

КИНУТИ КУРИТИ **НАЗАВЖДИ** БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

АЛЛЕН КАРР
ЛЕГКИЙ
СП СІБ
КИНУТИ
КУРИТИ
СПЕЦІАЛЬНО
ДЛЯ ЖІНОК

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

Аллен Карр

**Легкий спосіб кинути курити
спеціально для жінок**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2013

УДК 613.84
ББК 51.1(2)5

Карр А.

Легкий спосіб кинути курити спеціально для жінок /
А. Карр — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2013

ISBN 978-1-7436-7885-5

Перевірені поради відомого фахівця! Гарантований результат! Ця методика розроблена спеціально для жінок, які прагнуть кинути курити. Жодних мук відвикання та дискомфорту, жодних замінників нікотину. Прочитайте цю книжку, і ви позбудетеся згубної звички назавжди. Починайте негайно!

УДК 613.84
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-1-7436-7885-5

© Карр А., 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 2013

Содержание

Про автора	5
Передмова	6
Розділ 1	8
Розділ 2	13
Розділ 3	19
Розділ 4	23
Розділ 5	28
Розділ 6	36
Розділ 7	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Аллен Карр

Легкий спосіб кинути курити спеціально для жінок

Про автора

Аллен Карр був запеклим курцем понад 30 років. 1983 року після численних невдалих спроб позбутися ніотинової залежності він спромігся зменшити кількість цигарок, які він палив за день, зі 100 до нуля, без болісних наслідків, не надто експлуатуючи власну силу волі та без надлишків ваги. Усвідомивши, що винайшов саме те, на що вже давно чекав увесь світ, – Легкий Спосіб Кинути Курити, він розпочав власну місію, що полягала в лікуванні курців всього світу.

Завдяки феноменальному успіхові його методу Карр набув репутації провідного міжнародного спеціаліста з позбавлення тютюнозалежності, а мережа його клінік розповсюджується світом. Перша його книга «Легкий спосіб кинути курити», яку було розпродано кількістю понад 12 мільйонів та видано більш ніж 40 мовами, залишається світовим бестселером. Сотні тисяч курців успішно покинули цю звичку в клініках Аллена Карра, де гарантують успіх у понад 90 % випадків або повертають гроші.

«Легкий спосіб» Аллена Карра успішно адаптовано до боротьби з надлишковою вагою, залежністю від алкоголю та іншими згубними звичками та фобіями.

Перелік клінік Аллена Карра розміщено на с. 234 цієї книжки. Якщо вам знадобиться допомога або виникнуть запитання, будь ласка, без вагань звертайтеся до найближчої установи.

Чоловіки з Марсу

* * *

Хочу висловити особливу подяку Анжелі Жуано – одному з наших провідних терапевтів – за вміння згладжувати гострі кути та за її жіночий погляд істинної жительки Венери

Передмова

«Ти закінчиш так само, як він!»

Через роки я досі чую голос моєї матері. Я бачу, як вона вказує на сидячого хворого, старішого за свої роки чоловіка, що кашляв та задихався в углу. Цей чоловік – мій батько, зведений емфіземою та хронічним бронхітом до тіні самого себе колишнього. Як звичайно, я подивилася крізь нього. За декілька хвилин я відкривала вікно у своїй кімнаті та вдихала зимову вологість разом з першою затяжкою нової цигарки.

Я почала курити за двадцять років до того: двадцять років брехні, страхів та різних спроб кинути, які всі закінчились невдачею. Двадцять років, що відраховував маятник, який качається в голові будь-якого курця:

«О боже! Що це за різкий біль у горлі? Я маю кинути курити...скоро». Тік.

«Зараз не слухний час, щоб кидати». Так.

«Дідько! Забула цигарки! Знов маю виходити». Тік.

«Я кину, коли закінчиться ця стресова смуга!» Так.

Та маятник продовжував: «Тік-так, тік-так» – до самого неминучого та неуявного кінця. Але за рік у Лондоні, де в той час я мешкала, одна жіночка дала мені телефонний номер зі словами: «Мій чоловік, що був запеклим курцем, ходив на консультацію до джентльмена на ім'я Аллен Карр. Відтоді він не викував жодної цигарки та радий мов удав!»

Ще за декілька днів я опинилася в групі товаришів за згубною звичкою в компанії пана Карра. Скрізь були примірники його книжки та гори листів, усі з однаковим змістом: «Дякую, Аллене Карр! Ваша книжка/Ваша консультація врятувала/визволила/змінити моє життя назавжди...»

Спершу скептично налаштована та приголомшена, я почала слухати промову Аллена. Кожне речення розшифровувало схему, за якою працював маятник, та виявляло його нищий механізм. Слово за словом я починала розуміти ментальні асоціації та пастки, що були засувами моєї тюрми на більш ніж 21 рік! Тепер, на відміну від мого погляду на батька, я не тільки дивилася, але й бачила, і все було так ясно, так обурливо-банально та легко!

За декілька коротких годин я зрозуміла, що маятник вщух. Він нарешті зупинився!

Аллен Карр провів свій перший семінар 1983 року, але вже 1985-го завдяки лише усним рекомендаціям кількість курців, що благали по його допомогу, перевищувала реальну, ту, яку він реально міг проконсультувати. Він вирішив викласти свій метод у книжці. На сьогодні її продано понад 11 мільйонів екземплярів по всьому світові. Спадщина Аллена Карра – це не тільки видавничча програма, що динамічно розширюється, але й мережа клінік для курців, що розповсюджується світом.

За 10 років після того, як я опинилася на консультації в Аллена Карра, маю велику привілею представляти курс семінарів Аллена Карра з Легкого Способу Кинути Курити на рідній землі мого батька, в Італії. Дуже велике задоволення так близько працювати з людиною, що звільнила мене від звички до нікотину. 2003 року мені було довірено перекласти та видати книгу в Італії, де, як і в багатьох інших країнах, вона залишалась у першій десятці бестселерів багато років. Сприяння в такий спосіб було найменшим, що я могла зробити, та допомога іншим звільнити себе від залежності давала надзвичайну насолоду. Зараз понад 150 центрів Аллена Карра діє у понад 45 країнах. Кожен з них було організовано кимось на кшталт мене – хто сам переконався, як легко та весело можна кинути курити, прочитавши книжку або відвідавши семінар. Ми всі приєдналися до організації, аби розповсюдити «Легкий спосіб» Аллена Карра в наших країнах.

Зараз книжка є світовим бестселером, і більш ніж 300 тисяч курців вже відвідали семінари «Легкого способу» Аллена Карра. Ті ж найширіші, вдячні та зворушені листи, які я

прочитала в Лондоні багато років тому, тепер щодня надходять до наших приймалень з Нью-Йорка, Лос-Анджелеса, Торонто, Мілана, Токіо, Мадрида, Москви, Сантьяго, Берліна, Парижа, Сиднея, Мехіко, Белграда, Амстердама, Дубліна та інших міст.

Я кинула курити в серпні 1988 року та всі наступні роки не припиняла дякувати Алленові. Без його допомоги я б не тільки не писала зараз ці слова, але й, найвирогідніше, мене б зовсім вже не було. ДЯКУЮ, АЛЛЕНЕ!

Найбільший комплімент, який мені можна було зробити, – це запропонувати торкнутися проблеми тютюнопаління з жіночої точки зору.

Кількість жінок-курців невблаганно збільшується в той час, як кількість чоловіків-курців повільно скорочується. Незважаючи на те що перша книжка Аллена Карра працює однаково добре і для жінок, і для чоловіків, жінки сприймають багато аспектів, що асоціюються з курінням, по-іншому. Усе ж таки чоловіки походять з Марса, а жінки – з Венери.

Існують особливі труднощі, з якими спіткаються жінки, що хочуть кинути курити, включаючи такі, що походять зі зрозумілого зв'язку між цигарками та модою, стилем, сексом, гламуром, полегшенням стресу та контролем ваги. Кожен аспект куріння вивчається з точки зору жінки, пропонуючи відповіді на специфічно жіночі питання та проблеми.

Я вже писала про честь та привілеї. Можливо, інколи ми вживаємо ці слова занадто пафосно, але в цьому випадку я вважаю, що вони дуже стримані. Допомога Алленові в застосуванні «жіночого» підходу до його методу була одним з найхвилюючих, радісних та звільнюючих періодів мого життя. Впевнена, що читання цієї книжки та результат, до якого воно призведе, виявляться однаково захоплюючими для вас.

Бути знервованою та скептично налаштованою цілком природно для вас – я сама пам'ятаю ці почуття роки тому в Лондоні, – але намагайтеся читати з відкритими розумом. Ми з Алленом маємо тільки добрі новини для вас!

Франческа Чесаті

Розділ 1

Спочатку – пані

Після довгих століть рабства західні жінки нарешті домоглися рівності не тільки в професійній сфері, де зараз вони обіймають найвищі посади, а навіть у традиційно чоловічих професіях та й у житті в цілому. Мало хто заперечуватиме це, а більшість погодиться: час настав. Але якщо запитати: «Чому жінки курять?», то, на мою думку, передусім необхідно звернути увагу на спосіб, яким лідери руху за рівноправність жінок виграли війну.

Ці жінки насмілилися засумніватися в поглядах, що панували в суспільстві. Вони відмовилися прийняти наявний стан речей як єдине можливе і переконливо вказали на причини, з яких відмовлялися від нав'язаних їм шаблонних жіночих ролей. Ясна річ, що чимало жінок побоювалися наслідувати таку поведінку, хоча потай підтримували «сестер». Утім, ще більше було тих, хто покійно погоджувався зі встановленим порядком.

Дивно, але несправедливість життя найчастіше стає очевидною тільки тоді, коли ми ставимо її під сумнів. Проте якщо причин для сумнівів немає, то сприймаємо ситуацію беззаперечно, якою б вона не була. Таке «промивання мозку» спостерігається майже в усіх сферах нашого життя. У цій книжці спочатку розглянемо лише два аспекти «промивання мозку», які безпосередньо стосуються куріння, а також пов'язані з відмінностями між чоловіками та жінками.

У моєму словнику це поняття має таке визначення:

«Промивання мозку – це процес, мета якого – радикально змінити погляди та переконання людини».

Хочете дізнатися, до чого тут куріння? Усім відомо, що куріння – згубна, огидна звичка, яка шкодить нашому здоров'ю та нашому гаманцю. Сьогодні навіть курці безперечно вважають її антисоціальним способом марнування часу. Навіщо ж змінювати погляди та переконання для того, щоб кинути курити? Невже не знайдеться жодних пігулок чи хитрих прийомів, які позбавили б будь-якого бажання хапатися за цигарку? Напевно, вам цікаво, як можна позбутися нікотинової залежності, лишень прочитавши книжку. Зараз поясню: чого ви насправді намагаєтеся досягти? Зрозуміло: загасити свою останню цигарку і водночас втратити будь-яке бажання закурити наступну.

Поза сумнівом, ви знаєте чимало колишніх курців, яким вдалося позбутися цієї огидної звички. Але, швидше за все, майже у всіх, перш ніж вони досягли бажаного результату, було кілька невдалих спроб. Та навіть якщо їм це і вдалося, імовірно, їм знадобилася вся сила волі в кубі разом із антинікотиновими пігулками, пластирами і жувальною гумкою. Вони одноково страждали довгі дні, тижні, місяці або навіть роки, та чимало з них, як і раніше, мріють про цигарку, іноді навіть випрошують її. Я певен, ви згадаєте й тих, хто зізнавався, що їм подобається не курити, але від свят і вечірок без цигарок вони вже не отримують колишньої насолоди і при кожній телефонній розмові машинально тягнуться за пачкою цигарок, якої вже давно немає на звичному місці.

Невже ви дійсно цього хочете?

На хвилинку забудьте про всі спроби назавжди кинути курити і просто дайте відповідь на важливе запитання: «У чому різниця між курцем і некурцем?»

Відповідь очевидна: один курить, другий – ні. Але не все так просто. Ніхто не змушує вас курити. Отже, курці прикурюють нову цигарку тому, що хочуть цього? Знову ні. Вам відомо, що іноді закурюєш лише за звичкою, а не за бажанням? Більшість людей, які викурюють пачку на день, охоче зізнаються, що отримують насолоду лише від двох із тих двадцяти цигарок. Решту ж – викурюють за звичкою. Але в такому випадку нам вистачило б

уміння обмежувати себе. Ми могли б тримати цигарки в закритому ящику стола, і ця фізична перешкода на шляху до перекуру змушувала б нас зупинятися і замислюватися, а не піддаватися першим пориванням. Якщо наша рука потягнеться за ключем, ми можемо запитати себе: «Я бажаю отримати насолоду від цієї цигарки чи просто хапаю її за звичкою?» Якщо ж справа у звичці, значить, немає сенсу викурювати іншу цигарку.

Завдяки цим маленьким хитрощам той, хто раніше викурював по пачці на день, легко зводить щоденне споживання до двох цигарок. Проте, якщо ви коли-небудь вдавалися до таких хитрощів, вам відомо: вони спрацьовують ненадовго – доти, доки у вас вистачає сили волі. Ви будь-коли намагалися просити допомоги у дітей, онуків або ж друзів з тим, щоб вони взяли у вас цигарки і видавали їх вам по одній? Коли так, то вам відомо, до яких хитрощів можна вдаватися, щоб отримати свої цигарки, якщо вам знову захочеться курити, – ви навіть не зважатимете на колишні заяви про те, що ваші благання варто ігнорувати. Якою б сильною не була рішучість ваших помічників не віддавати вам заповітну пачку, перед панікою, винахідливістю і напором курця, який дійшов до стадії «цигарку мені негайно!», ніщо не встоїть.

