

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

ЖИТЬ

ОСОЗНАННО



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТРЕВОГ И ВОЛНЕНИЙ,
ВОЗЬМИТЕ ЖИЗНЬ В СВОИ РУКИ
И СТАНЬТЕ СЧАСТЛИВЫМИ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

Аллен Карр

Легкий способ жить осознанно

«Добрая книга»

2017

УДК 159.9
ББК 88.4

Карр А.

Легкий способ жить осознанно / А. Карр — «Добрая книга»,
2017

ISBN 978-5-98124-763-7

Осознанность лежит в основе «Легкого способа» Аллена Карра и является краеугольным камнем его философии. Практикуя осознанность в повседневной жизни, вы получите конкретный осязаемый результат: станете счастливым человеком. Эта книга поможет вам снизить стресс, избавиться от тревог, волнений и депрессий, наслаждаться постоянно растущим ощущением счастья и гармоничными отношениями с другими людьми, сохраняя спокойствие и полностью контролируя себя и свою жизнь. В этой книге Аллен Карр разоблачает иллюзии и предубеждения, из-за которых мы страдаем от негативных мыслей и деструктивных шаблонов поведения, и показывает, как обрести ясность сознания и взять жизнь в свои руки, сосредоточившись на том, кем мы являемся на самом деле, и перестав быть рабами привычек, причиняющих нам вред. «Легкий способ» Аллена Карра широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, от алкоголизма и наркомании до игромании и аэрофобии. Этот метод уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Он поможет и вам. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-98124-763-7

© Карр А., 2017

© Добрая книга, 2017

Содержание

Об Аллене Карре	7
«Легкий способ» Аллена Карра – ваш ключ к свободе	8
1	12
2	21
3	28
4	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Аллен Карр

Легкий способ жить осознанно

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2017.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2020 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Сэму Кэрроллу, нашей свече на ветру.

И Эмме Хадсон, не только замечательному члену прекрасной команды терапевтов компании Easyway, которая спасла жизнь сотням тысяч курильщиков, но и подлинному мастеру осознанности, вдохновляющему всех нас.

Об Аллене Карре

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир – легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии никотиновой зависимости, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Его первая книга, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90 % посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

«Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для борьбы с самыми разными зависимостями и проблемами, включая алкоголизм, аэрофобию, игроманию, избыточный вес и другие. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, обязательно обратитесь в ближайший центр.

Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте www.allencarr.com.

«Легкий способ» Аллена Карра – ваш ключ к свободе

*Предисловие Джона Дэйси, генерального директора
и старшего терапевта компании Allen Carr's Easyway*

События, радикально меняющие нашу жизнь, происходят не слишком часто, верно? По правде говоря, мы не особенно ждем таких событий и редко радуемся, когда они случаются. Жалуясь на скуку и однообразие жизни, на повседневную рутину, которая сводит нас с ума, мы обычно со скепсисом относимся к любым значительным переменам – ко всему, что заставляет нас изменить наши убеждения и наше мышление. Мы считаем, что если перемены к лучшему в нашей жизни и были возможны, то они бы уже произошли. Таким образом, в конечном итоге, когда речь идет о нашем счастье, душевном спокойствии и психическом здоровье, мы полагаемся на волю случая.

Мне повезло. Еще в 1997 году я пришел в центр Аллена Карра в Лондоне, чтобы узнать, сможет ли он помочь мне бросить курить и избавиться от привычки выкуривать по 80 сигарет в день. Я пришел туда не совсем добровольно, а по настоянию жены, пообещавшей мне: если после посещения центра я не брошу курить, она по меньшей мере год не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я полностью избавился от зависимости.

Если бы я отнесся к методу Аллена Карра непредвзято, то не удивился бы этому. К тому моменту, когда я пришел в центр, Аллен уже помог миллионам людей бросить курить – помог в своих центрах и с помощью своих книг. Это был очевидный факт, но, будучи зависимым от никотина, я не замечал этого. Оглядываясь назад, могу сказать, что я просто не хотел этого замечать. Мне нужно было убедиться в этом на собственном опыте, и этот опыт изменил мою жизнь.

На протяжении трети века Аллен выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить, он перепробовал бесчисленное множество традиционных и нетрадиционных методов, и все его попытки были безуспешными. В конце концов он сдался и просто перестал пытаться бросить, поверив в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает: если однажды закурил, будешь курить всю жизнь. А потом он открыл для себя нечто такое, что побудило его попробовать бросить еще раз.

Вот что Аллен Карр рассказывает об этом: «В одночасье я перешел от 100 сигарет в день к нулю – без ухудшения настроения, без чувства, будто я лишился чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и без депрессии. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Аллен быстро осознал, что он открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить:

- ◆ легко, сразу и навсегда;
- ◆ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- ◆ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ◆ не набирая избыточный вес.

Используя своих курящих друзей и родственников в качестве «подопытных кроликов», он бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и создал центр, чтобы помочь другим курильщикам бросить курить. Он назвал свой метод «Легким спосо-

бом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Его книги стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой зависимости. Этот метод помог десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, отказаться от употребления сахара, бросить азартные игры, избавиться от избыточного веса и выбраться из долговой ямы.

Я был так вдохновлен идеями Аллена, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который ныне является председателем совета директоров компании Allen Carr's Easyway) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни – избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена и Робина стало одним из самых замечательных периодов в моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом – огромная честь.

В первом лондонском центре Аллена Карра с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем я работал в команде терапевтов, распространявших метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах – в аудиокниги и приложения для мобильных устройств, и не собираемся на этом останавливаться.

Эта книга – еще один шаг вперед, шаг волнующий, но вполне естественный, потому что он выводит метод Аллена Карра за пределы узкой специфики той или иной зависимости – выводит в новое измерение, в огромный мир, где люди пытаются справиться со стрессом, навязчивыми мыслями, страхами и другими вызовами современной жизни.

Аллен всегда говорил, что на самом деле главная цель его метода – помочь людям стать счастливыми.

Зависимость – горький опыт. Вы чувствуете себя загнанным в угол, беспомощным, глупым, вы чувствуете себя рабом своей привычки, попавшим в замкнутый круг бесконечных безуспешных попыток удовлетворить навязчивое желание, которое никогда не удастся удовлетворить полностью, – рабом, которого раздирают на части чувство вины, навязчивые желания и страхи. Вам это ничего не напоминает?

Практика осознанности приобрела огромную популярность как метод борьбы со стрессом, тревожностью и депрессиями. Осознанность – довольно широкий термин для обозначения подхода, лежащего в основе множества разнообразных приемов и методик, основные принципы которого во многом тождественны принципам, на которых построен «Легкий способ». В основе обоих лежит разоблачение мифов и заблуждений, которые держат нас в ловушке негативного, пагубного мышления. Оба подхода помогают нам понять, что есть нечто большее, чем наши мысли, установки и убеждения, что установки и убеждения можно критически переосмыслить и пересмотреть, что наше тело и наш разум – элементы удивительного механизма, которым является человеческое тело, и, внимательнее относясь к нашим чувствам и непосредственным ощущениям, мы можем сосредоточиться на том, что происходит в настоящем, здесь и сейчас, и видеть вещи такими, каковы они на самом деле. Понимание подобно яркому солнечному свету; оно помогает нам разобраться в негативных мыслях и чувствах, заставляет усомниться в их ценности, позволяет наблюдать за ними и оставлять их в прошлом вместо того, чтобы безуспешно пытаться выкинуть их из головы. Если мы перестаем полагаться на наши негативные мысли и осознаём, что наше поведение вовсе не должно определяться этими мыслями, то приходим к более ясному, более позитивному мышлению и тогда можем

вырваться из порочного замкнутого круга негативного поведения и запустить новый круг здорового поведения, которое сделает нас счастливыми.

Люди всегда стремились стать счастливыми, проводя всю жизнь в погоне за счастьем. Проблема в том, что чем сильнее мы жаждем счастья, тем больше нам кажется, что счастье ускользает от нас. Почему? Потому что мы считаем, будто овладеть чем-либо можно только в борьбе. Именно так мы подходим к проблеме стресса, и в результате наша жизнь превращается в постоянную борьбу со стрессом. Аллен обнаружил, что именно из-за этой внутренней борьбы так трудно бывает бросить курить и избавиться от других зависимостей – если это вообще оказывается возможным. Его метод осознанного избавления от зависимостей основан на другом подходе: мы прекращаем борьбу с самими собой и после этого обнаруживаем, что можем лучше владеть собой.

Людям, которые пока мало знают об осознанности и «Легком способе», эти принципы могут показаться малопонятными. Всё дело в том, что нам с детства промывали мозги и прививали совершенно определенный образ мыслей, навязывали определенные установки, которые не позволяют нам допустить, что, сдавшись и позволив всему идти своим чередом, можно овладеть собой и ситуацией, что сила воли может быть контрпродуктивной и что можно двигаться вперед благодаря доброте и пониманию истинного положения вещей, а не с помощью грубой силы.

«Легкий способ» чудесным образом изменил жизни миллионов людей во всем мире. Он стремится донести до зависимых людей одну простую истину: вам не нужна никакая «поддержка» в виде алкоголя, сигарет, рафинированного сахара и т. п.; вы хороши сами по себе, такими, какие вы есть. Вы совершенны сами по себе.

В глубине души у каждого из нас есть нечто такое, что остается столь же чистым и естественным, как в тот день, когда мы появились на свет, но мы живем в мире, который делает нас раздражительными, беспокойными, перевозбужденными и отчаявшимися. У нас есть жесткие установки и представления о том, как устроена жизнь, и мы постоянно ищем что-нибудь такое, что помогло бы нам чувствовать себя лучше. Но поскольку наши инстинкты подавляются интеллектом, это чаще всего уводит нас все дальше от состояния умиротворенности и довольства жизнью, нежели приближает к нему.

Все мы хотим найти какой-нибудь способ изменить нашу жизнь к лучшему, который сделал бы нас спокойными и довольными жизнью. Ключ к счастью лежит внутри нас самих; вам не нужно цепляться за внешние «удовольствия» – ложные удовольствия, которые вызывают негативные последствия. Отказавшись от них, вы ничего не теряете; вы только приобретаете.

«Легкий способ» указывает нам удивительно практичный путь освобождения от наших проблем и зависимостей. Он не оставляет и следа от иллюзий и предубеждений, из-за которых мы становимся жертвами негативных мыслей и желаний. Он показывает нам, как можно прийти к ясному пониманию происходящего и в полной мере овладеть собой, если сосредоточиться на том, кто мы есть на самом деле, и не отвлекаться на то, что причиняет нам вред и создает нам проблемы.

Именно осознанность лежит в основе метода Аллена Карра и является краеугольным камнем его философии. Ключевые принципы «Легкого способа» – принципы осознанности. «Легкий способ» зарекомендовал себя как самый лучший в мире метод избавления от зависимостей. Он также может подвести нас к воротам – воротам в осознанную жизнь.

Я знаю из собственного счастливого опыта, что с помощью этого метода можно изменить свою жизнь. Эта книга – естественный шаг в развитии наследия Аллена Карра, шаг, который наметил он сам.

Мне выпала большая честь и большая ответственность внести в рукопись Аллена небольшую редакторскую правку, чтобы адаптировать истории, примеры и изложение в целом к реа-

лиям современной жизни. Тем не менее, сам метод и его суть остаются прежними – это всё тот же «Легкий способ» в чистом виде.

В этой книге в простой и доступной для массового читателя форме излагаются проверенные на практике принципы осознанности и проверенные временем принципы «Легкого способа». Используя их в реальной жизни, вы получите вполне конкретный и осязаемый результат:

вы станете счастливыми

А теперь, не откладывая, я с удовольствием передаю вас в самые надежные руки – в руки Аллена Карра.

1

Что такое осознанность?

В этой главе:

Происхождение понятия осознанности

Различные практики осознанности в современном мире

Мифы и мистицизм

Роль медитации

Осознанность: общие сведения

На пике популярности

Упражнение: едим ягоды осознанно

Осознанность и «Легкий способ»

Представьте себе, что вы нашли способ снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, огорчений и депрессии, наслаждаться постоянно растущим ощущением счастья и более гармоничными отношениями с другими людьми, сохраняя спокойствие и полностью контролируя себя и свою жизнь. А теперь представьте, что, достигнув этого счастливого состояния души, вы станете менее восприимчивыми к болезням, травмам, усталости и боли. Если я скажу вам, что вы можете легко, быстро и ничем не жертвуя, достичь этого состояния, что вы почувствуете?

