

**АЛЛЕН КАРР**

**КАК ПОМОЧЬ**

**НАШИМ ДЕТЯМ**

**БРОСИТЬ**

**КУРИТЬ**



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
***Easyway***<sup>®</sup>

**Аллен Карр**  
**Как помочь нашим**  
**детям бросить курить**  
**Серия «Allen Carr's Easyway»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8650139](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8650139)*

*Аллен Карр. Как помочь нашим детям бросить курить: Добрая книга;*

*Москва; 2007*

*ISBN 978-5-98124-296-0*

*Оригинал: AllenCarr, "How to Stop Your Child Smoking"*

*Перевод:*

*Александр Дорман*

### **Аннотация**

Аллен Карр – автор известного во всем мире бестселлера «Легкий способ бросить курить». После многочисленных безрезультатных попыток отказаться от курения с помощью традиционных методов в 1983 году он разработал методику, которая позволила ему навсегда избавиться от никотиновой зависимости.

В книге рассматриваются причины возникновения никотиновой зависимости у детей и принципы действия никотиновой ловушки; развенчиваются бытующие у взрослых и подростков мифы и заблуждения, связанные с курением;

комментируются основные положения «Легкого способа» применительно к несовершеннолетним курильщикам.

Опасность никотиновой ловушки заключается в том, что подавляющему большинству начинающих курильщиков постоянно внушается мысль: невозможно в полной мере наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без никотина. Если вы поможете своему ребенку понять подлинные механизмы привыкания к никотину, вы сумеете уберечь его от пагубного пристрастия и к другим видам наркотиков.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- как открыто и свободно общаться с детьми;
- как понять проблемы и стрессы подростков;
- как помочь детям осознать, что курение – не собственный выбор, а коварная ловушка;
- как научить ребенка противостоять дурному влиянию друзей, компаний и агрессивной рекламы;
- как развеять мифы и заблуждения, связанные с курением;
- как научить детей бережному отношению к своему здоровью;
- как бросить курить без заменителей никотина;
- как использовать лёгкий способ бросить курить, чтобы впоследствии уберечь подростка от увлечения алкоголем и наркотиками.

# Содержание

Об авторе	7
Предисловие	10
1	13
2	18
3	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Аллен Карр

## Как помочь нашим детям бросить курить

© Allen Carr, 1999

© Издание на русском языке, перевод на русский язык.

Издательство «Добрая книга», 2002

\* \* \*

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

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

*Д-р Анил Визрам, Лондонский Королевский госпиталь,  
Великобритания*

*Удивительно, что Аллен Карр, будучи, по его собственному признанию, непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели*

*полный провал бесчисленные психологи и психиатры с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный способ бросить курить.*

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

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

*Д-р П. М. Брэй*

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

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

# Об авторе

Автор этой книги, в прошлом высококвалифицированный и весьма успешный бухгалтер, был заядлым курильщиком. В день он выкуривал до сотни сигарет. Это пристрастие грозило разрушить его жизнь. После многочисленных безрезультатных попыток отказаться от курения с помощью традиционных методов в 1983 году он разработал оригинальную методику, названную им «Легкий способ», которая позволила ему победить никотиновую зависимость и навсегда избавиться от привычки курить.

Собственный успех окрылил Аллена Карра, и вскоре он создал целую сеть клиник. В настоящее время открыто 70 клиник в 30 странах мира. Методика, предложенная Алленом Карром, получила заслуженное признание как среди специалистов в области терапии зависимостей, так и у миллионов курильщиков, которым она помогла преодолеть зависимость от никотина. Ошеломляющие результаты методики побудили Аллена Карра написать книгу «Легкий способ бросить курить», ставшую мировым бестселлером. Она была издана более чем на 20 языках, а общий тираж составил 10 млн экземпляров. Следом за ней вышли книги «Единственный способ бросить курить навсегда», «Как помочь нашим детям бросить курить», «Легкий способ бросить курить для женщин», а также видео-, аудио- и мультимедийные вер-

сии «Легкого способа».

После триумфа «Легкого способа» к Аллену начали обращаться за помощью люди, имеющие проблемы иного рода. Так появились его книги «Легкий способ сбросить вес» и «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами». Научные исследования выявили взаимосвязь никотиновой зависимости и пристрастия к алкоголю. Аллен Карр в своей клинике на практике доказал, что «Легкий способ» эффективен не только для курильщиков, но и для людей, страдающих алкоголизмом. Результатом этой деятельности стала книга «Легкий способ бросить пить».

