалило уже за сотню. И вот однажды... Всегда то, чего хочешь всей душой и ждешь, как манны небесной, приходит на грани отчаяния. У меня было точно так. Как обычно в таких случаях говорят – в один прекрасный день. Так вот, в один прекрасный день вся моя эпопея предстала передо мной в виде некоей отстраненной картины. Как будто я рассматривал чужую жизнь со стороны. И тотчас стали видны ошибки, совершенные на этом пути. А дальше дело пошло веселее, так как появились мысли, как эти ошибки преодолеть. И вот, окрыленный надеждой, я приступил к процедуре в очередной, бесчисленный раз. Вы не поверите, все получилось. Конечно не без усилий. То, что произошло со мной вовсе не походило на “легкий способ бросить курить”. Но получилось. И никакой гипнотизер не понадобился. Я прошел первую неделю с некоторым усилием, вторую с небольшими добавлениями, но без каких-либо заменителей никотина. Третья неделя была вполне терпима, через месяц у меня осталась только легкая тяга к табаку, которая обострялась, когда я попадал в окружение курильщиков. Но, пожалуй, полную победу я праздновал через год. Теперь я спокойно выдерживал, когда множество людей курили в небольшом помещении, выдерживал, когда приходилось отмечать праздники в “теплой” компании.

С тех пор прошло двадцать с лишним лет. За это время я не сделал ни одной затяжки, хотя пассивным курильщиком мне приходилось бывать частенько. И запах табака, конечно, если он хорошего качества, для меня до сих пор приятен. Так счастливо закончилась моя драматическая борьба. В результате победы последовательно отменялись все те неприятные явления, из-за которых, собственно, она велась. Спустя две недели исчез мерзкий вкус во рту. Примерно тогда же исчезли желтые и зеленые круги перед глазами. И дрожь в руках, и затяжной утренний кашель – все исчезло бесследно. Воспаления легких, после того, как я бросил курить, не возобновлялись. Хуже дело обстояло с памятью, она восстановилась между годом и двумя.

Но, как мне кажется, полностью. Во всяком случае, журнал для компенсации забывчивости мне больше не понадобился. В целом, все недомогания прошли и вот уже второе десятилетие после того, как я готовился встретить рак, могу считать себя здоровым человеком.

Между прочим, последние новости из Интернета. У Аллена Карра рак все же обнаружили. Значит не все так хорошо в той системе, которую он проповедовал. Поэтому, прежде чем переходить к сути моего метода, для начала разберемся с тем опытом, который нам предлагают признанные авторитеты в области наркологии.

## Глава вторая. Лучшее лекарство – промывание мозгов

По стилю книги, даже не зная автора, всегда можно определить, где она написана. Европейцы пишут, в общем-то, традиционно, в стиле научных трактатов. Вначале описывается, с чем вы имеете дело, затем, “как вы дошли до жизни такой”. Как вы начинали, почему продолжаете и трудно ли вам бросить курить? И к какой категории вам себя приписать, чтобы повернее выбрать метод. И лишь потом даются рекомендации, как в дальнейшем себя вести, чтобы покончить с никотиновой зависимостью. Много верных наблюдений, много верных замечаний и советов, но при этом – скука страшнейшая.

Прочитав пару книжек в подобном духе, я подумал, что не только не стал бы проделывать все тесты и выполнять все рекомендации, но, не желая я сравнить свою методику с патентованными иностранными, вряд ли стал бы даже просматривать эти книги до конца, не то, чтобы изучать. Все эти рисунки, диаграммы и таблицы, с моей точки зрения, только затуманивают суть дела, а масса банальностей, которыми украшены книги, вызывают только досаду. И что самое печальное, авторы, эти достойные люди, ничего не понимают в происхождении и механизме действия никотиновой зависимости. Осторожно, почти шепотом (очевидно, чтобы не рассердить тех самых табачных фабрикантов, которых они всегда критикуют в своих сочинениях), говорится, что никотиновая зависимость есть зависимость наркотическая, как будто этого никто не знает. И, в конечном счете, все упирается в силу воли и решимость того, кто хочет бросить курить, как будто в этом есть что-то новое.

