

# АЛЛЕН КАРР ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА

продолжение  
супербестселлера  
**ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ**  
самая полная  
авторская  
методика



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

**Единственный способ  
бросить курить навсегда**

«Добрая книга»

1995

## **Карр А.**

Единственный способ бросить курить навсегда / А. Карр —  
«Добрая книга», 1995 — («Легкий способ» Аллена Карра)

В этой книге, ставшей продолжением супербестселлера «Легкий способ бросить курить», впервые изложена самая полная авторская методика, помогающая бросить курить даже самым заядлым курильщикам. Аллен Карр подробно рассказывает о коварных ловушках, подстерегающих каждого, кто принял решение бросить курить, помогает читателю обрести уверенность в себе и в своих силах, чтобы навсегда порвать с курением. Автор обсуждает последствия отказа от курения, разоблачает мифы, связанные с процессом отвыкания, помогает читателю стать свободным от никотинового рабства. Эта книга поможет вам: • Правильно настроиться на отказ от курения. • Бросить курить легко и естественно, без мук отвыкания, набора веса и применения силы воли. • Не зависеть от заменителей никотина и других искусственных средств, которые обычно навязываются тем, кто бросает курить. • Избежать набора веса после отказа от табака. • Наслаждаться свободой, открывая для себя новые удовольствия и радости жизни, которых лишены курильщики. «Следуйте моим инструкциям, и вы до конца своих дней будете счастливы от того, что бросили курить. Станьте свободными и наслаждайтесь жизнью!» (Аллен Карр)

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	27
Глава 3	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Аллен Карр**

## **Единственный способ бросить курить навсегда**

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1994, 1995

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2008

\* \* \*

### **ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА**

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Если у таких наркотиков, как никотин, алкоголь или героин, имеются столь разнообразные свойства, а у каждого наркомана свои уникальная психология и физиология, то как методика Аллена Карра может быть эффективна для всех наркоманов и всех видов зависимости?

Существует много различий между домом и деревом, но одна и та же лестница поможет взобраться на них.

#### **ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!**

Методика Аллена Карра – это лестница, которая поможет любому наркоману взобраться из ямы под названием «зависимость от наркотика»

**НЕМЕДЛЕННО!**

**ЛЕГКО!**

**НАВСЕГДА!**

#### **ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ, КАК ЕЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ!**

Для того чтобы понять методику, вам надо прочитать эту книгу и ознакомиться с предыдущим бестселлером Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» либо с видео– или аудио–версией книги. Подробную информацию об этих изданиях вы найдете в конце книги.

## Глава 1

### Аллен в Стране чудес

На вопрос: «Скажи на милость, что же ты с собой делаешь?», задаваемый моей женой Джойс, я отвечал: «Я наслаждаюсь сигаретой».

Джойс была тем счастливым человеком, кто, однажды попробовав сигарету и посчитав курение неприятным занятием, больше никогда не возьмет ее в руки.

Но как может некурящий понять восторг и наслаждение, которое приносит курение?

Сигарета, свисавшая с моих губ, как у Хамфри Богарта,<sup>1</sup> не уменьшала получаемого удовольствия, даже если ее яд проникал в мою кровь! Причиной моего недовольства было кровотечение из носа, уже второе за последний час. Первый раз это было действительно ужасно, поскольку его вызвал приступ кашля от тех особенных сигарет, которые я предпочитаю по утрам. С недавнего времени кровотечения стали частью моей повседневной жизни. Джойс уже прочитала мне свою обычную лекцию по поводу вреда курения, которая, как всегда, влетела в одно ухо и беспрепятственно вылетела в другое.

Я знал, что курение постепенно убивало меня, и все замечания в мой адрес заставляли меня быть еще упрямее, чем прежде, и усиливали мою зависимость от сигарет. Не то чтобы я не хотел остановиться, просто я знал, что не смогу этого сделать. Я принял это как должное и даже бросил попытки что-то изменить.

Наконец кровотечение закончилось, и я, сменив костюм, пошел к машине. Сев в нее, я почувствовал себя несчастным и угнетенным. Я подумал: «Если сигарета в моей жизни – это моя маленькая опора, то я не могу без нее прожить».

Мне страшно хотелось курить, но я знал, что это может вызвать повторное кровотечение, но я был все еще напуган первым кровотечением. Я понял, что потерял, по крайней мере, пинту крови, и подобная дальнейшая перспектива меня не радовала.

Это напоминало хождение по лезвию бритвы, которым страдают наркоманы до тех пор, пока они зависимы от наркотиков.

Тем исключительно унылым понедельником я ужаснулся своему состоянию, к которому привело меня курение. Но в то же время я думал: «Если когда-либо я действительно нуждался в сигарете, это теперь!»

Мне не понадобилось много времени для решения этой проблемы. Одним из немногих предметов, которыми я интересовался в школе, была биология. Я знал, что в человеке находится около восьми пинт<sup>2</sup> крови. Я потерял только одну, следовательно, уровень крови, должно быть, опустился чуть ниже моего носа. Вероятно, поэтому первое кровотечение остановилось, и, таким образом, я мог безопасно выкурить еще одну сигарету. Разумеется, так я и сделал.

Я считаю себя разумным человеком. И на данном этапе своего повествования я прощаю вам то, что вы усомнились в этом. Я отлично помню классическое замечание Тони Хэнкока<sup>3</sup> в «Доноре» и его взгляд, полный ужаса и недоверия, когда он узнал, что ему придется сдать целую пинту крови: **«Пинта! Это очень много! Я не собираюсь ходить целый день с повисшей, как плоть, рукой, только чтобы удовлетворить какого-то легализованного вампира!»**

---

<sup>1</sup> Хамфри Богарт (1899–1957) – знаменитый американский киноактер, его герои много курили. – Примеч. ред.

<sup>2</sup> Пинта – единица объема в системе английских мер. В Великобритании одна пинта равна 0,568 дм<sup>3</sup>; в США – 0,473 дм<sup>3</sup>. – Примеч. пер.

<sup>3</sup> Тони Хэнкок (1924–1968) – британский комедийный актер; «Донор» – одна из последних серий сериала «Хэнкок» (1961). – Примеч. ред.

Я очень хорошо знал, как устроена система кровоснабжения человека, и в частности то, что работа головного мозга зависит от постоянного притока крови. А не является ли это одной из аномалий наркозависимости? На протяжении всей жизни у нас – курильщиков – есть много веских причин не курить, но мы усиленно стараемся не замечать их и направляем всю нашу изобретательность на то, чтобы придумывать всевозможные оправдания, которые позволят выкурить **ТОЛЬКО ЕЩЕ ОДНУ СИГАРЕТУ!**

Через мгновение снова пошла кровь. Не обращая внимания ни на что, кроме собственного недомогания, я внезапно почувствовал пристальный взгляд жены через окно автомобиля. У нее было такое испуганное выражение лица, что я съезился. Стиснув зубы, я ждал очередной нотации.

Но ее не последовало. Я полагаю, что Джойс поняла, что рациональность и здравый смысл превращаются в пустую трату времени, когда имеешь дело с наркоманом. Мне повезло, что она все-таки положила на естественные ощущения и женскую интуицию.

Она недавно посмотрела фильм о супружеской паре. Их ребенок медленно умирал от лейкемии. Семья мужественно пыталась жить полноценно не только для ребенка, но и для самих себя. Просмотр этого фильма сам по себе был мучителен, а боль от той ситуации была еще острее.

Джойс поинтересовалась: смогу ли я справляться с подобной ситуацией? Должен признаться, что в то время я полностью погрузился в собственные мелкие проблемы и не обращал внимания на проблемы других людей. Она рассказала об огромном горе той пары. Единственным их утешением была уверенность, что они делают все от них зависящее и что их ребенок не повинен в своей болезни. Какую же боль можно испытывать при виде любимого человека, который медленно разрушает себя и растрчивает здоровье по собственной прихоти, осознавая, что от курения нельзя получить никакой выгоды. Она спрашивала: имею ли я хоть малейшее представление о той боли, которую я причиняю ей и нашим детям, и о том, насколько я эгоистичен? А как бы я отреагировал, если бы она тоже стала над собой так издеваться?

### **«СЕЗАМ, ОТКРОЙСЯ!»**

Точно так же, как эти магические слова открыли Али-Бабе дверь в пещеру, Джойс подбрала нужный ключ. Он мог помочь мне обрести большие сокровища, чем те, что открылись перед Али-Бабой: освобождение от пожизненного никотинового рабства. В то время ни один из нас не осознавал, что она запустила цепную реакцию, которая, как я полагаю, изменит ход истории. Я верю, что еще будем живы и увидим, как это случится.

В моем мозге была темная запертая дверь, которая, как гигантский моллюск, отказывалась открываться. Ключевым словом было **ЭГОИСТ**. До сих пор я рассматривал курение как собственную проблему. Я знал, что оно убивает меня, но был готов рискнуть прожить пусть короткую, но более приятную жизнь. Но зачем же говорить о других?

Закрытая дверь в моем сознании стала приоткрываться, так как туда начал проникать свет, освещая все эти годы темноты, депрессии и пустоты. До этого момента я расценивал курение как мою скрытую перспективу. Прежде, если кто-то пытался настроить меня против курения, все защитные силы моего организма просыпались. Я даже проявлял агрессивность. Впрочем, все зависело от характера нападок. Но теперь мое тело и мозг словно освободились от оков, и я взглянул на себя со стороны глазами некурящего. Как вы понимаете, ничего хорошего я не увидел.

Я гордился своим воображением и пытался представить себе Джойс курящей, а себя нет. Я видел ее хрипящей и кашляющей во время приготовления еды с окурком во рту. Пепел от него мог в любую минуту упасть в кастрюлю. Я представлял пятна никотина на ее пальцах, зубах и губах; ее унылые глаза и серый цвет лица. Мне даже мерещился скверный запах у нее изо рта. Но поскольку я ее обожаю, мне пришлось бы как-то примириться с этим.

Я бы смирился с пустой тратой денег и, вероятно, вынес бы все ее фальшивые аргументы, к которым она прибегала бы ради оправдания своей глупости. Я надеюсь, что был бы к ней столь же терпелив, сколь она была ко мне все эти ужасные годы. Но я бы точно не устоял, если бы был вынужден смотреть на то, как она страдает!

Я начал задумываться о тех людях, которые родились с такими ужасными болезнями, как, например, синдром Дауна, или от матерей, принимавших талидомид,<sup>4</sup> и как они могут с ними бороться.

Как вы думаете, был бы у вас равный шанс получить достойную работу, если бы вы были прикованы к инвалидному креслу? Хотя это не помешало Ф. Рузвельту занять пост президента. Такие примеры есть. Солдат Саймон Вестон получил многочисленные ожоги на Фолклендских островах. Если когда-либо зажженная сигарета касалась вашей кожи, то вы знаете, какую ужасную боль это причиняет. Почти невозможно представить страх и отчаяние, которые пришлось пережить этому солдату. Но разве они сломили его? Ни в коем случае. После всего пережитого он женился, стал телезвездой и народным героем.

Другой пример стойкости – молодой ирландец Кристофер Нолан, проживший свои первые пятнадцать лет как растение. У него не было возможности общаться с другими людьми. К нему все относились, как к имбецилу. Но на самом деле у него был интеллект. В конце концов он научился общаться при помощи письма палочкой, прикрепленной ко лбу, и даже написал бестселлер. Некоторые критики-доброхоты написали: «Это хорошая книга, но в ней слишком много прилагательных». На что его мать ответила: «Если бы только вы могли видеть те усилия, которые ему требуются, чтобы напечатать только одно слово, вы бы поняли, насколько каждое из них значимо». То, что критики не понимали этого, было их проблемой, а не Кристофера.

А вы могли бы вытерпеть, если бы к вам относились в течение пятнадцати лет как к немощному, в то время как на самом деле вы были интеллектуально развиты, но не могли общаться? Можно подумать, что если бы однажды Кристофер научился говорить, то его первой фразой было бы: «Пожалуйста, дайте мне спокойно выспаться». Но нет! Кристофер хотел жить, потому что жизнь – это истинная ценность. К сожалению, его нет сегодня с нами, но я надеюсь, где бы он ни был, он способен оценить то великое наследство, которое он оставил человечеству своим примером.

Явная глупость моего поведения внезапно поразила меня. Такие люди, как Кристофер Нолан, даже родившись недееспособными, не сложили руки. А я, не только получивший счастье родиться на белый свет, но еще и родиться здоровым, будто давал оплеуху Создателю, говоря: «Спасибо за мое здоровое тело, но почему же ты не дал его Кристоферу Нолану? Я уверен, он бы оценил его. Зачем же ты впустую наградил им меня и мне подобных? **ТЕХ, КТО ПОСВЯЩАЕТ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ НА ПРИДУМЫВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ОТГОВОРОК И ОПРАВДАНИЯ БЕСПЕЧНОЙ РАСТРАТЫ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НА ВРЕДНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ!**»

Годами я упрямо сопротивлялся слезным мольбам Джойс о том, что мне нужна помощь. И делал это не из-за гордыни, а из-за неверия в возможность изменить положение.

Сейчас я абсолютно уверен в том, что, когда я описываю степень своей деградации, большинство читателей, в особенности начинающие или случайные курильщики, тешат себя мыслью о том, что никогда не докатились бы до такого состояния, но даже если бы это случилось, то они сумели бы вовремя остановиться. У вас может сложиться мнение, что я пытаюсь запугать вас и заставить бросить курить. Это не так. На самом деле если бы я думал, что преуспею, используя подобную шоковую терапию, я бы без сомнения применил ее. Но она не помогает. Если бы вы боялись, вы бы уже не курили. Я клянусь, что хочу вам только добра. Я

---

<sup>4</sup> Талидомид – седативное снотворное лекарственное средство. Использование этого препарата женщинами привело к появлению младенцев с врожденными уродствами (по различным данным от 8 до 12 тысяч человек). – Примеч. ред.



хочу понять, почему курильщики, которые знают, что умрут, если не остановятся, **ПРОДОЛЖАЮТ КУРИТЬ!** Но если вы не поймете истинную причину теперь, **ТО НИКОГДА ЕЕ НЕ ПОЙМЕТЕ!**

Вы также могли подумать, что Джойс достучалась до меня, так как доказала, что курение разрушает мое тело. Вовсе нет. Я всегда знал это, просто закрывал глаза на происходящее. Вы, возможно, сочтете, что решающим фактором было осознание собственной эгоистичности и что, хотя я не был готов принести курение в жертву ради спасения собственной жизни, теперь я бескорыстно делаю это ради моей жены и детей.

Я бы хотел казаться честным и неэгоистичным, но боюсь, что правда заключается в том, что курильщики не могут заставить себя остановиться по своим эгоистичным соображениям, а тем более по просьбе других людей.