Радость? Восторг? Недоверие?

А если я скажу вам, что миллионы людей уже стали счастливыми, следуя методу, который я собираюсь вам предложить?

Если вы настроены скептически, задумайтесь, разве не странно, что счастье кажется вам столь труднодостижимым? Разве нельзя предположить, что для умудренного опытом человечества счастье должно быть естественным состоянием? Разве в детстве мы часто чувствуем себя несчастными?

Может быть, в детстве наша жизнь была проще, ведь в детстве мы живем в основном сегодняшним днем, а обо всем остальном заботятся родители? Только когда мы вырастем и принимаем на себя ответственность, мы начинаем чувствовать стресс и, измученные тревогами, уже не можем спокойно спать по ночам. Конечно, некоторые дети появляются на свет в невероятно трагических и сложных обстоятельствах, но только с возрастом это действительно начинает играть важную роль.

Будучи взрослыми, мы пытаемся убедить себя не переживать по пустякам, но у нас не получается. Легче сказать, чем сделать. На самом деле, уговаривая себя не беспокоиться, мы начинаем беспокоиться еще сильнее! Мы слишком сильно привязаны к нашему образу мышления и реагирования на то, что преподносит нам жизнь, и просто не знаем, как это изменить. Мы становимся слепы к тем возможностям, которые открыты для нас, особенно к возможности выбрать счастливую жизнь и быть счастливыми.

Да, все верно, счастье – это осознанный выбор. Это не следствие каких-то неподконтрольных вам событий, которые просто случаются в жизни. Оно зависит от того, как вы реагируете на меняющиеся жизненные обстоятельства, и это определяет, можете ли вы быть счастливыми

или нет. И вы можете выбрать, как именно будете реагировать; всё, что вам нужно для этого – простой набор инструкций, которые позволят вам увидеть, что у вас есть выбор.

Происхождение понятия осознанности

Осознанность – это состояние, которое позволяет вам видеть вещи более ясно, в том числе видеть доступные варианты выбора, – другими словами, видеть вещи такими, каковы они есть на самом деле. Это понятие использовалось в медитативных практиках, которые возникли вместе с буддизмом две с половиной тысячи лет назад и даже еще раньше, в учении йогов, за тысячи лет до этого.

Само слово «осознанность» (*англ. mindfulness*) – это аналог слова «сати» из языка пали, на котором написаны ранние буддийские тексты. Сати – это первое из семи условий просветления в буддизме.

Можно считать буддизм религией, философией, стилем жизни или всем вышеперечисленным, но, как бы то ни было, он ставит своей целью придать жизни смысл и предлагает модель такой жизни, которая ведет к просветлению.

В буддизме нет Бога, и поэтому это учение покорило умы миллионов людей, которые ищут смысл жизни, но не могут принять идею высшего существа. В буддизме акцент делается не на том, чтобы угодить Богу или какому-либо божеству, но на том, чтобы разобраться, как работает ваше сознание.

Не пугайтесь, я не собираюсь предлагать вам обратиться к буддизму; это всего лишь объяснение, откуда взялась практика осознанности, и небольшой исторический экскурс. Все это старо как мир. Конечно, все живые существа – львы, тигры, олени, слоны, гориллы – живут в естественном состоянии спокойствия без лишних стрессов и тревог. Стресс, разумеется, никак не связан с тем, что обеспечивает им безопасность, пропитание и поддерживает жизнь, – инстинктами.

У истоков современного понимания осознанности стоял профессор Медицинской школы Массачусетского университета Джон Кабат-Зинн. Он был убежден, что, заимствовав некоторые принципы йоги и буддизма и соединив их с современной наукой, можно помочь людям, страдающим от болезней и расстройств, связанных с депрессией и тревожностью.

В 1979 году Кабат-Зинн запустил свою программу MBSR (программа снижения стресса на основе осознанности), которая дала замечательные результаты. Сегодня представление о том, что стресс, тревогу, боль и даже болезнь можно ослабить с помощью психологической помощи, является общепринятым, а такие практики, как йога, тайчи (тайцзицюань), гипнотерапия, когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) и нейролингвистическое программирование (НЛП), стали широко использоваться для укрепления духа, чтобы исцелить тело.

Практика осознанности заимствует этот способ исцеления недугов и применяет его в повседневной жизни как для лечения, так и для профилактики. Её цель – избавиться от бесполезных, контрпродуктивных, бессознательных тревог и наслаждаться более спокойным и позитивным образом мыслей, что, в свою очередь, ведет к общему улучшению здоровья.

Различные практики осознанности в современном мире

В основе современных практик осознанности лежат медитация и йога, но они имеют отношение не только к буддизму. Вовсе нет. Идеи, которые излагал Будда, были развитием того, что все мы испытываем время от времени, возможно, не сознавая этого или не задумываясь об этом, чтобы в полной мере оценить это по достоинству.

В суматохе современной жизни есть редкие драгоценные моменты, когда мы останавливаемся, прерываем свои дела, отстраняемся от тревог и сожалений и переключаемся на то,

что происходит «здесь и сейчас». Такие моменты действительно случаются. Именно в такие моменты мы ближе всего подходим к нашему истинному «животному Я».

Вы, несомненно, на собственном опыте знакомы с расслабляющим эффектом пеших прогулок. Ходьба является замечательным терапевтическим средством. Сознание начинает расслабляться, тревожные мысли и заботы, которыми обычно забита наша голова, уходят, и мы начинаем замечать окружающий нас мир.

Когда наш разум переключается с негативного мышления на позитивное, мы становимся более креативными. И тогда мы начинаем смотреть на вещи более реалистично. Ходьба, как доказано, способствует творчеству, помогает находить решения возникающих проблем и вести беседы, а также снимает напряжение и снижает стресс.

Другие виды физической активности – например, плавание, езда на велосипеде и бег, – могут произвести тот же самый освобождающий эффект. Когда вы концентрируетесь на ритмичных движениях и дыхании, тревоги и огорчения забываются, и ваше сознание переходит в новое, более счастливое состояние, в котором ни одна из этих тревог не кажется проблемой. Вы можете подумать, что таким образом просто отвлеклись от забот и тревог, но на самом деле вы устраняете отвлекающие факторы и таким образом снижаете уровень тревожности.

Случалось ли вам в детстве лежать на траве и глядеть в небо? Как часто вы делаете это теперь? Выделить время для праздности, ничегонеделания, перестать крутиться как белка в колесе и позволить своим чувствам сосредоточиться на тех чудесах, которые происходят вокруг вас каждую секунду – вот еще один способ освободить сознание, снять напряжение и увидеть вещи такими, каковы они на самом деле. Причина стресса не обязательно исчезает, но мы больше не заикливаемся на ней.

Если вы религиозны, то знаете, что молитва помогает войти в состояние осознанности. Молитва – это одна из форм созерцания, своего рода медитация. Для нее нужно выделить время, найти спокойное место, закрыть глаза, сосредоточиться и оставить попытки контролировать происходящее, позволив естественному ходу вещей идти своим чередом. У людей, верящих в бога, подобное состояние возникает благодаря смирению и вере в то, что они не властны над происходящим. Если у вас нет религиозных убеждений, вы все равно будете испытывать то же самое умиротворение, практикуя осознанность.

Мифы и мистицизм

Чтобы практиковать осознанность, вам вовсе не нужно быть буддийским монахом. Если концепция осознанной жизни ассоциируется с мистицизмом и духовностью, то лишь потому, что практики осознанности широко используют люди с религиозными убеждениями. Тем не менее, кроме верующих, сегодня осознанность в той или иной форме практикуют миллионы людей по всему миру.

На протяжении большей части человеческой истории религия давала нам возможность регулярно практиковать осознанность в разных формах: в молитве, в тихие минуты созерцания или в медитации. Сегодня большинство людей в западных странах уже не ходят в церковь регулярно, поэтому в нашем еженедельном расписании больше не находится времени, чтобы остановиться, перестать вовлекаться в происходящее и позволить всему идти своим чередом. Мы ничего не знаем о практиках осознанности и поэтому относимся к ним с недоверием. Мы склонны считать их надувательством, шарлатанством, мы решительно отвергаем их и отказываемся заниматься чем-то подобным.

Очень важно, чтобы вы не относились к осознанности таким образом. Практика осознанности – это инструмент для достижения состояния душевного спокойствия и, в конечном итоге, для обретения счастья. Религиозным людям она помогает быть ближе к Богу. Людям нерелигиозным практика осознанности позволяет научиться лучше понимать самих себя и

видеть взаимосвязи собственной жизни со всеобщей жизнью во всей их полноте – такую ясность сознания может обрести каждый из нас.

Разве не притягательно это звучит? Вспомните, с чего начиналась эта глава: «Представьте себе, что вы нашли способ снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, огорчений и депрессии, наслаждаться постоянно возрастающим ощущением счастья и более гармоничными отношениями с другими людьми, сохраняя спокойствие и полностью контролируя себя и свою жизнь». В этом цель осознанности; это не религия, не культ, не шарлатанство. Это способ восстановления нашего изначального инстинктивного состояния сознания, самого естественного из всех возможных, – такого состояния, которого легко достигали древнейшие люди на заре человечества, и в котором живут представители животного мира, наши соседи по этой прекрасной планете. Более того, как вы увидите в процессе чтения этой книги, это означает возвращение к тому замыслу, который был намечен для вас самой природой и от которого мы отошли из-за иллюзий современной жизни и промывания мозгов.

Роль медитации

В этой книге вы найдете медитативные упражнения, разработанные для того, чтобы помочь вам практиковать осознанность. Медитация – не единственный путь к осознанности, но она является хорошим способом оценить полезные эффекты осознанности.

В современных практиках, помогающих достичь состояния осознанности и упомянутых выше в этой главе, полезные психологические эффекты, как правило, являются скорее приятными побочными результатами, а не основной целью. Когда вы собираетесь пойти на прогулку, поплавать, побегать и так далее, вы делаете это в первую очередь ради физических упражнений и считаете психологические эффекты таких занятий лишь полезным бонусом. В отличие от этих занятий медитация и созерцание имеют своей целью исключительно достижение определенного психологического эффекта.

Большинство людей, если попросить их посидеть неподвижно, сосредоточившись на своем дыхании и освободив свой разум от посторонних мыслей, с трудом смогут оставаться в таком состоянии дольше нескольких секунд. Мы не привыкли настолько контролировать наше сознание. В нашей повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся со множеством отвлекающих факторов, и наш разум обречен перепрыгивать от одной мысли к другой, никогда не сосредоточиваясь на чём-то определенном более-менее продолжительное время.

Таким образом, нам нужен метод, который поможет смягчить эту неестественную ментальную гиперстимуляцию и гиперактивность. Этим методом является медитация (созерцание), которую можно практиковать где угодно, в любое время и без каких-либо специальных приспособлений и особой одежды, независимо от состояния вашего здоровья и физической формы. Медитация – это не молитва. Она не является обращением к богу или религиозным обрядом. Медитацией могут заниматься все, и чем больше вы практикуете ее, тем легче это делать. Медитацию практикуют не столько ради того, чтобы приобрести новые способности, сколько для того, чтобы вновь вернуть себе то, с чем вы и ваши самые отдаленные предки появились на свет.

Кроме того, медитация не отнимет у вас много времени. Чтобы многое изменить в своей жизни и почувствовать разницу, достаточно всего десяти минут в день. Всего десять минут, на протяжении которых вы выходите из хаоса повседневности, сосредоточиваетесь на чем-то реальном – это может быть ваше дыхание, какой-нибудь звук или ощущение, – и заново открываете и развиваете силу своего сознания, как вы могли бы развивать силу своих мышц в спортзале. Собственно, это не столько сила вашего сознания – это способность находиться «здесь и сейчас».

Осознанность: общие сведения

Что же такое осознанность? Что вы почувствуете в состоянии подлинной осознанности? И как состояние вашего сознания повлияет на то, что происходит с вами в реальном мире?

Есть множество определений осознанности. Вот несколько формулировок, которые могут вам встретиться:

Осознание происходящего, которое достигается путем намеренной и целенаправленной концентрации внимания на том, что происходит в настоящий момент, непредвзятое и без каких-либо критических оценок.