Словом, европейские авторы меня особо не разочаровали лишь потому, что я и не ожидал от них никаких откровений. И соглашаясь в частности, могу определенно сказать, для нас эти рекомендации (вполне обоснованные и разумные) малопригодны как раз из-за их академичности. Когда на душе “кошки скребут”, а легкие разрываются из-за кашля, спокойно и неторопливо изучать представленные трактаты вряд ли кто будет. И, наоборот. Если вы в состоянии эти рекомендации спокойно анализировать, вряд ли вы дошли до края и у вас получится бросить курить.

Зато американские книги вам скучать не дадут. Начиная с обложки. Все регалии авторов, какие только они имеют, выставлены напоказ! Все средства государственной поддержки красуются на видном месте! И, конечно, все начинается с проклятий по адресу табачных монополий, которые одни повинны в том, что курит весь мир. Замечу мимоходом, что табачные монополии появились значительно позже того, как большая часть человечества начала регулярно пускать дым кольцами. Но это между делом. Отличительная особенность популярной американской литературы, на какую бы тему она ни была бы написана – это отношение к своим читателям, как к невежественным и недалеким созданиям, не понимающим элементарных вещей. Например, что курение наносит вред здоровью. И если такому человеку объяснить, что, бросив курить, он не будет болеть и даже сэкономит приличную сумму денег, то на него снизойдет прозрение, и он курить более не будет. Напрасные надежды.

Реальное поведение человека в подобной ситуации я наблюдал собственными глазами. У меня был родственник, значительно старше меня. Он начал курить на фронте и курил всю жизнь. В почтенном уже возрасте у него обнаружился облитерирующий эндартерит. Никотин, если вы знаете, вызывает спазм сосудов, поэтому названная болезнь – частое явление среди курильщиков. Выражается она в том, что оставшиеся без снабжения кровью ткани, чаще всего на кончиках пальцев рук и ног, начинают разлагаться. Образуются незаживающие раны, приходится кости и ткани удалять по то место, где еще есть кровоснабжение. К сожалению, если не прекратить курение, процесс идет выше шва и приходится резать дальше. Именно это и происходило с моим родственником. Его, как ветерана войны, положили в лучший госпиталь, им занимались лучшие хирурги, ему делали операцию за операцией. И, по многу раз в день

объясняли, что он останется без пальцев! Ноль внимания. Останется без ноги! Ноль внимания. Останется без второй ноги! Тоже ноль внимания. Первое, что он делал, очнувшись от наркоза – это правдами и неправдами выпрашивал сигарету и с наслаждением ее выкуривал. Даже оставшись без двух ног, он курить не прекратил. Поэтому процесс пошел дальше, и он так и умер с сигаретой во рту. А все родственники и все врачи наперебой упрашивали его прекратить дымить. И сам он отлично знал, что, в конце концов, умрет из-за этого. Вот вам и достаточно объяснить. Значит дело не в том, что человек не знает, а в том, хочет он или не хочет.

А вот чем Америка по-настоящему сильна, так это своими психоаналитиками. Каждый американец считает своим долгом завести себе личного специалиста, который будет за ним приглядывать. И при малейшем жизненном затруднении без оглядки побежит на консультацию, чтобы знающий человек объяснил ему, какие подсознательные мотивы были у него, когда он припарковывал машину в неположенном месте. Без этого среднему американцу жизнь не в жизнь. Отсюда и подход ко всем жизненным проблемам. Соответственно, в американских сочинениях вам долго и нудно будут объяснять ваши мотивы, которые вынуждают вас курить, и мотивы, которые вы должны найти, чтобы это, бесполезное, по мнению авторов, занятие, прекратить. Потом вам будет предложена масса наивностей, которые изобрели авторы и которые непременно помогут вам осилить все неприятности, связанные с отказом от курения.

Не могу отказать себе в удовольствии процитировать некоторые из этих предписаний:

# ...задумайтесь о причинах, заставляющих вас бросить курить, и поразмыслите о том, какой вред нанесете своему здоровью, если продолжите курить. Перечитайте карточку, где записаны ваши 5 главных причин.

