

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

# **Легкий способ бросить курить**

«Добрая книга»

2003, 2004

## **Карр А.**

Легкий способ бросить курить / А. Карр — «Добрая книга»,  
2003, 2004 — («Легкий способ» Аллена Карра)

ISBN 978-5-98124-284-7

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить — легко, безболезненно, навсегда. Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения. «Легкий способ» Аллена Карра уже помог бросить курить миллионам курильщиков в России. Он поможет и вам.

ISBN 978-5-98124-284-7

© Карр А., 2003, 2004  
© Добрая книга, 2003, 2004

## Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Предупреждение	8
Введение	11
1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Аллен Карр

## Легкий способ бросить курить

*Всем курильщикам, которым я не смог помочь лично, – надеюсь, эта книга поможет им освободиться от зависимости; Сиду Саттону; но больше всех – Джойс*

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

\* \* \*

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

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

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

*Удивительно, что Аллен Карр, будучи, по его собственному признанию, непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели полный провал бесчисленные психологи и психиатры с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный способ бросить курить.*

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

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

*Д-р П. М. Брэй*

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

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

## Об авторе

Главная мысль, красной нитью проходящая через все книги Аллена Карра, – это искоренение страха. В самом деле, его талант и его усилия как писателя и терапевта направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Это ярко демонстрируют его книги, ставшие бестселлерами во многих странах мира: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ бросить курить навсегда», «Легкий способ похудеть», «Как помочь подростку бросить курить».

В прошлом высококвалифицированный и весьма успешный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он, наконец, не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от этого пристрастия. Аллен Карр выработал собственную методику отказа от никотина, известную теперь всему миру как «Легкий способ бросить курить». Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, специалисты которой помогают курильщикам бросить курить и справиться со своей зависимостью. Книги Аллена Карра изданы более чем на двадцати языках во многих странах.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в его клиники; число пациентов, бросивших курить благодаря использованию его метода, превышает 95 % от общего количества обратившихся за помощью. Клиники Аллена Карра дают каждому курильщику гарантию исцеления от никотиновой зависимости и гарантию возврата денег, потраченных на курс лечения, в случае неудачи. Полный перечень клиник Аллена Карра приводится в конце этой книги. В 2009 году первая клиника Аллена Карра открылась в России.

## Предисловие

Итак, наконец-то найдено волшебное лекарство, которого ждали все курильщики:

- Мгновенное
- Эффективное и для заядлых курильщиков
- Без сильных мук отвыкания
- Без напряжения силы воли
- Без шоковой терапии
- Не требующее вспомогательных средств и хитроумных уловок
- Не ведущее к набору веса
- Долговременное

Если вы – курильщик, все, что вы должны сделать, – читать.

Если вы – некурящий и покупаете книгу для тех, кого любите, все, что вы должны сделать, – это убедить их прочитать ее. Если вы не сможете их убедить, тогда прочтите ее сами, а последняя глава посоветует, как вы сможете донести до близких основную идею книги, а также как удержать от курения ваших детей. Не обманывайтесь тем, что сейчас они ненавидят курение. Все дети ненавидят его, пока не пристрастятся сами. В издательстве «Добрая книга» опубликована моя книга «Как помочь подростку бросить курить».

## Предупреждение

Возможно, вы немного побаиваетесь читать эту книгу. Может быть, сама мысль бросить курить приводит вас, как и большинство курильщиков, в ужас, и, хотя вы твердо решили в один прекрасный день бросить курить, этот день – точно не сегодня.

Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение – это вульгарная, отвратительная привычка, а сами вы – глупый, безвольный тюфяк, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам, вы бы уже давно бросили.

Мой способ, который в дальнейшем я буду называть «Легкий способ», действует совсем по-другому. Возможно, вам будет трудно поверить в кое-что из того, о чем я собираюсь говорить. Однако к тому моменту, когда вы прочтете эту книгу, вы не только поверите в это, но даже будете недоумевать, как это вам когда-то настолько запудрили мозги, что вы верили во что-то другое. Существует расхожее заблуждение о том, что мы сами делаем этот выбор – курить. Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики – стать алкоголиками, а наркоманы, колющиеся героином, – стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени я решаю сходить в кино, но, конечно же, не принимаю решения провести всю жизнь в кинотеатре.