В 1998 году в Пекине состоялась X Всемирная конференция по проблемам влияния табакокурения на здоровье. Оргкомитет конференции пригласил Аллена Карра выступить с докладом. Оказанная высокая честь явилась подтверждением его репутации ведущего эксперта по преодолению никотиновой зависимости.

Летом 2006 года врачи обнаружили у Аллена Карра рак легких в последней стадии. Вероятно, повлияло его прошлое, когда он был заядлым курильщиком, сыграли свою роль и многочасовые ежедневные терапевтические сеансы, которые он проводил в клинике на протяжении ряда лет. Когда Аллен узнал о своей тяжелой болезни, он сказал: «Если учесть, что, по самым скромным оценкам, я вылечил как минимум 10 миллионов курильщиков, и если дело в этом – то оно того стоило». Незадолго до смерти он заметил: «С тех



пор как я выкурил свою последнюю сигарету 23 года назад, я был самым счастливым человеком на свете».

Аллен Карр умер 29 ноября 2006 г. в возрасте 72 лет.

Все пожелания и вопросы, связанные с книгами Аллена Карра и его видео-, аудио- и мультимедийными пособиями, можно отправить по адресу одной из ближайших к вам клиник, список которых приведен в конце книги.

# Предисловие

Курение – явление настолько обыденное, что порой кажется, будто мы знаем о нем все, что только можно знать. На самом деле даже в наш просвещенный век имеющаяся информация о курении противоречит представлениям, бытующим у подавляющей части западного общества.

Одно время курильщики составляли 80 % взрослого населения Соединенного Королевства. Официальная статистика последних лет приводит цифру 26 %. По-видимому, есть основания полагать, что мы постепенно добиваемся победы в войне против этого страшного зелья. Это справедливо прежде всего в отношении взрослых курильщиков. Но существует группа населения, среди которой процент курящих реально растет, причем эту группу менее всего можно заподозрить в пагубном пристрастии к табаку. Думаете, это подростки-тинейджеры? Я и сам хотел бы так думать. На самом деле рядом с нами живут тысячи – я не преувеличиваю! – детей от восьми до двенадцати лет, уже пристрастившихся к никотину. Как? Почему? Например, мы в свое время не знали об опасности рака, а если бы знали, то ни за что не попали бы в никотиновую западню. Почему же наши дети попадают в расставленные сети, да еще в таком количестве? И почему курение особенно распространено среди девочек?

Возможно, вас больше беспокоит опасность того, что ваш

ребенок «подсядет» на нечто более крепкое, скажем, героин? В таком случае имейте в виду, что курение служит проводником любой зависимости. Еще не попробовав сигареты, мы можем получать удовольствие от общения или благополучно справляться со стрессом без всяких внешних «опор». Именно никотин и в меньшей степени алкоголь приучают наш ум и организм к ощущению, что нам чего-то недостает. А поскольку положительное воздействие и того и другого весьма иллюзорно, то дети вполне естественно начинают искать более могущественные иллюзии.

Самое серьезное недоразумение, связанное с курением, — это отношение общества к курению. Ну ладно, мы знаем, что курение вредно для здоровья, может привести к тяжелым болезням, и большинство курильщиков даже признают, что это неопрятное, неприятное для окружающих времяпрепровождение, но курение не имеет ничего общего с героиновой наркоманией, ведь так? Вот факты: в Великобритании героин убивает около ста человек в год, **КУРЕНИЕ УБИВАЕТ БОЛЕЕ ДВУХ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК В НЕДЕЛЮ!**

Героин запрещен, а курение разрешено. Скажу больше, мы позволяем табачной индустрии тратить 100 млн фунтов стерлингов в год на рекламу табака, а наше казначейство оказывается в высшей степени заинтересованным лицом, живущим на страданиях курильщиков около 10 млн фунтов в год.

Я не утверждаю, что все курильщики заканчивают нар-

котиками. Я лишь констатирую, что только ничтожно малое количество наркоманов никогда не были курильщиками; и если вы не допустите, чтобы ваш ребенок курил, у него будет гораздо меньше шансов стать наркоманом. Эта книга покажет вам, как этого добиться. Но не надо давать ее читать детям. Нет, прочтите ее сами.