Позвольте мне все вам объяснить. На данном этапе мой взгляд на курение никак не изменился. Меня просто стали мучить угрызения совести, которые привели к тому, что я согласился принять помощь.

Я знал, что гипнотерапевт не поможет мне. Но думал, что после него смогу прийти домой с чистой совестью и сказать, что это оказалось пустой тратой времени и денег. «Джойс, можешь ты теперь просто принять, что, независимо от моего желания,

### **Я НИКОГДА НЕ СМОГУ БРОСИТЬ КУРИТЬ!»**

Люди, знающие Джойс, подтвердят, что ее имя отражает ее натуру. Она всегда полна оптимизма и радости. Но я знал, что плохие новости она воспринимает очень тяжело. Я надеялся, что теперь ее лекции закончатся, но с ужасом думал, какой эффект произведет на нее мой очередной провал. Говорят, что факты сдержаннее фантазий. Я верю в это.

### **«Я СОБИРАЮСЬ СПАСТИ МИР ОТ КУРЕНИЯ!»**

Этими словами я приветствовал Джойс по возвращении от врача. Ее реакция расстроила меня. Она не выглядела бы такой ошеломленной, даже если бы я постучал молотком по ее коленной чашечке. Взгляд, который она обычно бросала, когда я кашлял и чихал, был очень серьезен. Но на этот раз он был красноречивее слов: «Ты совсем рехнулся!» Однако в то время я был так возбужден, что не мог понять этого. Когда я размышляю о происшедшем, я понимаю, что она чудом не признала меня сумасшедшим. Я подумал, что она считает, что гипнотизер ввел меня в некоторое состояние транса и забыл вывести из него. Прошли годы с тех пор, как я бросил курить и успешно стал помогать другим курильщикам, но она все еще опасалась, что я выйду из этого гипнотического состояния, и она увидит меня с сигаретой в зубах. Ее недоверие было понятно, поскольку она была свидетелем множества неудачных попыток остановиться. Она не забыла, как однажды я врал ей прямо в лицо, уверяя, что бросил курить, хотя сам все это время тайно покуривал. Не стирается из ее памяти и моя последняя попытка, которая двумя годами раньше закончилась неудачей после шести месяцев ужасной депрессии, отвратительного поведения и мерзкого страдания. Я тогда плакал от того, что знал: если бы у меня ничего не получилось, я никогда бы не нашел в себе силу воли и мужество пройти через все страдания снова, как мой отец до меня, обреченный умереть курильщиком. Странно, но мысль о том, что я умру от курения, никогда особо не волновала меня. Кажется, что в тот момент я хотел рискнуть, но я ненавидел саму мысль о том, что не смогу остановиться и что

### **Я ЦЕЛИКОМ ВО ВЛАСТИ СИГАРЕТЫ.**

Таким я был, самым ужасным рабом никотина, которого только можно себе представить (я все еще надеюсь встретить более тяжелый случай), и стал не только свободным, но и полным энергии спасти мир от этого зла. Я думаю, теперь скептицизм Джойс вам понятен.

Вам будет трудно поверить, что еще до того, как я выкурил свою последнюю сигарету, я уже был некурящим. Я был уверен в отсутствии тяги и необходимости в этой пагубной при-

вычке. Зная, что больше не буду курить, я ожидал тяжелых испытаний. Открытием стало то, что бросить курить оказалось не только легко, но этот процесс даже приносил удовольствие, начиная с тушения последней сигареты. Мне не потребовалась никакой силы воли, у меня не было мучительных расставаний с сигаретами, и я даже не мечтал о них с того самого дня. Более того, я получил дополнительный плюс: мой вес уменьшился на 28 фунтов.<sup>5</sup>

Во что вам действительно будет сложно поверить, так это в то, что моя методика эффективна для любого курильщика, включая ВАС. Я посетил гипнотерапевта 15 июля 1983 года, и этот день стал самым важным в моей жизни. С этого момента я буду называть его Днем Независимости. Вы можете броситься на поиски ближайшего гипнотерапевта. Не делайте этого. Не хочу критиковать врача, который меня консультировал, поскольку если бы не он, то я уже точно был бы мертв. Но у меня все получилось не благодаря, а вопреки его терапии. Позже я объясню то, что мне известно о тайнах, окутывающих гипноз, и вы сами поймете, нужен ли вам гипнотерапевт. Хотя я сам не до конца осознаю, что произошло со мной в тот день, но я был абсолютно уверен, что сделал открытие, которое ищет каждый курильщик:

### **ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Несколько месяцев я проверял свою методику на друзьях и родственниках, которая оправдала мои ожидания. Это привело к тому, что я принял решение оставить должность бухгалтера и полностью заняться консультированием в больнице, помогая другим людям избавиться от никотинового рабства.

Мы начали с маленького объявления в местной газете. Нашим первым клиентом был Питер Мюррей, знаменитый диск-жокей и телезвезда. При мысли, что это был тот самый Питер Мюррей, я трепетал, как осиновый лист. Эксперимент был похож на ночной кошмар. У меня пропал голос, и я был в панике. Я боялся даже подумать о том, как он воспринял наше первое занятие, и потом так и не смог отважиться позвонить ему, чтобы узнать его мнение. Теперь я понимаю: прежде всего я должен успокоить клиента. В этом случае все получится. Тогда же я недооценивал этот фактор. Я только знал, что он был приятным человеком, и это придало мне силы продолжить свою работу. Если я ему и не помог, то надеюсь, хоть каким-то утешением для него будет тот факт, что именно он повлиял на мое решение помогать другим курильщикам спастись от никотиновой ловушки.

С такого неблагоприятного старта моя уверенность все же постепенно росла, так же как и увеличивался успех моей программы. Вскоре мы обнаружили, что пропала необходимость размещать рекламу. Отовсюду к нам приходили курильщики по рекомендациям, которые они получали от наших пациентов.

Я был терапевтом, Джойс – секретарем, исполняя при этом тысячи других обязанностей. Спустя два года мы уже не могли принять всех курильщиков, которые искали нашей помощи, поэтому я решил изложить свою методику в книге

### **«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ».**

Книга была опубликована издательством PENGUIN, стала бестселлером и с тех пор каждый год сохраняет свои позиции в рейтингах. Я всегда считал, что книге важно дать хорошее название, хотя не помню, чтобы долго над ним размышлял. Оно было очевидным. Однако написание оказалось для меня сложным делом, кроме одного яркого исключения – знаменитой главы 21.

Единственное, чего я ожидал от книги, – это то, что она поможет людям избежать никотиновой ловушки. Приятным сюрпризом стали для меня сотни благодарственных писем от бывших курильщиков и их семей. Несмотря на то что я старался сделать ее интересной и увлекательной, насколько это было возможно, в действительности это прежде всего инструкция. И

---

<sup>5</sup> Фунт – мера веса в англоязычных странах, равная 453,6 г. – Примеч. пер.

я подозреваю, что авторы таких инструкций получают только жалобные письма. У меня же их было немного. Но я их ожидал. Мы все испытываем приступы раздражения, когда инструкция не понятна. Но кто же будет писать письма с жалобами по этому поводу? Удивительно, но даже люди, которым не удалось бросить курить, не жаловались, а в основном присылали предложения, по которым можно было бы доработать книгу.

Почти все инструкции вызывают раздражение. Я думаю, это из-за того, что они в основном переведены с японского языка. Компьютер, на котором я сейчас работаю, – Olivetti. Великолепно! Он хотя и не английский, а итальянский, но на корпусе указано: «СДЕЛАНО В ТАЙВАНЕ». Я не расист. Японцы и жители Тайваня, очевидно, разумнее нас. Но почему качество их оборудования невероятно высокое, а качество переводов инструкций – такое низкое? Я уверен, что зачастую переводчик даже не знает английского, а просто пользуется японско-английским словарем. «Легкий способ бросить курить» уже переведен на семь языков. Хотя японцы и являются курящей нацией, однако на японский язык книга еще не переведена. Возможно, я займусь этим сам.

Работа на компьютере для меня – целая проблема. Мои друзья и родственники, у которых есть компьютеры, убеждали меня в том, какая замечательная вещь – компьютер. На жаргоне это звучит как «дружественный для пользователя». Для меня он такой же дружественный, как четырехфунтовая кувалда, падающая на больной палец.

«Не знаем, как мы обходились без него, – говорили они. Ты бухгалтер и для тебя не составит труда научиться пользоваться им».

«Удобный для пользователя»! Одна только инструкция толще, чем все собрание сочинений Шекспира. У меня ушло больше времени на его освоение, чем на написание книги. Если вы думаете, что японский язык сложный, начните изучать такие языки программирования, как RAM и FROGOL.

Самым смешным было то, что я чувствовал, как это затягивает меня. Мои знакомые чересчур трепетно относились к своим компьютерам. Это совершенно точно! Они потратили сотни фунтов стерлингов, и им необходимо было оправдать эти затраты. Они напоминали мне подростков-курильщиков, которые старались привыкнуть к ужасному запаху и вкусу сигарет, осознавая, что теперь они попались на крючок, пытались убедить своих некурящих друзей в том, что быть курильщиком – это огромное удовольствие. К сожалению, очень часто им это удается.

Сами того не замечая, жены компьютерщиков присоединяются к их тайне: «Я никогда не видела его столь увлеченным. Сейчас я почти не вижу его. Ночи напролет он играет на компьютере».

Конечно, играет! Бесконечными бессонными ночами пытается понять чертову разгадку. Современная технология – удивительная штука, но и у нее есть свои недостатки. Я помню старые добрые времена, когда в машине было всего две лампы аварийной сигнализации, а для радио требовались всего две кнопки. На днях я услышал, что менее 50 % людей знают, как настраивать свои видеомаягнитофоны. Это было хорошей новостью для меня, так как я больше не стеснялся говорить, что в этих вопросах больше полагаюсь на своего семилетнего внука.

Я думаю, что сейчас уже начинаю понимать, как работает компьютер, и что на самом деле ничего сложного в нем нет. Придя к такому заключению, я подумал о том, как же я обходился без него. Теперь я настоятельно рекомендую приобрести его. Должен отметить, компьютеры – очень прочные. Я выкидывал свой через окно трижды только для того, чтобы испытать его на прочность. И он до сих пор работает.

Письма, которые я получаю от читателей, сполна возмещают мои усилия и огромное количество времени, потраченные на написание книги. Многие спрашивают меня, почему я не пишу другие книги. Для меня это странный вопрос. В конце концов, я же не писатель. Я

написал книгу лишь потому, что владел важной информацией, которую должен был передать людям. И я не видел смысла в написании других книг.

Так почему же собственно я пишу эту книгу? Конечно, не ради огромных гонораров. Я бы с радостью заплатил тому, кто смог бы написать ее, если бы это было возможно. Есть несколько причин – хороших и не очень. Давайте начнем с плохих.

Когда ко мне впервые обратились как к своеобразной «волшебной кнопке», я думал, что мне понадобится пять минут, чтобы убедить любого здравомыслящего, сообразительного курильщика бросить курить. Я это смогу сделать, просто объясняя, что единственное удовольствие или поддержка, которые получают курильщики от сигареты, – это попытка возвратиться к состоянию мира и спокойствия жизни некурящих, что с каждой сигаретой никотин не только не снимает болезненных ощущений, но и фактически вызывает их. И получаемое удовольствие, и поддержка иллюзорны.

По моим подсчетам, излечение мира от курения произойдет в течение ближайших десяти лет.

Без сомнения, вы, так же как Джойс, полагаете, что я должен на деле подтвердить свою методику. Но давайте немного поразмышляем. Представьте, я изобрел лекарство от рака легких. Даже если бы я был ведущим мировым экспертом по лечению этой болезни, мое лекарство подверглось бы тщательному исследованию.

Сколько же мне понадобится времени для того, чтобы доказать, что я на самом деле нашел лекарство от курения? Это нелегко, так как даже мои близкие друзья и родственники знали меня как жалкого никотинового наркомана. Как я могу их убедить, что стал ведущим мировым экспертом в области терапии никотиновой зависимости? Возможно, вы считаете это невероятным? Представьте, что вы сидите в тюрьме более тридцати лет и на двери вашей камеры установлен секретный замок. Но никто не знает его код: ни тюремщики, ни ваши сокамерники. Затем представьте, что вы ненавидите эту тюрьму больше, чем другие заключенные, и стараетесь разгадать этот код. «ЭВРИКА!» В один прекрасный день вы набираете правильную комбинацию, и вы свободны. Станете ли вы в этот момент не только ведущим мировым экспертом по побегу из тюрьмы, но и вообще единственным экспертом по данному вопросу? Сейчас я описал то, что в реальности произошло со мной.

Понятно, я не ожидал, что люди сразу поверят мне. Я ведь даже не врач. Это все равно как если бы Колумб сказал: «Эй, парни, смотрите! Я много размышлял и уверен, что мир – не плоская поверхность, а огромный футбольный мяч. Может, вы возьметесь распространить эту идею и перепишите все учебники?»

По первой реакции Джойс было видно, что она мне не доверяет. Но это не было большой проблемой. Колумб подтвердил гипотезу, совершив кругосветное плавание. Мне предстояло убедить консультировавшихся у меня курильщиков, что бросить курить до смешного легко. А они могут рассказать о моей методике своим друзьям, которые устремятся за волшебным исцелением.

Ко мне постоянно обращались как к «волшебной кнопке» или «волшебному» целителю. Должен признаться, что я не владею магическими силами. Такого понятия как волшебство вообще не существует. Волшебство – это просто слово со значением: «Я не понимаю, как это работает». Волшебство моей методики похоже на способность открыть сейф, если знать секретный шифр замка.

Я думал, что мне понадобится около четырех лет для доказательства того, что моя методика способствует волшебному излечению, которого так ждали курильщики. Фактически мы достигли результата за два года, однако испытали двойной шок, которого не ожидали. Когда я решил сделать миру подарок в виде книги, то обратился с просьбой к известному издателю, объяснив ему, что открыл методику, помогающую быстро бросить курить.

К моему удивлению, на это предложение не набросились и даже не предложили директору издательства ознакомиться с книгой. На самом же деле редакторам было очень интересно читать мое сочинение. Я им сразу объяснил, что моя книга – это не роман. Это – эффективная и доказанная мной методика, способная помочь курильщикам бросить их пагубную привычку. Они должны мне поверить, поскольку я признан ведущим мировым экспертом по борьбе с курением. Я изложил все в такой манере, словно Ник Фальдо<sup>6</sup> делился своими секретами игры в гольф.