Пожалуйста, оглянитесь на свою жизнь. Принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что в определенные моменты жизни не сможете получать наслаждение от обеда или встречи с друзьями, не закурив? А что вы не сможете сосредоточиться или справиться со стрессом без сигареты? На каком этапе жизни вы решили, что сигареты нужны вам не только для светских встреч, но что необходимо иметь их в кармане постоянно, или иначе вы будете чувствовать себя неуверенно и даже впадать в панику?

Вас, как и любого другого курильщика, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую изобрели вместе человек и природа. На планете нет ни одного родителя, неважно – курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Это значит, что все курильщики сожалеют о том, что когда-то начали курить: до того как пристраститься к курению, никто не нуждается в сигаретах, чтобы получать удовольствие от еды или справляться со стрессом.

В то же время все курильщики хотят продолжать курить. Никто не может заставить нас закурить; сознательно или бессознательно мы принимаем это решение сами. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую курильщики могли бы проснуться на следующее утро, как если бы они никогда не закуривали свою первую сигарету, тогда единственными курильщиками на земле остались бы подростки, пребывающие еще на стадии эксперимента. Единственное, что удерживает нас от того, чтобы бросить курить, – СТРАХ!

Страх, что на пути к свободе нам предстоит пережить неопределенно долгий период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний. Страх, что без сигареты, без этой небольшой опоры, никогда уже ни еда, ни встреча с друзьями не принесут нам удовольствия. Страх, что мы никогда не сможем сосредоточиться, справиться со стрессом или быть уверенными в себе. Страх, что наша личность и характер изменятся. Но больше всего мы боимся, что стали рабами навсегда и никогда не освободимся полностью, а всю оставшуюся жизнь проведем, мечтая о случайной сигаретке. Если вы, как и я когда-то, уже перепробовали все традиционные способы бросания курить и прошли через все страдания того, что я называю «методом силы воли», то вы не только попадаете под влияние этого страха, но и уверены, что никогда не сможете бросить курить.



Если вы боитесь, испытываете замешательство или чувствуете, что сейчас самое неподходящее время, чтобы бросить курить, позвольте мне заверить вас, что ваши опасения и замешательство вызваны страхом. Тем самым страхом, который не снимается при помощи сигарет, а лишь порождается ими. Ведь вы не принимали решения угодить в никотиновую ловушку? Но, как и все западни, она устроена так, чтобы вы не смогли выбраться из нее. Спросите себя: когда вы в порядке эксперимента закуривали свою первую сигарету, вы принимали решение стать курильщиком на весь тот период времени, который курите с тех пор? Итак, когда вы собираетесь бросить? Завтра? В следующем году? Перестаньте обманывать себя! Ловушка сконструирована таким образом, чтобы вы оставались в ней на всю жизнь. Как вы думаете, по какой же еще причине все остальные курильщики не бросают курить, до того как курение убьет их?

Впервые эта книга была опубликована издательством Penguin более десяти лет назад и с тех пор каждый год становилась бестселлером. Все эти десять лет я переписываюсь с читателями. Как следует из этой переписки, эффективность этого способа превзошла мои самые смелые ожидания. Кроме того, письма читателей позволили обнаружить две проблемы, вызывающие у меня беспокойство. Позже я подробнее остановлюсь на второй из них, а первая вытекает из полученных мною писем. Вот типичные примеры:

*«Я не поверил сделанным вами заявлениям и приношу свои извинения за то, что сомневался в вас. Это было очень легко и приятно – все, как вы говорили. Я подарил экземпляры вашей книги всем моим курящим друзьям и родственникам, но не могу понять, почему они ее не читают».*

*«Восемь лет назад мой друг, который был курильщиком, дал мне вашу книгу, но я собрался прочитать ее только сейчас. Жалею только об одном: я потерял даром восемь лет».*

*«Я только что закончила читать “Легкий способ”. Прошло всего четыре дня, а я уже так чудесно себя чувствую! Уверена, что мне никогда не захочется курить снова. Впервые я начала читать вашу книгу пять лет назад, прочитала до середины и запаниковала. Я знала, что если бы продолжила чтение, мне пришлось бы бросить курить. Как же я была глупа!»*

Нет, эта девушка вовсе не глупа. Я уже упоминал о волшебной кнопке. Мой метод действует точно так же. «Легкий способ» – не волшебство, однако для меня и сотен тысяч бывших курильщиков, обнаруживших, насколько легко и приятно бросить курить, он выглядит настоящим чудом!