# 1

## Ниагарский водопад

Я всегда спал нагишом. Первым делом, проснувшись поутру, я закуривал сигарету. И вот я стою в чем мать родила, с сигареткой в зубах, этакий Хамфри Богарт,<sup>1</sup> но только на два пуда тяжелее, землистого цвета, с большим животом, кашляющий и отхаркивающийся, не в силах даже вздохнуть. Душераздирающее зрелище. Неудивительно, что я отворачивался от висевших в спальне зеркал.

Один святоша из бывших курильщиков предложил мне простое решение:

*– Почему бы не попробовать, как я? Каждое утро, зимой и летом, я вскакивал с постели, и вместо того чтобы закурить, распахивал настежь окно и делал десять глубоких вдохов. После этого не захочется закуривать.*

Я поблагодарил за совет и не слишком твердо пообещал попробовать. Какой смысл объяснять этому болвану, что первый же глубокий вдох вызовет у меня приступ дикого кашля, а на третьем я либо проглочу сигарету, либо прожгу ковер?

Некурящие подвержены иллюзии, будто по-настоящему

---

<sup>1</sup> Богарт Хамфри (1899–1957) – американский актер. – Прим. пер.

наслаждаются курением только заядлые курильщики, а все остальные только имитируют удовольствие. Впрочем, многие особенности курения, кажущиеся очевидными, идут вразрез с реальностью. Заядлые курильщики ненавидят курение и уже не строят иллюзий по поводу наслаждения сигаретами. Они не признаются в этом никому, а некоторые – даже сами себе.

Не могу вам передать, сколько раз в разговорах со мной курильщики пускались в лирические эмпирии насчет того, как они обожают вкус табака. Спросите их, при чем тут вкус – ведь они не едят табак, – и они ответят, что у него чудесный запах. Напомните им, что невозможно ощущать запах табака, не вдыхая в легкие канцерогенный дым, и они уйдут от очередного вопроса и поведают о том, что курение развеивает скуку и помогает сосредоточиться, что хорошо покурить в стрессовых ситуациях и во время отдыха, скажем, после еды или на вечеринке.

Вы возразите, что скука и сосредоточенность противоположны друг другу так же, как стрессовые ситуации и отдых, и спросите, как вторая сигарета из той же пачки может произвести совершенно противоположный эффект, – но этим вы их не проймете. Задайте им вопрос: «А ваши дети курят?» – и если ответ будет «нет», они не сумеют сдержать улыбку и скрыть чувство гордости и облегчения, потому что их дети не попались на этот «крючок». Вы спрашиваете: «Слушайте, битый час вы толкуете мне о необыкновенной радости куре-

ния, так почему же вы лишаете этого наслаждения своих детей?» – и вот наш курильщик сконфужен. Одной фразой вы разгромили всю его аргументацию, и он знает об этом. Я еще не встречал родителя, которому нравилось бы, что его дети курят, или ребенка, который радовался бы тому, что курят его родители.

Годами я выкуривал от 60 до 100 сигарет в день, прикуривая одну от другой. Бывало, я не мог дождаться, когда вернусь с работы домой, чтобы дать отдых своим легким. Если у меня не было никаких дел – ни физических, ни умственных, я валялся на диване, смотрел телевизор и спокойно обходился без курения. Но если мне приходилось задерживаться на работе, я должен был курить непрерывно. Иногда я оставался допоздна и у меня кончались сигареты, но я знал все места, где круглосуточно торговали табаком, в радиусе пяти миль.

В такие вечера я мечтал поскорее покончить с делами – не столько потому, что был сыт ими по горло, сколько в надежде перестать измываться над своими легкими. Ночами я лежал в постели с обложенным языком и со свистами в груди, мое горло напоминало наждачную бумагу, и молился, чтобы проснуться завтра с достаточным запасом силы воли и бросить курить, или безнадежно мечтал, чтобы мое желание курить чудесным образом испарилось.

Мне приходилось слышать о курильщиках, у которых вдруг, без всякой видимой причины, пропадала тяга к куре-

нию. Почему я ждал, когда у меня наконец появится сила воли, не понимаю; я всегда знал, что воля у меня сильная.

Я отдаю себе отчет в том, что подросткам и их родителям, читающим эту книгу, будет трудно отнести то, о чем я говорю, на свой адрес. Даже заядлые курильщики, недалеко отстоящие от той стадии, которой достиг я, все еще утешают себя мыслью: «Подумаешь, Аллен Карр бросил курить! Если бы я дошел до такого состояния, я бы тоже бросил».