# Еще раз подумайте о препятствиях, мешающих вам бросить курить. Вспомните все виды Оружия, которые помогут вам преодолеть эти препятствия

# Запишите еще несколько утверждений, чтобы обрести уверенность в себе.

И далее, в том же духе. Особенно умиляют все эти карточки, на которые необходимо записывать свои размышления и с помощью которых необходимо обретать уверенность в себе. И подобной белибердой заполнена книга в триста страниц, выпущенная Американской ассоциацией легочных заболеваний. Неудивительно, что курящих в мире не становится меньше вопреки титаническим усилиям этой и подобных ей ассоциаций. Далее вам внушают, что бросать курить вы будете без проблем, но тут же оговариваются, что без помощи и поддержки друзей и близких вам это не удастся.

Хорош был бы я в своей многолетней борьбе, если бы рассчитывал на помощь моих друзей, таких же завзятых курильщиков, как и я. Они действительно всегда оказывали мне помощь, когда я, доведенный до скрежета зубовного, бежал к ним за столь необходимой мне в этот момент сигаретой. Отказа точно никогда не было. Поэтому, если вы вступили в бой с никотиновой зависимостью, вы всегда будете одиноки, и рассчитывать придется только на себя. Мои близкие, конечно, выражали радость первые двадцать раз, когда я заявлял им, что курить бросаю, но впоследствии только жаловались, что запах табака, который я распространял по квартире, не дает им нормально дышать. И многочисленные их жалобы покоя в моей душе вовсе не добавляли.

Но вернемся к американским пособиям. Как деловые люди, авторы не мыслят, чтобы можно было что-нибудь делать просто так, даже для своей пользы. Вершиной предлагаемого подхода является заключение письменного (я вовсе не шучу!) контракта с самим собой. Только блестящая американская мысль могла дойти до этого “феноменально эффективного” способа заставить себя бросить курить. На полном серьезе вам предлагается даже форма такого контракта с условиями вознаграждения и регистрацией онога (не знаю где, возможно у нотариуса). Одно можно по этому поводу сказать: “Чудны дела твои, Господи!”

Далее я искал описание методики. Если оно и было, то усилиями авторов последовательность действий и меры по преодолению зависимости были столь успешно замаскированы

среди набора житейских советов, что понять в чем, собственно, суть того самого способа “бросить курить без проблем”, было просто невозможно. Опять я увидел только: “Вам будет гораздо проще, если вы поймете, какую пользу вашему организму принесет отказ от курения...” Понять то вы поймете, но будет ли вам от этого проще, еще вопрос? А дальше сплошные уговоры. Не обращайтесь внимания, не бойтесь, не нервничайте. И применяйте все техники самовнушения, какие знаете. Если вы себя убедите и продержитесь пару месяцев, то вы бросили курить окончательно. Вот и вся методика.

Я продержался полгода, у меня полностью пропала физиологическая тяга к никотину, ну и что! Попав в специфическую для этого вида зависимости ситуацию, я не выдержал, хотя точно знал, чем мне грозит продолжение курения.

Далее говорится, что если уж совсем немогуту, то применяйте разные лекарства и заменители никотина. Очень свежий совет. Примерно то же, что и в европейских руководствах. Поскольку я перепробовал все, что отечественная наркология могла мне предложить тридцать лет назад, чтобы перебороть недуг, то не думаю, чтобы за последнее время в этой области произошел какой-то революционный прорыв. Да и сами механизмы никотиновой зависимости, которые американские авторы также не понимают, как и их европейские коллеги, скорее всего, не позволяют такой прорыв предпринять. Слишком глубокие корни у этой, как они говорят, “вредной привычки”. Так что, заменители никотина тоже не панацея.

Словом, несмотря на то, что, просматривая американские трактаты, я не скучал, ничего толкового для себя я не нашел. Но настоящее веселье я испытал, когда, как я вам уже докладывал, познакомился с книгой Аллена Карра. Стоило ее только открыть. Что бы вы сказали, увидев такие строки:

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.

Таковыми словами предваряется рассказ о методе автора. Далее – больше:  
Это самая великая из когда-либо написанных книг.  
Вы – мой учитель, вы – гений.  
Вас должны посвятить в рыцари.  
Вы должны стать премьер-министром.  
И в завершение: Вы – святой.