Как вы понимаете, из моей беседы ничего не вышло. Но я получил хороший урок: Ника Фальдо все знают, а о том, что я являюсь ведущим мировым экспертом по борьбе с курением, знаю только я, и некоторые мои пациенты догадывались об этом.

Я понял, что буду попусту терять время и в других издательствах. Я слышал, что иногда талантливые писатели годами пытаются добиться публикации своих книг. Я решил напечатать книгу сам. В те годы лечение курильщиков было не столь прибыльным делом, как работа бухгалтер. Но мы не сдавались. Я надеялся на своего брата – счастливого, успешного человека, ведущего страхового агента High Wycombe. Он всегда мог найти выход из затруднительной ситуации. Я думал, что и в этот раз смогу убить двух зайцев сразу: для него моя книга будет успешным вложением денег, а мне не придется унижаться перед меценатами.

Таким образом, я был уверен, что моя книга – наиболее значительный труд после «Происхождения видов» Дарвина. Однако я потерпел неудачу, убеждая брата в стопроцентном успехе книги. Его окончательным ответом были слова: «Если у тебя появятся какие-нибудь стоящие идеи, обязательно обращайся».

Эта ситуация напомнила мне классический монолог Боба Ньюхарта.<sup>7</sup> Он написал не только одну из самых занимательных книг о курении, но и показал, с чего все начиналось.

Ее главный герой – сэр Вальтер Ралиф. Обнаружив в Новом Свете табак, он звонит своему агенту в Лондон, пытаясь убедить его как можно скорее вложить деньги в это надежное дело. Вот отрывок из этой книги.

«Что такое, Вальт? Ты купил целый корабль табака. Что такое табак? Это разновидность листьев? Ты купил 80 тонн листьев! Это может быть сюрпризом для тебя, но приезжай к нам осенью, и мы можем сами нарвать их. Что мы с ним будем делать? У них есть несколько возможностей для применения? Можно взять немного этого табака и втянуть через нос? И какой будет результат? Ты будешь чихать! Что еще можно сделать? Ты можешь измельчить его и завернуть в бумажную трубочку и взять в рот. Нет! Зачем ты будешь это делать, Вальт? Для того чтобы поджечь ее и затем вдыхать в себя ее дым? Мне кажется, ты можешь просто стоять у своего камина, проделывая это. Вальт, мы беспокоимся о тебе с тех пор, как ты ввязался в это предприятие. Не думаю, что оно необходимо людям. Но если у тебя есть какие-нибудь хорошие идеи по этому поводу, дай мне знать об этом первому. Хотя нет! Я позвоню тебе сам, Вальт!»

Интересно, что в книге Вальт описан как идиот, который верил, что людей можно склонить к курению. Ко мне же относились с недоверием из-за моей веры в то, что их можно убедить в обратном.

Опыт общения с издателем не сильно ударил по моему самолюбию, однако разговор с моим братом поверг меня в шок. И все же я не потерял веры в свою методику. На том этапе я был абсолютно уверен в двух фактах:

---

<sup>6</sup> Ник Фальдо – один из величайших английских игроков в истории гольфа. – Примеч. пер.

<sup>7</sup> Боб Ньюхарт – американский актер, популярный в 70–80-е годы XX в., удостоенный премии Марка Твена за достижения в области юмора. – Примеч. пер.

- 1) все курильщики в душе хотят бросить курить, несмотря на то, понимают это остальные или нет;
- 2) у меня был ключ, с помощью которого я мог их освободить из тюрьмы.

Пошатнулась только возможность воплощения в жизнь моих задумок. Если я не убедил собственного брата, как же я смогу убедить в чем-то других людей? Я спрашивал себя, есть ли у меня право рисковать чужими деньгами? Наконец я решил оставить идею о книге. Затем произошла удивительная вещь, которая восстановила мою веру в людей.

У меня был друг Сид Саттон. Детство он провел в приюте, который находился в доме доктора Барнадоса, где обучался бизнесу. Он скопил капитал на производстве мебели высшего качества, продаваемой по низким ценам. Извините за рекламу, но этот человек действительно всего добился сам. Как именно мы затронули тему моей книги, я уже точно не помню. Думаю, мы разговаривали на нашу любимую тему: о банковских менеджерах, и в частности о том, что они отказывают в кредите до тех пор, пока вы не докажете, что вам на самом деле нужны деньги. Они похожи на издателей, которые рискнут вам помочь только в том случае, если вы уже продали столько же книг, сколько Барбара Картланд.<sup>8</sup> Я только помню, как Сид сказал мне, что даст деньги на мою книгу. Тогда я спросил его, имеет ли он хоть малейшее представление, во сколько это обойдется? И добавил, что абсолютно уверен в том, что книга будет иметь огромный успех, хотя гарантировать этого все же не мог.

Хочу подчеркнуть, Сид сказал о том, что *даст* мне эти деньги, а не *одолжит*. Если вы один из тех людей, которым помог «Легкий способ», то вы обязаны Сиду. И я счастлив, что у меня есть такой друг. Я посвятил книгу и ему, но прежде всего другому близкому другу, который беззаветно верил в меня и без его помощи я бы ничего не добился. Говорят, что за великим мужчиной стоит женщина. Я полагаю, что даже за самым ужасным мужчиной стоит великая женщина. Мне не стыдно признаться, что я принадлежу именно к последней категории мужчин.

Если бы я открыл простой и эффективный способ лечения рака легких, который подвергся бы самым тщательным тестам и доказал бы свою уникальность, сколько времени, по вашему мнению, понадобилось бы, чтобы по миру разлетелась весть о нем? За десять лет? Скорее за десять часов! Курение вызывает в десять раз больше преждевременных смертей, чем рак легких, и по существу является главной причиной этого заболевания. Его можно назвать убийцей номер один в западном обществе. Около 2,5 миллиона человек ежегодно умирают от курения.

Люди часто спрашивают: «Вы, наверно, получаете невероятное удовольствие от своей работы?» Они абсолютно правы. Я ненавижу бухгалтерское дело, и мне очень нравится помогать курильщикам. Это – не только моя профессия или род деятельности, это – моя одержимость. Я занимаюсь лечением вовсе не из благотворительных побуждений. Причина чисто эгоистическая. Я получаю огромное удовольствие каждый раз, когда узнаю, что курильщик выбрался из ловушки, даже если все случилось без моего участия.

Со Дня Независимости прошло уже почти десять лет. Это самые счастливые годы моей жизни. Поэтому я и решил назвать эту главу «Аллен в стране чудес». Сначала я хотел дать это название всей книге, но, к сожалению, в последние пять из тех десяти лет происходили перипетические сбои. Временами я чувствовал, что могу не выдержать. В последней главе «Легкого способа бросить курить» (для того чтобы сохранить ваше и свое время, я буду называть его «Легкий способ») я сказал: «В обществе начинает дуть ветер перемен. Снежный ком уже превращается в лавину». Вы можете этому помочь, передавая полученные знания.

---

<sup>8</sup> Барбара Картланд (1901–2000) – автор популярной женской прозы, занесена в Книгу рекордов Гиннеса как самая преуспевающая английская писательница. – Примеч. пер.

Как по личным контактам, так и по вашим письмам я знаю, что сотни из вас так и делают. Я очень ценю вашу поддержку и чрезмерно благодарен за нее. Но должен признать, что на фоне общей картины наши совместные усилия не больше капли в море.

Если я доказал эффективность своего метода за два года, почему же новости о нем не распространились со сверхъестественной быстротой по всему миру? Почему жизни 20 миллионов курильщиков преждевременно завершились и такое же количество молодых курильщиков заняли их место?

Есть только один ответ. Аллен Карр – шарлатан и обманщик. Его система не работает. Если это можно считать ответом, то почему же представители Watchdog успешно используют методику Аллена Карра? Почему им благополучно пользуются некоторые представители программы «Панорама»<sup>9</sup> и телекомпания TV—AM?<sup>10</sup> Если он шарлатан и обманщик, почему к нему так не относятся? А если он не такой, то почему нуждающихся людей лишают этого простого лечения? Недавно в программе «Панорама» было сказано, что научный совет по изучению табака<sup>11</sup> не стал публиковать доказательства, выявляющие тесную связь между курением и плохим самочувствием. Некоторые представители общественности не теряют надежды на то, что правда будет обнародована. А пока, хоть медики уже и предупредили нас о возможных рисках, от общественности до сих пор скрыты многие данные. «Панорама» лучше потратит время и деньги на оправдание того, что им не было известно о существовании эффективного способа лечения курения.

Если Аллен Карр не рекламируется, то почему курильщики во всем мире стремятся получить от него помощь? Несмотря ни на что, он единственный, кто не имеет доступа к огромным ресурсам BMA, ASH и QUIT.<sup>12</sup> К тому же он даже не врач. На этот вопрос есть один простой ответ:

### **ЕГО СИСТЕМА РАБОТАЕТ!**

Что же пошло не так? Мне даже не пришло в голову, что сначала следовало убедить самих курильщиков в том, что они курят не потому, что сами выбрали курение, а потому, что попали в ловушку, из которой не смогли выбраться. На самом деле ловушка уникальна тем, что могут уйти годы, прежде чем вы осознаете свое положение.

По своей наивности я думал, что, если существует волшебная кнопка, нажав которую, курильщики могут утром проснуться некурящими, они обязательно сделают это. Но вскоре я узнал, что молодежь и случайные курильщики убеждены, что они держат процесс под контролем.

Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что курильщики сомневаются, следует ли им нажимать «волшебную кнопку», даже осознавая, что они в ловушке. Это похоже на ситуацию, когда преступник, планировавший побег и годами мечтавший о нем, получив наконец свободу, оказывается в полной растерянности. Мне рассказывали, что многие заключенные после выхода на свободу снова совершали преступления не ради выгоды, а потому что это было единственным способом вернуться в тюрьму.

Этот пример помогает некурящим, молодежи и случайным курильщикам понять, почему же курильщики с ужасным кашлем, не получающие от курения никакого удовольствия, продолжают курить. Для них страх остаться в тюрьме меньше страха быть освобожденными. Но

---

<sup>9</sup> «Панорама» (Panorama) – еженедельная аналитическая телепередача на канале BBC. – Примеч. пер.

<sup>10</sup> TV—AM – утренний телевещательный канал. – Примеч. пер.

<sup>11</sup> Совет по изучению табака (Council For Tobacco Research) – организация, созданная для изучения причин заболевания курильщиков раком легких. – Примеч. пер.

<sup>12</sup> ASH (Action on Smoking and Health) – организация по борьбе с курением и защите прав некурящих; QUIT – благотворительная организация Великобритании, ставшая своей целью помочь курильщикам бросить курить; BMA (British Medical Association) – Британская медицинская ассоциация, крупнейшая организация врачей. – Примеч. пер.

## **я считаю, что ВСЕ КУРИЛЬЩИКИ БУДУТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ И БЕЗОПАСНЕЕ, КОГДА ОНИ ВЫРВУТСЯ ИЗ НИКОТИНОВОЙ ТЮРЬМЫ!**

Несмотря на то что мы были не в состоянии помогать всем курильщикам, обращавшимся к нам за помощью, новости об эффективной методике лечения не распространялись быстро. Это было сюрпризом не только для меня, но и для многих курильщиков, которым мы помогли. Они часто звонили и сообщали, что рекомендовали мою методику родственникам и коллегам. Но лишь некоторые, кому было рассказано о «Легком способе», обратились в клинику. Теперь я понимаю, что только довольный клиент может поделиться своим счастьем. И все же мне интересно, почему так мало людей хотели вылечиться.

А причина проста: несмотря на то что все курильщики хотят бросить курить, они постоянно откладывают день, когда это сделают. В этом и состоит коварство никотиновой ловушки. Когда мы открыли первую больницу в Рейнз Парке и поняли, что клиентов у нас больше, чем мы можем принять, мы стали меньше давать рекламы в местной газете. Но количество пациентов постоянно росло. Поэтому газета предложила печатать наше объявление бесплатно.

Сейчас я знаю причину той аномалии. Читатели, видевшие каждую неделю наше объявление, были уверены в том, что смогут получить помощь, как только она им понадобится. Когда мы переставали давать рекламу, они начинали паниковать. Я полагаю, Эмма Фрейд<sup>13</sup> подготовила хорошее предисловие к моему видеофильму: «Когда семеро моих друзей после обращения к этому человеку без всякой саморекламы внезапно прекратили курить и не набрали вес, я больше не могла его игнорировать». В начале предисловия она объясняла, как ей ненавистно быть курильщиком. Но почему же она пыталась игнорировать меня? Почему курильщики не хотят слышать мои разумные доводы о том, что им нет больше необходимости искать глупые оправдания для того, чтобы выкурить еще одну сигаретку? Ответ такой: из-за

### **СТРАХА.**

Как и для всех людей, имеющих наркотическую зависимость, курение – это перетягивание каната страха. По одну сторону веревки команда, которая думает: «Сигарета убивает и контролирует жизнь, а курение стоит больших денег». По другую – еще более сильные соперники. Они думают: «Как же можно наслаждаться жизнью и переносить стресс без поддержки? Достаточно ли у нас силы воли для того, чтобы пережить период, когда в нашей жизни не будет сигарет? Будем ли мы когда-нибудь полностью свободны от желания закурить?»

Для некурящих и курильщиков эти страхи неравноценны. Так почему же курильщики позволяют страхам властвовать над собой большую часть жизни?

Это происходит по той причине, что первые страхи – это страхи, относящиеся к будущему. Курильщики не видят смертельной угрозы в настоящем, думая, что всегда можно остановиться до того момента, как произойдет что-то страшное. В течение жизни на курение можно потратить около 30 тысяч фунтов стерлингов. «Я не собираюсь курить всю жизнь», – думает курильщик, но ведь и вернуть потраченные деньги тоже нельзя. Он принимает как должное, что курение – необходимая часть его жизни, но однажды, когда он решит бросить курить, проблема будет решена. «Если я брошу курить сегодня, – думает он, – то у меня не будет возможности насладиться общественными мероприятиями, мне будет сложно сконцентрироваться и бороться со стрессами. Мне придется страдать и пережить депрессию. Простите, когда-нибудь я брошу курить, но:

### **ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ НЕ СЕГОДНЯ!**

Нет ничего удивительного в том, что мы отодвигаем этот страшный день как можно дальше. Мы делаем это по тем же причинам, по которым откладываем визит к врачу. Курильщики не понимают, что все эти страхи вызваны сигаретой и как только они бросят курить,

---

<sup>13</sup> Эмма Фрейд – внучка З. Фрейда. – Примеч. пер.



то избавятся от паники и чувства неуверенности, которыми страдают все наркоманы. Для обострения состояния достаточно одной мысли, что они будут лишены наркотика. Однако наркотик не только не помогает избавиться от этих страхов – он вызывает их.