Погружаться в западную курения – все равно что в жаркий летний день купаться в прохладной, медленной реке. Плынешь по течению и не замечаешь, что оно постепенно ускоряется. Ощущение приятнейшее. Беспокоиться не о чем. Вдруг различаешь вдалеке какой-то рокот и понимаешь, что поток стал очень сильным. Устремляешься к берегу, а течение все ускоряется, начинаешь паниковать, тебя несет, как щепку, ты едва держишься на плаву. На берегу мимо тебя проносится указатель:

### **«ОПАСНО! НИАГАРСКИЙ ВОДОПАД!»**

Думаете, я драматизирую? А почему, скажите на милость, курильщик согласится скорее потерять ногу, чем бросить курить? Почему более двух тысяч британских граждан умирают еженедельно из-за того, что когда-то начали курить? Кто и как уговаривает две тысячи детишек ежедневно занимать их место?

Надо разобраться во всех этих «почему», «кто» и «как». Но сначала поговорим



# **О ПРИНЦИПЕ «НАОБОРОТ».**

## 2

# Принцип «наоборот»

Обнаружив, что их дети курят, родители испытывают шок и душевное смятение. При этом неважно, курят ли они сами. У некурящих родителей доводы такие: «Я тебя просто не понимаю, мы тебе подавали пример, рассказывали об ужасных болезнях, к которым может привести курение. Как можно быть таким болваном?»

Курящие родители недоумевают еще больше: «Я же тебе объяснял, какая это глупая, грязная, отвратительная, бессмысленная трата денег! Как можно быть таким идиотом?» Здесь, конечно, тревога курящих родителей усугубляется еще и чувством вины за то, что они не подали своим детям подобающего примера. Некоторые доброхоты, играя на этом комплексе вины, убеждают курящих родителей в том, что их дети пристрастились к никотину исключительно под влиянием родительского примера. Если вас мучает подобное чувство вины, я рад сообщить вам, что детское привыкание к курению практически не зависит от того, курят родители или нет.

Когда я начал открывать свои клиники для тех, кто решил бросить курить, я спрашивал у курильщиков: «Курят ли ваши родители?» Если родители курили, то ответ обычно бы-

вал таким: «Да, так что для меня курение было естественным». Если же родители не курили, то мне отвечали примерно так: «Нет. Я думаю, что начал курить в качестве бунта против родителей».

Довольно странно, что так много юных существ используют аргумент «бунта» для оправдания своего курения. В прежние времена наше оправдание было бы прямо противоположным: «Ну, я курю просто, чтобы поддержать компанию». Что может быть хуже для компании, чем выдыхать отвратительный дым в лицо некурящим, которые в это время пытаются вкусно поесть? С таким же успехом можно, я извиняюсь, пукнуть человеку под нос и в ответ на его недовольство возразить: «Я всего лишь хотел поддержать компанию».

И наши дни, когда курение в обществе, как правило, осуждается, молодежь оправдывает свою очевидную глупость словами: «Я по натуре бунтарь. Мне не нравится, когда навязывают стандарты поведения». Это немного напоминает нашу «битломанию», когда все мы носили прическу и одежду «под битлов» и кричали, что хотим выделяться из толпы. Обычно, если юнец говорит вам, что курит в знак протеста, вокруг него найдется еще с десятков таких же дымящих бунтарей. У меня к бунтарям большое уважение. Но против чего они на самом деле бунтуют? Я восхищаюсь, когда бунтуют против рабства и прочих зол, но как можно бунтовать за рабство, особенно свое собственное? Бунтующие юнцы стоят на той же позиции, что и марионеточная организация та-

бачной индустрии под названием «За свободу наслаждаться курением табака». Это единственная известная мне организация, которая борется за уже существующую свободу. Я бы предложил создать действительно необходимую для юношества организацию:

## **«ЗА СВОБОДУ ОТ НИКОТИНОВОГО РАБСТВА».**

Если бы родители советовали своим детям не прыгать под автобус или с отвесного утеса, сколько бы нашлось ребят, готовых доказывать, какие они бунтари? А если бы нашелся такой самородок, который чудом выжил, стали бы друзья относиться к нему с уважением или сочли бы его безмозглым идиотом? Кстати, не кажется ли вам невероятным совпадением, что этих курящих деток, осознающих, что они попали в ловушку и нужно избавляться от никотинового рабства, их бунтарская природа почему-то покидает и, поборовшись несколько дней или недель, они находят какое-нибудь хилое оправдание тому, чтобы и дальше оставаться в рабстве.