Вот так, не больше, не меньше. Конечно, пишут это восхищенные читатели, но в книгу поместил эти дифирамбы все-таки сам Аллен Карр. Не знаю, как вы, а я после таких заявлений поневоле начинаю относиться к автору и его сочинению с большой долей скепсиса.

Естественно, прежде всего, я стал искать методику, выраженную явно или неявно. После чтения некоторого количества громогласных заявлений я ее нашел. Мало того, нашел вместе с критикой традиционного способа отвыкания от курения, пропагандируемого в литературе до Карра. Он, по мнению знаменитого американца таков:

1. Составления списка явных отрицательных сторон курения (для уяснения сути дела и убеждения себя в правильности сделанного выбора).

2. Воздержания от курения в течение достаточно длительного времени.

3. Наслаждения жизнью после освобождения от никотиновой зависимости.

Взамен этого сам Карр предлагает несколько укороченный список:

1. Примите решение никогда не курить.

## 2. Не впадайте в депрессию. Радуйтесь.

Я, правда, так и не понял, каким образом можно радоваться, когда от желания курить темнеет в глазах, сводит скулы и рот забит слюной, но, в целом, вполне согласился с первым пунктом. И стал читать дальше, чтобы понять, как же себя вести, чтобы легко и без проблем его выполнить. К сожалению, дальше пошли все те же банальности и несуразицы, которыми были насыщены книги его предшественников. Перво – наперво, именно то, что он критикует. Составление различных списков и перечней. Затем проклятия в адрес табачных монополий. Далее, пожалуй, изюминка методики, о которой Карр случайно проговаривается, когда расписывает достоинства своей системы. “Бросить курить – легко. Единственная сложность – убедить в этом курильщика”.

Вот так. Опять мы возвращаемся к тому, что достаточно человека убедить, достаточно ему рассказать, что расстаться с курением легко, как он немедленно бросит это глупое занятие. И никаких больше секретов. Но чтобы выудить из текста даже этот нехитрый смысл, пришлось перечитать немало страниц в прямом смысле оглушающей риторики, очевидно, привычной американцам, но совершенно невыносимой для нашего восприятия. Я после прочтения книги долго не мог понять, как вообще на единицу печатной продукции можно выдавать столько нескромностей, громких заявлений и совершенно банальных предписаний. И почему такого рода книги становятся бестселлерами и, что самое главное, и для меня совершенно непонятное, как эффективность подобного рода литературы, а тем более метода, может достигать 95%. Какой-то загадочный феномен западной культуры.

И если с доктором Бреггом по поводу голодания я был согласен по многим позициям, то у Карра вообще долго ничего не мог понять. Но, в конце концов, меня осенило. Я понял таинственные свойства подобного рода литературы. Дело все в том, что традиции православия, которые мне близки и понятны, не предполагают активных наступательных действий в духовной сфере. В целом, выбор того или иного образа жизни, оценки разных жизненных реалий всегда предоставляются самому человеку. Конечно, церковь через своих служителей объяснит верующему границу между добром и злом, но выбор всегда остается за ним. Соответственно, и светская культура, так или иначе выросшая под влиянием церковной традиции, такой выбор тоже дает. Но в современном западном мире, воспитанном на традициях протестантизма, при всей его демократичности, все не так. Протестантизм – наступательная форма христианства. Главным его содержанием с момента возникновения и до наших дней был и остается призыв: “Покайтесь, грешники!” И соответственно, манера первых проповедников, обличающая, призывающая и требующая, с небольшими изменениями перекочевала на страницы современных американских книг. В них человека не просто убеждают. Ему грозят, его запугивают, от него требуют немедленных действий, а в награду обещают Царствие Небесное без промедления, прямо сейчас, без малейших усилий и напряжения.