А теперь предупреждение. К нашей ситуации применимо рассуждение о яйце и курице.<sup>1</sup> Каждый курильщик хочет бросить курить, и каждый курильщик может обнаружить, насколько это легко и приятно: попытаться бросить им мешает только страх. Избавление от этого страха – самое большое приобретение. И наоборот: как в случае с девушкой из недавнего примера, по мере чтения книги страх может расти и мешать вам прочитать ее до конца.

Да, вы не принимали решения попасть в западню, но, чтобы выбраться из нее, придется принять решение. Возможно, вы уже пытаетесь сбросить узду и прекратить курить, но страх одолевает вас. Пожалуйста, помните главное: в любом случае, какой бы путь вы ни выбрали, **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!**

Если в конце чтения вы решите, что хотите продолжать курить, ничто не сможет вам помешать. Пока вы читаете эту книгу, нет никакой необходимости сокращать или прекращать курение. И помните – здесь нет шокотерапии, у меня для вас исключительно хорошие новости!

---

<sup>1</sup> Классический пример схоластического рассуждения: что первично – яйцо или курица? – Прим. ред.

Можете ли вы представить, как чувствовал себя граф Монте-Кристо, когда ему наконец удалось убежать из своей тюрьмы? Именно так чувствовал себя и я, выбравшись из никотиновой ловушки. Именно так чувствуют себя миллионы бывших курильщиков, использовавших мой способ. **ИМЕННО ТАК БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ И ВЫ** к концу чтения этой книги!  
**СТРЕМИТЕСЬ К ЭТОЙ ЦЕЛИ!**

## Введение

### «Я СОБИРАЮСЬ ИСЦЕЛИТЬ ОТ КУРЕНИЯ ВСЬ МИР»

Я разговаривал с женой. Она решила, что я слегка спятил. Совершенно понятная реакция, если принять во внимание, что она была свидетелем всех моих неудачных многочисленных попыток бросить курить. Самая последняя имела место за два года до этого. Мне удалось выдержать шесть месяцев сплошных мучений, прежде чем я наконец-то сдался и закурил. Я не стыжусь признаться, что плакал как ребенок. Я плакал, поскольку знал, что приговорен оставаться курильщиком всю оставшуюся жизнь. Я вложил столько сил в ту попытку и пережил столько страданий, что знал: мне уже никогда не хватит сил снова пройти через это испытание. Я не отличаюсь жестоким нравом, но если бы какой-нибудь заботливый некурящий в тот момент был бы настолько глуп, чтобы начать разглагольствовать о том, что все курильщики считают, что бросить курить сразу и навсегда – легко, я бы не смог отвечать за свои действия. Однако я убежден, что любой состав присяжных в мире, состоящий из курящих, помиловал бы меня, оправдав совершенное мной убийство.

Вероятно, вам кажется совершенно невозможным поверить в то, что любой курильщик может вдруг обнаружить, что бросить курить легко. Если так, я умоляю вас не выбрасывать эту книгу в мусорную корзину. Пожалуйста, поверьте мне. Уверяю вас, даже вы обнаружите, что бросить курить легко.

Итак, с этого момента прошло два года. Я только что затушил сигарету, которая, как я уже знал, станет последней. Я сообщил жене не только то, что *уже* стал некурящим, но и то, что собираюсь исцелить весь мир. Должен признать, что в то время ее скептицизм сильно меня раздражал. Однако это никак не отразилось на моем восторженном состоянии. Думаю, мой восторг от знания, что я уже стал счастливым некурящим, некоторым образом смущал ее. Теперь, оглядываясь в прошлое, я могу понять отношение жены: теперь я понимаю, почему Джойс, близкие друзья и родственники считали меня кандидатом в пациенты наркологической клиники.

Оглядываясь на свою жизнь, я вижу, что все мое существование, кажется, было лишь подготовкой к решению проблемы курения. Даже ненавистные годы обучения и работы в качестве бухгалтера оказались бесценными для меня, поскольку помогли раскрыть тайны западни курения. Говорят, что невозможно постоянно дурачить всех окружающих, но я думаю, что табачные компании занимаются именно этим. Еще я считаю себя первым человеком, действительно понявшим, как устроена эта ловушка. Если я кажусь вам самонадеянным, позвольте добавить, что это скорее не моя заслуга, а просто стечение обстоятельств моей жизни.