Может быть, вы помните книгу «Наоборот» или фильм, снятый по ней? Там речь идет о мальчике, который переселился в тело своего отца, и наоборот. В этом сюжете точно схвачено различие во взглядах детей и взрослых. Чтобы предотвратить привыкание ваших детей ко всякого рода зелью, вы должны поступить именно таким образом. Разумеется, необходимо использовать накопленные вами знания и опыт, но для того чтобы ребенок мог учиться на вашем опы-

те, вы должны также научиться видеть вещи его глазами.

Рассмотрим пару характерных примеров, когда ребенок и его родители в своем восприятии настроены на совершенно разные частоты. Вот 60-летний человек, уже перенесший несколько операций шунтирования. Он привел в мою лондонскую клинику своего 20-летнего сына. С первого взгляда видно, что юношу притащил отец, а сам он не имеет ни малейшего намерения бросить курить.

Одна из моих серьезных жизненных неудач заключается в том, что я так и не научился искусству свиста, как это лихо умеют делать мальчишки в американских фильмах. Сунуть два пальца в рот и издать пронзительный свист – это, должно быть, большой кайф. Вот искореню в человечестве курение и еще разок попробую наверстать упущенное. Да, так вот, вы можете подумать, что человек, на протяжении трети века куривший сигареты одну за другой, должен в совершенстве постичь искусство пускать кольца. Нет. Не научился. И вот пока вся группа, включая упомянутого выше отца, была поглощена тем, что я им говорил, сам я был поглощен его сыном, который сидел в сторонке и пускал идеальные кольца дыма. Нет, правда, это были очень крутые кольца. Мне очень понравилось.

К сожалению, отец заметил, что сын углубился в свое любимое занятие и не слышит ни слова из того, что я говорю. Получилось неловко. Он набросился на парня на глазах у всех присутствовавших. Не помню дословно, что он ему

говорил, но смысл был таков, что, мол, как ты смеешь сидеть здесь и пускать кольца. Разве не видишь, что курение сделало со мной? Бросай, пока еще не поздно!

К счастью, юноша не стал ему отвечать тем же. Но выражение его лица говорило само за себя: «Ты, старый пень! И ты еще читаешь мне нотации? Это я должен бы тебя поучить! Довести себя до такого состояния! Со мной такое уж точно не случится».

Другой пример. Один человек позвонил мне ночью ужасно расстроенный. Он даже плакал:

– Врач сказал мне, что если я не брошу курить, то лишусь ног. Я заплачу, сколько попросите, только помогите не курить хоть неделю. Я знаю, что если проживу неделю, то буду в порядке.

Он был уверен, что я не смогу ему помочь, но все же пришел в группу – и оказалось, что бросить курить нетрудно.

Он прислал мне благодарственное письмо и рекомендовал меня нескольким другим курильщикам. Обычно я говорю выписывающимся из клиники бывшим курильщикам:

– Помните, вы никогда не должны больше закуривать ни одной сигареты!

Этот человек мне ответил:

– Не беспокойтесь, Аллен, если я брошу, я больше не закурю.

Мне стало ясно, что мое внушение до него не дошло. Я сказал:

– Я понимаю, вы так думаете сейчас, а через шесть месяцев забудете.

– Аллен, я никогда не закурю.

Прошло около года, и он позвонил снова:

– Аллен, на Рождество я выкурил одну маленькую сигару, и вот уже скатился до сорока сигарет в день.

– А что вы говорили тогда, в первый раз? Что заплатите, сколько я попрошу, если сможете бросить на неделю!

– Да, помню, ну не дурак ли я?

– А помните свое письмо ко мне? Насколько лучше вы себя чувствовали, как было хорошо быть свободным?

– Да, все верно, все так.

– Помните, вы обещали больше не курить?

– Помню, знаю. Я дурак.

Это все равно что набрести на человека, увязшего по шею в трясине и уже прощающегося с белым светом. Вы ему помогаете выбраться, он вам благодарен по гроб жизни, а через шесть месяцев ныряет снова в то же болото.