Самая главная проблема заключается в отношении общества к курению. Несмотря на все предупреждения об опасности для здоровья, мы рассматриваем курение как дурную привычку, которая приносит вред курильщику. Только сам человек должен решить, оправдывают ли преимущества курения существующий риск. В настоящее время курильщики вынуждены считаться с мнением общества – это единственное изменение в нашем отношении к курению.

Посмотрите на статистические данные по Англии и Уэльсу за 1987 год, опубликованные 22 июля 1988 г. в хансарде.<sup>14</sup>

Причина смерти	Количество смертей	Затраты правительства (фунты)
Наркотики	221	9 780 771
Алкоголь	3 145	553 756
Курение	99 432	216 200

Возможно, вы полагаете, что я вновь буду говорить об ужасных последствиях курения? Уверяю вас, нет. Я привел эту статистику лишь для того, чтобы показать губительное воздействие курения на общество.

Что же на самом деле означают эти данные? Согласно статистике, наше правительство тратит 44 тысячи фунтов стерлингов на спасение жизни наркомана. Жизнь алкоголика оценена в 176 фунтов, а курильщика – в 2,2 фунта! А это стоимость всего лишь одной пачки из двадцати сигарет. Показательная статистика! Она явно **СКАНДАЛЬНА**, так как героиновый наркоман считается по закону преступником, а курильщики ежегодно приносят в казну доход в размере 7 триллионов фунтов!!!

Если бы я изобрел лекарство от рака, то моментально стал бы всемирным героем. Мое имя было бы записано рядом с именами Кюри, Листа, Флеминга и Пастера. Хотя это именно то, что я и сделал на самом деле. Вы думаете, что я слишком преувеличиваю или драматизирую ситуацию. Тогда давайте посмотрим на сложившуюся ситуацию и заглянем в будущее.

Попробуйте представить разговор между студентом исторического факультета и его учителем через сто лет, когда на курильщиков будут смотреть так, как сейчас на нюхателей табака:

– Сэр, мой дядя один из тех тайных курильщиков, о которых вы нам рассказывали. Вчера я попробовал сигарету. Меня даже стошнило. Неужели это правда, что было время, когда 60 % взрослого населения в западном обществе были курильщиками?

– Да.

– И курение на самом деле убивало одного из четырех курильщиков.

– Да.

– Правда ли, что в трех поколениях от курения умерло больше людей, чем во всех войнах, включая холокост?

– Да.

– Но, сэр, разве вы не говорили, что эти люди сами навлекли на себя эту болезнь, не получая никакой выгоды?

– Истинная правда.

– И потребление наркотика было легальным в 90-е годы?

<sup>14</sup> Хансард – официальный отчет о заседаниях английского парламента. – Примеч. пер.

– Не только легальным, но на его продвижение затрачивалось 100 миллионов фунтов стерлингов.

– Но, сэр, только вчера вы рассказывали, что те же самые люди были настолько умны, что запустили человека в 1960 году на Луну.

– Это тоже правда.

– Но как же они могли быть одновременно умны в одном и необычайно глупы в другом? Они непременно нашли бы способ лечения этой болезни?

– На самом деле человек по имени Аллен Карр открыл эффективную методику лечения этой болезни в 1983 году.

– Почему это произошло только в 90-е годы?

– Это довольно трудно объяснить, брат Смит. Хотя люди и знали, что курение приводит к смертельным болезням, но оно само не рассматривалось как болезнь. Многие люди не понимали, что это было никотиновой зависимостью. Хотя большинство курильщиков верили, что курят из-за отсутствия выбора, так как получают от курения определенную поддержку и удовольствие. Пока действие никотина на здоровье было не столь очевидным, желания остановиться не возникало. Люди не осознавали, что попали на крючок до того, как сами могли остановиться.

Потом было уже поздно. Еще родители предупреждали об опасности курения, но так как эти предостережения не воспринимались, то вскоре люди оказались в ловушке, и им ничего не оставалось делать, как убеждать самих себя, что они курят, потому что получают наслаждение от сигарет.

– Но как же они могли себя дурачить и пытались убедить других в том, что курение доставляет удовольствие? Они, наверно, были необычайно глупы.

– На самом деле это было не так, хотя сами они осознавали собственную глупость. Они просто попали в невидимую ловушку, сделав только один неверный шаг.

– Какой, сэр?

– Такой же, какой уже сделал ты, Смит: они попробовали первую сигарету. Пожалуйста, не повторяй этой глупости.

– Не беспокойтесь, сэр. Я никогда не буду курить. Проблемой было то, что Аллен Карр нашел лекарство от болезни, о существовании которой люди не знали.

А это и было реальной проблемой. Вопреки статистике общество до сих пор думает о курении как о дурной привычке, которая может сократить жизнь курильщика. Все знают об этом, и поэтому курение является сознательным выбором.

Вы можете заинтересоваться некоторыми выводами, которые я сделал. Табачная индустрия может оспорить достоверность моих сведений. Я знал, что данные этой статистики являются предметом пристального внимания, а также то, что они сильно занижались. Статистика все равно останется ошеломляющей, даже если вы уберете из нее нули.

Но вы, вероятно, попросите доказательства некоторых моментов:

1) курильщики не получают настоящего удовольствия или поддержки от курения;

2) у курильщиков нет выбора.

Вы можете спросить, почему я называю курение болезнью. Может показаться, что я имею в виду привычку, поддержку, удовольствие от курения, которые в свою очередь могут стать причинами разных болезней. Но вы ошибаетесь. Я утверждаю, что курение само по себе уже болезнь, которую можно назвать никотиновой зависимостью. Далее я вернусь к тому, что

не может быть курения ради самого курения. Никотиновая зависимость – это не побочный эффект курения, а единственная причина того, почему люди курят. Я также уверен в том, что курильщик не получает настоящего удовольствия или выгоды от курения. Курильщики, попробовавшие никотин, похожи на рыбу, проглотившую наживку.

Я понимаю, что вы можете усомниться в этом. Но дочитайте эту книгу до конца, и я докажу, что говорю правду. Сейчас я просто хочу вас попросить принять это на веру. Я убежден: курение не только приводит к различным заболеваниям, но и само по себе является не только болезнью, но и карой человечества наряду с войной, голодом и болезнями. Почему же мы до сих пор с ужасом и страхом думаем о чуме, когда по моральным соображениям ее даже рядом нельзя поставить с курением?

Почему мы поверили, что само существование человечества было под угрозой, когда прогнозы предсказывали смерть 3000 людей от СПИДа в Соединенном Королевстве к 1990 году? Но мы не думаем о том, что уже из года в год каждую неделю 2000 человек умирает от курения только в Великобритании. Почему родители больше боятся того, что их ребенок может попасть в сети героина, от которого умирает в Великобритании менее 300 человек в год? Хотя они сами находятся в ловушке-убийце номер один под названием «курение».

Если бы я нашел лекарство против рака легких, общество проявило бы ко мне огромный интерес. Даже если было бы доказано, что я шарлатан и дилетант. Но все равно некоторые попытались бы применить мое средство, так же как утопающий пытается ухватиться за соломинку.

Почему такие организации, как BMA, ASH и QUIT, не вывели меня на чистую воду? Они потратили миллионы фунтов стерлингов, сообщая курильщикам то, что и без них хорошо известно: курение убивает людей. Почему они не предоставили Аллену Карру возможность рассказать о своей методике лечения по общественному телевидению? Почему по прошествии девяти лет она все еще остается секретом?

Скандална не собственно статистика хансарда, а тот факт, что эти данные остались без общественного внимания. Мы разослали книгу некоторым влиятельным людям и организациям в надежде получить от них помощь. Одной из них была Эдвина Керри, в то время министр здравоохранения. С моей стороны было вполне логично предполагать, что общественный деятель, да еще занимающий такую должность, проявит интерес к тому, что могло бы спасти жизни 100 тысяч жителей Великобритании ежегодно!

23 марта 1987 года мы получили следующий ответ:

«Миссис Керри попросила меня поблагодарить Вас за книгу о курении. Она надеется, что Вы продолжите свои исследования».

Письмо было подписано Мэри Грэфтон, личным секретарем министра. Глупо было надеяться на то, что Эдвина лично ответит на письмо. Скорее всего, кроме моего письма, у нее в тот день был еще десяток других писем, в которых тоже предлагались простые методы спасения 100 тысяч человек в год. Признаю, что сильно расстроился, так как думал, что Эдвина – одна из немногих политиков, которые действительно заботятся о людях.

Возможно, она получает множество писем от шарлатанов и подумала, что я один из них.  
**НО НЕУЖЕЛИ ЖИЗНИ 2000 ЧЕЛОВЕК В НЕДЕЛЮ НЕ СТОЯТ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ДОСТОВЕРНОСТЬ МОЕЙ ИНФОРМАЦИИ?**

Но кто же был тем заинтересованным политиком, который рассказал в палате общин<sup>15</sup> о скандальной статистике хансарда? Вы правильно угадали! Эдвина Керри!

Говоря, что собираюсь вылечить весь мир от курения, я не подразумевал полное излечение. Нюханье табака когда-то было еще одной формой никотиновой зависимости. Но посте-

---

<sup>15</sup> Палата общин – нижняя палата британского парламента. – Примеч. пер.

пенно эта привычка стала асоциальной и умерла сама собой. Хотя до сих пор есть те, кто этим занимается. Поверите ли вы, что последним бастионом нюханья табака является палата общин английского парламента. Я знаю, что даже в наше просвещенное время члены парламента могут получить табак при входе в палату для дебатов. Кто же поставляет этот табак? Почему наши политики всегда отстают от своего времени примерно на сто лет? Без сомнения, и через сто лет они будут продолжать курить.

Теперь вы уже начинаете понимать мое расстройство? Я открыл дешевую, простую, безболезненную и быстродействующую методику лечения болезни, существование которой общество просто отвергает. А это очень плохо. Представляете, насколько это тяжело, когда знаешь, что **БОЛЕЗНЬ НЕ ТОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ, НО ЧТО ТРЕТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ ЗАРАЖЕНА ЕЮ!**

«Легкий способ» – это эффективная и действенная методика лечения курения. Но она не решает существующих проблем. Дело в том, что объединенные усилия таких людей, как я сам, наши ученики, последователи и спонсоры, едва ли меняют положение вещей.

Первая цель данной книги – показать обществу суть курения. Только тогда, может быть, курильщики поймут, что страдают от болезни, которой они сами себя заразили.

Вторая цель – убедить курильщиков в существовании безболезненного способа лечения недуга.

Сколько же времени может понадобиться для достижения этих целей? Я не делаю расчетов. Не потому, что обжегся в первый раз и усвоил урок, который мне преподали, а потому, что меня контролировали. Я доказал, что моя методика полностью соответствует тому, о чем я заявлял, и сделал это за два года вместо четырех. Я думал, что вести об успехе будут распространяться со сверхъестественной быстротой.

Вам может показаться, что, будучи довольно наивным, я недооценивал влияние табачной индустрии. Могу возразить, что я хорошо осознавал ее значение. Первые два издательства, в которые я обратился, отказались печатать книгу, так как боялись давления. Мне кажется, они просто начитались шпионских историй. Впрочем, несложно представить влияние крупной промышленности, ежегодно вкладывающей миллионы фунтов в продвижение своего товара. Каждый год от их продукции умирает 2,5 миллиона курильщиков. Должен признать, что отношение издателей к моей книге заставило меня вспомнить, что случилось со мной за последние годы моей жизни. Не думаю, что был повод для беспокойства.

Табачная индустрия осознала, что взаимосвязь рака легких и курения не только не разрушит их производство, но и позволит продолжать выпуск яда, который всегда будет востребован. Я убежден в том, что курильщик не сможет избежать коварной никотиновой ловушки, так как она становится все более могущественной. Benson & Hedges<sup>16</sup> в действительности использует предупреждение Министерства здравоохранения для увеличения продаж своей отвратительной продукции. Их высокомерие столь велико, что они открыто говорят несчастным курильщикам, что поймали их на крючок. Если совместные усилия рака легких, ВМА, ASH и QUIT не смогли разрушить их могущество, то с какой стати им бояться угроз Аллена Карра? Я для них просто мелкая букашка. Однако их погубит собственное высокомерие. Их мерзкая продукция распространяет рак по всему миру. Но так же, как самое огромное создание на планете может быть убито мельчайшим вирусом, если он будет расти и размножаться, так и наши совместные усилия будут распространяться на табачную промышленность подобно неизлечимому раку, для того чтобы привести ее к полному уничтожению.

По иронии судьбы в моей войне против курения (я подчеркиваю, не против курильщиков) табачная индустрия – самая незначительная проблема. Люди часто говорят мне: «Кажется, вы очень умны, судя по тому, как вы строите свою стратегию против курения». **НО ПОЧЕМУ**

---

<sup>16</sup> Benson & Hedges – табачная фабрика. – Примеч. пер.

**Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ДЛЯ ЭТОГО УМНЫМ?** В конце концов, у меня есть замечательный продукт для продажи:

**ЖИЗНЬ БЕЗ КУРЕНИЯ!** Я продаю здоровье, энергию, благосостояние, свободу и счастье. У меня только один соперник – табачная индустрия, торгующая болезнями, апатией, рабством, бедностью, несчастьем и смертью. Мой продукт ничего не стоит, а продукт соперника оценивается в целое состояние. С этим не поспоришь. Проблема в том, что мой соперник владеет мощными финансовыми ресурсами. Они позволяют «промыть мозги» обществу, которое потребляет его продукцию.

Только предположите на минуту, что общество все еще смотрит на курение сквозь розовые очки. Только подумайте об этом так, как это есть на самом деле. Единственная причина, из-за которой человек начинает курить, – так делают другие люди. В то же время каждый курильщик задумывается о том, зачем он начал курить. Он даже может призывать нас не повторять его глупость. Но мы не слушаем его. Сигарета ужасна на вкус. Всю жизнь курильщики говорят, что получают от нее удовольствие. Мы напрасно думаем, что никогда не пристрастимся к курению до тех пор, пока не будем получать от сигареты наслаждение. Но сами усиленно игнорируем тот факт, что уже стали курильщиками. Иногда мы пытаемся бросить курить и говорим нашим детям о том, что им не следует курить. В среднем курильщик выкуривает по двадцать сигарет в день, тратя в течение жизни на табак около 30 тысяч фунтов. А это почти состояние. Даже те курильщики, которые не могут позволить себе дорогие сигареты, говорят, что их не волнуют деньги. А почему деньги не беспокоят их? Почему мы порой экономим на самом необходимом, но беспечно относимся к деньгам, когда это касается курения?