Книгу Аллена Карра в этом отношении можно принять за эталон. Талантливо написанная, она не только воспроизводит все приметы протестантских горячих проповедей, но и присоединяет к ним еще кое-что, появившееся в последние десятилетия. А именно, нейролингвистическое программирование (НЛП). Все строение книги, размещение и способ подачи материала есть блестящий пример соединения проповеди и НЛП. А все вместе есть не что иное, как принято говорить в Америке, “промывание мозгов”. То есть ритмика текста, его страстность, его пафос и чередование его требований и обещаний, действительно ошеломляюще действует на многих людей, незнакомых с таким методом воздействия на психику. Аллен Карр, будучи талантливым писателем и не менее талантливым бизнесменом не просто написал руководство к действию, он создал свой, высокодоходный бизнес и успешно рекламировал его, в том числе и с помощью своей книги. Недаром она больше напоминает рекламный буклет, чем пособие по методике отвыкания от никотиновой зависимости. И те нескромности, которые

я привел вам вначале, выполняют свою рекламную роль, не хуже, чем описание достоинств какой-нибудь губной помады или крема от загара.

А как же быть с потрясающей, невозможной эффективностью его книги и метода? Тут тоже, если не знать принципы работы специалистов по внушению (книга-то – внушение чистой воды), ничего не поймешь. Но мне приходилось бывать на сеансах массового гипноза и, к счастью, я знаю эти принципы. Что делает гипнотизер на таких сеансах? Первое – он отбирает добровольцев из публики, с которыми будет работать. Требуется, например, чтобы зрители сцепили руки и внушает, что рук им не расцепить без его команды. У кого получается, он приглашает на сцену. Остальных, естественно, не приглашает. Так он отбирает внушаемых людей. И когда показывает свои “чудеса”, то процент выполняемости у него тоже 95. Меньше ста только за счет случайных сбоев. Тот же механизм и у Карра. Он работает только с теми, кто ВЕРИТ ему. Кто, стало быть, подвержен внушению того типа, которое заложено в его книге. Остальные или сами не идут, либо он их не берет. За счет таких тонкостей и процветает его бизнес. Методика, которая способствует выздоровлению хотя бы части курильщиков, заслуживает всеобщего одобрения. Но ясно, что она не может претендовать на звание универсальной. И остается еще один большой вопрос – как долго сохраняется внушение, данное им как через книгу, так и в его клиниках. Вот о чем он умалчивает, и, думаю, неспроста. А между тем, в Рунете, по поводу его книги есть как хвалебные, так и критические отзывы, что мою точку зрения подтверждает. И поскольку универсального способа, универсальной методики в просмотренной и прочитанной литературе я так и не встретил, придется рассказывать про свой способ достаточно подробно, а вы сами будете решать, универсальный он или нет, подходит он вам, или нет.

## Глава третья. Поговорим о любви

Я вполне согласен с другими авторами, что нужно хорошо знать противника, чтобы эффективно с ним бороться. Весь вопрос в том, что именно нужно знать. Если одно лишь, что потребление никотина через курение вредно, то такие сведения не стоят труда и ничего не дают. Курящий человек на своем опыте прекрасно знает, какие именно неприятности курение приносит и что происходит с его организмом после нескольких лет непрерывного потребления табака. Кстати, хочу заметить, что в рекламе книги Карра особо выделяется тот факт, что он курил до сотни сигарет в день долгие годы, а потом бросил. Если это не очередная рекламная выдумка, специально распространяемая для подтверждения эффективности метода, то Карр должен быть уникалом, с невероятно быстрым основным обменом. Средняя частота курения – сигарета в час не случайность, а отражение средней скорости выведения никотина из организма. Отсюда обычная норма среднего курильщика в двадцать сигарет в день. И пачку создали как раз исходя из этой средней нормы. Можно ведь было сделать её и в тридцать и в сорок сигарет. У меня, в конце концов, все остановилось на тридцати. Значит, скорость выведения никотина у меня несколько выше средней. Но у Карра она должна быть в пять раз выше нормы, что сомнительно. Скорее всего, в таком заявлении есть небольшое лукавство. Можно ведь считать сигареты независимо от процента использования их табачной начинки. Ну, например, сделать две-три затяжки, сигарету выкинуть и закурить новую. Таким образом, можно и до ста пятидесяти штук в день дотянуть, и даже до двухсот. Но попробуйте вы все делать честно, докуривая сигарету почти до фильтра, и вас увезёт “скорая” с тяжелым отравлением никотином. Поэтому в сто сигарет в день пусть верят приверженцы Аллена Карра.

## **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.