И какая ирония! Когда этот человек снова пришел на мои занятия, он сказал:

– Можете себе представить? Я обещал сыну 1000 фунтов, если он не начнет курить к своему двадцать первому дню рождения. Я, как положено, заплатил ему, и вот сыну двадцать два, а он дымит, как паровоз. Кто поверит, что можно быть таким глупцом, видя, до чего курение довело меня?

Я сказал:

– Вы думаете, он глупец? Ведь он избегал этой западни двадцать один год и не знал, во что влипает. А вы сидели в ней больше сорока лет. Вы на собственном опыте знали, какая это мука, и все равно сумели удержаться на свободе всего год.

Мне очень важно сейчас сделать маленькое отступление. Неизбежно найдутся курильщики, бывшие курильщики или даже вовсе некурящие (те, кто ни разу не попался в эту ловушку), будь они старые или молодые, которые скажут: «Ну и что, пусть он даже не курил год, а все равно свободен не был: курильщик – он всегда курильщик, можно так никогда снова и не закурить, а полностью свободным никогда не будешь».

Я хорошо понимаю тех, кто так думает. Пока я не разработал свою методику, я и сам был убежден в этом и считал, что подавляющее большинство бросающих курить усилием воли никогда не будут чувствовать себя полностью свободными. Эта моя убежденность подкрепляется тем, что миллионы бывших курильщиков, уже годами не курящих, томятся по сигаретке, и миллионы бросивших курить после нескольких месяцев или лет снова втягиваются. Все курящие, в том числе и юные, считают, что лучше было бы им никогда не начинать курить, хотя большинство из них не готовы в этом признаться.

Самое распространенное оправдание тому, что мы продолжаем курить, – удовольствие. Но курение никогда не было приятным: нам кажется так потому, что мы впадаем в па-



нику и чувствуем себя несчастными всякий раз, когда у нас нет возможности покурить, и только из стремления избежать этого чувства обездоленности и жалости к себе курильщик жаждет очередной дозы никотина.

Главные факторы, заставляющие нас продолжить курить, никак не связаны с удовольствием. Мы думаем так: для того чтобы бросить курить, нам придется подвергнуть себя длительному травматическому переживанию. Самое смешное, что подавляющее большинство курильщиков хотя бы однажды за свою жизнь действительно переживают такую травму и действительно добиваются успеха, становясь на несколько недель, месяцев или даже лет довольно счастливыми некурящими. Но они не чувствуют себя совершенно свободными и, как правило, закуривают снова. Вот что внушает ужас даже самым бравым курильщикам: убеждение, что, если даже переживешь муку нескончаемого переходного периода, все равно не станешь полностью свободен и никогда не сможешь по-настоящему насладиться обедом или справиться со стрессом без сигареты.

Необходимо разобраться с этим мифом, прежде чем мы вернемся к нашим примерам. Вы скажете, что второй из них подтверждает миф: ведь если этот человек был совершенно свободен, почему он вернулся к старой привычке спустя год?

Уверяю вас, он был свободен. К сожалению, каким бы методом ни пользовался курильщик, чтобы бросить курить, в том числе и моим, который делает процесс легким и даже

приятным, слишком многие все равно возвращаются к старой привычке. Я сказал этому человеку то, что говорил многим до него:

– Вам было легко бросить курить?

– У меня даже ломки не было, я был просто на седьмом небе.

– Хорошо быть некурящим?

– Хорошо ли? Да это как выйти из тюрьмы, как проснуться от кошмара, как убежать из накачанного «дурью» черно-белого мира страха и отчаяния в мир здоровья, солнечного света, свободы.

– Нравится ли вам снова быть курящим?

– Это отвратительно. Зачем бы я тогда пришел к вам снова?

Так почему же он вновь попался на «крючок»? Напоминаю, это отступление от темы, я только пытаюсь констатировать: он был свободен на самом деле. А причина его возврата к старому объясняется тем, что наркотическое пристрастие к никотину не только широко распространено, но и является в высшей степени хитроумным, коварным и зловещим капканом, придуманным совместными усилиями человека и природы. Он снова в западне: по тем же причинам, что попался в первый раз и он сам, и теперь его сын, и почему уже попались или имеют реальный шанс попасться ваш сын или дочь, если мы все – вы, я и все общество – не сделаем хоть что-нибудь, чтобы уничтожить никотиновую наркоманию. Порази-

тельно, ведь это же не инфекционная болезнь, но действует хуже любой эпидемии, причем на протяжении всей истории человечества.