То, что мы делаем с этими деньгами, пугает. Мы используем их для того, чтобы приобрести ужасные болезни. Мы успокаиваем себя мыслью, что с нами ничего плохого не случится или что мы сможем вовремя остановиться. Одышка, коричневый налет на зубах и апатия – вот что мы получаем. Почему мы не понимаем, что попадаем в пожизненное рабство? В основном мы выкуриваем сигареты неосознанно. Мы вспоминаем о них, когда кашляем, сожалея о том, что начали курить. А еще когда дышим на некурящего, чувствуя себя глупым и асоциальным. Мы понимаем, что стали курильщиками только в те моменты, когда чувствуем зависимость от сигареты, когда появляется чувство паники в ситуациях, где нам не позволяют закурить. Тогда мы ощущаем себя несчастными и лишенными поддержки.

**КАКОЕ ЖЕ ЭТО ХОББИ ИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ? КОГДА ВАМ ПОЗВОЛЕНО ЗАНИМАТЬСЯ ИМ, ВЫ ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАЕТЕ, А ЕСЛИ И ОСОЗНАЕТЕ, ТО МЕЧТАЕТЕ ПРЕКРАТИТЬ ЭТО ЗАНЯТИЕ, И ТОЛЬКО КОГДА ПЕРЕД ВАМИ ЗАПРЕТ, ЭТО ХОББИ КАЖЕТСЯ ЦЕННЫМ.** Всю жизнь люди жалеют вас. Но самое ужасное, что среди курильщиков много разумных, счастливых, здоровых, привлекательных людей. Они презирают себя в каждый общенациональный День отказа от курения,<sup>17</sup> каждый раз, когда вспоминают о раке легких; каждый раз, когда семья смотрит на них с укором; каждый раз, когда им запрещено курить или они оказываются единственными курильщиками в компании некурящих. В такие моменты они чувствуют себя неловко. Но знаете, что в этом самое поразительное? Призом, который мы за все это получаем, является потеря здоровья, денег, самоуважения. Курение не приносит вам абсолютно ничего!

Я уверен, что у вас возникнут вопросы по поводу некоторых моих утверждений. Однако я готов доказать свою правоту. Я бы также посоветовал вам обратить особое внимание на содержание четырех предыдущих абзацев, и если в будущем у вас когда-либо появится соблазн завидовать курильщикам или сделать всего одну затяжку, перечитайте эти абзацы. Если на минуту

---

<sup>17</sup> День отказа от курения (No smoking day) – ежегодный праздник в Великобритании в поддержку курильщиков, которые хотят бросить курить. – Примеч. ред.

вы представите, что все обстоит именно так, то нелепо предполагать, что кто-то сознательно может выбрать путь курильщика и что такой стиль жизни доставляет удовольствие.

Настоящая загадка в том,

### **КАКИМ ОБРАЗОМ ТАБАЧНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ ПРОДОЛЖАЕТ УБЕЖДАТЬ ЛЮДЕЙ КУРИТЬ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ?**

Далее я подробно объясню: **ОНА НЕ УБЕЖДАЕТ.**

Табачная промышленность здесь ни при чем. Моей главной ошибкой было не то, что я недооценивал ее, могущественную и бесхитростную. Я недооценивал явную некомпетентность, апатию, невежество и просто глупость тех учреждений, которые должны были быть моими самыми верными союзниками. Такие организации, как BMA, ASH, QUIT, правительство, государственные службы, средства массовой информации и все их так называемые специалисты, должны были заботиться о курильщиках, вместо того чтобы убеждать их бросить курить и давать такие советы, после которых человек мог всю жизнь оставаться в никотиновом рабстве. Они укореняли мифы о том, что курение – привычка, удовольствие, поддержка. Люди курят, так как они сами это выбрали и получают удовольствие от сигарет. И самый главный миф:

### **БРОСИТЬ КУРИТЬ ТРУДНО!**

Дело в том, что величайшей преградой является отношение к курению самих курильщиков. Я знаю, что все курильщики чувствуют себя дураками. Я был глупее их всех большую часть своей жизни. Но до тех пор, пока мы будем продолжать дурачить себя и других тем, что сознательно выбрали курение и получаем от него удовольствие, мы так и останемся игрушками в руках табачной промышленности. Курильщики создают их богатство и позволяют им осуществлять свои корыстные цели.

Не удивительно ли, что наши дети попадают в ту же ловушку благодаря тому, что мы часто говорим о наслаждении, получаемом от курения.

Теперь хорошие новости. После трех лет работы больница в Рейнз Парке приобрела хорошую репутацию, клиентов стало много, и мы уже не могли лечить индивидуально каждого курильщика. Мы начали проводить групповые занятия. И я заметил, что в каждой группе было несколько бывших алкоголиков. Они сами считали себя выздоравливающими или обыкновенными алкоголиками, несмотря на тот факт, что некоторые из них употребляли алкоголь более двадцати лет назад! Поразительно, но некоторые из них обижались, когда я называл их бывшими алкоголиками. Даже если человек не пил уже двадцать лет, его можно назвать алкоголиком, вылечившимся или бывшим. Об этом мы поговорим в следующей главе. А пока буду использовать выражение «бывший алкоголик». И, пожалуйста, не надо обижаться, так как я не собираюсь намеренно задеть ваши чувства.

Многие бывшие алкоголики были еще и наркоманами. Тогда же они освободились от всех видов зависимости за одним исключением – никотиновой зависимости.

Мне сложно это понять. Меня всегда убеждали, что от героиновой зависимости почти невозможно избавиться. Много раз я слышал рассказы о том, что если вы резко попытаетесь отказаться от употребления героина, это может убить вас.

Я бы спросил тех людей: «Если вы бросили пить и употреблять героин, что сложного в том, чтобы бросить курить?» Не думаю, что кто-то даст логичное объяснение. Я знал, что, когда наркоман прекращает принимать героин, возникают сильные физические боли. Когда я просил их описать эти боли, они отвечали: «О! это ужасно! Это похоже на грипп!»

Я не хочу сказать, что грипп – это приятное состояние. Можно на самом деле почувствовать, что умираешь. Но многие люди справляются с гриппом без потоков слез или мыслей о том, что жить уже не стоит. Я думаю, что грипп был бы намного приятнее, если бы он мог

избавить человека от героиновой зависимости. В действительности курильщик сразу бы согласился переболеть гриппом пять дней, чтобы стать некурящим.

Чем больше я слушал тех людей, тем больше описанные ими симптомы совпадали с жестокой депрессией и раздражительностью, которыми я страдал, когда пытался бросить курить, используя волевой метод. Я предположил, что они испытывают те же проблемы, что и курильщики. Если это так, то моя методика может помочь алкоголикам и наркоманам легко избавиться от своих зависимостей. И я стал применять для их лечения «Легкий способ». Хорошей новостью было то, что если они не посещали собрания «Общества анонимных алкоголиков» или «Общества анонимных наркоманов», то излечить их было так же легко, как и курильщиков.

Еще одна цель данной книги – доказать, что моя методика одинаково эффективна для всех форм зависимости. Я хочу убедить вас, что так называемые эксперты соответствующих учреждений не только не помогают людям справиться с какой-либо зависимостью, но и усугубляют их состояние. Надеюсь, вы относитесь к ним скептически. Думаю, вы спрашиваете себя: «Кто этот слабоумный? Неужели он на самом деле полагает, что миллионы часов исследований, проведенных высококвалифицированными врачами, психиатрами, социальными служащими и экспертами по вопросам наркотической зависимости, а также миллионы фунтов были потрачены зря? Неужели вы думаете, что можно поверить одному человеку, который неожиданно достиг того, чего все эти специалисты так и не добились за многие годы?»

Во-первых, я не слабоумный. И уже доказал это. Вспомните: бывшие наркоманы и алкоголики избавились от этих пристрастий, и в основном это произошло без помощи специализированных учреждений. Человек, основавший «Общество анонимных алкоголиков», умер от курения. Зигмунд Фрейд, отец современной психологии, умер от курения. Годами они пытались избавиться от своей зависимости. Я полагаю, вам следует внимательно выслушать то, что я собираюсь рассказать. Думаю, мне несложно поверить. Но неужели мои заявления смелее, чем утверждение Колумба о том, что Земля круглая, или гипотеза Ч. Дарвина, согласно которой считается, что мы произошли от обезьян. Они в одночасье перевернули общепринятые представления, царившие в обществе годами. В конце этой книги я докажу свою правоту.

В любом случае ничто не происходит мгновенно. И Колумб, и Дарвин годами обдумывали то, чему их учили, размышляли над тем, почему знания, полученные ими, вступают в противоречие с жизненными наблюдениями.

Как для того чтобы стать звездой, требуются годы слез и кровавого пота, так и многие открытия были сделаны после многолетних усилий и исследований. Вы действительно думаете, что эскимос может однажды проснуться и сказать жене: «Дорогая Нанук, кажется, я понял, как разделить атом». Я потратил большую часть своей жизни, чтобы найти выход из заточения, в котором находился. Мое разочарование росло, так как в течение нескольких лет я должен был хранить знание, что моя методика одинаково эффективна и для больных алкоголизмом, и для наркоманов. Я уже усвоил урок, как сложно убедить общество в существовании оружия против курения. Десять лет я безрезультатно бился головой о стену.

Тогда я думал, что успех совсем близко. Сначала я планировал излечить мир от курения, а затем, справившись с этой задачей, надеялся, что общественные институты примут мою методику для терапии других наркотических зависимостей.

С детства помню один ночной кошмар: я в ужасе проснулся и прибежал к родителям, сидевшим лицом к камину. Я кричал от страха, но они не слышали меня. Я кричал все громче и громче. Медленно они повернулись ко мне. Их лица не имели очертаний. Они были пустые. Что же страшного было в этом? Я думал, что все происходит наяву.

Ситуация, в которой я сейчас оказался, была схожа с моим детским сном. Много лет я прожил в мире фантазий, в мире зависимости и темноты. Джойс помогла мне убежать и оказаться в Стране чудес – мире реальности, свободы, солнечного света и счастья. Но я снова

чувствовал, что постепенно попадаю в другой ночной кошмар, другой фантастический мир с героями, которые превращали Шляпника и Червонную Королеву<sup>18</sup> в реальных людей. Этот кошмар был еще более пугающим, потому что он вовсе не был плодом моей фантазии:

### **ЭТИ ГЕРОИ БЫЛИ РЕАЛЬНЫ!**

Мне требуется около четырех часов, чтобы убедить большинство курильщиков, обратившихся ко мне за помощью, бросить курить. Девять лет я пытался достучаться до образованных руководителей, входящих в правящие круги, но они были как безликие родители из моего сна.

Мэр Лондона Кен Ливингстон сказал о них так: «Из-за того, что они вышли из лучших семей, получили образование в престижных школах, из-за их красноречия и прекрасного внешнего вида, из-за того, что они занимали самые комфортабельные офисы, мы обманулись, думая, что они разумны, сообразительны, понятливы».

На самом деле большинство из них были просто роботами. Они повторяли те клише и пошлости, на которые были запрограммированы. Я уже говорил о сложном устройстве компьютера и трудности изучения японского языка, но у тех безликих бюрократов имеется свой язык, который намного сложнее японского. Если я когда-либо решусь написать об этом книгу, это будет сборник английских бюрократических фразеологических выражений. Я уже начал над ним работать.

Приведу несколько примеров.

«Вы сделали серьезное заявление. Я непременно обдумаю его».

ПЕРЕВОД: «Посмотри, я просидел добрые полчаса, слушая твою болтовню, но в конце концов уже время обеда».

«Здравствуйте, миссис Х. Как приятно вас снова видеть».

ПЕРЕВОД: «Уверен, что видел ее раньше, но хоть убейте, не могу вспомнить, о чем мы говорили».

И после пятого визита:

«Здравствуйте, миссис Х. Нам надо прекратить наши встречи. Моя жена начинает подозревать, что у нас с вами роман».

ПЕРЕВОД: «О нет! Только не ты».

«Да, я прочитал все ваши письма. Уверяю, что я постараюсь все сделать как можно быстрее».

ПЕРЕВОД: «Миссис Смит, моя корзина для мусора снова переполнена. Вы должны опорожнять ее не менее шести раз в день».

«Да, я верю вам. Не сомневаюсь, что у вас есть быстрое решение этой проблемы».

ПЕРЕВОД: «Сколько я должен терпеть этих идиотов?»

Уверен, вы сталкивались с вышеописанными людьми. Кроме Эдвины Керри, я написал письмо редактору газеты Times. Ответ был таков: «Недавно мы уже посвятили большую статью тому, как бросить курить». Я ответил, что прочитал ту статью. Она, как и все подобные статьи, печатавшиеся годами в СМИ, содержала бесполезную и бессмысленную информацию. Я подчеркнул, что нашел чудесное средство для излечения курильщиков! Но им это было неинтересно.

Тогда я подумал о ВВС. Они не полагаются на рекламу. Проблема курения их точно заинтересует. Я написал письмо генеральному директору. «Ваше письмо попало в соответствующий отдел». Не стоит и говорить, что никто не проявил интерес к тому, что я предлагал. То

---

<sup>18</sup> Шляпник, Червонная Королева – персонажи романа Л. Кэрролла «Алиса в Стране чудес». – Примеч. пер.



же было и со многими другими влиятельными людьми, с которыми я связывался. Не теряя надежды, я написал в «Сфинкс».

Случай, который окончательно убедил меня в том, что я напрасно теряю время, произошел в общенациональный День отказа от курения. Меня и нескольких знаменитостей, втянутых в войну против курения, пригласили поучаствовать в телевизионной программе Kilroy. До этого я уже участвовал в телевизионных программах, но впервые у меня появился шанс выступить с другими выдающимися людьми, занимающимися проблемами курения.

До начала программы нас собрали вместе. Я оказался рядом с молодым доктором, который сказал, что его на эту передачу направила Всемирная организация здравоохранения и что он намерен написать пособие для практикантов, включающее рекомендации по борьбе с курением. Я подумал, что это пособие будет содержать те же банальности, которые пропагандировали медики с момента установления зависимости рака легких и курения.

Однако этот доктор сделал заявления, которые показались мне невероятными. Он сообщил, что они посоветовали врачам не говорить больным о том, что курение – это просто страсти к никотину. Неужели он не понимал, что такая информация усложнит процесс отказа от курения? Самым важным для того, чтобы сбежать из тюрьмы, является понимание, что ты находишься в этой тюрьме.