Жінкам властивий материнський інстинкт, вони схильні сприймати все негативне, що відбувається з ними, як відплату. Проте нам доводилося читати страшні історії про матерів, які кидали дітей напризволяще заради власних розваг. Такими жінками ми нехтуємо, висміюємо їх за безвідповідальність. Але якщо бути цілком чесною перед собою, невже не пригадаєте жодного випадку, коли ви, поки діти сплять, вибігали на декілька хвилин із будинку, щоб чимскоріш купити цигарки? Або ж на найближчій заправці ніколи не залишали двигун ввімкненим, щоб заскочити до магазину на розі вулиць? Мені навіть розповідали про породіллю, якій так хотілося курити, що вона в розпачі намагалася вмовити прибиральницю, аби та доглянула за немовлям, поки вона збігає за цигарками. Однак заклопотана прибиральниця відмовилася. Зрозуміло, що та жінка – некурець і ніколи не курила, на відміну від колишніх курців. Її заперечення – «Не треба вам курити, не вигадуйте! Це шкідливо і для вас, і для вашої дитини. А як же ви обходилися без цього 14 годин під час пологів?» – тільки збільшували почуття провини молодой мами. Але від своїх намірів вона не відмовилася, хоча напередодні в засобах масової інформації повідомляли про викрадених з лікарні малят. Коли жінка повернулася до палати – дитини на місці не було. У паніці вона зчинила галас на всю лікарню. На щастя, немовля було в надійних руках – інша прибиральниця віднесла його до сусідньої палати. Однак лише уявіть собі, що довелося пережити матері за ті кілька хвилин, поки ситуація не прояснилася!

Я навів цей приклад для ілюстрації впливу і наслідків промивання мозку. Жінки нерідко засуджують подруг за те, що ті продовжують курити під час вагітності. Однак не поспішають відмовлятися від шкідливої звички, коли самі чекають поповнення в родині. Саме тому важко повірити, що згаданий інцидент міг трапитися з відповідальною матір'ю. Але, перш ніж засуджувати її, будьте відверті з собою. Невже ви ніколи не бігали по всьому району в пошуках цілодобового магазину тільки для того, щоб купити цигарки? І ніколи не панікували, коли у вас закінчуються цигарки або, що ще гірше, вони вже скінчилися? Звісно ж, бувало й таке.

Якщо ви здатні будь-якої миті кинути курити – у чому готові запрягтися безліч курців, – то навіщо ж тоді читаєте цю книжку? З єдиної причини. І цією причиною є

СТРАХ.

Не хвилюйтеся, інших причин продовжувати курити немає. У нашому прикладі жінка наразила життя дитини на небезпеку не заради сумнівного задоволення наповнювати легені канцерогенним димом. Просто за відсутності цигарок її охопила паніка.

Уявіть собі наркомана, що «сидить» на героїні, у якого немає чергової дози. Уявіть його паніку, шок, біль і страх... А тепер – уявіть полегшення, яке він відчуває, коли нарешті отримує можливість ввести героїн у безнадійно сколоту вену. Невже ви дійсно вважаєте, що наркоманам подобається колоти себе голками? Тому, хто не вживає героїн, важко повірити, що таке можливо. Люди, які не курять, сумніваються, що курцям дійсно подобається вдихати смертельно небезпечний для легенів дим. Так думали і ви, поки не підсіли на нікотин. Внаслідок промивання мозку я вважав, що наркомани колються, аби насолодитися неймовірно приємними галюцинаціями. Насправді ж вони просто панікують, відчуваючи страх і невпевненість у собі, коли дія наркотику закінчується.

Найпоширеніша помилкова думка відносно будь-якої наркотичної залежності – нібито наркомани страждають на абстинентний синдром лише під час спроб позбутися цієї залежності. А насправді симптоми виникають у них тоді, коли закінчується дія першої дози. І наступну дозу вони приймають з єдиної причини – аби позбутися спустошеності й невпевненості, спричинених попередньою дозою наркотиків.

Людам, які не залежать від героїну, не знайома ця паніка. Те ж саме стосується і куріння. Некурець просто не спроможний зрозуміти, як узагалі можна захотіти вдихати смердючий дим, тим паче витратити на куріння купу грошей, а також створювати небезпеку для свого здоров'я, ризикувати життям власної дитини, аби тільки не чекати зайву годину. Потреба закурити не тільки обурює некурців, але й зовсім не піддається їхньому розумінню. Як товариш за нещастям, я не виправдовую вчинок цієї матері. Але разом із тим розумію, що спричинило такий її стан. Не так уже й приємно жити, надягнувши на голову поліетиленовий пакет, навіть якщо знаєш, що будь-якої миті можеш його зняти. Але тим, хто змушений притримувати цей пакет на чужій голові, ба навіть на голові близької людини, подібні дії невинні, попри впевненість, що таким чином вони нібито роблять близькій людині добру послугу.

Замислимося на хвилину про наслідки згаданих ситуацій. Я просив вас відповісти на запитання: «У чому різниця між курцем і некурцем?» Зрозуміло, що один курить, а другий – ні. Оскільки це не тільки правильна, але й очевидна відповідь, ми, не усвідомлюючи цього, наближуємося до розв'язання проблеми у зворотному напрямку. Тобто ми намагаємося розв'язати проблему шляхом повної відмови від куріння. На цьому етапі таке рішення може видатися вам логічним. Але я готовий пояснити, чому воно не тільки нелогічне, але й може спричинити нову проблему.

На даху вашого будинку бракує однієї черепичини. Щоразу, коли йде дощ, на дорогому килимі з'являється мокра пляма. Як вам розв'язати цю проблему? Можна забрати килим, а туди, де зі стелі капає вода, поставити відро. А можна вирішити це питання більш радикально і переїхати в інший будинок. Хоча на власне проблему ці заходи не вплинуть. Розумніше й ефективніше було б усунути причину, тобто покласти нову черепичину.

Нам притаманний такий же підхід і у розв'язанні інших життєвих проблем, тобто ми навіть не намагаємося шукати першопричину. Коли в нашого автомобіля або велосипеда спускає колесо, ми сподіваємося виправити ситуацію, підкачавши шину. Якщо невдовзі колесо знову спускає, а ви занадто ледачі або оптимістичні чи ж, як і я, наділені обома цими якостями, то ви знову беретеся за насос. Так повторюється ще кілька разів. Хоча якими б ледарями або оптимістами ми не були, вже на другий раз розуміємо, що шина пробита і єдиний вихід – її заклеїти.

Справжня відмінність між курцем і некурцем полягає не в тому, що один курить, а другий – ні. Суть її в тому, що куріння – лише наслідок проблеми. Сподівання кинути курити, відмовившись від цигарок, рівноцінні поставленому в місці протікання відру замість того, аби полагодити дах, чи тому ж періодичному підкачуванню шини замість її ремонтування.

Курець відрізняється від некурця тим, що в першого є залежність від цигарок, а в другого її немає. Це і є справжня проблема – аналог відсутньої черепичини або ж проколотої шини. Просто визнайте цей беззаперечний факт: курити нас не примушує ніхто, крім нас самих. Навіть коли люди довкола нас щосили намагаються допомогти нам позбутися цієї шкідливої звички, ми знаходимо спосіб протистояти їм. Намагаючись скоротити щоденну кількість цигарок і зрештою кинути курити, ви навіть ладні терпіти чи не єдині труднощі, коли якась частина нашого мозку повторює: «А я хочу курити!» Якщо мозок мовчить, то відмова від куріння дається нам легко. Напевно, ви не повірите, але будь-який курець, зокрема й ви, може кинути курити, дотримуючись правильного підходу.

Отже, щоб кинути курити, розглянемо причину проблеми. Доведеться позбутися потреби чи бажання курити, до того ж не просто на кілька годин, днів, місяців або років, а назавжди. Навіть фахівці не вірять, що можна відмовитися від куріння, не застосовуючи при цьому силу волі. Але поміркуйте: якщо у вас немає потреби або бажання затягтися черговою цигаркою, то навіщо взагалі сподіватися на силу волі, щоб не курити?

Можливо, зараз у вас з'явилася думка: мовляв, усе це прекрасно, мені немає чого заперечити, залишається лише підкоритися, адже, крім мене самого, ніхто не змушує мене курити, значить, у мене є якась вада, яка псує мені життя, але хіба може книга усунути цю ваду?

Еврика! Ви дивитеся в корінь проблеми. У випадку із черепичиною і проколотою шиною ми чітко бачимо і причину проблеми, і її вирішення. Якщо ж говорити про куріння, ми розуміємо, що єдиний шлях – це позбутися бажання курити раз і назавжди. Легко сказати. Але як цього досягти?

Давайте розглянемо проблему глибше. Перш ніж позбутися бажання курити, нам треба зрозуміти, чому воно в нас виникає. Зрештою, ми не народжуємося з цим бажанням. Людство сотні тисяч років обходилося без куріння. Нікому навіть не спаде на думку вважати, що в навмисному вдиханні смердючого і канцерогенного диму є хоч щось природне. По суті нікого з нас не тягнуло курити, поки ми не спробували першу цигарку. Якщо ви одна з тих нещасливців, яка потрапила до нікотинової пастки в ранньому віці, тому не пам'ятає той час, коли не мала потреби в курінні, не хвилюйтеся. Якби ви відчували, що вам чогось бракує, ви це запам'ятали б! Раніше я вже давав визначення промивання мозку:

«Це процес, мета якого – радикальна зміна поглядів і переконань людини».

З раннього віку нас щодня завалюють так званими фактами. А стосовно куріння – запевняють, що нікотин допомагає розслабитися і зосередитися, рятує від стресу і проганяє нудьгу. Хоча разом із тим нам пояснюють, що це шкідлива, огидна звичка, яка легко укорінюється, згубно впливає на наше здоров'я та гаманець, якщо ми по дурості своїй занадто їй потураємо. Парадоксально, але гучніше за всіх про шкоду куріння заявляють люди, які найчастіше димлять безперестанку, – наші батьки! Ми віримо їм, але, всупереч залякуванням, не звертаємо на це уваги. Бо знаємо: мама тягнеться за пачкою цигарок щоразу, коли нервує, а тато без цигарки не може говорити по телефону. До того ж словесні підтвердження ми чуємо від них регулярно: «Хутко дай мені цигарку!», «Вийдемо звідси, мені треба покурити». Або коли намагаються кинути курити: «Я вбив би за цигарку!» Остання фраза зазвичай супроводжується спалахами роздратування і депресії, які свідчать про нікотинове голодування.

Називати все це промиванням мозку не зовсім правильно, оскільки в юному віці наші уявлення і переконання не так змінювалися, як формувалися. Зрозуміло, що вся ця купа інформації, усі «за» і «проти» стосовно куріння анітрохи не зачіпали нас. У дитинстві ми вірили обом сторонам. Оскільки ми не мали ані потреби, ані бажання курити, вміли радіти спілкуванню, долати стреси без цигарок, то були у вигідному становищі.

Куріння нічого нам не надає, проте багато чого позбавляє. В історії людства нема жодного курця, утім, як і алкоголіка та наркомана, який заздалегідь думає, що стане залежним. Якби вони передбачали таку перспективу, то навряд чи погодилися б на першу дозу. Саме тому, що смак першої цигарки видається огидним, ми помиляємося і віримо, що в куріння не втягнемося ніколи.

Промивання мозку починає діяти лише після того, як ми потрапляємо до нікотинової пастки. Тобто, перш ніж проковтнути приманку, ми ставимося до куріння як до шкідливої, брудної, руйнівної звички. Перша цигарка не тільки підтверджує ці уявлення – вона розвінчує міф про куріння як про приємне проведення часу. Незважаючи на все це, досить швидко ми починаємо отримувати задоволення від куріння, воно допомагає нам розслабитися і надає впевненості. Невдовзі ми вже не можемо обійтися без цигарок – стаємо з ними нерозлий-вода. Та хоч якими темпами не йшов би цей процес, ми його не помічаємо. Проте неможливо заперечити, що наші уявлення змінилися. Адже оптиміст сприймає пляшку наполовину наповненою, а песиміст – наполовину порожньою. Хто має рацію?

ПЛЯШКА НАПОЛОВИНУ ПОВНА ЧИ НАПОЛОВИНУ ПОРОЖНЯ?

Розділ 2

Пляшка наполовину повна чи наполовину порожня?

Якщо пляшка заповнена на 50 % свого об'єму, то і песиміст, і оптиміст мають рацію. У кожного з них своє уявлення про один і той же факт. Кожен має право на власну думку, але в цій книжці йдеться не про думки, а лише про факти. Тож якщо пляшка заповнена більше або менше ніж на половину, то і в оптиміста, і у песиміста уявлення про дійсність хибне. Відповідаючи на запитання: «Чи допоміг вам Аллен Карр?», деякі колишні курці, які лікувалися в моїх клініках, напевно, скажуть: «Він промив мені мозок! Переконав, що мені взагалі немає більше сенсу курити».

Така відповідь мене лякає. Адже з неї випливає, що я користуюся тією ж тактикою, що і деякі секти, мета яких – контролювати думки сектантів. А найбільше турбує те, що досить просто цей процес можна зробити зворотним і переконати курця в необхідності знову почати курити.

У наших клініках ми проводимо сеанси гіпнотерапії. Після лікування пацієнти абсолютно впевнені, що цигарки їм більше не потрібні. Але коли інші курці й некурці намагаються з'ясувати в них, що ж відбувається на тих сеансах, то більшість пацієнтів нездатні пояснити, тому відповідають розпливчасто, щось на кшталт: «Не розумію як, але цей метод спрацьовує».

Запевняю вас: ніякої містики тут немає. Підозрювати її втручання – означає віддалятися від істини. Імовірно, Алі Баба був надзвичайно радий, коли слова «Сезам, відкрийся!» привели його до скарбів. Але чи варто вдаватися до містицизму лише для того, щоб відкрити двері власного будинку? Чи не простіше вставити в замок ключ, що належить тільки вам? Мене цікавлять лише факти. Підкреслюю: я не користуюся промиванням мозку, навпаки, моя методика, яку я назвав «Легким способом», побудована на контрдії.