Важной датой стало для меня 15 июля 1983 года. Я не сбежал из замка Иф, но думаю, что те, кому это удалось, испытывали подобное ощущение свободы и воодушевления, как и я, когда тушил свою последнюю сигарету. Я понял, что нашел то, о чем молится каждый курильщик: легкий способ бросить курить. Проверив свой метод на курящих друзьях и родственниках, я забросил бухгалтерское дело и стал работать консультантом, помогая другим курильщикам освободиться от никотиновой зависимости.

Первую редакцию этой книги я написал в 1985 году. Поводом к этому стала моя неудача – мужчина, о котором я расскажу в 25-й главе. Он приходил ко мне дважды, и каждый раз мы доводили друг друга до слез. Он был так взволнован, что мне не удавалось заставить его расслабиться, чтобы понять то, что я говорю. Я надеялся, что, если я запишу все это на бумаге, он сможет прочесть эти записи в удобное для него время и столько раз, сколько захочет, и что это поможет ему понять мою основную мысль.

Я несколько не сомневался, что «Легкий способ» будет действовать на других курильщиков так же эффективно, как на меня. Тем не менее, обдумывая изложение своего метода в

виде книги, я сильно опасался неудачи. Я провел самостоятельное маркетинговое исследование, и его результаты оказались не слишком ободряющими:

*«Как книга может помочь мне бросить курить? Все, что мне нужно, – это сила воли!»*

*«Как может книга свести к минимуму ужасные страдания отвыкания?»*

В добавление к этим пессимистическим комментариям у меня были и собственные сомнения. В клинике нередко становится очевидным, что пациент неправильно понял какой-либо важный смысл или акцент, сделанный мною. Но там я мог исправить ситуацию. А как это сможет сделать книга? Я хорошо помнил время своей учебы ради диплома бухгалтера, когда не понимал или не соглашался с определенной мыслью в тексте, и свое разочарование, что у книги нельзя попросить разъяснения. К тому же я отдавал себе полный отчет в том, что многие люди вообще не привыкли читать, особенно сейчас, в эру телевидения и видео.

Кроме того, у меня было еще одно, главное, сомнение. Я не был писателем и хорошо понимал свои ограничения в этом отношении. Я был уверен, что, сидя лицом к лицу с курильщиком, я смогу убедить его, насколько приятнее станут встречи с друзьями, насколько лучше он или она смогут сосредотачиваться и справляться со стрессом и насколько легким и приятным может быть процесс отказа от курения. Но смогу ли я перенести эту убежденность в книгу? Я сомневался даже в том, имею ли я право излагать «Легкий способ» в виде книги и не стоит ли мне нанять профессионального писателя. Я совсем не был уверен в успехе задуманного дела. К счастью, боги были благосклонны ко мне. Я получил тысячи благодарственных писем, в которых содержались даже такие оценки:

*«Это самая великая из когда-либо написанных книг».*

*«Вы – мой учитель».*

*«Вы – гений!»*

*«Вас должны посвятить в рыцари».*

*«Вы должны стать премьер-министром».*

*«Вы – святой».*

Надеюсь, что не позволил подобным высказываниям вскружить мне голову. Я отдаю себе полный отчет в том, что все эти утверждения были высказаны совсем не для того, чтобы сделать мне комплимент по поводу моих литературных способностей, а, скорее, вопреки их отсутствию. Они были сделаны потому, что система «Легкий способ» (обращаетесь ли вы в клинику или просто читаете книгу) работает!

Сегодня мы располагаем всемирной сетью клиник «Легкий способ», а эта книга переведена более чем на 20 языков.

Спустя примерно год руководства клиниками, в которых можно бросить курить, я думал, что узнал все, что только можно узнать о том, как помочь курильщикам. Удивительно, но в течение 14 лет, прошедших с момента открытия моего способа, я узнаю что-нибудь новое практически каждый день. Этот факт вызвал у меня некоторое беспокойство, когда меня попросили пересмотреть первую редакцию книги спустя шесть лет после ее публикации. Я боялся, что мне придется изменить или вычеркнуть практически все, что я написал.

Однако мне не стоило беспокоиться. Основопологающие принципы «Легкого способа» так же эффективны и надежны сегодня, как и тогда, когда я впервые открыл его. Истина по-прежнему заключается в том, что **БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЛЕГКО!**

Итак, это очевидный факт. Единственная сложность – убедить в этом каждого курильщика. Но все знания, которые я приобрел за более чем 14 лет работы, помогают мне предоставить каждому курильщику возможность в этом убедиться. В клиниках мы стремимся достичь абсолютного результата. Когда курильщики терпят неудачу, они склонны рассматривать ее как свою собственную. Мы же расцениваем ее как наш провал, считая, что это мы не смогли убедить их в том, насколько легко и приятно бросить курить.