Другое его утверждение показалось еще более вызывающим. Он сказал, что слышал о моей методике и ее эффективности и даже хотел приобрести экземпляр моей книги перед выпуском своего пособия. Но она была уже продана во всех магазинах (спасибо издательству PENGUIN). Можете себе представить доктора, на которого возложили обязанность рассказать врачам всего мира о лечении рака легких и который, услышав, что кто-то уже изобрел эту терапию, даже не потрудился ознакомиться с ней?

Я испытал разочарование. В программе участвовали люди, представлявшие организацию FOREST<sup>19</sup> и табачную промышленность. С ними проблем не было. А вот доктору из Всемирной организации здравоохранения, который должен был стать моим главным союзником, все было безразлично, и он даже не удосужился прочитать мою книгу. Мы полностью уверены в бюрократизме и тупости брюссельских чиновников, но неужели все эти организации одинаково глупы?

К сожалению, по опыту могу сказать, что да.

За многие годы мною было сделано большое количество открытий. А как вы думаете, что сделали за это время общественные организации и институты? Думаю, только одно. Но я полагаю, что это – величайшее достижение человечества. Это даже не открытие. Я не предполагал, что дождусь такого события. Оно означает тесное сотрудничество и помощь, каких не было с момента строительства пирамид. Это событие показало, чего можно достичь, работая в гармонии. Случилось это двадцать пять лет назад. Я говорю о полете человека на Луну.

Мне понадобилось более тридцати лет, чтобы вырваться из никотиновой тюрьмы. Я думал, что уже решил сложную задачу и теперь осталась совсем простая – доказать всему миру, что моя методика верна и работает. Это должно было быть легко. Все, что мне необходимо сделать, это посеять семена, одно из которых попадет к провидцу, способному рассказать о нем всем.

После передачи Kilroy я понял, что мне нужно искать лечение. Я признаю, что не справился с этой проблемой. Но я не сдаюсь, напрягаю мозги и всю свою изобретательность.

Мне нужен был выход в СМИ. Как Бобу Гелдофу<sup>20</sup> удалось попасть в Европейский парламент? Кто сейчас считается самыми влиятельными людьми? Выдающиеся ученые и ака-

---

<sup>19</sup> FOREST – общественная организация, созданная в 1979 году для защиты прав взрослых, употребляющих табак. Цель организации – борьба с растущей в некоторых сферах общества нетерпимостью к курящим и ужесточению запретов на курение. – Примеч. пер.

<sup>20</sup> Боб Гелдоф – полное имя Роберт Фредерик Зинон Гелдоф (род. 1951) – ирландский музыкант, актер, общественный

демики? Политики? Правильно это или нет, но люди, обладающие сейчас огромным весом в обществе, – это поп-звезды и телевизионные знаменитости, такие как «Биттлз» и Элвис Пресли. И, вероятно, именно под их влиянием наркотики стали распространяться с еще большей силой.

Мои родители научили меня уважать власть, законы и правила. «Будь вежливым. Не показывай своего нетерпения. Уважай старших и тех, кто умнее тебя». К сожалению, я потратил полжизни на то, чтобы осознать, что их советы были вздором. В реальной жизни чем ты умнее и вежливее, тем больше тебя хотят обидеть. Чем больше ты производишь шума и возражаешь, тем больше люди начинают бегать вокруг тебя, заботясь о том, чтобы ты был счастлив или, вероятнее всего, чтобы ты молчал.

Боб Гелдоф получил доступ к безликим бюрократам Европы, так как видел то, что явно видели и другие люди на планете, кроме тех фантазеров, которые были слепы к реальности. Разница заключалась в том, что Боб просто пробился через все преграды для того, чтобы доказать бюрократам, что не стоит делать огромных запасов продуктов, которые постепенно будут портиться, когда есть голодающие люди. Пожелаем ему успеха! Нам нужны именно такие люди, которые реально пытаются решить проблемы, а не просто постоянно говорят о них.

Его пример вдохновил меня применить похожую тактику для моей важной миссии. И каким же было мое решение? Стать поп-звездой? Я бы стал, если бы чувствовал в себе силы. Но у меня не было для этого ни времени, ни таланта. Важный фактор, который я не учел, это то, что в одиночестве я не достигну своей цели. Я не извиняюсь и прошу не денег, а помощи. **МНЕ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ. МНЕ НУЖНА ЛЮБАЯ ПОМОЩЬ! МНЕ НУЖНА ВСЕОБЩАЯ ПОМОЩЬ!**

Я забросил свои сети в надежде поймать большую рыбу. Но ничего не вышло. Это произошло потому, что люди, с которыми я до этого сотрудничал, были сосредоточены только на своих проблемах. Я написал Роберту Максвеллу.<sup>21</sup> Откуда мне было знать, что у него были более важные проблемы. Например, он намеревался лишить своих рабочих пенсии. Время шло. Как только что-то начинало получаться, то человека, на которого я возлагал надежды, либо увольняли, либо переизбирали, либо он уходил на пенсию. Я написал Маргарет Тэтчер, которая в то время была премьер-министром. Кажется, я произвел на нее большое впечатление. Она только что получила 50 тысяч фунтов за то, что стала политическим экспертом табачной промышленности.

Хотя я помог тысячам влиятельных и разумных людей увидеть курение таким, какое оно есть, мне не удалось убедить ни одно влиятельное учреждение, за исключением табачной промышленности. Этот факт сначала не беспокоил меня. Но потом я понял, что **ДЕЛАЮ БЕСКОНЕЧНУЮ РАБОТУ.**

---

деятель. Получил широкую известность как организатор международных благотворительных музыкальных фестивалей Live Aid (1985) и Live 8 (2005). – Примеч. пер.

<sup>21</sup> Роберт Максвелл – британский предприниматель, основатель международной империи средств массовой информации. – Примеч. пер.

## Глава 2

### Бесконечная работа

Во время работы над этой книгой я обнаружил, что молодые люди никогда не слышали о многих выражениях, которые я до сих пор считаю афоризмами. Я имею в виду людей в возрасте до сорока лет. Но обычно к молодым отношу людей до шестидесяти лет. По прошествии двух лет я поднял планку до семидесяти.

Для тех, кто не знает, что означает выражение «покраска моста Форт Бридж»,<sup>22</sup> объясняю, что это любая работа, которую надо заново делать с момента ее завершения. Наверно, нет ничего настолько большого, как Форт Бридж.

Боюсь, что есть и худшие новости. Вам может показаться, что лечение от курения может привести в уныние. Но я был уверен, что добьюсь своей цели за те десять лет, которые мне предоставлялись. Так как я математик, то хорошо знаю, что такое эффект «снежного кома», или принцип «домино», или то, что называют геометрической прогрессией. Приведу пример.

«Если вы посадите одно зернышко пшеницы на первое поле шахматной доски, два – на второе, четыре – на третье и т. д., вам не хватит всех зерен на земле, чтобы засадить все 64 квадрата. Даже не пытайтесь это сделать. Ваш мозг может взорваться. Так или иначе вам понадобится доска размером с США».

«Если вы начнете эксперимент с двумя мышками, которые, как и их отпрыски, будут умирать в преклонном возрасте, то только за один год мыши будут тяжелее Земли». Если захотите это проверить, возьмите для опыта мужскую и женскую особи.

После трех лет работы клиника в Рейнз Парке была заполнена до отказа, несмотря на то что мы проводили только групповые занятия. Каждый год успешно вылечивались более двух тысяч пациентов. Судя по письмам, моя книга также помогла многим курильщикам. Невозможно назвать точное их количество, но будьте уверены: на каждого излечившегося, который нам написал, приходится дюжина тех, кто этого не сделал.

Мы так же записали мою методику на аудиокассету и видео. И снова я не могу привести количество тех, кто воспользовался информацией, но спрос был так же велик, как и на книгу. Фактически в команде, которая готовила выпуск всей продукции, было двадцать курильщиков. К концу работы все двадцать бросили курить. Книга и видеофильм были переведены на другие языки. К моему удивлению, я становился популярным. Куда бы я ни приходил, меня везде благодарили за помощь бывшие курильщики. Мой видеофильм стал предметом неформальных семинаров в Оксфордском университете, что, несомненно, большая честь для меня.

Но, вероятно, самый приятный комплимент я получил от Энтони Хопкинса.<sup>23</sup> Я не знал, что в течение нескольких лет он пропагандировал мою методику и даже согласился бесплатно написать предисловие к моей линии помощи. Вы оцените все его благородство, когда я вам скажу, что в то время он снимался в «Молчании ягнят». Когда мы уже записали линию помощи, я очень надеялся встретиться с Энтони, так как он всегда был моим любимым актером. Но когда я приехал на встречу, его продюсер сообщил, что Энтони уже закончил свою часть работы в фильме и он уехал, но был огорчен тем, что мы не встретились.

---

<sup>22</sup> Форт Бридж – железнодорожный мост к западу от Эдинбурга, который требует постоянной покраски. Так как мост очень длинный (521 м), то выражение «красить Форт Бридж» означает «выполнять бесконечную работу». – Примеч. пер.

<sup>23</sup> Энтони Хопкинс (род. 1937) – известный актер, работающий в Голливуде. – Примеч. пер.

В тот период я шел вперед, довольный собой и счастливый. Я был уверен, что курильщикам будут помогать те, кто уже излечился. Успех был на телевидении, радио и в газетах. Тысячи людей покончили с горестями и бедами своей жизни. У меня были причины полагать, что снежный ком, который уже достиг размеров футбольного мяча, скоро превратится в лавину.

Когда я впервые обнаружил «магическую кнопку», я уже знал, что у меня никогда не возникнет желания закурить снова. Я был абсолютно уверен в том, что моя методика поможет другим курильщикам. Я воплотил теорию в практику, и результаты превзошли мои ожидания. Однако два события заставили меня усомниться в успехе.

Первое произошло, когда я был полон решимости написать книгу «Легкий способ бросить курить». Я пытался определить соотношение между физическими и психологическими последствиями прекращения курения. Если бы вы спросили меня об этом после неудачи применения волевого метода, я бы сказал, что соотношение приблизительно равное. Но после того как данный метод потерпел неудачу, я больше не задавался этим вопросом. И какая разница, будут ли это последствия физические или психологические? В любом случае я всеми силами пытался скрыть свою неудачу.

Вопрос о соотношении последствий курения на физическую и психологическую стороны возник у меня после того, как я обнаружил волшебную кнопку. Я не мог понять, почему у меня не было тяжких мучений от отсутствия сигарет, которыми я страдал ранее. На том этапе я бы оценил соотношение таким образом: 20 % – физические страдания, 80 % – психологические.

Однако, используя накопленный в клиниках опыт, я изменил свое мнение о соотношении последствий курения. Теперь я мог дать уточненные данные: 5 % – физические и 95 % – психологические. У каждого человека процесс отказа от курения протекает по-разному. Некоторые бросают курить без всяких последствий. Одни говорят о плохом состоянии только в первые пять дней, другие – о сроке в три недели. А я не называю никаких сроков. Для тех, кому не удалось бросить курить, попытки были невыносимо тяжелыми и болезненными, но они не могли точно сказать, что именно их беспокоило.

По опыту людей, которые терпели неудачи, бросая курить с помощью волевого метода, я узнал, что ни в коем случае нельзя выкурить даже одну сигарету. Когда я «нажал на кнопку», то понял, что не выкурю ни одной сигареты до конца своей жизни. Однако между Днем Независимости и открытием моей первой клиники прошло шесть месяцев. Поэтому, когда клиенты описывали свои ужасные физические страдания, я старался вспомнить, что было со мной после отказа от сигарет.

Неужели все было так легко, как я запомнил? Или я теперь смотрю на то, как вырвался из ловушки, сквозь розовые очки? Перед написанием книги я должен был понять, насколько тяжелым был тот период. И я снова закурил.

Это пошатнуло мой маленький мирок. Я говорю, что знаю о курении больше, чем кто-либо на этой планете, и что лишь одна затяжка способна затянуть вас в ловушку. Но меня уже нельзя поймать! По прошествии одного месяца я выкуривал по двадцать сигарет в день, но при этом не чувствовал ни потребности, ни желания курить. Ощущения были такими же, как у подростка, который курил только для того, чтобы чувствовать себя взрослым или просто частью толпы.

Я был в отчаянии еще по одной причине. Я выделил на написание моей книги определенное время, и это время истекало. Джойс протестовала, как могла, против моих экспериментов с курением. «Ты считаешь себя разумным человеком. Почему же ты играешь с огнем?» Должен признать, не для Джойс, конечно, у меня были определенные предчувствия и опасения, что я не смогу справиться с зависимостью, и где-то в глубине подсознания сидело что-то страшное и зловещее. Но на этот раз я был уверен в своей методике. Теперь я точно знал, что, если снова попаду в ловушку, для освобождения мне стоит только нажать волшебную кнопку.

Потом внезапно я понял причину, вследствие которой не втянулся в курение еще раз. Рассеялись не только все сомнения, но и пришла абсолютная уверенность в методике. Прекрасная правда заключалась в том, что

### **Я НИКОГДА НЕ ПОПАДУ В ЛОВУШКУ СНОВА!**

И не попадет в нее ни один бывший курильщик, если будет следовать моим указаниям!

Я был настолько уверен в своих убеждениях, что для их доказательства готов был попробовать героин или другой наркотик. Моя жена до сих пор съеживается от страха, когда я говорю об этом. И даже соглашусь с вами, если вы решите, что читаете исповедь сумасшедшего. Но уверяю вас, что делаю это заявление не просто так.

От слова «**ГЕРОИН**» у меня бегут по спине мурашки. Как и у большинства заядлых курильщиков, во мне всегда живет страх наркотической зависимости. Я знаю сотни людей, которые попробовали марихуану, и много тех, кто до сих пор продолжает употреблять этот наркотик. Но не встречал тех, кто попал от нее в зависимость. Я знаю, что к марихуане привязываются так же, как к никотину или героину. Но я никогда ее не пробовал, потому что моя зависимость от никотина в то время была настолько сильна, что если бы я попробовал один из этих сильнейших наркотиков, то умер бы в течение нескольких месяцев. Но я не осознавал тогда, что попал в ловушку самого слабого наркотика. Если вам в это сложно поверить, выньте голову из песка. А знаете ли вы о существовании наркотика, который поймал в ловушку 60 % взрослого населения и вызвал смертельный исход одного из каждых четырех из них? Это еще один наш «приятель», на которого мы научились полагаться с рождения. Но алкоголь ничуть не заменяет никотин. Я докажу, что алкоголь не вызывает физической зависимости и настоящей проблемой так называемых алкоголиков является никотиновая зависимость.

Позвольте мне все объяснить. Я не хочу принимать героин или другой наркотик и не хочу играть на публику. Но я готов решиться на этот шаг, если это будет единственным способом, каким я могу привлечь внимание безликих зомби, контролирующих нашу судьбу. Я сделаю это, потому что верю в свою методику.