Полное привлечение внимания к переживаниям, происходящим в настоящий момент.

Процесс непрерывного отслеживания текущих переживаний и ощущений.

Практика поддержания состояния повышенного или полного непредвзятого осознания собственных мыслей, эмоций или опыта в каждый момент времени.

Бесспорно, даже попытка понять смысл этих определений может легко усугубить ваш стресс вместо того, чтобы снизить его!

В этих формулировках бросаются в глаза определенные слова: «непредвзятый», «настоящий момент», «осознание», «целенаправленный». Важность этих слов станет очевидной по мере того, как вы будете читать эту книгу, но пока будет вполне достаточно простого определения осознанности.

Вот определение, которое нравится мне:

Осознанность – это способность видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Возможно, это определение покажется вам слишком упрощенным. Разве мы не видим вещи такими, каковы они на самом деле – если, конечно, не находимся под воздействием психотропных средств? Нам нравится думать, что так оно и есть, правда? Никому не хочется чувствовать себя доверчивым простофилей. Но все дело в том, что мы сами можем себя дурачить – и зачастую именно так и случается.

Вы когда-нибудь просыпались посреди ночи, беспокоясь о какой-нибудь проблеме, которая на следующий день может превратить вашу жизнь в ад? Вы ворочаетесь в кровати и тщетно пытаетесь найти решение, а все ваши мысли вертятся вокруг этой проблемы. И чем больше вы думаете о ней, чем дольше пытаетесь найти решение, тем больше она вас беспокоит.

Вы пытаетесь выбросить все это из головы, но проблема продолжает вас беспокоить. В конце концов, усталость берет свое, и вы засыпаете. Утром вы просыпаетесь и видите, что спальня залита солнечным светом, а за окном поют птицы. Вы вскакиваете с кровати, готовые к новой встрече с миром. А как же проблема, которая мучила вас ночью? Что ж, теперь она уже не кажется вам столь существенной.

Ничего не изменилось, вы не предприняли никаких действий для решения этой проблемы, однако из жуткого чудовища, которое ночью не давало вам покоя, она превратилась в сущий пустяк, от которого утром вы просто отмахнулись.

Так когда же, по-вашему, вы видели вещи такими, каковы они на самом деле? Ночью, когда у вас не было возможности действовать, и вы могли только обдумывать проблему и искать решение? Или утром, когда возможность действовать у вас появилась?

Это типичный пример того, как мы дурачим сами себя, страдая от проблем, которые сами же и выдумали. До тех пор, пока мы не увидим вещи такими, каковы они на самом деле – то есть не увидим, что находимся в состоянии стресса, – мы остаемся жертвами нашей собствен-

ной тревожности. И чем больше мы беспокоимся, тем сильнее становятся наше напряжение и подавленность, что, в свою очередь, усиливает наше беспокойство, и от этого напряжение и подавленность тоже усиливаются. Это порочный круг, который можно разорвать только остановившись, обратив процесс вспять и увидев вещи такими, каковы они на самом деле.

Осознанность – это не просто правильное мышление; это способность осознавать свои собственные мысли. Наблюдая за своими мыслями непредвзято и доброжелательно, вы начинаете видеть их такими, каковы они на самом деле – вы видите, что это всего лишь мысли. И вы начинаете понимать, что ваши мысли не совпадают с реальностью.

На пике популярности

Практика осознанности сейчас переживает всплеск популярности. В 1970-х годах к ней зачастую относились с пренебрежением, считая ее уделом хиппи, чудаковатых поклонников Нью Эйдж¹ и прочих бездельников-маргиналов. С тех пор она доказала свою ценность – настолько, что сегодня медитации осознанности используются в учебных заведениях, тюрьмах, крупных корпорациях и даже в армии для достижения самых разных целей, от повышения концентрации внимания и снижения напряжения до смягчения симптомов посттравматического стрессового расстройства.

К практике осознанности все чаще и чаще обращаются как к противоядию от целого ряда острых проблем XXI века, среди которых – нарушение баланса между работой и личной жизнью, необходимость работать в многозадачном режиме, давление со стороны сверстников, травля в интернете, низкая самооценка, бессонница, раздражительность, зависимость от гаджетов и наркотическая зависимость. И если мы оказались в порочном круге тревоги и стресса, то потребность в средстве, которое могло бы устранить шум и помочь освободить внутреннее пространство для ясного мышления, становится очевидной.

Согласно множеству исследований, уровень стресса, который испытывает современный человек, является самым высоким за всю историю человеческой цивилизации. Возникают новые заболевания, растет число психических расстройств; в то же время мы стали с недоверием относиться к лекарственным препаратам для лечения этих болезней, и это недоверие вполне обосновано. Многие люди не доверяют крупным корпорациям и хотели бы найти такой способ исцеления недугов, который не требовал бы употребления лекарств.

Одним словом, люди все чаще и чаще хотят спокойствия, хотят отдохнуть от хаоса и суматохи современной жизни и ищут выход из порочного круга тревоги, подавленности и стресса.

Хорошая новость заключается в том, что выйти из этого порочного круга довольно легко. Следуя простым инструкциям, вы сможете развить в себе способность жить счастливой, здоровой жизнью.

Упражнение

едим ягоды осознанно

Вот простое упражнение, которое позволит вам ощутить «вкус» осознанности. Оно использовалось Джоном Кабат-Зинном в его ранних

¹ Движение, возникшее в 1960-х годах, к которому относят самые разные мистические и философские течения. – *Здесь и далее – примечания редактора.*

экспериментах по программе MBSR и было разработано таким образом, чтобы привнести осознанность в нечто обыденное и привычное. На самом деле, вместо ягод Кабат-Зинн использовал изюм, но всякий, кто избавился от зависимости от сахара с помощью моей книги «Полезный сахар, вредный сахар»², знает, что изюма лучше избегать.

Берем. Начните с того, что возьмите одну ягоду и положите ее на ладонь. Представьте себе, что вы никогда не видели ничего подобного, как будто вы инопланетянин, который только что прилетел на Землю.

Рассматриваем. Теперь присмотритесь к ягоде поближе и изучите все ее видимые черты: форму, текстуру поверхности, ямочку в месте соединения с плодоножкой³, цвет... Обратите внимание, как освещена ягода, как расположены на ней светлые выступы и затененные углубления. Обратите внимание на любые уникальные особенности.

Ощупываем. Поверните ягоду большим и указательным пальцами, обращая внимание на то, какова она на ощупь, каковы ее температура и вес. Закройте глаза, если хотите, чтобы сконцентрироваться только на тактильных ощущениях.

Ощушаем аромат. Поднесите ягоду к носу и медленно вдохните, отмечая любые запахи, которые исходят от ягоды. Обратите внимание на всё, что происходит при этом во рту и в желудке.

Кладем в рот. Поднесите ягоду к губам и медленно положите ее в рот, концентрируясь на движениях руки и пальцев. Подержите ягоду во рту, не разжевывая, и направьте внимание на ощущения, возникающие, когда ягода лежит на языке.

Пробуем на вкус. Когда вам захочется съесть ягоду, начните медленно разжевывать ее, сосредоточившись на этом процессе и обращая внимание на то, куда именно нужно поместить ягоду в полости рта, чтобы ее можно было разжевать, как двигаются ваш язык и зубы, когда вы разжевываете ягоду. Раскусывая ягоду, обратите внимание на ощущения от осязания ее текстуры и на взрыв вкуса, когда из ягоды начинает вытекать сок. Подержите ягоду во рту и сконцентрируйтесь на том, как меняется ее вкус и ваши осязательные ощущения.

Глотаем. Прежде чем проглотить ягоду, попробуйте зафиксировать момент, когда у вас появляется намерение проглотить ее. Глотая ягоду, обратите внимание на то, как двигаются язык и глотка, и отметьте все вкусовые и иные ощущения, возникающие, когда ягода опускается по пищеводу в желудок.

Сосредоточившись таким способом на отдельной ягоде, вы открываете для себя широкую гамму ощущений, которые возникают каждый раз, когда вы едите, но по большей части остаются незамеченными из-за отвлекающих факторов. Подумайте о том, как вы обычно едите. Находите ли вы время для того, чтобы как следует ощутить вкус еды?

Осознанный прием пищи дает нам возможность в полной мере прочувствовать этот процесс и помогает в полной мере осознать, что именно мы едим и как именно относимся к еде. Результатом будет гораздо более яркое восприятие пищи. Вы можете обнаружить, что на самом деле вам не нравится

² Выходит в свет в издательстве «Добрая книга» в конце 2020 года.

³ Часть стебля, несущая плод.

вкус ягод – или, что более вероятно, поймете, что на вкус ягоды гораздо лучше, чем вам казалось прежде.

Попробуйте выполнить это упражнение с другими продуктами питания. Обратите внимание на то, изменится ли при этом ваше восприятие пищи.

Обычно людям свойственно быстро поглощать пищу, особенно пищу нездоровую, десерты и шоколад, – зачастую так быстро, что мы вообще не ощущаем ее вкуса. Мы просто думаем, что эта еда вкусная, потому что нас приучили так думать.

Осознанность и «Легкий способ»

«Легкий способ» Аллена Карра – это метод, который уже помог десяткам миллионов людей во всем мире избавиться от таких зависимостей, как курение, алкоголизм, игромания и переедание, путем изменения их образа мыслей и установок, что позволило им увидеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Принцип действия «Легкого способа» состоит в разоблачении промывания мозгов, вызывающего зависимость, и замене его подлинным восприятием истины.

Когда вы видите, что на самом деле представляет из себя ваша зависимость, оставаться зависимым уже невозможно.

«Легкий способ» также разоблачает веру в то, что зависимость вызвана некой слабостью зависимого человека. Напротив, зависимость – это следствие целого ряда обстоятельств, за которые зависимый человек не несет ответственности, и поэтому у него нет никаких оснований винить и проклинать себя. Когда вы поймете это, все ваши представления о зависимости радикально изменятся, и иллюзии, заставлявшие вас верить, что избавиться от зависимости будто бы невозможно, рассеются.

Ни я, ни старшие терапевты компании Easyway, которые вместе со мной разработали этот метод, не практиковали осознанность, однако наш метод, в основе которого лежит понимание превосходства инстинктов над интеллектом, пронизанный простой и ясной логикой, невольно использовал некоторые из фундаментальных принципов, на которых строится концепция осознанности.

Упражнение с ягодой показывает, что мы ежедневно совершаем множество действий неосознанно, не обращая на них никакого внимания.

То же самое происходит с зависимыми людьми – курильщиками, алкоголиками, игроманами и переедающими. Если мы будем смотреть на вещи непредвзято и предположим, что зависимые люди курят, напиваются, играют в азартные игры и переедают не потому, что это им нравится, а потому, что они были введены в заблуждение чудовищным сочетанием зависимости и промывания мозгов, то мы начнем осознавать наши собственные мысли и действия, и это приведет к изменению нашего восприятия действительности – так мы начнем видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Как я объясню в следующей главе, «Легкий способ» доказал свою эффективность не только в избавлении от курения и других зависимостей, – он также помог многим людям избавиться от проблем в повседневной жизни. Цель этой книги – объединить принципы осознанности с «Легким способом», чтобы помочь вам изменить свою жизнь так, как вам хочется.

Выводы

- ◆ Существует метод, который позволяет снизить стресс, освободиться от тревог и волнений, снизить напряжение и стать счастливым быстро, легко и без каких-либо жертв.
- ◆ Чтобы полностью понять и принять этот метод, вам вовсе не обязательно быть религиозным человеком.
- ◆ Медитация помогает развивать осознанность.
- ◆ Цель осознанности – видеть вещи такими, каковы они на самом деле, что достигается путем сосредоточения внимания на этих вещах.
- ◆ Развивайте осознанность, обращая пристальное внимание на обыденные повседневные действия.
- ◆ «Легкий способ» Аллена Карра – это осознанность в действии.

2

Введение в «Легкий способ»

В этой главе:

**Как был открыт «Легкий способ»
Метод, который работает
Не только для курильщиков
Смягчение стресса и тревожности
Сила воли не нужна
Инструкции**

Как был открыт «Легкий способ»

«Легкий способ» получил известность как уникальный метод избавления от никотиновой зависимости. Этот метод шел вразрез с мнимой сложностью других методов: он не требовал ни силы воли, ни заменителей никотина, ни мучительного периода отвыкания. Я даже дошел до того, что заявил: с помощью этого метода бросить курить довольно легко. Это утверждение подкреплено примерами десятков миллионов людей, которые на собственном опыте убедились в том, что я говорю правду. Вот почему этот метод называется «Легким способом».