Первое издание книги я посвятил людям, которых не смог исцелить. В случае неудачи мы возвращаем курильщику его деньги и эффективность своей работы оцениваем по этому показателю. На сегодняшний день неудачи во всей сети клиник по всему миру составляют в среднем меньше 5 %. Это означает, что эффективность применения метода превышает 95 %.

Хотя я и был уверен в том, что открыл нечто невероятное, никогда, даже в самых дерзких мечтах, я не ожидал, что достигну подобной эффективности. На это вы можете справедливо возразить, что если бы я искренне верил в то, что могу исцелить весь мир от курения, то должен был бы достичь 100 % эффективности!

Нет, я никогда так не думал. Когда-то самой популярной формой никотиновой зависимости было нюханье табака, пока эта привычка не стала асоциальной и не умерла. Однако все еще есть чудачки, которые продолжают нюхать табак, и, вероятно, они будут всегда. Интересно, что один из последних бастионов нюханья табака – английский парламент. Впрочем, это неудивительно, если вспомнить о том, что политики в целом отстают от своего времени примерно на сотню лет. Поэтому всегда будут существовать люди со странностями, которые будут продолжать курить. Конечно же, я никогда не предполагал, что смогу лично исцелить всех курящих. Мне казалось, что после того как я раскрою тайны ловушки курения и развенчаю такие иллюзии, как:

- курильщики наслаждаются курением;
- курильщики принимают сознательное решение курить;
- курение побеждает скуку и стресс;
- курение помогает сконцентрироваться и расслабиться;
- курение – это привычка;
- чтобы бросить курить, необходима сила воли;
- начав курить однажды, не сможешь бросить никогда;
- необходимо постоянно напоминать курильщику о том, что курение убивает его;
- заменители курения (в частности, заменители никотина) помогают бросить курить,
- и, главное, когда я развенчаю заблуждение о том, что бросить курить – трудно, а переходный период боли и страданий неизбежен, тогда-то (как я наивно полагал) оставшийся мир поверит мне и примет мой способ.

Тогда мне казалось, что моим главным противником станет табачная промышленность. Поразительно, но основными камнями преткновения стали те самые общественные институты, которые, как я думал, станут моими главными союзниками: средства массовой информации, правительство, общественные организации (ASH,<sup>2</sup> QUIT<sup>3</sup> и др.) и традиционная медицина.

---

<sup>2</sup> ASH – *Action on Smoking and Health* – старейшая организация, борющаяся с курением; единственная общественная организация, предпринимающая законодательные и другие действия по борьбе с курением и защите прав некурящих. – *Прим. пер.*

<sup>3</sup> QUIT – благотворительная организация Великобритании, ставящая своей целью помочь курильщикам бросить курить. – *Прим. пер.*

Возможно, вы смотрели фильм «Сестра Кенни». Он был посвящен тому времени, когда детский полиомиелит, приводивший к параличу, был бедой, с которой совсем не умели бороться. Я очень хорошо помню, что эти слова вызывали во мне тот же страх, что сегодня вызывает слово «рак». Полиомиелит приводил не только к параличу ног и рук, но и к деформации конечностей. В качестве традиционного метода лечения предлагалось помещать конечности в оковы и таким образом предупреждать их искривление. На деле это приводило к пожизненному параличу.

Сестра Кенни считала, что оковы тормозят выздоровление. Она более тысячи раз доказала, что мышцы можно обучить вновь и что ребенок снова сможет ходить. Однако сестра Кенни была не врачом, а всего лишь медицинской сестрой. Как она посмела вторгаться в область, предназначенную только для дипломированных специалистов? Поэтому к решению, найденному сестрой Кенни, не относились всерьез. Дети, которых она вылечила, знали, что она права, знали об этом и их родители, однако традиционная медицина не только отказалась принять ее методы лечения, но и отстранила ее от лечебной практики. Прежде чем врачи признали очевидное, прошло 20 лет.

Впервые я посмотрел этот фильм еще до того, как открыл «Легкий способ». Фильм был очень интересный и, несомненно, правдивый. Тем не менее было совершенно очевидно, что Голливуд привнес в эту историю свою долю лирических отступлений. Вряд ли сестра Кенни открыла нечто такое, до чего не смогла дойти медицинская наука. Естественно, традиционные практикующие врачи не могли быть такими уж чудовищами, какими они показаны в фильме. Разве могли они в течение двадцати лет не признавать очевидных фактов?