На данном этапе я хочу предостеречь. То, что я написал выше, может затрагивать молодежь и даже взрослых, которые находятся в никотиновой ловушке. Они думают, что уже принимают один из сильнейших наркотиков и поэтому могут переключиться на героин. Подумайте, не делайте глупостей! Если вы курите, то у вас гораздо больше проблем, чем вам кажется. Другие наркотики только усложнят вашу жизнь. Они настолько ужасны, что могут разрушить самое драгоценное – вашу жизнь! И менять надо именно взгляд общества на курение!

Все находится у нас в голове. Мы знаем о существовании проблемы, но решить ее не можем. Почему в тот период, когда мы не курили, спокойно наслаждались мероприятиями и переживали стрессы без сигарет или других подпорок? Но, попавшись однажды на крючок, мы уже не можем вернуться к прежнему состоянию. От бывших курильщиков можно часто слышать: «Я не курю уже двадцать лет, но все еще скучаю по сигарете, особенно после обеда». Но это сидит только в их голове. И это я докажу в следующей главе.

Когда я понял, что больше не попаду в ловушку, я установил правильное соотношение между физическими и психологическими последствиями в период отвыкания. Теперь оно составляло 1:99. Именно поэтому в своей книге я нарисовал эти мучения в виде маленького чудовища в теле курильщика и большого чудовища в голове. В реальности проблема на 100 % кроется в голове человека. Физические страдания будут только в течение нескольких дней после последней сигареты. И совершенно необходимо, чтобы вы помнили: маленькое чудовище попытается пробудить огромное чудовище. Но если вы избежали «промывания мозгов», маленькое чудовище не будет вас больше беспокоить.

Уверен, что некоторые из вас до сих пор думают: «Мне плевать, что говорит Аллен Карр. Я думаю, как мне будет плохо, когда я брошу курить». Не сомневаюсь в вашей искренности.

При использовании волевого метода я страдал не меньше вас. Я был в настоящей агонии, хотя только сейчас осознаю, что она была психологической, а не физической. Это были раздражительность, плохое настроение, депрессия, пустота, незащищенность. Я полагаю, что такое состояние могло привести к настоящим физическим проблемам, таким как холодный пот, апатия, но о физической боли здесь речь не идет. Я объясню это позже.

Хочу предупредить о другой реальной угрозе. Вернемся к тому, что меня не удалось вновь поймать на крючок. Я знаю, что некоторые бывшие курильщики, успешно применявшие мою методику, правильно считали, что они не попадутся на крючок, если сами не захотят этого. Но если они захотят, то это непременно случится и более того, уже невозможно будет остановиться.

Вы можете уговаривать себя: «Хорошо, я не собираюсь снова попадаться на крючок. Если Аллен специально пытался закурить и не попался снова в ловушку, используя свою методику, я могу иногда спокойно выкурить сигарету или сигару».

Уверяю, это так. Хотя какая-то часть меня противится этому, так как я знаю, что некоторые бросившие курить пациенты снова попадали в никотиновую ловушку. И, без сомнения, были такие, о которых я не знаю. Тогда зачем же мой пример? Для того чтобы оставаться счастливым некурящим, вы полностью должны осознать мою методику.

Я не закуривал снова потому, что я не хотел этого. Я просто сделал это, чтобы почувствовать те страдания, которые вызывает отказ от никотина. Несправедливо, что я смог себе позволить закурить, а вы не можете. Так почему же и вы не можете пройти снова путь отказа от курения?

У меня была причина, у вас только отговорки и извинения. Зачем вам хотеть повторить это снова? Неужели вы бы снова опустили руку в кипящую воду лишь для того, чтобы доказать, что вам будет лучше жить без руки? Если вам удалось бросить курить, но иногда все же возникает потребность или желание закурить, значит, вы не полностью усвоили мою методику. Уверяю вас, к концу этой книги вы ее поймете. В данный момент выкуренная сигарета подобна прыжку с самолета без парашюта. Если я вас еще не убедил, просто подумайте над тем, какой совет вы бы дали бывшему курильщику, который бросил курить марихуану, но которому хотелось бы покурить еще один раз, особенно если это был ваш ребенок, родитель или супруг. Следует ли мне продолжать?

Теперь хочу остановиться на плохих новостях. Преодолев незначительное препятствие, связанное с тем, что я был не в состоянии понять, почему не могу снова попасться на крючок, я стал намного увереннее в своих силах. Но неожиданно меня постиг настоящий удар. Некоторые из самых заядлых курильщиков, которые перепробовали множество методов, однако бросили курить только с помощью моей методики; жили не только месяцами, но и годами без сигарет и рекомендовали мою методику своим друзьям и родственникам; тем не менее они снова стали приходить в мои клиники с опущенной головой, чувством стыда и угрызениями совести. И я подчеркиваю, что это были не глупые и не слабые люди. Как раз наоборот.

Я знал, что они не будут рассматривать свою неудачу как слабость моей методики, но все же был расстроен по нескольким причинам. Случившееся произвело сильный эффект на тех курильщиков, которые только планировали прийти ко мне на консультацию. Ранее я уже говорил, что люди, которым рекомендовали мою методику, могли просто отдалять день, когда они бросят курить. Они чувствовали за собой вину, так как знали, что чудесное лечение есть. Наконец, у них снова появились новые отговорки, для того чтобы отложить наступление того самого дня. Теперь у них была лучшая из всех возможных отговорок: методика не работает! Мы начали изучать, в какой момент наши пациенты вновь попадали в ловушку. Хотя количество наших консультаций резко сократилось, те, кто снова закурив, продолжали рекомендовать мою методику. Но они не понимали, почему их советы не воспринимались окружающими. Неужели вы купите средство для укрепления волос у лысого продавца?

Я был расстроен, так как думал, что моя система работает одинаково для всех бывших курильщиков. С одной стороны, то, что произошло, заставило меня задуматься над собственной компетентностью, с другой – вера в методику возросла.

Впервые после Дня Независимости я засомневался. С самого начала я был готов к неудачам и к тому, что люди снова станут курить, так как они не поняли мою методику или потому, что по наивности начали слушать другие советы. Но я думал, что это будут либо подростки, либо случайные курильщики. Самым ужасным оказалось то, что снова закурили люди, уверенные в себе на 100 %.

Один случай особенно потряс меня. Поздно ночью мне позвонил мужчина. Он был сильно расстроен и даже начал плакать. Он рассказал о том, что доктор сообщил ему, что ему могут отрезать ноги, если он не перестанет курить. «Я заплачу вам любую сумму, если вы сможете заставить меня бросить курить за неделю. Я знаю, если я выживу, то недели мне будет для этого достаточно».

Хотя наши специалисты убедили его, что не смогут вылечить его от никотиновой зависимости за неделю, он стал посещать наши групповые занятия. Ему удалось бросить курить очень быстро. Он прислал мне благодарственное письмо и порекомендовал меня другим курильщикам. Последнее, что я говорю пациентам, которые покидают мои клиники: «Помните: вы не можете просто выкурить сигарету». Тогда этот мужчина сказал мне: «Не бойся, Аллен, если я смогу бросить курить, то уже никогда снова не закурю». Очевидно, моя работа не воспринималась всерьез. Тогда я еще подчеркнул: «Я знаю, что так вы думаете в данный момент, но через шесть месяцев вы забудете об этом». Он заверил меня в обратном.

Через год последовал другой телефонный звонок: «Аллен, я выкурил всего лишь одну маленькую сигару на Рождество и теперь курю уже по сорок сигарет в день». Я спросил его о том, помнит ли он свой первый звонок ко мне и каким несчастным он тогда был? «Помню, – ответил он. – Тогда я был глуп».

Я спросил, помнит ли он письмо, которое написал мне, где рассказал, что стал намного стройнее, и о том, как прекрасно быть свободным.

«Знаю, знаю», – отвечал он мне.

«А помнишь ли ты, как обещал никогда больше не курить?»

«Знаю, я дурак».

Ты помогаешь им обрести свободу, и они тебе благодарны, но через шесть месяцев они сами ныряют обратно в болото.

А еще этот мужчина обещал дать своему сыну 1000 фунтов, если он бросит курить к моменту, когда ему исполнится двадцать один год. Отец выплатил эти деньги. Сейчас сыну двадцать два, и он дымит, как паровоз. Сын видел, к чему привело курение отца, но это не остановило его.

Неужели это не глупость с его стороны?

«Почему же ты считаешь, что твой сын глупец? По крайней мере, он избежал ловушки до двадцати одного года. Ты же сам был в ловушке более сорока лет. Осознавая все несчастье быть курильщиком, ты смог остановиться и прожил без сигарет только один год».

Я полностью уверен, что многие читатели подумают: «Тот мужчина не был свободен. Если однажды ты стал курильщиком, ты останешься им на всю жизнь. Он просто обманывал себя». Нет, вы ошибаетесь. Он был свободен. Я уверен в том, что только курильщики, которые используют волевой метод для того, чтобы бросить курить, никогда не будут свободны. Они счастливы без сигарет, но желание хоть иногда выкурить сигарету всегда присутствует, и они остаются уязвимыми. И при любой сложной ситуации или в нетрезвом состоянии они могут выкурить сигарету или сигару, несмотря на то что ее вкус будет ужасен. Они думают, что никогда не попадутся на крючок. На самом деле они снова уже пойманы. Я много размышлял над этим и понял, что в моей системе не было пробелов. Одна из моих инструкций гласит:

«Никогда не брать в рот сигарету», а если вы выкурили одну, то вы не следовали всем моим инструкциям. Это единственное, что вам необходимо для того, чтобы бросить курить. Если бы каждый курильщик мог иногда покуривать, то он мог бы полностью остановиться в любое время. И все другие мои инструкции служат для того, чтобы помочь вам следовать одной главной. Используя другие методики, вы постоянно находитесь в состоянии борьбы, вы чувствуете себя несчастным, вам хочется курить, пусть даже иногда, и вы не свободны.

Следуйте моей методике, и вам не захочется курить даже иногда. Вы будете счастливы с того момента, когда бросите курить, и я уверяю вас, что вы останетесь таковыми до конца вашей жизни

### **ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО БУДЕТЕ СЛЕДОВАТЬ ВСЕМ МОИМ ИНСТРУКЦИЯМ!**

Вы можете поспорить и сказать, что в моей методике есть недостаток и заключается он в том, что она настолько эффективна и сам процесс настолько прост, что пациенты, вероятно, просто теряют страх снова попасться на крючок. Они уверены, что смогут снова вернуться в мою клинику, даже если снова закурят.

Человек посещает публичный дом и контактирует с так называемой «социальной болезнью». Специалисты из правящих кругов предлагают ему множество методов лечения: длительных, неполных и болезненных. А негосударственный специалист заявляет, что его лечение немедленное, безболезненное, полное и имеет длительное действие. Но он не дает гарантии, что человек не подхватит болезнь снова, если ему опять захочется туда пойти, а, наоборот, предупреждает его держаться подальше от всех публичных домов. **НЕУЖЕЛИ ВЫ БУДЕТЕ ОБВИНЯТЬ СПЕЦИАЛИСТА, ЕСЛИ ПАЦИЕНТ НЕ СЛЕДУЕТ ЕГО СОВЕТАМ?**

Правда заключается в том, что не важно, какую программу использует человек для того, чтобы бросить курить: будь то волевой метод или сочетание нескольких методик. Он подвержен тому, что может снова закурить. И действительность такова, что это случается.

Давайте рассмотрим ситуацию: ваш городской совет решил для сокращения расходов не закрывать крышками канализационные люки. Но так как мы люди внимательные и осторожные, мы сами можем уберечь себя от падения в люк. Так ли это на самом деле? Мы живем на этой земле уже очень долго. Мне интересно, как много людей, вернее, даже как мало людей проживает жизнь без падения в такие люки? Я предполагаю, со многими это не раз случалось. Сколько раз вы портили свою одежду о недавно окрашенные предметы, несмотря на вывешенные объявления?

Теперь представьте, что люки будут сделаны в виде панциря омара, и если вы туда попадаете, то только необычайная сила воли поможет вам выбраться. Все люки, в которых вы побывали, уже будут арендованы. Хуже того, совет будет брать непомерную плату за проживание в них. Ваши друзья, глядя на вас, холодного и несчастного, будут говорить: «Ты на самом деле не попал в очередной люк?» **«КОНЕЧНО, НЕТ! НО Я ЗДЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ ЖИТЬ В ЛЮКАХ! ЭТО ТАК РАССЛАБЛЯЕТ! НО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЛЮКОВ ТОЖЕ НЕТ НИКАКОГО СТРЕССА! ВАМ НИКОГДА НЕ БУДЕТ СКУЧНО, ТАК КАК ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ, ЧТО ПОСМОТРЕТЬ!»**

Возможно, вам покажется, что я преувеличиваю, и многие из них даже поймут, что попали в ловушку. Не сомневаюсь, со многими так и будет, как не сомневаюсь в том, что все курильщики понимают, что хотят бросить курить, когда обсуждают вопросы курения с собственными детьми. Никто не хочет казаться глупым или признавать себя слабовольным. Используйте свое воображение. Что вы сделаете сразу после того, как упали при скоплении народа? Вы постараетесь вскочить как можно скорее, надеясь, что никто не заметил вашего



падения. Но вам повезло! Все в радиусе четырех квадратных миль<sup>24</sup> помчатся вам на помощь. Вы будете уверять, что не поранились. Вы растеряны и смущены до такой степени, что не замечаете, что на вашей правой ноге большая рана. Вы не можете этого видеть, так как кровь заливает вам глаза из раны на голове.

То же самое происходит и с люками. Вы будете чувствовать себя еще глупее, если осознанно попадете в один из них, тот, который держал вас взаперти много лет, тем более если это будет в шестой раз.

Я был воодушевлен тем, что моя методика прошла много испытаний. Но внезапно я осознал, что делаю бесконечную работу: не успев пройти даже 1/10 часть пути, я понял, что необходимо возвратиться к началу. Я знал, что я все делаю правильно, с художником и красками было все в порядке, просто злые силы подрывали мои усилия.

Курильщики, которые бросают курить, но вскоре снова начинают, представляют особую проблему.

Одна из главных целей этой книги – дать возможность таким курильщикам почувствовать свободу от своей зависимости. Для этого я переиздаю ее, добавляя новые сведения, появившиеся с момента первого издания книги. Всем, кому не удалось бросить курить с помощью книги «Легкий способ бросить курить», обязательно поможет «Единственный способ бросить курить навсегда», если, конечно, они будут следовать **ВСЕМ ИНСТРУКЦИЯМ!**

Последний абзац затрагивает два важных вопроса.