Спеціально для цієї книжки нам знадобиться нове визначення поняття «промивання мозку»:

«Промивання мозку – це процес, спрямований на ефективне переконання людини в істинності конкретних фактів і уявлень, які насправді хибні».

Поняття «контрдія» я визначив би таким чином:

«Це методика, розроблена з метою усунення наслідків промивання мозку, яка дає змогу людині побачити справжній стан речей».

Напевно, подумки ви вже застогнали: «О, ні! Йому залишилося лише додати, що куріння – брудна, огидна звичка, яка шкодить моєму здоров'ю і занадто дорого мені коштує».

Повірте мені, у «Легкому способі» така тактика не застосовується. Вам уже відомо, що куріння шкодить здоров'ю, і розуміння цього викликає у вас тривогу. А що роблять курці в стані стресу? Правильно – хапаються за цигарку.

Суспільству в цілому властиве ставлення до курців як до простуватих, слабких парій. Більшість курців сприймає себе саме так. Дійсно, незважаючи на свою компетентність і здатність розумно керувати повсякденними справами, ви загубили з поля зору ту сферу життя, до якої належить куріння. І це ще одна складова промивання мозку. Насправді сили волі у вас стільки ж, а може, і більше, ніж у будь-якої іншої людини – курець вона чи некурець. Але наразі ви використовуєте силу волі зі знаком «мінус».

Можливо, у деякі мої слова важко повірити. Вас, напевно, охоплює бажання викинути цю книжку на смітник. Будь ласка, не треба! На цих сторінках ви не знайдете жахливих історій. Навпаки, я маю для вас лише добрі новини. Однак наша ситуація належить до категорії «що було першим – яйце чи курка?». Головний фактор, що заважає курцям навіть спробувати кинути курити, – страх. Він може набувати різних форм. Це – страх успіху, шлях до якого лежить через період страждань упродовж невизначеного часу. Страх, що для досягнення успіху не вистачить сили волі. Страх перед фіаско. І хоч як це не парадоксально, страх перед самим успіхом: страх, що до кінця життя від свят і вечірок ви вже не отримуватимете колишнього задоволення. Адже ви бачили, як потерпають ваші друзі. Невже ці страждання комусь доводилися? Це страх, що без цигарки ви не зможете довго спілкуватися по телефону чи долати стрес. Страх, що, досягнувши мети, ви перетворитеся на колишнього курця і станете скиглієм, який до скону літ плакатиме про те, що йому ніколи не доведеться викурити жодної цигарки.

Не будемо вдавати, що цих страхів не існує. Вони реальні й сильні. Якщо ви коли-небудь застосовували «вольовий метод» відмови від куріння, який я неодноразово випробовував на собі, то пам'ятаєте, що при цьому переважає не відчуття «я кидаю курити», а відчуття «я кидаю жити», а то й – «відмовляюся від механізму подолання труднощів, від підтримки й опори». Тому давайте визнаємо, що ви відчуваєте і цей страх, і безліч інших. А ще погодимось з тим, що для спроби відмовитися від куріння потрібна справжня відвага. Якщо ж ви це усвідомлюєте, значить, одна з перешкод уже позаду. Істина полягає в тому, що всі ці страхи – складові елементи промивання мозку. Отже, перш ніж кидати курити, потрібно позбутися цих страхів.

Усі курці – особистості суперечливі. Куріння для них – щось на кшталт перетягування каната. З одного боку, страх: звичка губить мене, влітає мені в копійчку і підкоряє собі моє життя. З іншого – це моє задоволення, мій супутник життя, моя опора. Чесно кажучи, задоволення від куріння незначне – пригадаймо ситуацію в пологовому будинку. Невже ми не вміємо радіти життю чи боротися з проблемами без куріння? На цьому ж боці каната є страх. Куріння, як і будь-який різновид наркотичної залежності, – це боротьба зі змінним успіхом, у якій бере участь страх: страх впливу наркотику на нас, страх перестати радіти життю або страх впоратися з проблемами без наркотику. Нагадаю: людям, які не курять, ці страхи не відомі.

Підступність нікотинової пастки полягає ще й у тому, що на тій стороні каната є страх перед майбутнім: «Так, я можу захворіти на рак легенів, а можу і не захворіти, якщо пощастить». Але тільки-но ви вирішуєте кинути курити, як доводиться віч-на-віч стикатися із суворою дійсністю, фобією поразки і страхом перед перспективою життя без куріння. Для нас природно сподіватися, що фатальний день буде відтерміновано, що нас і надалі супроводжуватиме успіх, чи, можливо, автобус переїде нас раніше, ніж розвинеться хвороба, або ж одного разу ми прокинемося й зрозуміємо, що бажання курити зникло.

Можливо, ви, як і я, чули про курців, з якими сталося щось подібне. Тридцять років я молився, щоб і мені так пощастило. Затямте: небезпека нікотинової пастки полягає в тому, що вона, подібно іншим видам наркотичної залежності, спеціально призначена для того, аби втримати вас на гачку. І чим міцніше ви сидите на цьому гачку, тим сильніше ця пастка шкодить вашому здоров'ю і гаманцю. Так, є невелика група курців, які одного прекрасного ранку прокидаються і розуміють, що бажання курити в них ніколи не виникатиме. Зазвичай ці курці дійшли до тієї стадії, коли вони вже неспроможні обдурювати себе і запевняти, що куріння – це насолода й опора. На жаль, переважна більшість людей досягає цієї стадії занадто пізно. Прошу, не допускайте, щоб так трапилося і з вами! Усе своє життя ми, курці, обіцяємо собі завтра ж відмовитися від цієї шкідливої звички. Мені пощастило позбутися її вчасно. Можу лише гадати, яким було б самознищення, якби я спізнився. Якби в

мене виявили рак легенів, упевнений, усі наслідки промивання мозку миттєво розвіялися б, а висновки були б сумними:

«Ідіот, кретин! Тобі пощастило народитися міцним і здоровим. Яким же невдячним і тупим треба бути, щоб усе життя труїти власні легені цією капостю! Як можна бути настільки егоїстичним і черствим, як можна мучити близьких тобі людей? Ти вважаєш себе розумною й інтелігентною людиною. Але яким же дурним і слабким треба бути, аби довести себе до такого стану?»

Напевно, ви, як і раніше, впевнені, що я сподіваюся достукатися до вашого здорового глузду. Аж ніяк. Я просто намагаюся уявити, що б я думав у такий момент. Біда в тому, що в жодного курця подібної думки не виникає, допоки не стає занадто пізно. Я просто намагаюся показати, наскільки підступна нікотинова пастка. Як я вже говорив, це нагадує одвічну дилему про яйце і курку. Істина в тому, що всі ці страхи – лише предмет промивання мозку і їх можна позбутися раніше, ніж ви дочитаєте цю книжку. Тож будьте готові заздалегідь. Іноді у вас може виникати бажання відкласти книжку або читати її дуже повільно, відволікаючись на більш важливі справи: домашнє господарство, опікування дітьми, вибудовування кар'єри.

Усі ми згодні з тим, що життя – це гра. Прагнучи насолоджуватися життям і долаючи перешкоди, складно передбачити, який наш вчинок чи поворот подій буде для нас виграним, а який зрештою завдасть шкоди. Скільки разів за своє життя нам доводилося опинятися в ситуації, коли втрачати було абсолютно нічого, а отримати ми могли чимало. Усе залежить від нашого рішення. Отож зараз ви перебуваєте в такому ж вигідному положенні. Думаєте, я перебільшую? Аніскілочки. Я хочу, щоб ви пообіцяли (насамперед – собі), що дочитаєте цю книжку до кінця. Пам'ятайте про те, що нікотинова пастка побудована з таким розрахунком, щоб утримувати вас на гачку все життя. Не дозволяйте їй обдурити себе. Якщо ви дочитаєте книгу:

ВИ АБСОЛЮТНО НІЧОГО НЕ ВТРАТИТЕ!

Якщо хочете, можете продовжувати курити. Вам навіть полегшає. Замість того щоб почуватися дурною і мучитися докорами сумління, ви зможете сказати рідним і друзям: «Я зробила все, що могла: прочитала книжку від початку до кінця, але курити так і не кинула». Ви зробили все, про що я чи хтось інший міг вас попросити. І тепер із чистою совістю можете продовжувати курити. Усвідомте: ви абсолютно нічого не втратите. Тому нема чого супитися, продовжуючи читати. Обіцяю: попереду на вас чекають тільки добрі новини. Вам нема чого зупинятися й пропускати абзаци або й сторінки. Навпаки, ця порада може видатися дурною, але якщо ви й досі не вирішили, що вже викурили свою останню цигарку, то книга допоможе вам відмовитися від спроб кинути курити перш, ніж ви дочитаєте її до кінця. Однак не варто зловживати цим, аби читати по рядку в день. Якщо ж ви вже викурили останню, як ви сподіваєтеся, цигарку у своєму житті, то прочитайте книжку якнайшвидше.

Коли я розповідаю про куріння цигарок – а роблю я це впродовж усієї книжки, – то маю на увазі будь-яку форму куріння, зокрема й куріння трубок, цигар, самокруток, тобто будь-яке споживання нікотину, у тому числі нюхального й жувального тютюну, пластиру чи спрею для носа.

Але якщо ви абсолютно нічого не втратите, то це ще не означає, що ви нічого не отримаєте, користуючись «Легким способом». Його переваги не лише в тому, що у ваших кишечках збережеться більше грошенят і пахнутиме від вас приємніше. Люди, яким «Легкий спосіб» уже повернув свободу, надсилають мені такі слова подяки: «Дякую за те, що подарували мені життя!» або «Моє життя почалося, коли я кинув курити».

Я отримую листи від заповзятих курців з величезним стажем (таким колись був і я) – від чоловіків і жінок, від молоді. Коли ми стаємо рабами нікотину, то не можемо думати про те, наскільки і чим ризикуємо. Безумовно, у мене, як і у вас, також було чимало невдалих спроб відмови від цигарок. Я навіть не сподівався, що коли-небудь узагалі кину курити. Поки це нарешті не відбулося. Я чекав, усвідомлюючи, що куріння рано чи пізно вб'є мене. Дивно, але думки про смерть мене майже не турбували. Я впав так низько, що смерть перестала лякати мене. Зрозуміло, мені й на думку не спадало (як, імовірно, не спадає і вам), що саме куріння довело мене до такого стану. Так, я розумів, що куріння викликає задишку, але приписував млявість і постійне почуття втоми віку і перенавантаженню. Я ніяк не міг зрозуміти, що це наслідок психологічного тиску. Навпаки, я щиро вірив, що куріння додає мені сміливості й впевненості в собі. Адже всім відомо, що пити капучино в кафе і при цьому не курити – те ж саме, що вийти на вулицю голяка. А від спроб розговорити співрозмовника на вечірці без цигарок стає просто ніяково. Я вважав, що без цигарки ніколи не зумію зосередитися. Як утекти від шаленого натопту, якщо не можеш дозволити собі перекур? Пачка цигарок була не тільки моєю кращою подругою, але й джерелом сили. Без неї я перетворювався на медузу, губив будь-яку здатність і бажання радіти життю.

Коли ж цей туман перед очима розвіюється, ми нібито прокидаємося від страшного сну. Я виривався з чорно-білого світу страхів і депресій у сонячний багатобарвний світ енергії, впевненості й оптимізму. Приблизно за третину століття я майже забув, як це – відчувати себе живим. Як і більшість курців, я при звичався до куріння, коли мені ще не було двадцяти років. А коли відчув, що перестав насолоджуватися життям, то списав це на роки й усі наслідки зрілого віку. Відмовившись від давньої звички, я сподівався стати здоровішим і реалізувати себе в житті, вірив, що ці переваги є найціннішими. Але їх перевершили інші, зокрема:

1. Презирство до себе самого змінилося самоповагою.

2. Місце невпевненості зайняла безумовна впевненість у собі.

3. Зникла чорна тінь, яка, незважаючи на всі спроби позбавитися її, розростається і не дає спокою людині, котра стає залежною після прийняття другої дози. З цієї миті ми усвідомлюємо або підсвідомо обдурюємо себе впродовж усього життя. Спочатку ми запевняємо себе, що не маємо ніякої залежності, а коли усвідомлюємо, що все ж таки потрапили на гачок, даємо собі обіцянку зірватися з нього – проте не сьогодні, а завтра. Завтра – не раніше. Трохи пізніше я поясню, чому це «завтра» ніколи не настає.

4. Час покласти край рабству. Нас настільки поглинає боротьба з суспільством (а разом і з собою), яке примушує нас кинути курити, що ми навіть не звертаємо увагу на те, чи дійсно отримуємо від куріння насолоду. Насправді ж ми сприймаємо те, що відбувається, як щось цілком зрозуміле. Ось чому ми вважаємо, що більшість цигарок викурюємо просто за звичкою. Багато хто з курців скаже, що їхня улюблена цигарка – та, яку вони викурюють після їжі. Замислімося над цим твердженням. Яка різниця між однією цигаркою та рештою цигарок із тієї ж пачки? Ніякої. Вона не відрізняється від них своїм вмістом. Річ не в тім, що курець насолоджується цигаркою після їжі, а в тім, що від інших приємних подій він не отримує задоволення, якщо вони не супроводжуються курінням. У житті людей, які не курять, нічого подібного не існує. Та й чи задоволення це? Поки що ми, коли віч-на-віч стикаємося з інформацією про наслідки куріння, рідко жалкуємо про те, що взагалі маємо цю звичку. Цигарки стають цінними тільки тоді, коли курцеві забороняють курити. Чи можна уявити собі інший вид дозвілля, крім наркотичної залежності, який би так само впливав на людину? Таке «дозвілля» спокушає тільки тоді, коли воно під заборонаю. А коли заборона відсутня, то сама думка про таке «дозвілля» засмучує.