Говорят, правда намного удивительнее вымысла. Приношу извинения создателям фильма «Сестра Кенни» за обвинения в поэтических вольностях. Но даже в наш просвещенный век современных средств коммуникации, имея доступ к современным средствам связи, я не смог донести свою мысль и через четырнадцать лет. Я, конечно же, доказал собственную правоту: единственная причина, по которой вы читаете эту книгу, состоит в том, что вам порекомендовал ее другой бывший курильщик. У меня нет таких мощных финансовых средств, как у Британской медицинской ассоциации, ASH или QUIT. Подобно сестре Кенни, я – одиночка. Как и она, я известен только потому, что мой метод действительно работает. Как и сестра Кенни, я отстаю свою точку зрения. Прекрасно, что сестра Кенни сумела доказать свою правоту. Что было бы с миром, если бы мы все еще использовали методики, не ведущие к выздоровлению?

Эта книга заканчивается теми же словами, что и в первоначальной редакции:

«В обществе повеяло переменами. Снежный ком уже начал расти, и надеюсь, что с помощью этой книги он превратится в лавину».

Из всего, что сказано выше, вы могли решить, что я совсем не уважаю врачей. Ничто не может быть более далеким от правды, чем это утверждение. Один из моих сыновей – врач, и я не знаю профессии благороднее. В наших клиниках именно от врачей мы получаем больше рекомендаций, чем из каких-либо других источников; более того, среди пациентов наших клиник более всего представителей медицинских профессий, чем каких-либо других.

Раньше врачи, как правило, считали меня кем-то средним между шарлатаном и знахарем. В августе 1997 года мне выпала большая честь прочитать лекцию на десятой всемирной конференции «Табак и здоровье», проходившей в Пекине. Думаю, что стал первым, кто удостоился подобной чести, не будучи дипломированным врачом, и это приглашение само по себе – оценка достигнутого мною прогресса.

Однако с таким же успехом я мог бы прочитать лекцию и перед кирпичной стеной. С тех пор как попытка решить проблему курения с помощью никотиновой жевательной резинки и никотинового пластыря с треском провалилась, кажется, даже сами курильщики признали, что

нельзя излечиться от наркотической зависимости, применяя тот же самый наркотик. Это все равно, что сказать наркоману, пристрастившемуся к героину: не кури героин, курение опасно, вводи героин напрямую в вену (только не пытайтесь сделать что-либо подобное с никотином, это сразу же убьет вас!). Поскольку традиционная медицина и средства массовой информации не имеют ни малейшего представления о том, как помочь людям бросить курить, они сосредоточились на том, что им уже известно: курение вредно для здоровья, оно вульгарно и отвратительно, это антиобщественная и дорогостоящая привычка. Кажется, им никогда не приходило в голову, что люди курят вовсе не по тем причинам, по которым они должны бы не курить! Настоящее решение проблемы заключается в устранении истинных причин, по которым люди курят.

В общенациональные антеникотинные дни из уст медицинских экспертов мы слышим примерно следующее: «Сегодня тот самый день, когда все курильщики стремятся бросить курить!»

При этом каждый курильщик знает: на самом-то деле это тот особенный день в году, когда большинство курильщиков курят в два раз больше, чем обычно, и в два раза демонстративнее. Им, естественно, не нравится, когда кто-нибудь указывает, *что* они должны делать (особенно когда это говорят люди, считающие курильщиков полными идиотами и совсем не понимающие, почему те курят).

Поскольку они совершенно не понимают самих курильщиков и не знают, как можно облегчить процесс отказа от курения, их отношение к проблеме сводится к следующему: «Попробуйте вот этот способ. Если он не сработает, попробуйте другой». Можно ли вообразить, что в мире существует десять разных способов лечения аппендицита? Если в соответствии с девятью из них излечиваются 10 % пациентов, это означает, что эти способы попросту убивают 90 % пациентов, а десятый способ исцеляет 95 %. Теперь представьте, что знание о десятом способе доступно уже более четырнадцати лет, а подавляющее большинство медиков все еще рекомендуют другие девять.

Один врач, присутствовавший на конференции, поднял очень важный вопрос, раньше не приходивший мне в голову. Он обратил внимание на то, что врачи вполне могут подлежать судебному преследованию за профессиональную небрежность, поскольку не предлагают своим пациентам самый лучший способ бросить курить. Ирония заключалась в том, что он был горячим сторонником лечения никотино-заменителями (никотиновые жвачки, пластыри и т. д.). Я очень стараюсь не быть мстительным, но надеюсь, что именно он станет первой жертвой собственного предложения.