Я прекрасно понимал, как тяжело бывает бросить курить. Я сам много раз безуспешно пытался бросить. Несмотря на предостережения врачей и их рассказы об ужасных последствиях курения и о том, что произойдет со мной, если я не брошу, несмотря на то, что у меня уже появились некоторые симптомы, подтверждавшие опасения врачей, я обнаружил, что не в состоянии навсегда отказаться от курения.

Каждый раз, когда я бросал курить, мне не хватало силы воли, чтобы воздерживаться от курения, и я снова и снова оказывался в никотиновой ловушке.

Я страшно хотел бросить курить. Я выкуривал от 60 до 100 сигарет в день и каждый день ужасно страдал от того, что стал рабом своей привычки – рабом сигарет. Меня мучили постоянный кашель, головные боли и боли в груди. Я видел, как переживала из-за меня моя жена Джойс, и страдал из-за того, что ничего не мог с этим поделать. Одним словом, я прекрасно знал, что курение убивает меня, но не мог найти в себе силы, чтобы остановиться.

Поскольку мне ничего не оставалось делать, я последовал совету Джойс и пошел к гипнотизеру. Гипноз никак мне не помог, но благодаря случайной фразе, брошенной гипнотизером, и последующей беседе с моим сыном, в разговоре с Джойс я воскликнул:

«Я излечу от курения весь мир!»

Это был классический случай, когда кричат «Эврика!»: в моем сознании словно отворилась дверь, и лучи света высветили чудесную истину, которая существовала все это время, но была скрыта от меня завесой тьмы. Эта дверь символизировала выход из темницы, и теперь я видел истину так ясно, что едва мог сдерживать волнение. И в чем же состояла эта простая истина, которая открылась мне? В том, что я был...

зависимым от никотина.

Вплоть до того момента я всегда считал, что курение – это привычка, от которой я не могу избавиться из-за каких-то изъянов в моей психике или физической предрасположенности к курению. Я никогда не считал себя зависимым человеком. «Зависимыми» обычно называли жалких, опустившихся людей, подсевших на героин, а не тех, кто «наслаждается» «популярными», «социально приемлемыми» сигаретами. Но теперь мне казалось, что дверь темницы в моем сознании распахнулась, и я увидел свет истины.

Мне не составило труда посмотреть на свое положение с той же точки зрения, с которой я смотрел на героиновых наркоманов. Я курил вовсе не ради удовольствия и не ради получения какой-то поддержки, как я всегда полагал: я принимал никотин, чтобы освободиться от ощущения пустоты и тревоги, возникавшего после принятия предыдущей дозы. Дело было в том, что каждая предыдущая доза вызывала у меня дискомфорт, который, как мне казалось, исчезал с приемом новой дозы, и это стало для меня откровением.

До того момента я всегда боялся, что, бросив курить, я лишусь удовольствия или поддержки. Каждый раз, пытаясь бросить, я страдал из-за того, что лишаюсь удовольствия или поддержки, и мог жить без них лишь некоторое время.

Теперь же я внезапно увидел, что это удовольствие было мнимым – как и то «удовольствие», которое ощущает наркоман, когда, наконец, получает очередную дозу наркотика. Это «удовольствие» было лишь небольшим облегчением той боли, которую вызывал наркотик.

Мне пришло в голову, что все это было похоже на то облегчение, которое чувствует человек, снимая тесную обувь в конце долгого дня. Продолжать курить было так же бессмысленно, как бессмысленно было носить тесную обувь только ради того, чтобы на короткое время почувствовать облегчение, когда снимаешь ее. Внезапно мне стало очевидно, что курение не имеет никакого смысла. Кроме того, мне стало ясно, что причиной всех моих неудачных попыток бросить курить были вовсе не мои недостатки или слабости, а тот факт, что я оказался в ловушке – в дьявольски хитроумной ловушке, потому что, пытаясь освободиться из нее, жертва обращается к тому самому наркотику, который держит ее в ловушке.

Решение было абсолютно очевидным: всё, что мне нужно было сделать, – это перестать принимать наркотик.

Это было для меня настоящим откровением. Я немедленно бросил курить без каких-либо волевых усилий и никогда больше не чувствовал желания покурить.

Для некурящих это решение кажется настолько очевидным, что им трудно понять, почему большинство курильщиков не видят его. Но никотиновая ловушка основана на промывании мозгов; всем курильщикам промывают мозги, заставляя их поверить, будто курение доставляет им некое удовольствие или оказывает какую-то поддержку. Если вы оказались в никотиновой ловушке, вам очень трудно увидеть эту самую ловушку и понять принцип ее действия. И, что хуже всего,

никто не расскажет вам об этом.

Я решил это изменить. Благодаря паре случайных фраз я смог увидеть реальность такой, какова она на самом деле. И тогда я принял решение поделиться этим подарком судьбы со всем миром.

Метод, который работает

Опробовав мою методику на друзьях-курильщиках, я бросил работу бухгалтера и открыл центр в своем доме на юго-западе Лондона. Спрос на мои услуги рос так быстро, что вскоре работать дома уже не было возможности, и мне пришлось искать более просторное помещение. И по сей день главный офис международной компании Easyway и ее основной центр в Лондоне находятся в нескольких минутах ходьбы от того места, где все началось – в лондонском районе Рейнс Парк.

Вскоре я понял, что не смогу помочь многим миллионам несчастных курильщиков, которые хотят бросить, работая с каждым индивидуально, поэтому я изложил свой метод в книге «Легкий способ бросить курить». Книга стала мировым бестселлером и остается им по сей день.

«Легкий способ» стал успешным вовсе не благодаря хорошей рекламе – на самом деле, в рекламе я не нуждался. Успех метода сам по себе был рекламой и подтверждением его эффективности. Задолго до возникновения социальных сетей по миру понеслись вести о том, что именно этот метод действительно работает, что он эффективен и разработан человеком, который глубоко изучил проблему курения. Когда люди посещали центр компании Easyway или читали «Легкий способ бросить курить», они узнавали, что этот метод разработал человек, переживший все кошмары никотиновой зависимости, выкуривавший от 60 до 100 сигарет в день, страшно боявшийся вредных последствий курения, но также боявшийся остаться без этой «маленькой слабости», «небольшой поддержки», и поэтому все его предыдущие попытки бросить курить проваливались, а он испытывал то же самое чувство вины, которое испытывает каждый курильщик, пытавшийся бросить курить с помощью волевых усилий.

И по сей день те люди, которым я доверил проведение семинаров с курильщиками по всему миру, – это бывшие курильщики, которые сами бросили курить с использованием моего метода. Залог их высокой квалификации – те годы, которые они потратили на безуспешные попытки бросить курить, и тот факт, что в конце концов «Легкий способ» помог им освободиться от зависимости. Тот, кто никогда не курил, просто не в состоянии пережить то, что испытывают курильщики, приходящие к нам за помощью, и должным образом оценить этот опыт.

«Легкий способ» привлекал курильщиков тем, чего никогда не предлагали другие методы терапии никотиновой зависимости. Курильщиков не запугивали, на них не давили, им не предлагали стиснуть зубы и как следует постараться, чтобы окончательно бросить, им не приходилось чувствовать себя глупыми или слабыми и их не «грузили» никакими научными теориями.

Все, что я сделал – это разработал простой набор инструкций, которые, если им правильно следовать, откроют дверь темницы в сознании каждого курильщика, воспользовавшегося этим методом.

«Легкий способ бросить курить» был первым из множества бестселлеров компании Easyway, а центры Аллена Карра работают сегодня более чем в 50 странах мира.

«Легкий способ» распространялся со скоростью лесного пожара по одной простой причине:

он работает!

Не только для курильщиков

После того, как «Легкий способ» стал широко использоваться во многих странах мира, я понял, что этот метод способен помочь не только курильщикам. Я заметил, что некоторые из тех людей, которые приходили в центры Аллена Карра, чтобы бросить курить, страдали и от других зависимостей и проблем – алкоголизма, наркомании, игромании, переедания и даже аэрофобии.

Чем больше я думал об этом, тем очевиднее становилось, что «Легкий способ» – не просто средство, помогающее бросить курить; его можно использовать для избавления от любой зависимости. На самом же деле, область применения «Легкого способа» не ограничивается зависимостями. В сущности, это рецепт счастливой жизни.

С тех пор «Легкий способ» доказал свою эффективность, помогая людям избавиться от алкоголизма и переедания, бросить азартные игры, перестать жить не по средствам и выбраться из долговой ямы и даже избавиться от излишней тревожности. В основе всех этих расстройств лежит совместное действие зависимости и промывания мозгов. Именно промывание мозгов заставляет нас верить, будто курение, алкоголь, азартные игры, нездоровая пища, приобретение дорогих вещей и тому подобное сделают нас счастливыми. Именно из-за промывания мозгов мы боимся, что жизнь без всего этого будет безрадостной.

«Легкий способ» предполагает выполнение ряда инструкций, и крайне важно, чтобы все эти инструкции выполнялись в определенном порядке. Ловушка зависимости работает как силоч, петля которого затягивается тем крепче, чем больше вы сопротивляетесь, но ослабевает, если вы расслабляетесь и сохраняете спокойствие. Когда вы находитесь в ловушке зависимости, очень трудно понять механизм ее функционирования. Именно здесь инструкции начинают играть решающую роль. Они помогают вам преодолеть недоверие и скептицизм. Вы довольно скоро увидите, что «Легкий способ» сработает и в вашем случае, но до тех пор вам нужно следовать инструкциям, невзирая ни на какие сомнения. Единственный способ избавиться от зависимости – допустить, что то, что вы считали выходом, может быть вовсе не выходом.

Допустив такую возможность, вы сможете приступить к изучению своих предрассудков и начнете избавляться от них. Для этого вам придется критически посмотреть на свои убеждения. Предположим, вы всегда верили, будто курите потому, что вам нравится вкус сигарет. Сосредоточив внимание на вашей следующей сигарете точно так же, как вы сосредоточили внимание на ягоде в упражнении в предыдущей главе, вы начинаете видеть вещи такими, каковы они на самом деле. Сигарета вовсе не хороша на вкус. На самом деле ее вкус отвратителен. Первая сигарета, которую вы когда-то выкурили, тоже была отвратительной на вкус.

Вы начали верить, будто вам нравится вкус сигарет, по одной-единственной причине: потому что стали зависимыми от никотина и подверглись массивному промыванию мозгов, и это привело к тому, что вы преодолели естественное отвращение вашего организма путем регулярного курения. Вы поверили, будто это доказывает, что вы «распробовали» сигареты и «вошли во вкус». На самом же деле вы стали нечувствительными ко вкусу сигарет.

Большинство методов борьбы с зависимостями требуют от страдальца сопротивляться искушению. С помощью «Легкого способа» вы полностью избавляетесь от искушения. Как только вы разоблачаете результаты промывания мозгов, у вас пропадает тяга к тому, что вызвало у вас зависимость. Когда вы увидите, что ваше пристрастие не приносит вам никакой пользы, а физическая зависимость на самом деле очень слаба, увидите, что, бросая, вы ничего не теряете и ничего не лишаетесь, у вас просто не останется причин желать этого.

Тем не менее, остается еще одно обстоятельство, которое может помешать вам легко избавиться от зависимости. Даже если вы видите, что ваша зависимость не доставляет вам удовольствия и никак не поддерживает вас, мысль о жизни без нее может по-прежнему пугать вас. Нужно устранить другие последствия «промывания мозгов», чтобы вы увидели, что жизнь без зависимости будет счастливее во всех отношениях. Повторю, «Легкий способ» требует, чтобы вы протестировали все ваши предрассудки и убеждения и проверили их обоснованность. У одних людей эти последние иллюзии исчезают сами собой, и им не терпится бросить. Другие же подходят к тому, чтобы бросить, с остающимися сомнениями, но как только бросают, сразу же убеждаются в ложности своих предубеждений.