Однак сума плюсів, які дає життя без куріння, переважає її окремі складові. Допоки я не кинув курити, щоранку прокидався млявим і розбитим – і це після десятигодинного сну!

Мені доводилося буквально витягати себе з ліжка назустріч випробуванням і негараздам нового дня. Тепер, коли мені вже за сімдесят, я прокидаюся сповненим сил і бадьорості, з радістю думаючи про те, що на мене чекає. Ось що мають на увазі люди, коли пишуть:

«Моє життя почалося, коли я кинув курити».

Лист, сповнений надзвичайного натхнення, надіслала мені молода жінка Деббі Сек'юла:

«Я сміялася з себе: це ж треба, до чого докотилася – взялася за книжку, щоб кинути курити! Книжка здалася мені нелогічною і жалюгідною. Важко повірити, щоб науково розроблені методи відмови від куріння не подіяли, а книжка допомогла».

Як і в багатьох інших сферах життя, намагаючись кинути курити, ми часто звертаємося до так званих авторитетів, таким чином запевнюючи себе, що заради досягнення мети зробили все можливе. Але в сфері ніотинової залежності все, що нам відомо про цю пастку і способи вивільнення з неї, зазвичай суперечить дійсності.

У це важко повірити, але книжка змінить ваше уявлення про цигарки – не лише під час читання, але й на все життя. Найбільше я радію одній обставині: елементарні дані стають для нас інтелектуальними інструментами, необхідними для розуміння того, як вибратися з пастки. Знання – це сила: без нього ми губимося, а з ним – відчуваємо себе переможцями. Все це Деббі передала своїми словами:

«Раптом я спіймала себе на тому, що постійно посміхаюся і не можу позбутися цієї посмішки. Перегорнувши через тиждень останню сторінку Вашої книжки, я зрозуміла, що більше ніколи не куритиму. Я зрозуміла, що вилікувалася раз і назавжди.

Відчуття було дивним. Не можу точно описати його, але впевнена: Ви зрозумієте, про що я.

Я не курю вже другий тиждень. Я весела і щаслива, як тоді, коли дочитала Вашу книжку, ба навіть більше. Мені відкрився цілий світ ароматів, смаків, енергії. Мені так добре, що в це навіть важко повірити.

Сьогодні моє життя – просто диво! Усе видається новим і чудовим. Ви відкрили переді мною ці двері, і я не знаю, як Вам дякувати!

Ви пишете про одкровення, що може спуститися будь-якої миті впродовж двох найближчих тижнів. Зі мною це сталося за лічені секунди. Більше я навіть не згадую про куріння.

Наостанок скажу ще раз: дякую Вам!

Сподіваюся, коли-небудь у мене буде можливість подякувати Вам особисто, а поки що – ВЕЛИЧЕЗНЕ СПАСИБІ ВАМ ЗА ТЕ, ЩО ВИ НАВЧИЛИ МЕНЕ ЖИТИ!

Із найкращими побажаннями Вам і всім Вашим, безсумнівно, люблячим близьким.

Деббі Сек'юла».

За багато років я отримав численну кількість таких листів. Напевно, ви пам'ятаєте розповідь про те, як я сам кинув курити:

«Коли чудо відбувається, воно схоже на пробудження від страшного сну».

У своїх листах Деббі пише: «Сьогодні моє життя – просто якесь диво!» У листах часто повторюється ще одна фраза: «Це якась магія!» Розгляньмо цих близнюків більш детально –

ДИВО ЧИ МАГІЯ?

Розділ 3

Диво чи магія?

Насправді ж ні те, ні інше – просто складається таке враження. І це враження зберігається вже понад двадцять років. Майже третину століття я курив цигарки одну за одною. І не тому, що мені дуже подобалося курити, просто я не міг без нікотину. Безліч разів пробував кинути. Якось навіть протримався без цигарок півроку, але ніколи не відчував, що остаточно звільнився від цієї шкідливої звички. На мою думку, існують різні категорії курців, – безперечно, так вважаєте і ви. Наприклад, є соціальні курці – люди, які курять «за компанію». Досить лише глянути на них, аби переконатися, що куріння їм не до душі. Їм зовсім не подобається бути справжніми курцями. Вони просто хочуть відчувати себе частиною спільноти, тому й курять виключно разом з усіма. Ці люди завжди справляють таке враження, начебто їм некомфортно: вони ніколи не затягуються, постійно забувають збити попіл і зазвичай курять тільки ті цигарки, які «стрільнули».

Існує й інша категорія, якій заздрить кожен завзятий курець, – це ті, хто курить час від часу, дійсно насолоджуючись кожною цигаркою. Вони глибоко затягуються, але не кашляють, поведяться награно і разом із тим розкуто. Неймовірно, але їм, схоже, вистачає п'яти цигарок на день. Найбільша група, про яку я вже розповідав, – курці за звичкою. Такі люди справжнє задоволення отримують лише від двох із двадцяти викурюваних щодня цигарок. Неозброєним оком помітно, що вони не отримують насолоди від куріння, яке вже стало звичкою. Однак вони стверджують, що легко відмовляться від цигарок, якщо ті шкодитимуть їхньому здоров'ю. Далі йде моя категорія – це справжні курці. У глибині душі вони знають, що повністю залежать від нікотину, тож без цигарки не здатні радіти життю, зосереджуватися чи впоратися зі стресом. Термін «нікотиноголік» ще не прижився. Але, так само як і алкоголіки, справжні курці переконані, що хімічні процеси в їхньому організмі відбуваються інакше, ніж у решти людей. Я також думав, що курці, у тому числі я, відрізняються від інших курців особливими хімічними реакціями організму. Крім того, я знав напевне: навіть якщо я візьму себе в руки і позбавлюся шкідливої звички, то, скільки б я не протримався, все рівно назавжди залишуся курцем, якому заборонено курити.

Та згодом з моїх очей раптом спала щільна завіса: я зміг глянути на куріння як на таке, а не через призму наслідків промивання мозку. Ще не встигнувши загасити останню цигарку, я зрозумів, що вже став некурцем. Я усвідомив, що більше ніколи не потребуватиму і не бажатиму закурити. Проте я не розумів, чому це відбулося так просто. Чому я не страждав від абстинентного синдрому, який супроводжував мої попередні спроби кинути курити? Мало того що симптоми були відсутні, але й сам процес відмови від куріння мені по-справжньому подобався.

На цьому етапі ви, напевно, захочете отримати відповідь на кілька запитань. Очевидно, що перше з них буде сформульовано так: «Поясніть, що відбулося з вами і яким чином ви хочете домогтися того, щоб те ж саме сталося й зі мною?»

Як я можу досягти того, щоб і з вами відбулося те ж саме? Ніяк. Ви самі досягнете цього. Усе, що вам необхідно зробити, – дочитати книжку, втамовуючи свої упередження. Та це не означає, що ви мусите покійно виконувати всі мої настанови. Навпаки, важливо піддавати сумніву все, що я стверджую, а також заперечувати все, у що вірить суспільство, яке промиває вам мозок. Кинувши виклик своїм набутим рефлексам, а також уявленням про цигарки, згодом ви зможете зробити свідомий вибір.

Різні «чому» вже переповнюють вашу свідомість, вони виникатимуть знову й знову в процесі читання цієї книжки. Очевидно, ви подумаєте й про те, що також кинули б курити без

особливих на те зусиль, якби впали так само низько, як і я. Але згадайте, що мене це падіння не зупинило. Я чекав смерті, проте не зміг кинути курити. Напевно, і ви знаєте людей, які померли в молодому віці від хвороби, яку спричинило куріння. Погіршення здоров'я їх не зупинило. Не зупинило б воно й вас, опинись ви на їхньому місці. Нам болісно, коли відвідуємо хворих друзів і рідних, які помирають від цієї згубної звички. Але ж все одно ми ще частіше хапаємося за цигарки, незважаючи на сором і докори сумління. Досить лишень подивитися на цілий натовп курців перед входом до лікарні, аби переконатися в моїй правоті.

Напевно, читаючи про різні категорії курців, ви спіймали себе на думці, що належите до тієї групи, на яку «Легкий спосіб» не діє. Я теж так думав, поки не зрозумів механізму нікотинової пастки. На хвилюку уявить собі, що куріння – це в'язниця, у яку ви заточили себе самі. До кожного ключа потрібен замок. «Легкий спосіб» – це ключ, що дає змогу будь-якому курцеві вибратися з нікотинової пастки. Існують різні категорії курців, але оскільки навіть близнюки чимось таки відрізняються один від одного, то кожен курець також унікальний.

Сподіваюся, ви вже чули про мою репутацію і читаєте цю книгу за рекомендацією людини, яка змогла «втекти». Можливо, ви вже встигли прочитати одну або кілька моїх попередніх книг чи навіть відвідали клініку. Тоді ви чули про курців, які спробували «Легкий спосіб», але не досягли бажаного результату. Чому?

Річ у тім, що я можу дати людині тільки ключ, але не маю права змусити її ним скористатися. Адже не можна змусити вас сісти в автобус, якщо ви цього не хочете. Тепер, очевидно, вас турбує, що якась частина вашого мозку буде проти того, аби скористатися цим ключем. Урешті-решт, навіть якщо ви щиро ненавидите куріння і не можете відшукати в ньому жодного плюса, зізнайтеся, що не хто-небудь, а саме ви прикурюєте чергову цигарку. Усвідомлюєте ви це чи ні, але щось у вашій голові змушує вас діяти всупереч здоровому глузду. Інакше ви вже давно б не курили. Але не варто хвилюватися. «Легкий спосіб» розвіє ваші сумніви. Пам'ятайте, що вам абсолютно нічого втрачати. Спочатку ви читаєте книжку, а потім вирішуєте: хочете ви кинути курити чи ні. До кінця книги ви станете такими ж вільними, як Деббі.

Зараз ваші уявлення про куріння розпливчасті, як тривимірна графіка, і вони залишаться такими доти, доки ви не навчитесь застосовувати до них вірний підхід. Однак варто глянути на проблему під іншим кутом зору, як «зображення» стане чітким.

У своїй книжці я посилаюся на лист Деббі – на те існує чимало поважних причин. Повернімося до цього листа ще раз:

«Я сміялася з себе: це ж треба, до чого докотилася – взялася за книжку, щоб кинути курити! Книга здалася мені нелогічною й жалюгідною. Важко повірити, щоб науково розроблені методи відмови від куріння не подіяли, а книга допомогла».

Зрозуміло, що Деббі досить скептично сприйняла «Легкий спосіб». Спочатку до нього так ставляться всі курці. Проте Деббі дочитала книжку й успішно кинула курити. Вона прекрасно розібралася в усіх «чому». Але вам, напевно, цікаво, як довго вона зуміла протриматися без цигарок. Адже до написання листа вона не курила всього один тиждень. А досвід підказує, що такого проміжку часу замало, аби заявляти про перемогу.

Це ще один приклад виробленого в нас безглузлого умовного рефлексу. Експерти з національної благодійної організації *ASH*, що виступає проти куріння і веде боротьбу за права людей, які не курять, вважають результативним рік, проведений без жодної цигарки. Такий підхід, на вашу думку, науковий? Чому рік? За якими критеріями визначено саме такий термін? Якби так було насправді, то ніхто у світі не починав би знову курити, протримавшись рік без цигарок! Однак відомо безліч прикладів, коли курці поверталися до цієї шкідливої звички після декількох років утримування. До наших клінік часто звертаються люди,

які не курили кілька років виключно завдяки силі волі. Чому ж тоді їм була потрібна медична допомога?

Річ у тім, що вони, як і раніше, почували себе невпевнено і змушені були боротися зі спокусою, апелюючи до сили волі. У наших же клініках ми досить швидко позбавляємо пацієнтів необхідності боротися зі спокусою. Одна з причин такого прискореного процесу (хоч мені це й не подобається, але через неї мене називають «гуру») проста: малий термін вказує на те, що «Легкий спосіб» побудовано на містичній, духовній підставі. Ось чому він іноді видається дивом або магією, але в його основі покладено науковий підхід, здоровий глузд і факти. Я зрозумів, що вільний, задовго до того, як загасив останню цигарку. Те ж саме сталося й з Деббі – їй навіть не довелося чекати до кінця другого тижня:

«Відверто кажучи, я не встигла дочитати й до середини книжки, коли мої сумніви зникли. Раптом я спіймала себе на тому, що постійно посміхаюся і не можу позбутися цієї посмішки! Перегорнувши через тиждень останню сторінку Вашої книжки, я зрозуміла, що більше ніколи не куритиму! Я зрозуміла, що зіцілася раз і назавжди».

Подібні випадки в наших клініках не рідкість. У розпал сеансів терапії пацієнт може сказати щось на кшталт:

«Можете не продовжувати. Я зрозумів, що ніколи більше не куритиму».

І ми переконуємося, що пацієнт дійсно пройшов курс лікування. Із листів я довідався, що багато курців відмовилися від давньої звички, перш ніж дочитали книжку до кінця. Будемо сподіватися, що те ж саме станеться і з вами. Але дочитати книжку треба обов'язково. Мало досягти стану ейфорії, подібного до того, який пережила Деббі. Необхідно ще й переконатися, що він збережеться надовго і у вас ніколи не виникне бажання курити.