Как я уже упоминал, Правительство США только что потратило 2,5 миллиона долларов на телевизионную шоковую кампанию, направленную на убеждение молодежи не попадать в зависимость от курения. С таким же успехом оно могло бы потратить эти деньги, пытаясь убедить молодежь в том, что их могут убить мотоциклы. Неужели они не понимают, что подростки знают о том, что сигарета их не убьет, и что никто из них никогда не предполагал, что пристрастится к никотину. Связь между курением и раком легких была установлена более сорока лет назад, но тем не менее сегодня все больше молодых людей становятся зависимыми от курения. Молодежи нет необходимости смотреть по телевизору «ужастики» про никотиновую зависимость. В любом случае, курильщики стремятся избегать подобных программ. Практически каждый подросток в стране стал свидетелем реальной драмы, вызванной курением, в своей собственной семье. Я наблюдал, как табак разрушил моего отца и сестру; однако это не уберегло меня от попадания в западню.

В одной общенациональной телевизионной программе я выступал вместе с врачом из организации *ASH*, которая состоит из никогда не куривших и которой не удалось вылечить ни одного курильщика. Она категорически заявила всей нации, что эта телевизионная кампания убережет молодежь от курения. Если бы правительство обладало здравым смыслом и передало

эти 2,5 миллиона долларов мне, то я профинансировал бы кампанию, которая гарантировала бы смерть никотиновой зависимости в течение нескольких лет.

Я искренне верю, что снежный ком уже достиг размеров футбольного мяча. Однако прошло четырнадцать лет – и это все еще капля в море. Я благодарен тысячам бывших курильщиков, посетивших мои клиники, прочитавших мою книгу, посмотревших мои видеофильмы, порекомендовавших «Легкий способ» друзьям, родственникам и всем, кто готов был их слушать, и прошу их продолжать делать это. Однако этот снежный ком не превратится в лавину до тех пор, пока врачи и средства массовой информации не перестанут рекомендовать методы, затрудняющие отказ от курения, и не признают, что «Легкий способ» – это не просто еще один способ: **ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СПОСОБ, КОТОРЫЙ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ!**

Я не жду, что вы поверите мне на этом этапе, но к тому моменту, когда вы прочтете книгу, вы поймете. Даже те немногие курильщики, потерпевшие у нас неудачи, говорят: «Я еще не достиг цели, но ваш способ намного действеннее, чем любой другой, который я знаю».

Если по прочтении книги вы почувствуете, что у вас есть передо мной долг благодарности, вы можете возратить его сторицей. Не только тем, что порекомендуете «Легкий способ» друзьям, но и тем, что, когда бы вы ни увидели телевизионную программу, или ни услышали радиопередачу, или ни прочитали статью в газете, пропагандирующую другой метод, напишите или позвоните авторам и задайте вопрос, почему они не поддерживают «Легкий способ» Ваши действия положат начало снежной лавине, и, если я доживу и стану свидетелем этого, я умру счастливым человеком.

Цель настоящего издания «Легкого способа» – предоставить вам современные достижения предлагаемого метода. У вас возникло чувство уныния и неотвратимости судьбы? Забудьте! В своей жизни я добился многих замечательных результатов, однако самым грандиозным был побег из рабства никотиновой зависимости. Мне удалось освободиться более четырнадцати лет назад, и я все еще не могу привыкнуть к ощущению радости от того, что я свободен. Нет необходимости впадать в депрессию, не происходит ничего ужасного – напротив, вам предстоит получить то, что хотел бы получить любой курильщик на планете: **СТАТЬ СВОБОДНЫМ!**



# 1

## Самый тяжелый случай никотиновой зависимости, с которым я когда-либо сталкивался

Возможно, мне следует начать с подтверждения своей компетентности. Нет, я не врач и не психиатр, но в интересующей нас области знаний могу считаться профессионалом. Тридцать три года своей жизни я прожил как заядлый курильщик. В последние годы, перед тем как бросить курить, я выкуривал никак не меньше шестидесяти сигарет в день, а в особо трудные дни – до сотни.

За свою жизнь я предпринял массу попыток бросить курить. Однажды я даже не курил шесть месяцев, но продолжал лезть на стену, все еще держался поближе к тем, кто курит, пытаюсь поймать дымок от сигарет, все еще предпочитал путешествовать в вагонах для курящих.