Смягчение стресса и тревожности

Как только вы бросаете, порочный круг тревожности и стресса разрывается. Вместо него возникает благотворный цикл ясности и расслабления. Любые оставшиеся сомнения и мысли о том, будто жизнь без зависимости окажется ужасной, быстро рассеиваются. Последнее препятствие на пути к свободе устраняется без каких-либо волевых усилий и без заместительной терапии, из-за которой бросить на самом деле оказывается сложнее, а не легче. После того, как вы бросили, вам не нужно ждать какого-то особенного момента, когда вы полностью избавитесь от зависимости.

В отличие от методов, требующих волевых усилий, которые вынуждают вас бороться с вашими желаниями и в конечном итоге возвращают вас в ловушку зависимости, «Легкий способ» делает вас психологически подготовленными к жизни без зависимости. Эта психологическая подготовка состоит в осознанности – в том, чтобы научиться осознавать собственные мысли, поступки и окружающий мир, в котором вы живете, видеть вещи такими, каковы они на самом деле, и принимать взвешенные решения, основанные на фактах, а не на иллюзиях.

Это полная противоположность промыванию мозгов. Это контр-промывание мозгов. Это очищение сознания и возвращение к тому состоянию, в котором ваше сознание находилось до того, как было замутнено промыванием мозгов. Все курильщики были некурящими до того, как начали курить, все героиновые наркоманы не были наркоманами до тех пор, пока не подсели на героин, все азартные игроки не имели игровой зависимости до тех пор, пока не попали в ловушку азартных игр, и все неуравновешенные, беспокойные люди были уравновешенными и спокойными до тех пор, пока не оказались в замкнутом порочном круге тревоги и стресса.

Сила воли не нужна

Необычным преимуществом «Легкого способа» оказалось то, что он не требует волевых усилий. Этим он отличался от остальных методов избавления от никотиновой зависимости. Это отличие сохраняется и по сей день.

Утверждение «Легкого способа» о том, что вам не нужна сила воли, чтобы бросить курить, было не рекламным трюком, а важной особенностью метода.

На самом деле волевые усилия не просто необязательны – они являются помехой для любой попытки бросить. Использование силы воли подобно попытке короля Кнуда Великого остановить прилив⁴ – это бессмысленная попытка взять под контроль процесс, который есте-

⁴ Кнуд Великий – король Англии (1016–1035 гг.), Дании и Норвегии из династии Кнутлингов. Согласно легенде, когда один из его придворных сказал, что король мог бы требовать покорности у моря, Кнуд Великий, уставший от лести, продемонстрировал, что не в силах остановить прилив. Он приказал поставить свой трон на берегу моря во время прилива и, восседая на нем, повелел водам моря остановиться у своих ног. Когда стопы короля оказались в воде, Кнуд Великий воскликнул: «Пусть все люди знают, как ничтожна власть монархов, ибо ни один из них не достоин называться владыкой, кроме Господа нашего, которому подвластны небеса, воды и земная твердь». Легенда гласит, что после этого Кнуд Великий повесил свою корону на

ственным образом происходит вопреки вашей воле. И чем больше вы боретесь с самим собой, тем более острой становится проблема.

Сила воли – ограниченный ресурс, и каким бы упорным и волевым человеком вы ни были, она в конце концов ослабевает и иссякает. Когда это происходит, вы обнаруживаете, что еще сильнее и глубже увязли в ловушке зависимости. Далее в книге вы найдете подробное объяснение этого феномена.

«Легкий способ» показывает, что есть более мягкий и легкий путь освобождения от мук зависимости – и, на самом деле, от любых других мучений и страданий. Он подразумевает изменение установок и образа мыслей и предлагает пристально рассматривать то, что вас беспокоит, – рассматривать без оценки и осуждения, не пытаясь овладеть ситуацией и контролировать происходящее, а просто наблюдая за тем, что происходит, чтобы видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Эта «отстраненность», созерцательность, способность дистанцироваться от происходящего и позволить всему идти своим чередом, – основа осознанности. Когда вы открываете свое сознание и допускаете, что путь к освобождению, каким вы его видите, может оказаться вовсе не выходом, тогда вы можете изменить свою точку зрения на то, что вас беспокоит.

Инструкции

Для начала, однако, некоторый скептицизм вполне естественен. Это совершенно нормально. На самом деле, скептицизм просто необходим. Он не мешает вам научиться жить осознанно и использовать «Легкий способ», чтобы стать счастливым. Чтобы помочь вам преодолеть скептицизм, в этой книге есть набор инструкций, которым вы будете следовать.

Первая инструкция:

следуйте всем инструкциям.

Это все, что вам нужно делать. Если вы дочитаете эту книгу до конца, следуя всем инструкциям в заданном порядке, то сможете наслаждаться жизнью без страданий, тревог и стрессов, без депрессий и других болезненных искусственных состояний, которые так распространены в современном мире.

Возможно, вы думаете, что я пытаюсь манипулировать вами. Возможно, услышав слово «инструкции», вы думаете, что это просто еще одна попытка давления на вас, попытка вмешаться в вашу жизнь, что-то вроде требования прыгать каждый раз, когда вам говорят: «Прыгайте!» Смею вас заверить: это не тот случай. Эти инструкции служат только одной цели: снизить давление на вас. Все, что от вас требуется – следовать им, и вы станете свободными и сможете жить спокойной и счастливой жизнью.

Не беспокойтесь, *в свое время* вы поймете смысл всех этих инструкций, и все встанет на свои места; вам не придется ничего делать вслепую. Очень скоро вам откроется та прекрасная истина, благодаря которой «Легкий способ» и практика осознанности пользуются таким успехом.

С помощью «Легкого способа» вам не придется преодолевать трудности, терпеть лишения или идти на жертвы. Наоборот, впереди вас ждут только чудесные достижения и приобретения, поэтому вам не следует тревожиться или чего-то опасаться.

Вторая инструкция:

начните с радостного предвкушения.

У вас есть все причины, чтобы чувствовать воодушевление. Вы отправляетесь в путешествие, где откроете для себя замечательные преимущества отстраненности и избавления от иллюзий и предрассудков. Тем не менее, сначала давайте проясним, от чего вам предстоит избавиться. Настало время разобраться в том, что такое промывание мозгов.

Выводы

- ◆ Пока вы не увидите вещи такими, каковы они на самом деле, вы не сможете изменить их.
- ◆ Причина всех наших тревог – промывание мозгов.
- ◆ Сила воли – препятствие на пути к тому, чего вы действительно хотите.
- ◆ Скептицизм естественен – инструкции помогут вам избавиться от него.
- ◆ Первая инструкция: следуйте всем инструкциям.
- ◆ Вторая инструкция: начните с радостного предвкушения.

3

Как нам промывают мозги

В этой главе:

**Помутнение сознания
Кто промывает вам мозги?
Внутренняя пустота
Убеждения и предрассудки
Постоянные отвлекающие раздражители
Инстинкты против интеллекта
Мысли – это не факты**

Третья инструкция:

будьте объективными и непредвзятыми.

Возможно, вы уже считаете себя объективным и непредвзятым человеком. В следующих двух главах я покажу, что большинство решений, которые мы принимаем, основаны на жестких установках и предубеждениях, нежели на непредвзятой оценке того, что мы в действительности видим. Читая эту книгу, вы столкнетесь с некоторыми утверждениями, которые покажутся вам сомнительными. Сопровитесь побуждению отвергнуть их. Даже если они покажутся вам натянутыми, откройте свое сознание и предположите, что эти утверждения могут быть верными. Уверю вас, истина станет очевидной, если вы продолжите чтение и будете следовать инструкциям.

Промывание мозгов – резкое выражение. Оно вызывает в памяти образы людей с прикрепленными к головам электродами, которых злодеи-ученые пытаются электрошоком, чтобы стереть из их памяти важную информацию или накачать их какими-нибудь ложными сведениями.

Но в словаре это выражение определяется так:

Любой метод систематического изменения взглядов, установок или убеждений, основанный, в частности, на многократном повторении или введении в заблуждение.

Именно об этом мы и поговорим.

Помутнение сознания

Все мы рождаемся без предубеждений, с чистым, незамутненным сознанием, готовым с невероятной скоростью воспринимать и усваивать информацию. В первые пять лет жизни наш мозг развивается быстрее, чем в любой другой период жизни. К возрасту семи лет в нашем лексиконе уже от 5 до 7 тысяч слов.

С самого рождения нас бомбардируют информацией, и наша способность усваивать ее просто невероятна. Нас учат, как, что и когда говорить, учат слушать, ходить, есть. Мы ходим в школу и очень многое узнаём о природе, науке, языках, истории, религии. Нас учат тому,

что можно и чего нельзя, что правильно и что неправильно, – целый ураган фактов и цифр, которые усваивает наш развивающийся мозг.

В то же время сама жизнь учит нас тому, как себя вести, как общаться и строить отношения с другими людьми, что такое хорошо и что такое плохо, что сделает нас счастливыми, уверенными в себе, популярными или успешными... Вместе с подлинной и ценной информацией мы усваиваем массу ложной информации, которая замутняет наше сознание.

К тому времени, как мы достигаем старшего подросткового возраста, наше сознание замутнено бесчисленными мыслями, убеждениями, установками, статистикой, анекдотами и предположениями, и все это мы воспринимаем как факты. Наш взгляд на реальность напоминает взгляд на дорогу сквозь ветровое стекло, вымазанное грязью и сажей информационного шоссе, и из-за этого нам все труднее становится отличать факты от вымысла.

Не секрет, что сегодня отдельные люди и целые корпорации ради своих корыстных интересов намеренно вводят в заблуждение широкую публику, лгут ей, отвлекают ее внимание и скармливают ей ложную информацию. Для достижения своих целей производители сахара и рестораны быстрого питания называют жиры главной причиной набора веса и ожирения, тем самым вводя потребителей в заблуждение. Крупнейшие табачные компании⁵ пытались скрывать правду о том, что курение вызывает зависимость и оказывает вредное воздействие на организм человека, а крупнейшие фармацевтические компании заработали колоссальные деньги, выдумав (или, как они говорили, «открыв») сотни «психических расстройств», для лечения которых люди до конца своей жизни должны были покупать производимые фармацевтами препараты.

Достаточно взглянуть на дебаты об изменении климата, чтобы понять, что есть люди, корпорации, силы, которые хотят убедить нас, что черное – это белое, что неправильное – это правильное, и что нельзя верить всему, о чем пишут в прессе и книгах. Цель этой массовой дезинформации – держать нас в ловушке и подорвать наш дух, чтобы мы делали то, чего они от нас хотят. Сейчас как никогда очень важно обратиться к нашим глубочайшим, естественным образом унаследованным и высокоэффективным инстинктам.

Неудивительно, что самые распространенные зависимости – курение, алкоголизм, переедание и игромания – часто развиваются у нас в подростковые годы одновременно со стрессом и депрессией. К этому можно добавить недавно возникший феномен интернет-зависимости. Промывание мозгов приводит к формированию всех этих зависимостей и, как только они сформировались, мешает избавиться от них. Единственный способ избавиться от этих зависимостей – разоблачить промывание мозгов.

Кто промывает вам мозги?

Пока мы растем, мы усваиваем некоторую информацию из нашего личного опыта, но большую ее часть мы получаем от других людей – прежде всего, от родителей. С момента нашего появления на свет родители начинают пичкать нас информацией. Они говорят с нами; так мы учимся говорить и пополняем наш словарный запас. Они указывают нам на вещи и объясняют, что они из себя представляют. Они говорят нам, когда приходит время еды и время сна.

Едва мы немного подрастает и развиваем способность самовыражения, родители указывают нам, когда мы ошибаемся. Информация становится более директивной. Одевайся так, говори то, ешь это, сейчас же ложись спать, просыпайся, ешь вот это, иди сюда, отправляйся

⁵ В оригинале – Big Tobacco. Обычно так называют пятерку крупнейших табачных компаний мира – Philip Morris, British American Tobacco, Imperial Brands, Japan Tobacco, China Tobacco. К ним примыкает группа компаний Altria Group, в которую раньше входила компания Philip Morris.

туда... На родителях лежит огромная ответственность: они направляют нас в первые годы нашей жизни, но информация, которую они нам дают, не всегда верна. Пытаясь контролировать нас, они стремятся дать нам те «факты», которые заставят нас думать так, как им хочется, чтобы мы думали.

«Если ты не будешь есть А, с тобой случится Б».