Ми впритул наблизилися до запитання, яке я ненавиджу, проте змушений розглянути його. Імовірно, ви вже чули про курців, які успішно застосовували «Легкий спосіб» кілька тижнів, ба навіть років, а потім знову потрапляли до нікотинової пастки. Відчуття ейфорії кудись зникало. На жаль, таке буває. Якби, наприклад, Деббі знову почала курити через три місяці після того, як кинула, лікар («експерт») з розумінням подивився б на неї і з розумінням справи сказав би:

«От бачите! Насправді вона не зіцілася. Не можна вважати, що курець дійсно зіцівся доти, доки він не протримався без куріння щонайменше рік».

Однак «експерт» нехтує фактом, що з тих же міркувань не можна вважати зіціленими й курців, які не курили впродовж року. Критерій успіху, на який спирається «експерт», не враховує психічного стану колишнього курця на кожному етапі періоду втримування, нібито воно не має значення. Саме тому людей, які претендують на звання суперспеціалістів, а насправді такими не є, я називаю «експертами».

«Кину курити!» – одне з найпопулярніших новорічних рішень. Мені розповідали про курців, які раділи, що їм вдалося протриматися без цигарок цілий рік: «УРА! Спрацювало!» І, вирішивши, що їм уже нічого не загрожує, святкували перемогу всього однією цигаркою. Не встигнувши отямитися, вони знову потрапляли в ту ж саму пастку. Можливо, таке відбувалося і з вами. Іноді справедливо буде зауважити, що курці потерпіли фіаско саме тому, що втримувалися від куріння рік і кидали курити на рік. Той самий лікар, напевно, нехтує фактами, що шанси на успіх «вольового методу» не перевищують і десяти відсотків. У наших клініках пацієнтам повертають гроші, коли без цигарок їм не вдалося протриматися хоча б три місяці. Цікаво, що відсоток подібних випадків однаковий, хоча в усьому світі менше

10 % наших клієнтів вважають за необхідне вимагати повернення грошей і понад 80 % звертаються до нас за рекомендацією.

Можливо, вам важко повірити в ці цифри. Нас часто критикують за проведення такої статистики, проте вона достовірна. Не забувайте, що, на відміну від антитютюнових організацій *ASH* чи *QUIT*, у нас немає численних спонсорів і ми не належимо до благодійних фондів. У моєму розпорядженні немає і капіталів міжнародних фармацевтичних концернів, які щороку проводять масові телекампанії, рекламуючи новітні таблетки чи пластири. До кінця книги ви зрозумієте, що ці продукти – усього лише рекламний трюк.

Я – приватна особа і нічого не рекламую. Але перша ж моя книга «Легкий спосіб кинути курити» щорічно (відтоді як вийшла друком 1985 року) входить до списку бестселерів. На сьогодні книга опублікована двадцятьма мовами. У Німеччині вона посіла перше місце в списку бестселерів, а в Голландії – друге. Понад 40 наших клінік розташовано на всіх материках, крім Антарктиди. Хто може в нас працювати? Усі терапевти, які застосовують нашу методику, – колишні курці, які самі кинули курити завдяки «Легкому способу» і визнали його унікальну ефективність. Зазначимо, що Деббі живе в іншій частині світу, але прочитала книжку тому, що їй та її другу відома моя репутація. Так само, як і вам, якщо ви зараз читаете ці рядки. Чому в усьому світі Аллен Карр так само стійко асоціюється з відмовою від куріння, як Тайгер Вудс – з гольфом?

З єдиної причини: «Легкий спосіб» діє.

Але я відійшов від теми. І напевно, відвернув вашу увагу від значно важливішого запитання, яке вас турбує в цю мить. Якщо в процесі відмови від куріння не варто зважати на думку «експертів», то

ЯК ДОВІДАТИСЯ, ЩО ВИ ВЖЕ ЗЦІЛИЛИСЯ?

Розділ 4

Як довідатися, що ви вже зцілилися?

До відкриття «Легкого способу» я вірив, що дати точну відповідь на це запитання неможливо. Таку впевненість нав'язали мені «експерти». Давайте розглянемо типову спробу кинути курити «вольовим методом».

Вольовим я називаю будь-який метод, що відрізняється від «Легкого способу». До цієї категорії належить засіб *Zyban*, або НЗТ (нікотинозамінююча терапія – приміром, нікотинові пластирі, жувальна гумка, спрей для носа). Зазвичай ці засоби починають використовувати з почуттям зневіри й приреченості, сподіваючись при цьому досягти мети, якщо вдасться перебороти абстинентний синдром. Проте скільки ж необхідно чекати? Хто знає? Ми вже з'ясували, що навіть утримування впродовж року не гарантує бажаного результату.

Така ситуація досить складна, навіть лякає. Ба більше, нам дискомфортно, тому що ми не знаємо, на що чекати. А «експерти» апелюють загальними фразами на кшталт: «Пам'ятайте: чим довше ви терпітимете незручності, тим більше шансів матимете на успіх».

Вони вважають, що від таких слів ваша сила волі міцнішає, тож ви продовжуєте триматися з останніх сил. І парадокс у тому, що ця порада діє. На перший погляд вона цілком здорова і позитивна, якщо її не аналізувати.

Насправді ж ті слова означають: якщо я проживу без цигарок десять років, то мої шанси кинути курити назавжди будуть більшими, ніж коли б я протримався всього лише годину. Блискуче! Сам би я ніколи до цього не йшов. Але, користуючись цією порадою, ми тільки продовжуємо свої страждання. Ось що я маю на увазі, коли кажу про використання сили волі зі знаком «мінус». Чим довше тримаєшся, тим довше страждаєш. Давайте розглянемо інший випадок: дитина хоче іграшку, а ви її забираєте в неї. Що далі? Дитина, якій не властиві вольові методи, уникне конфлікту. А дитина – власник сильної волі наполягатиме на своєму і наполягатиме доти, доки не подорослішає. А в зрілому віці така людина затягуватиме інцидент і згадуватиме про нього, коли від алкоголю затуманиться розум. Таким чином, колишній курець, а нині скиглій, який протримався без куріння років двадцять, у стресовій ситуації потерпає через відсутність нікотину чи спиртного.

Ось якою була моя остання спроба кинути курити за допомогою «вольового методу». Цілих шість місяців я не брав до рота ні цигарок, ні цигар. Люди, які таким чином успішно відмовилися від шкідливої звички, переконали мене, що важко спочатку, а згодом, якщо витримаєш, полегшає і страждання від абстинентного синдрому поступово зникнуть. Але спочатку ніякого особливого дискомфорту я не відчував. Напевно, тому, що я знав: коли не кину курити, довго не проживу. І це зміцнювало мою рішучість. Із власного досвіду ви, напевне, знаєте: проблема в тому, що муки і бажання покурити не зникали, а навпаки – посилювалися. За півроку мої нерви розхиталися вкрай, я неспроможний був упоратися з жодним завданням, де потрібно було використовувати так звану сіру речовину. І я здався. Я плакав мов дитина – частково через те, що це було принизливо, а ще й тому, що не зумів досягти поставленої мети. Тоді зрозумів: я ніколи не звільнюся. Але головна причина моїх сліз – упевненість у тому, що я однаково зірвався б, навіть якби протримався ще день, тиждень, навіть місяць. Я зневажав себе за свою слабкість. Певен, все, що я описав, вам знайоме.

Однак тепер, коли я розуміюся на проблемах куріння (можливо, і ви також), переконаний: скільки б я не протримався, шансів на перемогу не побільшало би. Таким же безнадійним було б сходження на Еверест на лижах. Використовуючи силу волі, я лише продовжував свої муки. Оскільки тієї миті, коли гасив цигарку, яка мала бути останньою, я не вірив, що зможу знову радіти життю, зосереджуватися, долати стреси. Усі ці страждання не полегшу-

вали моє життя, навпаки, погіршували. Під час невдалої спроби я цього не розумів, просто скористався раціональним рішенням, яке обрав, зважаючи на інформацію і свої переконання. Тож для себе зробив висновок: коли життя без нікотину таке складне, то я обираю коротше, але легше життя курця (якщо і ви думаєте так само, то майте на увазі: життя курця дійсно коротше, однак аж ніяк не легше за життя людини, яка не курить, – про це ми докладно поговоримо далі).

Нагадаю: я витримав усе це лише тому, що потрапив до ніотинової пастки, а не тому, що намагався вибратися з неї. Людям, які не курять, такі тортури не відомі. Обіцяю вам: невдовзі й ви пізнаєте радість, коли дочитаєте цю книжку і скористаєтеся моїми порадами.

Напевно, ви вже ламаєте голову над тим, як же курці взагалі можуть кинути курити за допомогою «вольового методу». Я міг би вам це пояснити, але набагато корисніше витратити мій і ваш час на пошуки легких і приємних способів утечі з ніотинової пастки, хоча комусь допомагає і сила волі. Зрозуміло одне: їм залишається лише гадати, скільки вони зможуть протриматися. Один мій колега вважає, що більшість колишніх завзятих курців продовжує викурювати по цигарці в день, немов ті алкоголіки, які зав'язали. Але «вольовий метод» має й інший серйозний недолік: ми усвідомлюємо, що завдяки йому ніколи не будемо вільними.

Важливо дуже ретельно обмірковувати наступне запитання: як дізнатися, що ви вже зміцнилися? Коли знайдете відповідь, яку вважатимете правильною, порівняйте її з типовими відповідями пацієнтів наших клінік:

«Коли я зможу цілий день (тиждень тощо) жити без куріння».

Нагадаю слова з листа Деббі: *«Раніше будь-яка спроба закінчувалася невдачею вже через кілька годин»*. До речі, це зайвий раз ілюструє силу страху, спричиненого курінням. Іноді зустрічаються курці з великим стажем, які запевняють: мовляв, їм настільки подобається курити, що навіть ніколи не виникало бажання позбутися цієї звички. Колись я їм вірив. Хоча насправді їм страшно навіть спробувати. Ось вам ще одна істина: якими б чесними не були курці в інших питаннях, проте, коли йдеться про куріння, всі вони брешуть навіть самим собі – вони змушені брехати! На жаль, якщо курцеві вдавалося протриматися без куріння хоча б один день, це ще не гарантує того, що він позбудеться цієї звички назавжди, зумівши нарешті протриматися цей день.

«Коли я не куритиму цілий рік...»

Ми вже говорили про цю поширену думку. Але уявіть собі, який страх вселяє така заява курцям зі згаданої вище групи. Тож не дивно, що вони намагаються відкласти цей фатальний день.

«Коли зможу піти на вечірку і порозважатися...»

Ось це більше схоже на правду, але як зрозуміти, що ти насправді розважився?

«Коли почуватися некурцем...»

Раніше я вірив, що курці почувують себе інакше, ніж некурці. Річ у тім, що люди, які не курять, не відчувають себе некурцями, – так само як і наркомани, що не страждають на героїнову залежність, не відчувають себе наркоманами, що потрапили до героїнової пастки. Просто курець вважає, ніби без цигарок він не зможе радіти життю і долати проблеми. Це неприємне відчуття; і досить скоро ви з радістю його позбудетеся.

«Коли я зможу зосереджуватися без цигарок...»

Колись я теж схилявся до такої оманливої думки. Якщо ви переконані, що цигарки допомагають вам зосередитися, то скільки б часу ви не обходилися без них, будь-яку ситуацію психічного гальмування, яка часом трапляється в житті кожної людини, ви припишете нестачі цигарок, таким чином переконуючи себе, що не можете зосередитися.

«Я не знаю...»

Звучить не надто обнадійливо, але, принаймні, чесно. Люди, які дають таку відповідь, уже зрозуміли, що попередні п'ять – неточні.

«Ніколи!»

Я теж колись так вважав. Як добре, що я помилявся!

«Коли перестану думати про куріння...»

І знову процитую Деббі: *«Більше я навіть не згадую про куріння».*

Ці слова часто повторюються в листах наших пацієнтів – можливо, суть саме в них? Це і є ключ до «Легкого способу»? Адже не можна заперечувати, що Деббі зраділа переходу до категорії некурців:

«Ваша книжка і наданий мені шанс – найкраще рішення, яке я коли-небудь приймала... Я спіймала себе на тому, що постійно посміхаюся і не можу позбутися посмішки!.. Я весела і щаслива, як тоді, коли дочитала Вашу книжку, ба навіть більше. Мені відкрився цілий світ ароматів, смаків, енергії. Мені так добре, що в це навіть важко повірити... Я просто сяю! Сьогодні моє життя – просто диво... Усе видається новим і чудовим... Я в захваті! Подивіться, яка я щаслива... Відчуття було дивним! Не можу точно описати його, але впевнена: ви зрозумієте, про що я. Ви відкрили переді мною ці двері, і я не знаю, як Вам дякувати! Ви кардинально змінили моє життя! Я навіть не можу добрати слів, аби передати своє захоплення Вами і Вашим способом лікування».

Так, Деббі, навіть після вісімнадцяти років свободи я прекрасно пам'ятаю ці відчуття! Думаю, ви погодитеся зі мною, що їй вдалося точно передати свої почуття й висловити подяку.

Мене часто запитують: *«Як діє “Легкий спосіб”?»*

І я розповідаю: *«Курці приходять до наших клінік на різних стадіях розвитку паніки. Вони переконані в тому, що змушені будуть певний час страждати і що навіть при найуспішнішому результаті свята і вечірки назавжди втрачатимуть для них колишню привабливість, а впоратися зі стресами буде набагато складніше. Однак уже через чотири години понад 90 % курців залишають нас щасливими некурцями».*

Після чого ви здивовано запитуєте: *«Господи! Що ж таке ви їм кажете?»*

На що я відповідаю: *«А у вас є зайві чотири години, щоб вислухати мене?»*

Мої візаві зазвичай вважають, що я уникаю розмови. Ви, мабуть, теж так думаєте. Запевняю вас – ні. Звісно, Деббі не пошкодувала часу для написання цього листа. Вона детально описала своє почуття ейфорії, безкінечно дякуючи мені:

«Ви відкрили переді мною ці двері...»