Первый вопрос: Является ли «Единственный способ» другой методикой?

Ответ: Нет, это более подробная и доработанная версия основной методики, которая помогает бросить курить тем, кого постигла неудача с «Легким способом».

Второй вопрос: Почему же курильщики, которым помогла книга «Легкий способ бросить курить», не могут просто ее перечитать, если они снова начали курить?

Ответ: Многие перечитывают, и им это помогает. Причины, в силу которых это получается не у всех, описаны в четвертой главе.

Есть еще одна цель написания этой книги, и она, по моему мнению, важнее, чем все, вместе взятые. На одной из стадий моей битвы против безликих зомби я чувствовал свое одиночество в кошмарном придуманном мире. Но чем больше усилий я тратил, чтобы пробраться к тем зомби, тем у большего числа людей обнаруживались похожие проблемы: все они бились головой о стену, говоря о несправедливости, понятной даже пятилетнему ребенку, но только не сильным мира сего. Я намерен вернуться к этому вопросу в заключительной главе.

А пока мы будем обсуждать следующую проблему:

### **КАКИМ КУРИЛЬЩИКАМ НЕ УДАЕТСЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

---

<sup>24</sup> Миля – единица длины, равная 1,609 км. – Примеч. ред.

## Глава 3

### Каким курильщикам не удастся бросить курить?

Не удастся бросить курить только тем, кто не следует всем моим инструкциям. Они делают это не по глупости и не потому, что не верят или не понимают их. Я всегда сомневаюсь, перед тем как говорить об этом, но вскоре после открытия первых клиник стало очевидно: чем образованнее и умнее курильщик, тем выше шанс на успех.

Многие курильщики говорят, что такого понятия, как «умный курильщик», не существует. Многие курильщики и бывшие курильщики соглашались с этим. Однако они не принимают во внимание тот факт, что курильщики не выбирают курение и нельзя назвать человека менее интеллектуально развитым из-за того, что ему не удалось вырваться из никотиновой тюрьмы. Нельзя отрицать, что многие курильщики, как, например, Бертран Рассел,<sup>25</sup> являются интеллектуально высокоразвитыми людьми.

Почему же я с опаской говорю о том, что чем более развит человек, тем больше у него шансов на успех? Для этого есть несколько причин. Во-первых, я не могу принять это. Во-вторых, я не хочу разрушать надежды на успех тех людей, кто не считает себя умными.

В-третьих, меня можно неверно истолковать. Моя методика может показаться вам еще одной выдумкой, которая заставит вас бросить курить. Помните сказку о голом короле? Молодежь даже знает знаменитую песню Денни Кей,<sup>26</sup> написанную по мотивам сказки Г. Х. Андерсена. Суть сказки в том, что портной сказал королю и всем жителям королевства, что чем умнее человек, тем красивее будет казаться ему новое платье короля и только дурак этого не увидит. На самом же деле никакого платья не было. Но кто же готов признать себя дураком?

Я опасаясь, что вы можете подумать, будто я специально все это рассказываю, чтобы заставить вас бросить курить, тем самым вы докажете, что умны. Но если бы я знал, что эта тактика подействует, я бы обязательно ею воспользовался. На самом деле курильщики думают о том, какую глупость они совершают, но если даже угроза потери легких не останавливает их, то я точно не смогу это сделать.

Я говорю об этом, чтобы показать, как работает моя методика. Некоторое время назад в клинику пришла женщина. «Если бы вы смогли сделать для меня то, что сделали для моей подруги! Она выкуривала по сорок сигарет в день. Лицо ее было серого цвета, тяжелый кашель свидетельствовал о хроническом курении. После лечения она стала весела и счастлива. Видели бы вы ее. Она выглядела на десять лет моложе. С того дня у нее ни разу не возникло желания закурить. Я дышала на нее сигаретным дымом и предлагала сигарету, но она даже не отреагировала».

Все дело в том, что обратившаяся в клинику женщина завидовала своей подруге точно так, как любой курильщик завидует некурящему и сетует на то, что однажды закурил. На самом деле курильщик должен просто не закурить следующую сигарету и сказать себе:

**«ЭТО МНЕ НИ К ЧЕМУ! Я – НЕКУРЯЩИЙ!»**

Это просто. Хотя объяснение курильщику этой простой мысли занимает у меня приблизительно четыре часа.

К сожалению, я не смог помочь этой женщине. В течение этих четырех часов она рассказывала мне и другим пациентам о том чуде, какое я сотворил с ее подругой, и ждала от

---

<sup>25</sup> Бертран Рассел (1872–1970) – английский философ и математик, внесший значительный вклад в развитие математической логики. – Примеч. пер.

<sup>26</sup> Денни Кей – американский комик, пародист, танцор, певец, блиставший на сценах Бродвея и в голливудских фильмах. – Примеч. пер.

меня взмаха волшебной палочки. Она не понимала, что все волшебство заключалось в передаваемой мной информации. И предоставлял я ее таким образом, чтобы она тоже поняла суть ловушки, в которой находилась.

Вернемся к заключенному, запертому в камере. Нам не важно, умный он или нет. Если ему дать ключ от двери камеры, он обязательно им воспользуется. Однако сейчас я раскрою вам тайную силу никотиновой ловушки. Для осознания того, что вы на самом деле в ней находитесь, необходимо использовать ваше воображение. Образованные люди сразу же обратятся за помощью к всесильному «промыыванию мозгов», которому подвергаются с детства. Им не надо беспокоиться о том, кто говорит правду: Аллен Карр или другой специалист. Они сами могут осознать для себя разумность моих аргументов.

### **В ЭТОМ И СОСТОИТ ВОЛШЕБСТВО! И ИМЕННО ПОЭТОМУ ОНИ ОКАЗЫВАЮТСЯ УСПЕШНЫМИ!**

Но я не хочу, чтобы вы сейчас беспокоились о том, достаточно ли вы умны для успеха. Все понятия относительны. Любой здоровый человеческий мозг от природы уникален. Если вы достаточно умны для того, чтобы читать эту книгу, вы уже способны ее понять. Но мозг приносит пользу, только если его правильно использовать. А именно этого я от вас и добиваюсь. Мне не важно, понимаете и соглашаетесь ли вы с тем, что я излагаю, читая книгу в первый раз. Мне все равно, обсуждаете ли вы ее с другими людьми или уже перечитываете в сотый раз. Мне важно, чтобы вы верили в то, что я вам пытаюсь объяснить, даже не потому, что вы мне доверяете или надеетесь, что я вам помогу, а потому, что понимаете излагаемые мною мысли и знаете, что все это – правда. Мне необходимо, чтобы вы

### **ОСВОБОДИЛИСЬ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ!**

Когда я понял, что смогу помочь разумному курильщику за пять минут, я не осознавал того, что никотиновая зависимость захлопывает человека в ловушке, но удерживает его в ней совсем иное. В действительности физическая зависимость очень слаба, и мы едва ее ощущаем. Нас держит там уверенность, что сигарета служит своеобразной поддержкой и мы получаем от курения настоящее удовольствие. Самое главное то, что без сигарет мы не будем наслаждаться жизнью и не сможем переносить стрессы. Люди убеждены: отказ от сигарет обязательно будет сопровождаться ужасной ломкой.

Я обращаю ваше внимание, что на протяжении всей книги понятие «СИГАРЕТА» будет включать любой продукт, содержащий никотин.

Многие так называемые эксперты по проблемам курения пытаются классифицировать курильщиков по различным категориям, например:

- привычные курильщики;
- много курящие;
- заядлые курильщики;
- случайные курильщики;
- нерегулярные курильщики;
- социальные курильщики;
- стрессовые курильщики.

На самом деле есть только одна категория – те, кто попал под влияние никотина. В то же время все курильщики разные, потому что «промыывание мозгов», которое и заманивает человека в ловушку, у каждого свое.

В наших клиниках было всего несколько пациентов, которым мы не смогли помочь. Это в основном подростки, которых родители постоянно заставляют бросить курить, или мужья или жены, желающие уйти от постоянных придирок своих супругов. Могу сказать, что у таких

курильщиков неправильная мотивация, и они внутренне убеждены, что не смогут остановиться. Удивительно, но большинство из них все же бросают курить.

Классический случай, заставивший меня немало потрудиться, произошел с курящим супругом, который привел в клинику свою жену. Сам он бросать курить не хотел. Просто пока он ждал окончания занятий, от скуки прочитал «Легкий способ бросить курить» и стал некурящим. Жена же сделать этого не смогла. Не стоит говорить о том, как она была раздражена. Ей было нелегко объяснить произошедшее. Для нее бросить курить было вопросом жизни или смерти, она оплачивала лечение, но не смогла этого сделать, а ее супруг, не имевший никаких намерений к этому, бросил курить, не заплатив ни цента.

Однако, как вы понимаете, никотиновая ловушка действительно существует.

Представьте себе двух заключенных. Тюремщик дает им головоломку. Первого он просит разгадать ее просто для развлечения и уверяет, что тот не справится с ней за двадцать четыре часа. Второго он предупреждает о том, что если тот не разгадает головоломку в течение двадцати четырех часов, он отрубит ему голову. А так как проблема заключается в нашей голове, второй заключенный будет находиться в панике и, скорее всего, не справится с задачей.

По этой же причине у курильщиков и иногда у некурящих наступает блокировка сознания. Они полагают, что, поскольку им известно, что курение убивает их, им следует бросить курить. Все, что им необходимо, – это сильное желание вырваться из ловушки. А держит их там на самом деле мнимая уверенность, что они получают наслаждение от курения или что курить им просто необходимо, а остановиться практически невозможно. Главная проблема – рассеять все иллюзии.

Другой классический случай произошел с одной из самых впечатлительных женщин, которых я когда-либо встречал. Она присутствовала на одном из моих занятий. Тогда я проводил индивидуальные консультации. Она была высокая, элегантная, с красивыми чертами лица и хорошей фигурой. Все люди, которые ко мне приходят, испытывают состояние паники. Она перепробовала много способов бросить курить: консультировалась с гипнотерапевтами, иглотерапевтами, лечилась с помощью волевого метода и использовала никотиновую жвачку. Спокойная и невозмутимая, с легкой полуулыбкой на лице, она сильно отличалась от остальных пациентов, и я даже подумал, что она тайный агент, представляющий интересы табачной промышленности.

Примерно в середине нашего лечебного занятия ее улыбка внезапно сменилась взглядом, полным ужаса. Она встала и сказала: «Извините, но я должна идти». Я не мог понять причину такого поведения. Я не говорил о раке легких и потере конечностей – как раз наоборот, рассказывал о том, как прекрасно быть свободным от никотинового рабства. Меня огорчило еще одно обстоятельство. Когда я только начинал свое лечение, я мог сам позвонить своим пациентам, интересуясь, как они поживают. Вскоре я стал понимать, что они мне просто врут. Мне вдруг пришло в голову, что я больше не должен этого делать, так как в глазах курильщика моя роль могла измениться от спасателя до преследователя. Гигантская раковина могла крепко закрыться.

Однако, возвращаясь к той истории, хочу подчеркнуть, что позвонить ей и узнать, что произошло, я не мог.

Я предположил, что она вдруг вспомнила о включенном газе или ей надо было срочно забрать ребенка.

К счастью, спустя несколько дней она позвонила и объяснила: «Я ужасно сожалею. Каждый месяц мой муж посылает меня к очередному негодяю или специалисту, которые могли бы мне помочь бросить курить».

Когда я пришла к вам, у меня не было никакого намерения бросать курить, и я знала, что вы мне не поможете. Но вы стали все ближе и ближе подбираться к моему сознанию. Меня внезапно осенило, что я должна остановиться. Я запаниковала, так как не была к этому готова.

Мне хотелось курить каждый раз, когда я слышала, как курильщик говорит: “Я брошу курить, когда буду к этому готов. Может, даже завтра”». Но это завтра никогда не наступит.

Эта дама вновь пришла ко мне и после второго посещения легко бросила курить. Затем она стала одним из моих лучших адвокатов. Как я уже говорил, прекращение курения – это на 99 % наша психологическая проблема. Все весомые для этого причины только создают панику и усиливают ощущение, что вы приносите некую жертву. Совершенно иное дело – физические проблемы. Приведу в качестве примера шутку о двух пьяных, которая отражает мою точку зрения.

Первый, шагая по кладбищу, падает в пустую могилу. После безуспешных попыток выбраться, он выбивается из сил и не знает, что ему делать дальше.

Второй пьяный совершает ту же ошибку и падает в ту же могилу, в которой находился первый пьяный. Думаю, не стоит говорить, что его попытки выбраться были более активными и длились намного дольше, чем у его приятеля. Но вскоре и им овладело изнеможение. Он тоже пришел к выводу, что выбраться невозможно. В этот момент просыпается первый и спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» И тут же второй легко выбрался.

В нашей клинике, как я уже упоминал, было только несколько неудачных случаев. При каждой неудаче я не мог заснуть в течение нескольких ночей, так как знал, что бросить курить легко. Я уверен, что многие будут оспаривать это, но я могу их переубедить. Если я спрошу, легко ли перейти дорогу, вы ответите «да» при условии, что у вас хорошее зрение, крепкие ноги и вы приняли все меры безопасности. Естественно, вы переходите дорогу не ночью, стоя на руках, задом вперед, сквозь снежную бурю и идущим рядом конвоем. И только потому, что вы выбрали неправильный путь, легкие вещи могут превратиться в очень сложные. Такая аналогия может показаться вам надуманной, хотя на самом деле она хорошо раскрывает реальное положение вещей. Просто подумайте, почему бросить курить – очень сложное дело? Никто же не принуждает нас курить. Все, что вы должны делать, – это не закуривать следующую сигарету. Но как быть с ужасными муками отвыкания от никотина? Не думайте об этом.

В реальности боли, после того как человек бросил курить, настолько слабы, что почти не ощутимы. Просто вспомните то время, когда вы хотели бросить курить. Не спорю, что тогда вы были раздражительны и несчастны, но какая часть вашего тела на самом деле болела?

Если вас стукнут молотком по плечу, а вам всего пять лет, вы точно будете помнить, куда вас ударили, до конца ваших дней.

Ужасные мучения – это то, что выдумывают курильщики для оправдания своей неудачи.

Но давайте на минуту представим, что физические страдания все же присутствуют. Мы уже привыкли терпеть боль. Боли мужчины будут намного сильнее во время первой игры в регби, чем за всю оставшуюся жизнь после отказа от никотина. Женщина во время беременности страдает в тысячу раз сильнее. Хотя многие из них ждут ее с нетерпением, они не становятся раздражительными и даже получают удовольствие.

## **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.