Сколько раз вам говорили нечто в подобных выражениях? Ваши родители слышали это от своих родителей, те – от своих, и так далее. И когда вы вырастаете и заводите собственных детей, то ловите себя на мысли, что сами повторяете те же предостережения. Все это настолько укоренилось в нашем сознании, что воспроизводится автоматически – независимо от того, правда это или нет.

Когда мы становимся старше, и наши желания все больше расходятся с желанием наших родителей контролировать нас, мы начинаем подвергать сомнению ту информацию, которую они дают нам – но это не значит, что мы начинаем думать самостоятельно.

На место наших родителей заступают друзья, учителя и кумиры, чье мнение становится для нас более важным, чем мнение родителей, хотя оно вовсе не является более достоверным. Наши представления об окружающем мире по-прежнему формируются на основе информации, полученной от других людей, а не на основе наших собственных суждений. Наше ветровое стекло становится все более мутным.

И здесь из тумана появляется еще один источник сомнительной информации: рекламная индустрия.

Подобно тому, как нас хотят контролировать родители, этого же хотят и менеджеры по продажам и маркетингу, чья работа заключается в том, чтобы заставить нас покупать продукты, которые нам не нужны. Как они это делают? Паразитируя на наших слабостях.

Стань более привлекательным.

Стань более популярным.

Стань здоровым.

Стань уважаемым человеком.

Стань богатым.

Стань счастливым.

Рекламная индустрия чем-то напоминает одну из тех мошеннических фирм по кровельным работам, сотрудники которой ночью крадут черепицу с крыши вашего дома, а днем приходят к вам и предлагают заново покрыть крышу. Реклама забивает вашу голову ложными представлениями о том, что такое привлекательность, успех, счастье, здоровье, популярность, уважение и тому подобное, а потом предлагает вам купить решение этих проблем.

И в довершение ко всему этому рекламная индустрия использует людей, которым вы хотели бы подражать. «Хотите быть крутым и сексуальным, как ваш любимый актер? Тогда пользуйтесь этими духами, этим лосьоном после бритья, этой косметикой, этой торговой маркой, этим шампунем. Он пользуется именно ими».

Я вовсе не предлагаю вам переживать из-за рекламы парфюмерии или шампуня. В конце концов, если вы решили, что вам нужен шампунь, чтобы мыть голову, вы все равно купите шампунь какой-нибудь марки, независимо от того, использует ли ее ваш любимый актер или нет. В случае с выбором шампуня промывание мозгов не приносит вреда. Но когда оно касается курения, употребления алкоголя и сахара, азартных игр и прочего, что, как доказано, вызывает зависимость и наносит нам вред, нам действительно нужно быть крайне осторожными.

Я провел параллель между влиянием рекламной индустрии и влиянием наших родителей. Между ними есть одно фундаментальное различие: наши родители хотят, чтобы мы были здоровыми и счастливыми, а рекламная индустрия хочет, чтобы мы покупали ее продукты.

Однако даже если те, кто промывает нам мозги, имеют благие намерения, это не делает промывание мозгов менее вредоносным.

Не секрет, что именно те источники, которые пользуются нашим доверием, оказывают на нас наибольшее влияние. Когда врач сообщает вам какие-нибудь «факты», связанные с вашим здоровьем, вы более склонны этому верить, чем когда слышите нечто подобное от случайного собеседника в баре. Врачи, государственные и общественные деятели пользуются огромным авторитетом, и их мнение кажется нам очень убедительным. Поэтому, когда они искажают факты, последствия могут быть катастрофическими.

Например, врачи говорят курильщикам, что нужны сила воли и заменители никотина, чтобы бросить курить. Когда в результате курильщику не удается бросить, разве он говорит, что врач был не прав? Нет, он считает, что проблема заключается в нем самом: или у него не хватило силы воли, или он пользовался неподходящими заменителями, или же имело место и то, и другое одновременно. «Легкий способ» позволяет курильщикам выйти за рамки этих предубеждений, разоблачить промывание мозгов и освободиться из никотиновой ловушки.

Внутренняя пустота

Неуверенность в себе и своих силах – естественное состояние человека. После шока, пережитого при рождении на свет, и подростковых лет с их неопределенностью, на протяжении всей нашей взрослой жизни нас сопровождает чувство тревоги и внутренней пустоты, к которому мы привыкаем и которое заставляет нас искать поддержки и утешения. В раннем детстве мы обращаемся за ними к нашим родителям, но в конце концов достигаем такого возраста, когда понимаем, что не всё, о чем говорили нам родители, оказывается правдой. Нас снова охватывает ощущение внутренней пустоты, и мы ищем других утешений, чтобы избавиться от него.

Мы обращаемся к нашим друзьям и тем людям, на которых хотим быть похожими, за поддержкой, в которой нуждаемся. Они нужны нам, чтобы мы в полной мере ощущали, что являемся самими собой, но эта хрупкая зависимость от других людей часто подводит нас, и тогда мы обращаемся к другим вещам, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Именно в такие моменты мы обычно начинаем курить и употреблять алкоголь. Чаще всего пить и курить нас побуждают друзья или те люди, кому мы хотим подражать, но и алкоголь, и сигареты быстро становятся для нас «своими». Мы курим наши любимые сигареты, пьем наши любимые спиртные напитки. Когда речь идет о сигаретах и выпивке, нам кажется, будто мы контролируем ситуацию – в отличие от наших отношений с друзьями и авторитетными людьми. Мы сами решаем, когда, где и что именно нам выпить или выкурить, и эти наркотики всегда к нашим услугам, когда мы в них нуждаемся.

Далее я подробно объясню, что внутренняя пустота – это ощущение опустошенности и неуверенности в себе, которое заставляет зависимых людей принимать всё новые и новые дозы наркотика, вызвавшего у них зависимость. Ощущение, возникающее у вас во время абстиненции, – не что иное, как растущее чувство внутренней пустоты, и «удовольствие», которое вы получаете от каждой дозы – не более чем притупление этого ощущения. И поскольку абстиненция наступает после каждой дозы наркотика, каждый раз, когда вы курите, пьете, играете в азартные игры и т. п., вы гарантированно обрекаете себя на дальнейшие страдания.

Единственный способ заполнить внутреннюю пустоту подлинным счастьем и ощущением защищенности – это повнимательнее присмотреться к реальности и восстановить связь с самим собой, каким вы были до того, как ваша внутренняя пустота была заполнена в результате промывания мозгов.

Убеждения и предрассудки

Если вы, как и большинство людей, принимаете пищу три раза в день, то можно с уверенностью предположить, что это происходит утром, в середине дня и вечером. Да, каждый человек завтракает, обедает и ужинает в определенное, характерное для него время, но это время обычно не меняется изо дня в день. Вы когда-нибудь задумывались, почему ваш режим питания именно такой?

По всей вероятности, эта привычка сформировалась у вас еще в детстве. Вас приучили завтракать, обедать и ужинать, и теперь вы каждый день принимаете пищу три раза в сутки в одно и то же время.

Вы можете спросить, что плохого в том, чтобы есть три раза в день. Разумеется, ничего плохого в этом нет. Множество людей живут счастливой, здоровой жизнью, питаются три раза в день. Но суть не в этом. Суть в том, что мы принимаем такой режим питания, не подвергая сомнению его целесообразность, и это означает, что мы часто ходим голодными между приемами пищи или, что еще хуже, едим, когда не голодны.

То, что вы едите, когда не голодны, означает, что вы не обращаете внимания на свои ощущения. Это лишь один из примеров, когда мы делаем нечто только потому, что нам промыли мозги, вместо того, чтобы прислушиваться к нашим ощущениям и удовлетворять наши истинные потребности.

Вот несколько других распространенных убеждений:

Курение помогает вам расслабиться.

Алкоголь делает вас счастливым.

Сладости – это вкусно.

Вы – то, что вы делаете.

Случалось ли вам разделять какое-нибудь из этих убеждений? Не беспокойтесь, вы не одиноки. И вскоре вы сможете увидеть истину.

Большинство молодых людей, которым промыли мозги мифом о том, что курение – это круто, что это отличительная черта стильных и утонченных людей, что курение успокаивает и

расслабляет, или является признаком сильной, независимой личности, рано или поздно попробуют курить. Когда они уже подсели на сигареты, начинается другой этап промывания мозгов: их убеждают в том, что бросить курить практически невозможно.

Этого достаточно, чтобы множество курильщиков даже не пытались бросить. Ложное убеждение, что бросить курить очень трудно, гарантирует, что они навсегда останутся в ловушке зависимости. И, конечно, это убеждение подкрепляется их собственным опытом, когда они все-таки пытаются бросить курить. Они обнаруживают, что не могут бросить, потому что используют неправильные методы, и в конечном итоге прекращают всякие попытки бросить.

Это убеждение подкрепляется так называемыми экспертами, которые утверждают, будто бы для того, чтобы бросить курить, требуется невероятная сила воли. Поскольку они – врачи, а у нас нет медицинского образования, мы признаём, что они гораздо лучше информированы, и принимаем их утверждения за абсолютную истину. Но есть и гораздо более авторитетный источник информации, к которому мы обычно не прислушиваемся:

наши собственные ощущения.

Когда вы останавливаетесь и начинаете обращать внимание на свои ощущения, вы можете легко разоблачить промывание мозгов и начнете сомневаться в истинности своих убеждений. Когда вы живете осознанно и обращаете пристальное внимание на свои действия, то можете заметить следующее:

Курение вовсе не помогает расслабиться, но именно в перерывах между выкуриваемыми сигаретами у вас возникает напряжение.

Алкоголь не делает вас счастливыми – на самом деле он делает вас несчастными.

Сладости вкусными не бывают – это «доза» сахара заставляет вас так думать.

Вы – совсем не то, что вы делаете; вы – те, кем являетесь на самом деле.

Постоянные отвлекающие раздражители

Сегодня, когда у каждого из нас в кармане лежит смартфон, бомбардировка информацией, замутняющей сознание, стала сильнее, чем когда бы то ни было. Ситуация была плачевной уже в те времена, когда мы получали информацию из книг, журналов, газет, телевидения, кино, радио, уличной рекламы и в процессе живого общения. Теперь все эти средства передачи информации собраны у нас в одном устройстве, вместе с интернетом, электронной почтой, текстовыми сообщениями, социальными сетями и компьютерными играми, и все они поддерживают и продвигают друг друга, соперничая друг с другом за наше внимание и гарантируя, что мы никогда не будем долгое время фокусироваться на чем-то одном.

Эти отвлекающие раздражители, становясь постоянными, создают у нас сильный стресс. Это все равно, что оказаться в сарае с большим количеством мух, которые вьются вокруг вашей головы и постоянно жужжат, раздражая вас до невозможности. Вы не можете сосредоточиться на чем-то одном или заставить мух замолчать. Таково постоянное жесткое давление, которое мы испытываем, стремясь держаться в курсе дел и ничего не упускать. Конечно, пытаясь ничего не упустить, вы в конце концов упускаете самое важное в вашей жизни:

счастье.

Когда мы чувствуем напряжение или находимся в состоянии стресса, мы обращаемся к отвлекающим раздражителям, не требующим или почти не требующим от нас умственных усилий – бессмысленным телевизионным шоу, компьютерным играм, еде – и совсем не думаем о целесообразности таких действий и об их последствиях. Мы обращаемся к этим вещам, чтобы сбежать из того сарая с мухами, не сознавая того, что эти отвлекающие раздражители на самом деле гарантированно будут держать нас в ловушке.

Нам нужно нечто такое, что поможет посмотреть на сарай с мухами со стороны, вместо того, чтобы разглядывать его изнутри. Нам нужно выбраться из этого сарая, чтобы увидеть, что он представляет из себя на самом деле – что это просто сарай с мухами, а не реальность, в которой мы должны проводить всю жизнь, мечась из угла в угол.

Инстинкты против интеллекта

Кажется парадоксальным, что люди, самые разумные существа на планете, страдают и умирают от последствий стрессов, депрессий, тревог и волнений чаще, чем представители любых других видов. Но чем лучше вы понимаете человеческую природу, чем глубже изучаете причины нашей склонности к зависимостям и депрессиям, тем с большим количеством парадоксов вы сталкиваетесь.

Почему мы не используем свой интеллект, чтобы найти решение наших проблем? Потому что интеллект – *и есть* наша проблема. Конечно, благодаря интеллекту мы стали господствующим видом на планете, но... именно интеллект губит нас.