Однак ейфорію вона відчула лише після того, як увійшла в ці «двері». Вона змогла без жодного натяку пояснити, як «Легкий спосіб» допомагає кинути курити людям, які раніше не могли протриматися без цигарки навіть декілька годин. Так, вона перераховує всі переваги, але річ не в тім. Вона знала про ці переваги ще до того, як прочитала книжку. Усім курцям відомо, скільки плюсів має відмова від цієї шкідливої звички. Інакше – навіщо від неї відмовлятися? Отже, у чому натяк? У словах «більше я навіть не згадую про куріння»?

Ні, це просто ще одна порада від «експертів» – з числа тих рекомендацій, які перетворюють «вольовий метод» у страшний сон. Він звучить цілком логічно.

Експерт: «Спробуйте подумки абстрагуватися. Уникайте ситуацій, що нагадують вам про куріння».

Ви: «Блискуче! Як я сама не здогадалася?»

А тепер порозмірковуємо...

Ви: «Так, мій партнер курить, але його можна покинути. А друзів, які курять, я буду просто уникати. Зрештою, трохи згодом у мене будуть нові. Утім, хвилиночку: у ресторанах, пабах і клубах, де можна зустріти нових друзів, люди також курять. Гаразд, буду уникати і їх. Тоді я спілкуватимуся з людьми тільки там, де немає жодного курця. Заждіть, так я ж ніколи не зможу бути серед людей, тим паче спілкуватися, адже цигарки – скрізь! А що ж буде з моєю роботою? Адже й там люди курять. Доведеться відмовитися від цієї ідеї».

Експерт: «Годі вам, просто ви сприймаєте це занадто серйозно і перебільшуєте. Вам необхідно уникати курців тільки доти, доки ви не досягнете успіху».

Ви: «А скільки часу для цього знадобиться?»

Саме тут і виникає розбіжність: «експерт» стверджує, що вам знадобиться як мінімум рік.

Ви: «Дуже вам вдячна! І що ж мені робити увесь цей час? Сидіти вдома і медитувати?»

Тож не дивно, що лише деяким курцям вдається кинути курити за допомогою «вольових методів».

Ви коли-небудь потерпали від безсоння через проблему, яка не давала вам спокою? Навіть підрахунок овець не допомагав? І незважаючи на всі спроби відволіктися, думки рухалися по замкненому колу, обертаючись навколо тієї ж болючої теми? Ви, напевно, переконувалися, що недосипання перетворюється на чергову проблему, адже чим більше ви переймалися тією проблемою, тим швидше переконувалися, що вам не заснути? Певен, що ви міцно і солодко засинали за п'ять хвилин до сигналу будильника.

Куріння переслідує нас усе життя. Коли Деббі писала мені листа, вона не переставала думати про куріння. Увесь її лист присвячений винятково курінню. Я також думаю про куріння більшу частину свого життя. Перші години, дні, тижні і навіть місяці курці, які намагаються відмовитися від цигарок, використовуючи «вольовий метод», одержимі думкою про куріння. Різниця в тому, які це думки: «Коли ж скінчаться ці тортури? Чи захочеться мені знову курити?» Ми ж з Деббі думаємо про куріння інакше: «Чудово, чи не так? Я звільнилася! У мене абсолютно немає ані бажання, ані потреби курити».

Невже справа в цьому? Так просто? Відтепер, щойно я потягнуся за цигаркою, мені досить сказати собі: «Чудово, чи не так? Я звільнилася! У мене абсолютно немає ані бажання, ані потреби курити». І цей спосіб діятиме? Можливо, вам для цього знадобиться кілька днів, але не гайте часу. Головне – знати, що це правда. Немає сенсу повторювати собі одне й те ж, варто лише усвідомити зміст цих слів і повірити в них.

Жоден курець не вважає себе людиною поміркованою, з непохитною силою волі – тільки не всім вистачає сміливості зізнатися в цьому. У компанії курці часто відводять мене у бік для розмови, аби довести, що куріння допомагає їм у житті, що вони отримують від нього насолоду. Якщо ви думаєте, що вони намагаються протистояти моїм спробам обернути їх у мою віру, то помиляєтеся. Коли проблемою куріння переймаєшся по десять годин щодня, сім днів на тиждень, то всіма силами намагаєшся уникати зайвих розмов про куріння. Так чи ні, але я вже давно зтямив собі: простіше переконати гігантського молюска відкрити стулки раковини, аніж вмовити кинути курити людину, яка не готова до цього. Тож слухаю того співуху і при цьому думаю: «Мені подобається їсти горошок, але я не вважаю за потрібне виправдовуватися перед тими, хто його не любить». А коли моєму терпінню настає край, я запитую у співрозмовника, чи збирається він заохочувати до куріння своїх дітей і онуків. Решту вечора мені доводиться вислуховувати розповіді про те, наскільки щасливий мій співрозмовник, що його нащадки послушалися доброї поради і не стали курити, або наскільки він розчарований тим, що його діти і онуки курять, незважаючи на всі вмовляння і благання. Але варто мені лише зауважити, що намагання людини (якій куріння нібито допомагає в

житті й від цигарок вона отримує ні з чим незрівнянну насолоду) відучити своїх нащадків від куріння є досить дивним, як на мене дивляться мов на дурника.

Тоді я пояснюю далі, що завзяті курці найчастіше бувають щирими інтелектуалами і вольовими людьми. Але більшість курців переконані, що вони дурні, тому що курять, і лише деякі дотримуються протилежної думки: вони курять тому, що дурні. Обидва висновки – помилкові. Навіть найрозумніші люди іноді роблять дурниці. І розумово відсталі люди, і інтелектуали часом падають з даху або потрапляють під автобус, проте навмисне вони це роблять лише тоді, коли хочуть покінчити життя самогубством. Ніхто не продовжує курити випадково – чи то людина з найвищим IQ, чи то людина, якій навчання дається нелегко. Більшість цигарок ми викурюємо підсвідомо, так само відбувається і процес витягування пачки й прикурювання. Але коли в нас закінчуються цигарки, ми цілком свідомо купуємо або «стріляємо» нові.

Запам'ятайте: кожна цигарка, яку ви викурюєте, чимось спричинена, але в жодному разі – не вашою слабкою волею чи безглуздістю. Можливо, ви думаєте, що знаєте справжню причину. Запевняю, ви помиляєтеся: якби ви дійсно її знали, то у вас би не виникло потреби читати цю книжку. Ви вже були б щасливою людиною без нікотинової залежності і залишилися б такою до скону літ.

Уся справа в наслідках. Ви почали читати цю книгу, бо почувалися пригніченою, приниженою і заляканою. Однак невдовзі вас переповнюватиме радість. Отже облиште перейматися тим, як працює «Легкий спосіб». Деббі починала не лише зі скептицизмом, але й з повним неприйняттям самої думки про те, що книга може допомогти їй кинути курити. Хоча ніхто не заперечуватиме, що вона закінчила читати з відчуттям повної ейфорії, і цей стан зберігався як мінімум тиждень. Проте беззаперечний факт: мільйони курців переконалися в тому, як просто кинути курити за допомогою «Легкого способу». А тепер я розповім вам про

СВОЮ ФОРМУЛУ.

Розділ 5

Моя формула

Моя методика – це не тільки «легкий спосіб», але і єдина можливість кинути курити. Саме тому мене називають самовпевненим дурнем. Називаючи свій спосіб єдиним, я не стверджую, що інших способів не існує. Навпаки, я вже неодноразово згадував про них під узагальненою назвою «вольові методи». «Легкий спосіб» я називаю єдиним тільки тому, що він набагато ефективніший за будь-які інші. Решта методів ускладнюють шлях до життя без куріння. Спробую пояснити, що я маю на увазі.

Якщо йдеться про боротьбу з курінням, то міркування сучасних медиків адекватні логіці, коли людині, яка не вміє плавати, замість надувних подушок вони пропонували б важкі кайдани або взагалі рекомендували зв'язати ноги. Ці професіонали вважають, ніби вони діють в інтересах пацієнтів, але неважко переконатися у зворотному. Так можуть чинити тільки люди, які нічого не знають про існування кращих методів.

Аби відстояти мою точку зору, повернімося до аналогії з плаванням. Отже, що б ви порадили людині, яка хоче навчитися плавати? Запропонували б їй одразу плавати брасом, кролем, на спині, а може, під водою чи у вертикальному положенні? Я анітрохи не здивуюся, коли хтось надасть перевагу одному стилю плавання, а хтось – зовсім іншому.

Так чому б не застосувати такий же підхід і до куріння? Проте, якби я запитав у вас, чи порадили б ви плавцю-початківцю замінити надувні подушки важкими кайданами або зв'язати ноги, ви без вагань відмовилися б, чи не так? Якому інструкторові взагалі може спасти на думку запропонувати подібне учневі?

Уявіть собі, що ви знаєте про метод, який допомагає кинути курити:

ЛЕГКО, РАЗ І НАЗАВЖДИ;

БЕЗ СТРАЖДАНЬ ВІД АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМУ;

БЕЗ ВИКОРИСТАННЯ СИЛИ ВОЛІ;

**БЕЗ НЕОБХІДНОСТІ ВЖИВАТИ ПІГУЛКИ, КОРИСТУВАТИСЯ
ІНШИМИ АНАЛОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ АБО Ж НА ПОЧАТКОВІЙ
СТАДІЇ ВІДВИКАННЯ ПРОСТО ТЕРПІТИ І ЧЕКАТИ;**

**УМОЖЛИВЛЮЄ ОТРИМАННЯ БІЛЬШОЇ
НАСОЛОДИ ВІД СВЯТ І ВЕЧІРОК;**

**НАДАЄ МОЖЛИВІСТЬ УСПІШНІШЕ
ВИХОДИТИ ЗІ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ;**

НЕ ПОТРЕБУЄ ЗАЙВОЇ НЕРВОЗНОСТІ;

НАДАЄ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ;

ПОНОВЛЮЄ ЗДАТНІСТЬ ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ;

НІКОЛИ НЕ ВИКЛИКАЄ БАЖАННЯ ВХОПИТИСЯ ЗА ЦИГАРКУ;

НЕ СПРИЧИНЯЄ ПОЯВУ ЗАЙВИХ КІЛОГРАМІВ...

Що б ви на це відповіли?

Якщо вірити фахівцям, то ця методика має занадто багато плюсів, тому вона не дуже схожа на правду. Хіба таке буває? Її вплив протилежний впливу вольових методів, за її допомогою легше кинути курити. Але уявіть на хвилинку, що така методика дійсно існує і її додаткова перевага – можливість продовжувати курити і водночас уміти користуватися цим способом. Навіщо тоді потрібні всі інші?

Якби ви випробували цей метод і переконалися, що він дійсно працює так, як я обіцяв, то усвідомили б його настільки, що запевняли б в його ефективності всіх курців, які вирі-

шили кинути курити. Бо чи рекомендували б ви інший метод, менш ефективний? А якби й рекомендували, то хіба це не те ж саме, що порадити надіти на руки плавця-початківця металеві браслети замість надувних подушок?

Я маю добрі для вас новини: методика, про яку йшлося, існує. Я називаю її «Легкий спосіб», і ви вже почали нею користуватися.

Але якщо моя формула правильна, то чому б медикам не звернути на неї увагу? Хіба ви не погоджуєтеся з тим, що медики рекомендують більш складні й менш ефективні методи рятування від нікотинової залежності?

Нам промили мозок, змусивши вірити, що кинути курити неймовірно важко. Проте тисячі курців відмовляються від цієї звички, не вдаючись до сторонньої допомоги, не звертаючись до Аллена Карра чи інших фахівців, до медикаментозних та інших засобів. Ви, мабуть, чули про таких людей, а з деякими з них навіть знайомі. Проте в них відсутнє відчуття ейфорії, якому раділи ми з Деббі та переважна більшість колишніх курців, що скористалися «Легким способом». Але важливо інше: навіть тим, хто не використовував «Легкий спосіб», відмова від куріння далася порівняно легко.

Різниця між цими курцями і мною лише в тому, що вони не знають, чому їм було так легко кинути курити. Вони намагаються аналізувати причини і часто з задоволенням діляться досвідом з іншими курцями. Перш ніж відкрити «Легкий спосіб», я звертався до таких методик. Деякі дійсно допомагали, але ненадовго. Про ці методики я чув від пацієнтів у наших клініках. Іноді на групових заняттях хтось із пацієнтів починав рекомендувати присутнім свій спосіб. А я запитував, навіщо він відвідує клініку, якщо має власний метод?

«Запевняю вас, він діяв! Кілька років мені взагалі не хотілося курити, але потім я зробив помилку. Викинув усього одну цигарку. Не дуже-то й хотілося...»

Усе, далі можна не продовжувати. Цих пацієнтів я запитую: чому б їм знову не вдатися до власної методики? І завжди чую у відповідь: «Я намагався, але цього разу нічого не вийшло».

Безперечно, суспільство в цілому, зокрема й люди, які ніколи не курили, вірять у те, що кинути курити дуже важко. Є також безліч курців, які вважають, що це навіть неможливо. Такої думки певний час дотримувався і я. Але тільки подумайте: чому кидати курити важко, а іноді просто неможливо? Ми вже з'ясували, що курити нас не примушує ніхто, крім нас самих. Отже, якщо ми вирішили більше не курити, то що може нам завадити? Від нас майже нічого не вимагається. Лише одне – простіше-простого: от ви й некурець!

Чи не занадто все просто? Ми знаємо, що куріння – це звичка, а звички досить живучі. Цією старою піснею «експерти» маскують свою некомпетентність. Бліц-аналіз допомагає встановити, що всі ті «експерти» нічого не розуміють у своїй роботі. По суті, обидві заяви вводять в оману, адже ми куримо не за звичкою, інакше кинути курити було б до смішного просто. Тож давайте просто зараз розвіємо міф про куріння за звичкою.