Впрочем, об этом мы еще поговорим. А предмет этой главы – преодоление разрыва поколений. Напомню о двух приведенных выше примерах: первый пример – это поведение сына, пускающего кольца дыма в присутствии отца, курением погубившего свое здоровье; второй пример – это сын, остававшийся свободным от сигарет до двадцати одного года, и отец, воздерживавшийся от курения один год. Все четверо – в западне. Я привел эти примеры для того, чтобы показать, как родители и их дети говорят на одном языке, но не понимают друг друга.

Разрыв поколений преодолеть нелегко, но, призвав на помощь воображение, умение слушать и знание основ психологии, можно хотя бы попробовать. Быть родителем вообще трудно, и одна из этих трудностей состоит в том, что мы стремимся защищать своих детей. Вполне естественно, что мы не хотим, чтобы они повторяли наши ошибки. Проблема состоит в том, что иногда, чтобы их же защитить, необходимо быть с ними суровыми. Беседы могут легко превратиться в нотации или даже выговоры, и тогда это перестает быть общением.

Если вы курильщик или бывший курильщик, попробуйте объяснить детям, как вы попали в эту ловушку, но не читайте им нотации о вреде курения. Если вы никогда не курили,

устройте им разговор с курильщиком или бывшим курильщиком, которого они уважают и который тоже не станет читать им нотации, а честно и доступно расскажет, как именно он попался в ловушку и насколько для него было бы лучше никогда не прикуривать своей первой сигареты.

Если сначала вы поймете позицию своего ребенка и начнете говорить с ним на одном языке и на равных, тогда у вас установится общение. Однако нет смысла устанавливать контакт, если сообщение, которое вы хотите передать, ложно. Общение – только один предмет первой необходимости. А вот и второй:

**ОПАСАЙТЕСЬ БЕЗЗАБОТНОСТИ!**

### 3

## Опасайтесь беззаботности!

Очень легко недооценить коварство никотиновой западни. В наши дни детей в школах учат внушать своим курящим родителям, как вредно курить. Еще один вариант «наоборот»: когда я был маленький, наши родители внушали нам эту истину.

Вспоминается забавная история об одной домохозяйке, посещавшей нашу клинику. Каждый вечер ее пятилетняя дочь завершала свою молитву словами: «Помоги маме бросить курить, чтобы она не умерла». Молодая женщина, конечно же, мужественно пыталась бросить курить, но все ее попытки были заранее обречены на провал. Тем не менее она достигла того, что не курила в течение дня, и только вечером, когда дочь благополучно засыпала, выкуривала одну-две сигареты.

Однажды у этой женщины выдался трудный день, и она не могла дождаться вечерней сигареты. Но в полном соответствии с законом подлости ее дочь, которая обычно засыпает, как только положит голову на подушку, в тот вечер долго не могла заснуть. «Как только ее глаза закрылись, – рассказывает женщина, – я рванула на кухню и схватила сигарету. И только закурила, слышу позади себя голосок: «Мам, ты там,

случайно, не куришь?»

Представляете себе ощущения этой дамы, попавшейся, как на банке варенья?

Я хочу подчеркнуть одну важную мысль: дети не выносят курения до того момента, пока не втянутся сами. На этой планете нет ребенка, которого грела бы мысль о том, что его родители курят, как нет на этой планете взрослого, который бы мечтал о том, чтобы его дети курили.

И это совершенно неудивительно, если посмотреть на сырые и беспристрастные факты. Каковы же они?

Единственная причина, по которой люди вообще начинают курить, – потому, что курят другие. А ведь все эти курящие считают, что лучше бы никогда не начинали и даже предостерегают нас против этой глупости. Но мы все равно берем сигарету и пробуем. Вкус отвратительный. Всю жизнь мы только и слышим от курильщиков, что они курят потому, что сигарета доставляет им удовольствие. И вот мы одурачены в первый раз: если, мол, нам это не доставляет удовольствия, то мы и не втянемся. Дальше мы изо всех сил трудимся, чтобы втянуться, а потом всю оставшуюся жизнь «зарываем голову в песок» и стараемся не думать о том, что курим, или время от времени пытаемся освободиться и внушаем своим детям «не быть такими дураками». Средний курильщик, выкуривающий в день двадцать сигарет, тратит за свою жизнь более 40 тыс. фунтов стерлингов на табак.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Любой курильщик может легко подсчитать собственные затраты, исходя из



# 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.