Дикие животные всю свою жизнь проводят в напряжении. Каждый день они должны бороться за выживание. Если они не смогут найти еду или воду, они погибнут. Если они съедят что-нибудь ядовитое, они погибнут. Если их поймает хищник, они погибнут. Если они не будут защищать свое потомство, они погибнут.

Смерть – это привычная часть повседневной жизни всех диких животных, однако именно человек, который в целом хорошо обеспечен водой и питанием и защищен от угрожающих ему хищников, больше других видов страдает от тревог и стрессов, и именно человек отличается от животных наличием зависимостей и расстройств пищевого поведения, а в некоторых случаях он и вовсе теряет волю к жизни.

Животные, ежедневно играющие со смертью, выживают, полагаясь на свои инстинкты. Они прислушиваются к своим ощущениям, чтобы найти еду и определить, съедобна ли она. Они постоянно осматриваются, прислушиваются и принимают решения, чтобы не подпустить хищников слишком близко. У нас сформировались такие же инстинкты для выживания, как и у других животных, но благодаря интеллекту мы можем не обращать внимания на эти инстинкты. И вот в какой-то момент нашей эволюции интеллект одержал верх над инстинктами.

Наш интеллект дает нам возможность учиться и передавать знания другим людям. В результате мы можем не только строить фантастические архитектурные сооружения и машины, но и ценить искусство, строить романтические отношения, развиваться духовно и так далее.

Интеллект – замечательная вещь, но он может, образно говоря, ударить вам в голову. Мы считаем, что значительно превосходим животных, и во многом так оно и есть, но, когда речь идет о правильном питании и поддержании хорошей физической формы, нам еще многому нужно у них научиться.

Человеческое тело – удивительный механизм, обладающий невероятной устойчивостью к разного рода злоупотреблениям, которые мы себе позволяем в процессе его эксплуатации. Но в этом механизме есть один изъян, а именно: мы доверяем нашему интеллекту больше, чем своим инстинктам.

Мы считаем инстинкты каким-то животным рудиментом, а интеллект – чем-то изысканным и утонченным. Но присмотритесь повнимательнее к тому «прогрессу», которым так гордится человечество, и вы увидите: вместо того, чтобы развивать преимущества, которые дала нам мать-природа, мы в большинстве случаев используем наш интеллект для саморазрушения. Позволив интеллекту подавлять наши инстинкты, мы превратились в измученных стрессами, гипертревожных и подавленных потребителей мусора с кучей зависимостей.

Без интеллекта не было бы и промывания мозгов. Но мы позволяем промывать нам мозги, потому что считаем это более разумным, чем прислушиваться к инстинктам, как это делают животные, и таким образом позволяем разуму подавлять наш непосредственный жизненный опыт.

Хороший пример – подавление отвращения к мерзкому вкусу первой сигареты. Любой, кому случалось курить, подтвердит, как ужасны первые затяжки. И это неудивительно, ведь ваш нос и рот заполнены ядовитым дымом. Ваш организм отчаянно протестует: включаются естественные защитные реакции – вы чувствуете тошноту, ваши глаза слезятся, вы бесконтрольно кашляете и... через некоторое время все равно берете в руки следующую сигарету.

Если бы курильщики прислушивались к своим инстинктам, то, почувствовав отвратительный вкус первой сигареты, они никогда больше не брали бы сигареты в руки. Но промывание мозгов делает свое дело, забивая разум курильщика ложной информацией – например, о том, что «курить очень круто», – и люди, подавляя протест своего организма, пробуют курить снова. В конце концов естественные защитные реакции организма ослабевают – чувствительность организма к никотину падает, и это означает, что он больше не функционирует должным образом.

Теперь курильщик думает, что «вошел во вкус», но на самом деле он просто подавил ощущения вкуса и запаха, и только. Тот факт, что первые сигареты, которые мы выкуриваем, отвратительны, убеждает нас, что мы никогда на них не «подсядем». Большинство курильщиков, приходящих на наши семинары, вспоминают, что родители предупреждали их об опасности курения, и что их собственная реакция на первую сигарету была такой: «Фу, я никогда в жизни не смогу к этому привыкнуть... Это отвратительно».

И только когда годы спустя мы первый раз пытаемся бросить курить, до нас доходит, что мы оказались в ловушке.

Мысли – это не факты

Ставя интеллект выше инстинктов, мы начинаем судить о реальности, опираясь на наши мысли, а не на ощущения и непосредственный опыт, и в результате оказываемся во власти иллюзий и предрассудков. Мы строим в своем сознании иллюзорный образ мира, основанный на промывании мозгов, и считаем его реальностью.

Мы о чем-то беспокоимся, но это всего лишь мысли. Страхи, которые не дают нам спокойно спать по ночам, не есть реальность. Их могут спровоцировать реальные события и ситуации или реальные угрозы, но страхи, возникающие в нашем сознании, иллюзорны; они не реальны. Реальность – это то, что происходит с вами в данный момент, здесь и сейчас: то,

что вы видите, слышите, осязаете, ощущаете на вкус. Сосредоточиваясь на чувстве сожаления (прошрое), на тревогах и беспокойстве (будущее), а не на реальности (настоящее), вы позволяете стрессу взять над вами верх.

Тот чудовищный стресс, от которого мы страдаем в результате промывания мозгов, – вовсе не то, чего хотела для нас мать-природа.

Хорошая новость состоит в том, что вам не нужно с этим мириться. Вера в то, что жизнь трудна, и мы должны терпеть, волноваться и смириться со стрессом – тоже часть дезинформации, которая не дает нам увидеть возможный путь к счастью.

Осознанность позволит вам восстановить естественный механизм функционирования вашего организма и начать видеть, чувствовать и слышать реальность, ощущать ее вкус и запах и в то же самое время воспринимать ваши тревожные мысли такими, какими они являются на самом деле – как мысли, и ничего больше.

В следующей главе я подробно расскажу вам о том, как у нас возникают ошибки в восприятии реальности, где мы подробно рассмотрим...

зависимость.

Выводы

◆ ТРЕТЬЯ ИНСТРУКЦИЯ: БУДЬТЕ ОБЪЕКТИВНЫМИ И НЕПРЕДВЗЯТЫМИ.

◆ Нам промывают мозги с самого рождения, и зачастую это делают люди, которым мы доверяем.

◆ Как правило, промывание мозгов бьет по нашим слабым местам. Мы хотим верить в то, о чем нам говорят.

◆ Если мы не подвергаем сомнению ложную информацию, она становится нашей реальностью.

◆ Наш главный человеческий недостаток заключается в том, что мы считаем интеллект более важным, чем инстинкты.

◆ Вы должны снова научиться следовать вашим инстинктам.

◆ Помните: мысли – это не факты.

4

Зависимость

В этой главе:

Симптомы зависимости

Как промывание мозгов ведет к зависимости

Как зависимость загоняет вас в ловушку

Как иллюзии держат нас в ловушке зависимости

Знакомая ситуация

Разоблачение иллюзии

Я разработал «Легкий способ» как метод избавления от никотиновой зависимости. Потом я успешно использовал его в работе с другими зависимостями, включая алкоголизм, игроманию, переедание, зависимость от сахара и шопполизм. Многие из этих проблем, если не все, долгое время не считались зависимостями; споры об этом идут до сих пор.

В нашем обществе принято называть «зависимыми» наркоманов и алкоголиков. На самом деле между наркоманами и алкоголиками нет никакой разницы. Алкоголики – тоже наркоманы: они зависимы от наркотика под названием алкоголь. Точно так же курильщики зависимы от наркотика под названием никотин.

Многие курильщики оспаривают это. Они считают, что зависимыми являются только те курильщики, которые курят много лет и выкуривают по несколько пачек сигарет в день. Они не понимают, как тот, кто курит всего несколько месяцев или лет, может быть зависимым.

Они презревают и постигают истину только тогда, когда вы станете рассуждать аналогичным образом о героиновом наркомане. Мы легко соглашаемся с тем, что человек, втыкающий иглу себе в вену и вводящий героин, является зависимым от наркотика; почему же мы должны по-другому относиться к тому, кто вдыхает ядовитый дым, наполняя им свои легкие? Или тот, кто поглощает нездоровую пищу несмотря на то, что очень хочет похудеть, или тот, кто ставит на кон всю свою зарплату, играя в рулетку, или тот, кто тратит последние деньги, покупая вещи, которые ему не нужны, и поэтому не вылезает из долгов, – почему к ним нужно относиться иначе, чем к героиновым наркоманам?

Симптомы зависимости

Все вышеперечисленные люди имеют следующие общие особенности:

Снова и снова совершают определенные действия, которые делают их несчастными.

Хотят прекратить эти действия, но не могут этого сделать.

Неоднократно пробовали прекратить эти действия, но безуспешно.

Отрицают очевидное – лгут сами себе.

Обманывают и хитрят – лгут другим людям.

Страдают и мучаются – ощущают себя беспомощными рабами.

Эти симптомы знакомы очень многим людям. Если они применимы и к вам, то для вас есть хорошие новости:

«Легкий способ» вам поможет.

Перечисленные выше симптомы зависимости характерны для многих аспектов современной жизни. Наркомания (включая курение и алкоголизм) и игромания – вероятно, две самые известные зависимости, но те же симптомы все чаще и чаще можно наблюдать в питании, употреблении сахара, обращении с деньгами, работе, отношениях с другими людьми, использовании интернета, порнографии и так далее.

Все эти симптомы – следствие того, что интеллект подавляет инстинкты. Как еще можно объяснить то, что вы продолжаете делать нечто такое, чего вам делать не хочется и что делает вас несчастными? Никто не заставляет курильщиков курить. Они сами покупают сигареты, сами достают сигарету из пачки, прикуривают и вдыхают табачный дым.

Внутренний голос призывает курильщика остановиться, но его заглушает другой голос, убеждающий курильщика, что курение дает ему нечто вроде удовольствия или поддержки. Этот второй голос – результат промывания мозгов. Даже когда вред от курения становится настолько очевидным, что его невозможно отрицать, курильщик продолжает утверждать, что в курении должно быть что-то такое, без чего он не может жить – а иначе почему же он никак не остановится?

Отсутствие логики в этом утверждении очевидно любому, кто не находится в ловушке зависимости, но если вы оказались в этой ловушке, то уже не видите вещи такими, каковы они на самом деле, и смотрите на них через искажающую призму зависимости. Вы обнаруживаете, что в вашей душе происходит отчаянная борьба: вы мечетесь между страхом причинить себе вред («Эта привычка стоит мне целое состояние, она управляет моей жизнью, делает меня и мою семью несчастными и разрушает меня») и страхом жить без вашей «небольшой поддержки» («Как же тогда я смогу справиться с напряжением, тревогой и стрессами, мне будет

очень трудно жить без этого, я буду ужасно себя чувствовать, моя жизнь станет мрачной и беспросветной, смогу ли я тогда наслаждаться жизнью?»)

Обратите внимание на то, что обеими сторонами этого внутреннего конфликта являются страхи. Чем же вызваны оба этих страха? Действием наркотика. Именно внутренняя борьба двух страхов держит зависимого человека в «подвешенном» состоянии неопределенности, в ловушке зависимости, и единственный способ выбраться из этой ловушки – избавиться от одного из этих страхов. Чтобы это сделать, вам нужно избавиться от последствий промывания мозгов.

Как промывание мозгов ведет к зависимости

В результате промывания мозгов с помощью рекламы у нас создается ложное убеждение, будто определенные вещи дают нам своего рода удовольствие или оказывают поддержку. Обратите внимание на содержание рекламы. Если продукт может предложить вам нечто действительно ценное, реклама будет фокусироваться на этом конкретном преимуществе или свойстве продукта.

Возьмем в качестве примера яблоки: они вкусные, сочные, питательные, и в них много витамина С. Чтобы продавать яблоки, вам не нужно рассказывать байки, – польза яблок очевидна. Виски, напротив, не имеет никакой питательной ценности. Этот алкогольный напиток притупляет ваши чувства и подрывает умственные и физические способности. Поэтому продавать виски нелегко. Что же делают продавцы виски? Они создают иллюзию привлекательного стиля жизни. Когда люди покупают виски, они покупают вовсе не болезни печени и не алкогольное опьянение, – они покупают атмосферу шотландских вересковых пустошей и уютных вечеров у камина. Им промыли мозги и заставили верить в то, что виски является неотъемлемой частью этой атмосферы и, следовательно, без виски не создать соответствующего настроения. Причем для создания такого настроения не подойдет любой выдержанный виски – нужен именно ЭТОТ конкретный виски, который вам показывают в рекламе.