Що таке звичка? Це повторювана модель поведінки. Позбудьтеся цих повторів і – звички немає. Найцікавіше в цьому питанні – причина повторень. Я наведу декілька прикладів, аби прояснити ситуацію.

Майже все своє життя я їздив за правилами лівостороннього руху. І робив це не тільки тому, що мав таку звичку. На континенті чи в США я легко ламав звичний стереотип поведінки – з очевидних на те причин. Ви зрозуміли, до чого я веду? Звички жодним чином не пояснюють повторюваність поведінки. Щоб позбутися звички, необхідно лише усунути причину поведінки, яка стала звичною. На щастя, у мене ніколи не було звички гризти нігті, але я знаю людей, які гризуть їх і ніяк не можуть цього позбутися, навіть заради близьких.

Їм важко це зробити тому, що вони не знають істинної причини своєї поведінки. А навіть якщо і знають, то не розуміють, як можна її усунути.

Тепер припустимо, що єдина причина, через яку ми продовжуємо курити, – давня звичка. То чому ж від цигарок так важко відвикнути? Адже досить просто – не прикурюйте нову цигарку, та й годі. Навіть робити нічого не доведеться!

Ще одна причина, якою «експерти» мотивують складність відмови від куріння, – страшні фізичні страждання від абстинентного синдрому. Розвіяти цей міф буде неважко. Визнаю, що навіть після того, як я загасив свою останню цигарку і зрозумів, що ніколи в житті не куритиму, я таки очікував горезвісних страждань, які спричиняє абстинентний синдром. Але так і не дочекався. Як же мені вдалося уникнути їх? Я не користувався жодною нікотинозамінною терапією. Адже щойно я почав пригадувати колишні спроби кинути курити за допомогою вольового методу, то раптом зрозумів: я ж і тоді не страждав від жодних фізичних тортур.

У наших клініках більшості пацієнтів потрібен лише один чотиригодинний сеанс терапії. Іноді після сеансу пацієнт мені телефонує і між нами відбувається така розмова:

Пацієнт: Ви запевняли, що це безболісний процес, але я потерпаю.

Я: Що саме у вас болить?

Пацієнт: Щось схоже на грип.

Я: І лікар сказав вам, що це абстинентний синдром?

Пацієнт: До лікаря я не звертався, але знаю, що грип тут ні до чого.

Я: Опишіть симптоми.

Пацієнт: Мене кидає в піт!

Я: Олімпійську чемпіонку Маріон Джонс теж кидає в піт під час кожного забігу, але це її чомусь не турбує.

Пацієнт: Але я не можу заснути вночі!

Я: Кожна людина іноді не може заснути.

Пацієнт: Я ніяк не можу зосередитися!

Я: Охоче вірю, що у вас проявляються всі перераховані симптоми, але про фізичний біль ви не сказали ані слова.

Безглуздість ситуації в тому, що, якби заради відмови від куріння необхідно було перехворіти грипом кілька днів, ми залюбки ухопилися б за такий шанс. Під час грипу іноді здається, що вмираєш, але ми не репетуємо і не панікуємо. Це можна пережити, немає причин для хвилювань. Зрозумійте мене правильно: я аж ніяк не намагався применшити страждання мого співбесідника в його чи ваших очах. Потерпання від абстиненції цілком реальні (пам'ятаю, як переживав їх упродовж півроку). Я просто хочу запевнити і його, і вас, що фізичного болю він не відчуває. Курці здатні міцно проспати всю ніч без цигарок. Цілих вісім годин без них! Прокинувшись, вони чимдуж не хапаються за пачку. Ранком переважна більшість курців спочатку встає, а вже потім закурює. Лише дехто дозволяє собі курити в ліжку. Чимало курців спочатку п'ють чай або каву, навіть снідають. А деякі взагалі закурюють тільки тоді, коли виходять з дому, інші ж – коли приїздить на роботу. І вони не репетують від болю й не лізуть від нього на стіну. Однак варто комусь спробувати вихопити в них цигарку, яку вони закурять на роботі, як цей хтось одразу наражається на ризик зламати руку!

Уявіть, що ви звернулися до лікаря із симптомами, які з'являються під час нестерпного бажання закурити. Як би ви описали свої відчуття і пояснили, де саме вони спостерігаються? Спробуйте виконати цю вправу через тридцять хвилин після перекуру, коли у вас виникнуть неприємні відчуття. Щойно вони занепокоять вас – не дайте собі знову закурити, а потім *точно* визначте, що і де вас турбує.

Уявіть, що ваше тіло – карта, на зразок тих, якими користуються фахівці з акупунктури. Ви можете хоча б приблизно визначити, у якій точці зосереджені відчуття? Ні, у вас нічого

не вийде. Тому що вас гнітить посилене відчуття занепокоєння й невпевненості, яких легко позбутися, закуривши нову цигарку. Тепер уявіть, що ви вирішили припинити експеримент і потягнулися за пачкою, а вона – порожня. Паніка охопить миттєво, ви почнете вивертати кишені, сумки і шухляди стола, шукаючи джерела нікотину. Це – неприємне відчуття, якого ми, курці, незабаром навчимося уникати.

Так само панікують і люди, які засиджуються допізна, – вони нервують, бо, підраховуючи кількість цигарок, розуміють, що невдовзі вони скінчатся. Ви подумки, напевне, теж робили такі підрахунки: «На цій вечірці мені стирчати ще як мінімум дві години, а в мене залишилося всього чотири цигарки».

Ви розподіляєте цигарки, немов дорогоцінну воду під час подорожі Сахарою. Для вас вечірка, можна сказати, скінчилася, адже одразу після спалаху паніки ви тільки те й робите, що нагадуєте всім і кожному: рівно о такій-то годині ви підете. Загалом вечірка нібито вдалася – ви познайомилися з цікавою людиною і з'ясувалося, що серед усіх присутніх курите тільки ви двоє. Спочатку ви не переймалися тим, що він, схоже, з тих курців, які можуть і не курити. Ви навіть не надали особливого значення тому, що він навмисне не прихопив із собою цигарок. Зацікавленість новим знайомим почала зникати, коли він розпочав лекцію про частоту куріння, до того ж курил нарівні з вами, витрачаючи ваш запас, тому цигарки й скінчилися раніше. Проте найбільша прикрість, коли він постійно натякає, що багато курить лише тому, що ви подаєте йому поганий приклад!

Звісно ж, ви надто виховані, аби поставити його на місце. Але як тільки-но зрозуміли, що цигарок залишилося обмаль, то відразу припинили пригощати нового знайомого. Зрештою, ваш співрозмовник-зануда зрозумів натяк і зник. Отже, можна спокійно дістати передостанню цигарку. Аж раптом перед вами знову постає ваш співрозмовник і нахабно тягнеться за останньою – дорогоцінною – цигаркою:

– *Я візьму її, можна?*

– *Можна?! Ну ти і свиня! Звісно, не можна!*

Проте зрозуміло, ви лише так подумали. Нахаба зачепив вас заживе, але ви не хочете бути нечемною. І тому відповідаєте:

– Звісно, можна. Я (так само, як і ти) також можу жити без цигарок...

Ваш сарказм прицільно б'є по співрозмовнику, однак цигарка вже в його зубах. Тож ви залишилися ні з чим.

Будемо відверті: курці не відчувають фізичного болю, коли намагаються кинути курити, а якщо вони дійсно хочуть кинути, то позбуваються цієї звички досить легко. Це стосується не тільки вас, але й усіх курців. Однак загальновідомо, що переважна більшість курців вважає відмову від куріння надзвичайно важким, ба навіть неможливим процесом. Причина тому – страх, паніка, дискомфорт, що охоплюють вас, коли виникає бажання закурити, а ви не спроможні його задовольнити. Не намагайтеся закрити на це очі, адже ви дійсно панікуєте. Курець охоче поділиться із зовсім незнайомою людиною і цигаркою, і навіть останньою улюбленою цукеркою. Але якщо цей незнайомий наважиться претендувати на останню цигарку, а курець не побоїться бути нечемним, то відповідь, швидше за все, буде приблизно такою: «Можу запропонувати літр крові. Або навіть одну з нирок – вам варто лише попросити. Але останню цигарку?... Нізащо!!!»

Єдине, що мучить курця, який вирішив кинути курити, – це не саме бажання викурити цигарку, а неможливість його задовольнити, тобто коли предмет прагнення – під заборонаю. Це своєрідні психологічні тортури, і невідомо, коли вони закінчатся і чи закінчатся взагалі. Незважаючи на їхню нематеріальність, чи ж ускладнюють вони відмову від куріння? НАВРЯД!

Розгляньмо вольовий метод детальніше. Якщо у нас є сила волі, то застосування цього методу починається зі зневіри і приреченості на безрадісне життя. Однак ми сподіваємося,

що витримаємо випробування і позбудемося залежності. Проте навіщо так страждати? Адже ми вирішили, що більше не хочемо курити. Чому ми нервуємо тільки тому, що курити не можна? Мабуть, усе через ту ж паніку, про яку ми вже говорили. Але такого тлумачення недостатньо. Ми вже з'ясували, що паніка у курців виникає лише тоді, коли вони неспроможні вдовольнити бажання закурити. Проте звідки береться паніка, якщо ми вирішили більше ніколи не курити?

Можливо, ви вважаєте, що причиною всьому нікотин – наркотик, що викликає звикання, тож у залежної людини немає іншого виходу, крім як бажати нової дози навіть після відмови від куріння. Наче цілком логічно, хоча це знову-таки нічого не пояснює. Що ж то за «бажання» таке? У нашому контексті воно може означати лише одне: «Хочу курити!» Але ж я щойно вирішив, що більше ніколи, жодного разу не захочу курити, звідки тоді це бажання? Воно позбавлене будь-якої логіки. Уявіть собі діалог двох подруг.

А: Я не проти в суботу пройтися з тобою по крамницях.

Б: І я охоче пішла б із тобою. Не люблю робити це сама.

А: Проте я пообіцяла Джонові прийти на його матч із регбі. Така нудьга... Він однаково програє, а мені доведеться стояти під дощем і вітром та переживати, аби він собі щось не зламав. І це ще квіточки! Найгірше – слухати ті дитячі пісні після матчу.

Б: Йому давно пора подорослішати, ти дарма йому потураєш.

А: Звісно, ти маєш рацію. Я вже давно попереджала, що відправлю його на матч самого. Вирішено – іду з тобою по магазинах!

А тепер уявіть, як наступної суботи перша подруга насуплено тиняється магазинами, жаліючись: *«Вибач, але мені дуже хочеться подивитися гру! Не можу вже дочекатися. Сподіваюся, мені не доведеться потерпати так щосуботи».*

У мене багата уява, але я навіть у нереальних фантазіях не міг би припустити ймовірність такої ситуації – і це незважаючи на те, що сам ненавиджу ходити по магазинах і обожнюю регбі. Ви скажете, що цей приклад не має жодного стосунку до вольового методу відмови від куріння. Але ж ми частенько чуємо від курців: «Годі! Мені набридла ця мерзенна звичка. Я витрачаю шалені гроші на такий “привілей” псувати собі життя. Досить, зав'язую!» Чомусь таке рішення зазвичай – одне з найпопулярніших під Новий рік. Однак у наступні кілька годин, днів і тижнів ми стаємо свідками того, як ті ж курці повторюють: «За цигарку я ладен убити!..»

Можливо, ви також пройшли через цей зовсім нелогічний процес. Зі мною таке повторювалося неодноразово. Ми називаємо це «залежність». Але саме слово не прояснює ситуації і мало чим відрізняється від спроб позбавити в цілому розумних людей звички робити безглузді вчинки!

То ж чому ми поводимося нелогічно? Ключове слово – відмова. Коли перед першою подругою постає досить делікатне завдання – як пояснити Джонові, що невдовзі він втратить її підтримку, – навіряд чи вона просто скаже: «Я відмовляюся відвідувати твої матчі».

Напевно, ви помітили, що фразою «відмова від куріння» я користуюся тоді, коли йдеться переважно про вольові методи. Курцям не подобається бути курцями: на їхню думку, нелогічно вважати приємним заняттям поглинання легенькими смердючого і шкідливого диму, стверджуючи, начебто він допомагає зосередитися, рятує від нудьги і стресу. Але вони вірять, що куріння дарує їм насолоду і допомагає в житті. Саме слово «відмова» припускає жертву. Безглуздо намагатися зрозуміти, чому одна страва смачніша за іншу або чому болить палець, якщо ненароком вдариш по ньому молотком, або ж чому загорається лампочка, коли вмикаєш світло. Таке ж безглуздя дізнаватися, чому цигарки нібито прикрашають свята і вечірки, чому вони допомагають зосередитися, рятують від нудьги і стресу – нам досить лише знати, що цигарки мають таку якість.

Безперечно, курці розслаблюються і знімають стрес, коли прикурюють цигарку. Якщо ви були переконані в цьому ще до того, як загасили свою нібито останню цигарку, то навіщо ж вам відмовлятися від своїх переконань? Тому й не дивно, що під час телефонної розмови чи у стресовій ситуації ваш мозок наполегливо вимагає, аби ви закурили. Не викликає подиву й те, що після добротного обіду всі, крім вас, закурюють, а ви почуваетесь зайвим. Звісно ж, ви сподіваетесь, що згодом ця проблема вирішиться сама собою. Але з якого дива? Адже розлука лише зміцнює кохання. Однак ви з усією пристрасстю сподіваетесь, що завдяки вольовому методу коли-небудь таки вигукнете: «УРА! У МЕНЕ ВИЙШЛО! Я ВІЛЬНИЙ!»