С точки зрения здоровья для большинства курильщиков проблема состоит в следующем: «Брошу ли я курить до того, как *это* случится со мной?» Я уже достиг той стадии, когда стал уверен, что курение убивает меня. Я испытывал постоянную головную боль, сопровождающуюся постоянным кашлем. Я чувствовал непрерывную пульсацию в вене, проходящей вертикально в центре лба, и искренне верил, что в любой момент в моей голове могут лопнуть сосуды, и я умру от кровоизлияния в мозг. Это беспокоило меня, но не останавливало.

Я достиг той стадии, когда прекратил даже попытки бросить. Не потому, что получал такое уж наслаждение от курения. В течение некоторого периода времени большинство курильщиков страдают от иллюзии того, что получают удовольствие от случайной сигаретки, но я подобным заблуждением никогда не страдал. Я всегда терпеть не мог вкус и запах сигарет, но считал, что сигарета помогает мне расслабиться. Она придавала мне мужества и уверенности в себе, и всегда, когда я пытался бросить курить, я становился несчастен и не мог вообразить жизнь, полную удовольствий, без сигареты.

В конце концов жена отправила меня к гипнотерапевту. Должен признаться, что всегда скептически относился к гипнозу, ничего о нем в то время не зная. Я представлял себе человека, подобного Свенгали,<sup>4</sup> с пронизательными глазами и раскачивающимся маятником. Я имел все те обычные иллюзии о курении, которые есть у каждого курильщика, за исключением одной: я точно знал, что я не безвольный человек. Я вполне контролировал все стороны своей жизни, однако сигареты властвовали надо мной. Я считал, что гипноз включает в себя насилие над волей, и хотя и не препятствовал происходящему (как и большинство курильщиков, я действительно хотел бросить), но полагал, что никому не удастся одурачить меня и доказать, что потребности в курении у меня нет.

Сеанс оказался пустой тратой времени. Гипнотерапевт пытался заставить меня поднять руки и проделать другие разнообразные вещи. Оказалось, что толком ничего не получается: я не утратил сознания, не погрузился в транс (по крайней мере, не думал, что это произошло). И все же я не только бросил курить после того сеанса гипноза, но и сделал вывод, что этот процесс (включая период отвыкания) приятен.

Теперь, прежде чем вы сорветесь с места и побежите к гипнотерапевту, позвольте кое-что прояснить. Гипнотерапия – это средство связи. Получив неправильное послание, вы не бросите курить. Не хочу критиковать врача, к которому я обратился за консультацией, поскольку если бы не он, то я был бы уже мертв к настоящему моменту. Но все произошло вопреки, а не благодаря ему. Я также не хочу показаться нападающим на гипнотерапию; напротив, я использую ее как часть проводимых мною консультаций. Гипнотерапия – сила внушения, причем могу-

---

<sup>4</sup> Свенгали – злобещий гипнотизер, герой романа «Трильби» Джорджа дю Мюрье. – Прим. пер.

щественная сила, которая может быть использована как во благо, так и во вред. Никогда не обращайтесь к гипнотерапевту, если он не был рекомендован вам кем-то, кого вы уважаете и кому верите.

В течение всех тех ужасных лет, когда я был курильщиком, я считал, что моя жизнь зависит от сигарет. Я был готов скорее умереть, чем обойтись без них. Сегодня люди спрашивают, бывают ли у меня когда-нибудь странные сильные боли. Отвечаю: никогда, никогда, никогда! Скорее наоборот, у меня их больше нет, и я живу чудесной жизнью. Если бы я умер от курения, я бы, конечно, не жаловался. Я был очень счастлив, хотя самое удивительное, что случилось со мной в жизни, – освобождение от этого кошмара, от рабской зависимости, вынуждающей меня идти по жизни, систематически разрушая свое тело и платя бешеные деньги за эту сомнительную привилегию.

Позвольте мне с самого начала расставить все точки над *i*: я – не мистическая фигура. Я не верю в колдунов или фей. У меня вполне скептический ум, но то, что со мной случилось, я не могу толковать иначе, как волшебство. Я стал специально изучать все, что касается гипноза и курения. Казалось, ничто из прочитанного не может объяснить случившееся чудо. Почему на этот раз бросить курить было настолько легко, легко до смешного, если раньше это сопровождалось неделями черной депрессии?

## **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.