Мой старый друг, который работал в рекламном бизнесе, говорил мне: «Ты продаешь не сосиски – ты продаешь их шипение на огне!», и если вы знаете, из чего делают большинство сосисок, то поймете, почему.

Это очень хитрый трюк, на который мы ведемся снова и снова.

По иронии судьбы, миф об удовольствии или поддержке продвигают так называемые эксперты, которые не только говорят нам, будто от того, что вызывает зависимость, трудно «отказаться», но и пытаются объяснить, почему оно приносит удовольствие. Бесконечные исследования механизмов действия дофамина и серотонина, генетической и психологической предрасположенности к зависимости нужны только для того, чтобы с умным видом объяснить, почему вещи, вызывающие зависимость, якобы доставляют удовольствие. Эти объяснения никому не помогают избавиться от зависимости и лишь усиливают у зависимых людей ощущение безнадеги и безысходности, когда у них возникает желание попробовать избавиться от пагубного пристрастия.

Все просто. Зависимость не имеет ничего общего с удовольствием, а дофамин и серотонин здесь вообще ни при чем – ведь неважно, отчего вы испытываете чувство облегчения, когда перестаете биться головой о каменную стену. Важно лишь, чтобы вы поняли одну простую вещь: после того, как вы прекращаете биться головой о стену, боль проходит и больше никогда не возвращается.

Когда нам говорят, что что мы должны отказаться от пагубной привычки, слово «отказаться» само по себе подразумевает, что нам придется чем-то пожертвовать. И чем больше нам говорят, что бросить пагубную привычку очень трудно, тем больше мы думаем, что в ней должно быть нечто такое, что перевешивает все ее отрицательные последствия.

Кроме того, нам промывают мозги те люди, которые стали для нас авторитетами: родители, учителя, правительство. У них могут быть благие намерения, но их предупреждения и запреты делают запретное еще более привлекательным в наших глазах.

К тому времени, когда мы становимся достаточно взрослыми и сами начинаем выбирать, что именно покупать и потреблять, наш мозг уже подвергся бомбардировке смесью искушений и предупреждений относительно множества вещей, которые никогда не принесут нам ничего хорошего. Оказавшись в этом тумане противоречивых сведений, мы, движимые естественным любопытством, хотим всё выяснить самостоятельно.

Мы ищем нечто такое, что помогло бы нам заполнить внутреннюю пустоту, и обнаруживаем, что нас раздражают противоречия. Мы восстаем против тех, кто навязывает нам свое мнение, хотим ладить со сверстниками, подражать тем, на кого стремимся быть похожими. Мы хотим «вписаться» в компанию или вырваться из нее, выделиться из толпы или раствориться в ней. Мы хотим найти самих себя.

От этого неустойчивого, напряженного состояния один шаг до той или иной зависимости. Всё, что обещает сделать нас крутыми и в то же время подчеркнуть нашу независимость от родителей и других авторитетов, становится для нас очень притягательным. И мы легко попадаем в ловушку.

Как зависимость загоняет вас в ловушку

Объясняя природу зависимости, «Легкий способ» представляет ее как результат совместного действия двух чудовищ – Маленького чудовища в вашем теле (абстинентный синдром) и Большого чудовища в вашем сознании (промывание мозгов). Если взять в качестве примера курение, то здесь Маленьким чудовищем будет ощущение пустоты и неуверенности, которое овладевает вами по мере того, как никотин выводится из вашего организма. Это очень слабое и тонкое физическое ощущение, но его оказывается достаточно, чтобы в вашем сознании проснулось Большое чудовище. Большое чудовище – это результат промывания мозгов. Это внутренний голос, который интерпретирует вопли Маленького чудовища как «Мне нужно выкурить сигарету».

Одна сигарета – это всё, что нужно, дабы пробудить этих чудовищ к жизни. Сначала в ваш организм поступает никотин, а затем, когда он начинает выводиться из организма, рождается Маленькое чудовище. Маленькое чудовище начинает требовать всё больше и больше никотина, и вы испытываете новое для вас ощущение внутренней пустоты и неуверенности.

Маленькое чудовище пробуждает в вашем сознании Большое чудовище – веру в то, что курение доставляет вам нечто вроде удовольствия или оказывает какую-то поддержку – иными словами, будто курение что-то вам дает.

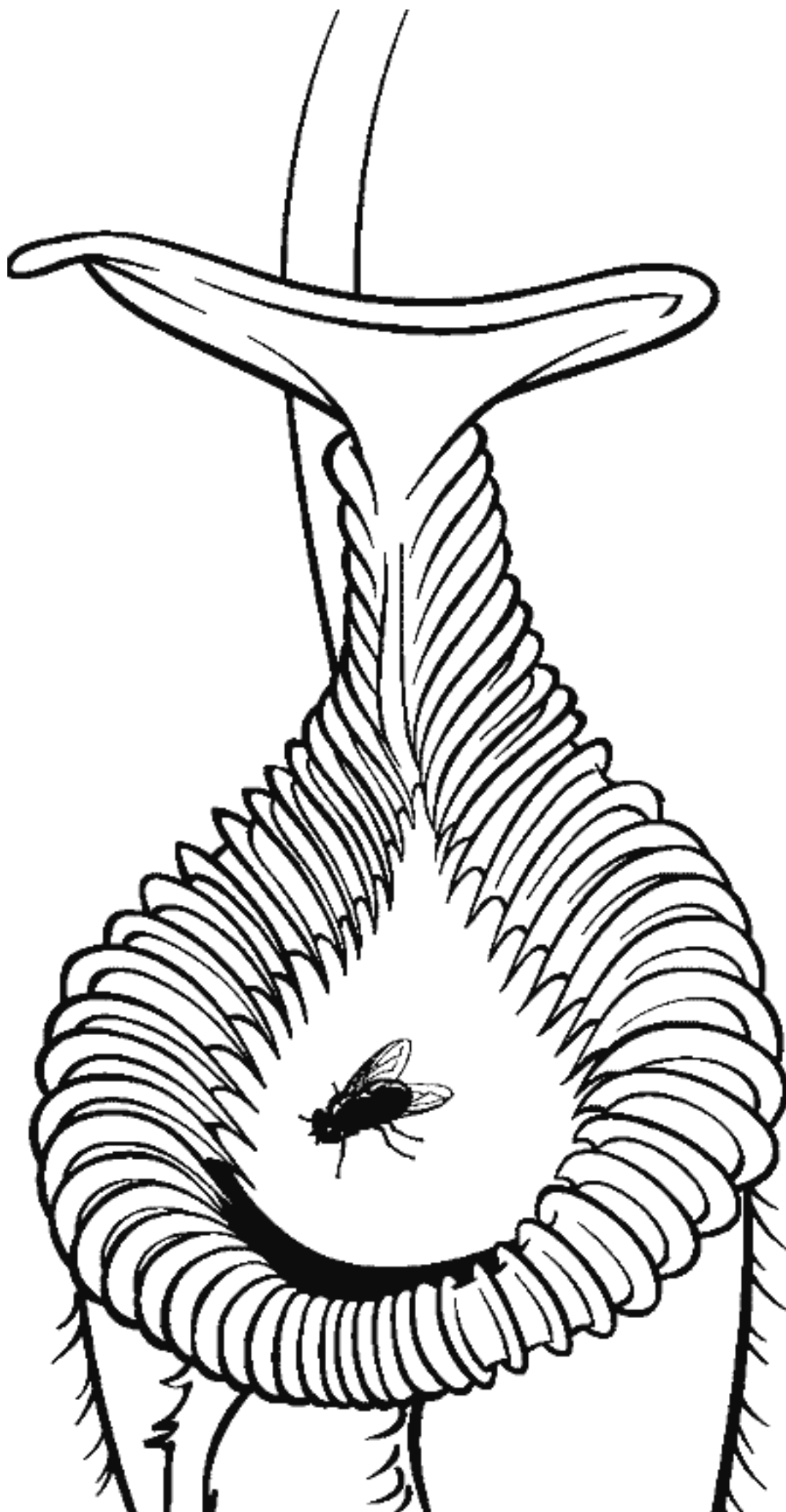
Если вы прислушаетесь к Большому чудовищу и выкурите еще одну сигарету, то попадете в замкнутый круг чередующихся периодов абстиненции и приема новых доз никотина, который затягивает вас все глубже и глубже в никотиновую ловушку.

Следующая доза никотина частично снимает дискомфорт абстинентного синдрома, укрепляя вашу веру в то, что курение помогает вам расслабиться, и таким образом усиливает Большое чудовище. Кажется, будто этим подкрепляются предубеждения, созданные промыванием мозгов: на первый взгляд, курение вроде бы заполняет внутреннюю пустоту. Но эту пустоту создает сам никотин. Вскоре вы начинаете закуривать каждый раз, когда чувствуете напряжение. И, поскольку никотин делает вас более нервным и раздражительным, большую часть времени вы испытываете стресс. Вы всё быстрее и быстрее опускаетесь в никотиновую ловушку.

Все это напоминает поведение мухи, попавшей в саррацению. Трубчатые листья саррацении похожи на воронки; их внутренние стенки выделяют сладкий нектар и покрыты

направленными вниз волосками, а дно этих «кувшинов», куда соскальзывают мухи, заполнено жидкостью, в которой растение переваривает попавших в ловушку насекомых. Когда муха, привлеченная запахом нектара, садится на лист саррацении, она не подозревает, что это ловушка. Она может улететь, когда захочет, но нектар очень вкусен, и муха продолжает им лакомиться.

Лакомясь нектаром, она медленно сползает по направленным вниз волоскам на дно воронки. Стенки воронки становятся все более крутыми и скользкими. Но муха все равно продолжает пить нектар и в конечном итоге оказывается на дне воронки, где перевариваются уже утонувшие насекомые. Отсюда она уже не может выбраться. Саррацения поймала очередную жертву.



Подобно этой мухе, человек, выкуривающий свою первую сигарету, не понимает, что попал в ловушку. К тому времени, когда курильщик начинает сознавать, что что-то пошло не так, зависимость уже держит его мертвой хваткой. И чем сильнее он пытается освободиться из этой ловушки, тем крепче запутывается.

Мы используем курение в качестве примера; то же самое происходит каждый раз, когда мы подавляем наши инстинкты и наносим себе вред.

***Промывание мозгов втягивает нас в зависимость,
заставляя поверить, что мы будем чувствовать себя
классными, или крутыми, или стильными, или взрослыми.***

***Зависимость создает ощущение внутренней пустоты,
которого раньше не было и от которого мы хотим избавиться.***

***Из-за промывания мозгов мы пытаемся избавиться от
ощущения внутренней пустоты с помощью того, что изначально
вызвало у нас это самое ощущение – в этом-то и беда.***

Так почему же зависимый человек не останавливается на краю воронкообразного листа саррацении? Почему его состояние постоянно ухудшается?

Каждая доза облегчает зависимому человеку те муки, которые причиняет ему Маленькое чудовище – именно облегчает, не избавляя от них полностью. Она не избавляет от ощущения внутренней пустоты. Если представить изменение нашего самочувствия в виде графика и изобразить уровень нормального самочувствия человека без зависимости как горизонтальную прямую, то во время первой абстиненции – периода между приемами наркотика – наше самочувствие опускается ниже этого уровня. Следующая доза повышает наше самочувствие, но на пике оно все равно не поднимается до обычного уровня.

Во время следующей абстиненции наше самочувствие снижается еще сильнее, и следующая доза опять повышает его, но оно не только не достигает нормального уровня, но и оказывается ниже уровня предыдущего подъема. С каждой дозой наше самочувствие падает все ниже и ниже по сравнению с нормальным уровнем. Мы жаждем всё больших и больших доз, которые, в свою очередь, снижают наше самочувствие всё сильнее и сильнее. Физиологические последствия приема наркотика усугубляют наши страдания, и из-за этого наше самочувствие падает еще ниже. А поскольку мы всё яснее и яснее начинаем понимать наше бедственное положение, отчаяние от осознания того, что мы оказались в ловушке зависимости, приводит к еще более глубокому падению нашего самочувствия.

Поскольку наше сознание находится во власти Большого чудовища, наше желание получить «небольшую поддержку» постоянно возрастает.

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.