Таке трапляється, проте рідко. Хоча це не означає, що не трапляється взагалі. Декому вдається навіть зовсім розлучитися з куривом – ці люди з захопленням розповідають, що їм байдуже до цигарок. Їхню проблему вирішує час. Якщо їм вдається протриматися без куріння досить довго, то вони поступово при звичаються до такої ситуації, значно рідше – страждають від абстиненції і звикають вважати себе некурцями. Однак і в цих нечисленних випадках чимало з них зізнається, що їм бракує тієї виняткової цигарки, що викурювалася після їжі.

Саме вони – ці скиглії – залякали нас, створивши міф про вічного курця, якому ніколи не вирватися на волю. Ви помічали, що в ресторанах відвідувачам з цигарками найбільше дошкуляють саме самовдоволені колишні курці? Для них це не просто можливість обуритися, а засіб самозахисту. Дим у залі нагадує їм, що куріння для них під заборонаю, тож вони, принижуючи курців, стверджуються у своєму рішенні не курити.

Вольові методи даються більшості курців важкою працею, а іноді не даються й зовсім, адже нам промили мозок, з раннього дитинства привчили вважати їх складними. І якщо ви зважитеся і спробуєте застосувати один із вольових методів, марна спроба не розвіє міф, а навпаки, підтвердить його. Тому курці докладають чималих зусиль, аби кинути курити – приблизно раз на п'ять років. Саме стільки часу потрібно, щоб стерлися спогади про повне вірвання.

Коли ви досягнете успіху за допомогою «Легкого способу», то, звісно ж, захочете допомогти своїм друзям-курцям. Не переймайтеся, якщо добрі новини не викличуть у них ентузіазму. Таке ставлення може бути результатом скепсису або переконанням, що на них «Легкий спосіб» не подіє. Навіть якщо друзі вірять вам, проте нещодавно вони намагалися кинути курити вольовим методом та зазнали поразки, вмовляти їх звернутися до «Легкого способу» – однаково, що пропонувати марафонцеві, який упав за двісті метрів до фінішу, півгодини відпочити, а потім таки подолати дистанцію.

Проте головна складність «вольових методів» криється в сумнівах і невпевненості в собі. Ми чимдуж беремося за роботу, сподіваючись на успіх, але не віримо в нього і нічого не знаємо напевне. Це приклад негативного мислення. Навчатися плавати важко і страшно, але ви коли-небудь бачили ейфорію дитини, яка щойно навчилася триматися на воді? Нехай навіть вона пропливла лише пару метрів, ледь не потонувши, і наковталася води? Це жодним чином не зменшує її щастя. Дитина точно знає: вона трималася на воді сама – без надувних подушок і без допомоги дорослих. Вона – пливла! І зрозуміла, що згодом, коли тренуватися, зможе здолати весь басейн і бути ще щасливішою. Ейфорію того, хто проплив свої перші кілька метрів і повірив, що рано чи пізно обов'язково навчиться добре плавати, можна порівняти хіба що з перемогою на олімпійських іграх.

Коли ви ставите собі за мету прожити рік без цигарок, то, звісно, до кінця року ви її не досягнете. Якщо ж ваша мета – прожити без куріння все життя, то очевидно, що про результати таких намагань можна говорити лише наприкінці життя. Тобто навіть якщо досягнеш своєї мети, то ніколи про це не довідаєшся! Не надто спокуслива перспектива – усе життя боятися фіаско, так і не довідавшись, переміг ти чи ні. Вольовому методу властива ще одна серйозна вада: ним користуються курці, які щиро вірять у те, що йдуть на величезні жертви.

Так, вони усвідомлюють, що життя курця сповнене більше недоліками, аніж перевагами. Проте вони вірять, що куріння для них – насолода й опора. Почасти безтурботність, десь безвідповідальне ставлення до алкоголю – і вони знову опиняються в тій же пастці. Тож не дивно, що кинути курити за допомогою «вольових методів» надто складно.

У попередньому розділі я просив вас відповісти на запитання: коли ви зрозумієте, що зцілилися? Потім я докладно розглянув приклади відповідей наших пацієнтів. Очевидно, ви помітили, що бездоганних відповідей не було. Та і я лише натякав на неможливість напевне знати, що більше ніколи в житті не закуриш, поки не проживеш це життя повністю. Так звідки ж Деббі або й сам Аллен Карр знають, що більше не куритимуть?

Якщо запитати звіролова: «Чи зможете ви з усією відповідальністю стверджувати, що ніколи не потрапите ногою у ведмежий капкан?», він, напевне, не зможе чітко відповісти. А тепер трохи змінимо саме запитання: «Чи зможете ви з усією відповідальністю стверджувати, що з власної волі ніколи не втрапите ногою у ведмежий капкан?»

Швидше за все, найввічливішою з можливих відповідей буде щось на кшталт: «Яким же недоумком треба бути, щоб навмисне всунути ногу у ведмежий капкан?!» Так, звіролов усе життя боїться випадково потрапити до капкану, але його анітрохи не лякає перспектива зробити це навмисне, особливо якщо колись він уже мав нещастя побувати в ньому!

Можливо, порівняння ведмежого капкана і куріння вас не переконало. Проте я спеціально навів його для тих, хто намагається кинути курити за допомогою вольового методу. Адже вони по-справжньому вірять, що відмовляються від істинної насолоди і справжньої опори в житті. А коли вони нещасливі і їм здається, що відтепер усе їхнє життя перетвориться на низку невдач, то цілком імовірно, що в них виникне бажання закурити знову. Таке трапляється приблизно у 90 % курців. А тепер уявіть собі, що ви підсіли на новомодний фармацевтичний препарат, дозволений законом, але вам пощастило позбутися цієї залежності. Як на вашу думку, чи станете ви перейматися тим, аби знову не втрапити в цю залежність? Запевняю, що ви вже чули про цей новомодний засіб. Його назва -

«СПУСТОШЕННЯ».

Розділ 6

«Спустошення»

Саме так називають екстракт рослини, що належить до роду беладон, росте вона в Південній Америці. Це один із найсильніших наркотиків, відомих людству: досить однієї дози, аби викликати звикання. Понад 60 % дорослих тамтешніх жителів, які вживають цей наркотик, – залежні. Це сильнодіюча отрута, вона широко застосовується як інсектицид. Поступово вона руйнує імунну систему, викликає задишку і млявість, а кожну третю жертву – вбиває. Вона огидна на смак, планомірно руйнує нервову систему, викликає почуття невпевненості в собі. Загальна вартість доз, яких наркоманові вистачає на все життя, – у середньому 50 тисяч фунтів стерлінгів. А що цей наркотик дає людям? Абсолютно нічого. Можливо, він викликає ейфорію або галюцинації? Зовсім ні.

Якщо вам відомо, що таке «спустошення» і ви вірите цим фактам, то чи зможу я переконати вас спробувати його? Навіть завзяті авантюристи, хоробрі й нерозумні люди, не зважаться на експериментальну дозу, якщо повірять, що вона зможе спричинити звикання. Однак припустімо, що вам промили мозок і від народження привчили вважати, що цей наркотик має особливі переваги, а його негативний ефект проявляється, коли виникає залежність, а залежність виникає лише через багато років, тож одна доза ніяк не позначиться на здоров'ї. Тоді авантюристи, які знайдуться серед нас, можуть спробувати цей наркотик. А тепер припустімо, що ви вже чимало років страждаєте на залежність, готові підтвердити, що наркотик завдає вам шкоди, і розумієте, що вже знеслилися від потерпання. Також припустімо, що вам пощастило знайти спосіб миттєвого і простого порятунку від залежності назавжди. Чи замислитеся ви, перш ніж скористатися цим способом? А коли з'ясується, що він діє,

ЧИ ПОГОДИТЕСЯ ВИ З ВЛАСНОЇ ВОЛІ ЗНОВУ ПОТРАПИТИ В ЦЮ Ж САМУ ПАСТКУ?

Ви, певне, здогадалися, що описаний мною наркотик – це наш давній друг і помічник нікотин. Швидше за все, деякі факти ви категорично заперечуватимете. Приміром, цей наркотик планомірно руйнує нервову систему, викликає почуття невпевненості в собі і абсолютно нічого нам не дає. Але, будь ласка, спробуйте певний час сприймати цю інформацію як встановлений факт. Перечитайте її ще раз, намагаючись не асоціювати з курінням. А тепер подумайте, чи готові хоча б на секунду повірити, що й надалі матимете потребу в курінні, якщо ви:

- можете сприймати куріння виключно як описаний мною наркотик?
- знаєте, що куріння не допомагає вам розслабитися і зосередитися, що воно не додає вам сміливості й упевненості, не рятує від стресу та нудьги?
- усвідомлюєте, що єдиний шлях до порятунку – це ніколи не курити жодної цигарки?
- щоразу, коли виникає бажання курити, думаєте: «Ура! У мене вийшло! Я вільна!», а не: «Зараз покурити б...» чи: «Коли ж я нарешті звільнюся?»

Бажання викурити цигарку схоже на келих з отрутою, для курця це – суміш нектару та отрути. Нектар потрібен курцям, вони хочуть його, але разом із ним доводиться пити й отруту. Якщо попросити курця скласти список усіх переваг і недоліків куріння, а потім оцінити кожен пункт за десятибальною шкалою, то загальна сума балів недоліків значно перевищить суму балів переваг. Так чому ж ми продовжуємо курити, незважаючи на те що

це абсолютно нераціонально? А тому, що в келиху є і третій інгредієнт – залежність, це містична сила, що переважає над раціональністю.

Талановитий ілюзіоніст здатний спантеличити нас і змусити повірити в те, що його трюки – справжня магія. Але якщо пояснити, у чому полягає трюк, то він втрачає свою таємничість. Правда в тому, що нектар у келиху відсутній.

«Легкий спосіб» розкриває таємницю залежності й пояснює, як вона заманює жертви, змушує їх вірити, начебто куріння здатне надавати їм насолоду і служити опорою. Коли ми сприймаємо куріння як таке, а не під впливом промивання мозку, коли розглядаємо його як героїн або навіть «спустошення» і знаємо, що нам абсолютно нічого втрачати, а навпаки, ми отримуємо дуже багато, – нас немов охоплює відчуття приреченості, зневіри або самопожертви. До кінця цієї книжки ви з нетерпінням чекатимете можливості виконати обряд «Остання цигарка», після нього зрозумієте, що ви вже некурець, і радітимете цьому.

Куріння – найвитонченіша, хитромудра пастка, спільний проект людства і природи. Чимало курців вірять, що вони самостійно обрали такий шлях. Отже, ніхто не спроможний змусити нас курити. І зрештою, ми не обираємо шлях курців. Щойно ви зрозумієте, у чому суть цієї пастки, то автоматично зможете звільнитися від неї і втратите будь-яке бажання курити – як той звіролов, який ніколи з власної волі не потрапить у ведмежий капкан.

Так чому б мені просто не пояснити таємницю залежності й більше до неї не повертатися? Тому, що на цьому етапі ви мені не повірите. Як мені переконати вас, що в історії людства не було жодного курця, якому ця шкідлива звичка змогла допомогти або дала змогу отримати справжню насолоду? Пояснити цю ілюзію дуже просто, але ви не повірите поясненням, якщо я не зможу довести помилковість беззаперечних фактів про куріння, у які нас привчили вірити ще з дитинства. Крім того, у нас є ще одне важливе завдання, на яке насамперед варто звернути увагу. Якщо кожен курець може кинути курити, тоді

ЧОМУ Ж «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» ДІЄ НЕ НА ВСІХ КУРЦІВ?

Розділ 7

Чому ж «Легкий спосіб» діє не на всіх курців?

Уявіть себе підлітком, який проходить крізь ворота великого парку і відчувається там настільки добре, що навіть не хоче звідти йти. Згодом ви запідозрите, що плоди дерев цього парку не тільки втамовують голод, але й отруюють вас. Але ви не переживатимете, навіть коли отрута почала сумарно діяти на інших мешканців цього парку. Ви залишилися спокійним тому, що ці люди видавалися вам такими ж розумними, як і ви самі. Час від часу вони полишали парк, але переважна більшість цих людей рано чи пізно поверталася.

Зрештою і ви надумали покинути це місце, бо зрозуміли, що насправді цей парк – гігантський лабіринт з єдиним виходом. У кожному коридорі цього лабіринту є двадцять розвилок. Щоб вийти з нього, необхідно на кожній розвилці обрати правильний напрямок, куди слід повернути. Шанс того, що ви жодного разу не промахнетесь, – один на мільйон. Ви спробували, припустилися однієї помилки і залишилися в лабіринті.

Потім спробували знову. Погано, що не пам'ятаєте, де саме повернули неправильно. Ви просто блукаєте лабіринтом наважання, не знаючи, скільки разів ви зробили правильний вибір, а скільки – помилилися. Зрештою ви дійшли висновку, що не варто докладати зусиль.

Чи не нагадує вам це курця, який використовує «вольовий метод»? Так, порівняння досить точне.

А тепер припустімо, що існує офіційний план лабіринту, де на кожній розвилці зазначено правильний напрямок. Напевно, ви подумаете: «Якби в мене був такий план, то вибратися з лабіринту було б вельми просто». А що, коли в цьому плані є помилки, дарма що його розробили знані й поважні експерти? Тоді вийти з лабіринту буде надзвичайно важко, якщо взагалі можливо. Саме в такій ситуації опиняються курці, які намагаються вибратися з ніотинової пастки. І самі курці, і знані «експерти», які дають їм поради, переконані, що вони знають про куріння все, що тільки можливо. Приділимо трохи часу перевірці знань, якими вони керуються.

Хочу, аби ви відповіли на наступні запитання так, як, на вашу думку, відповіла б більшість людей (обійдемося короткими «так» або «ні»). Поки що не думайте про власні переконання, абстрагуйтеся від них. Найближчі кілька хвилин ви будете представником більшості.

Я сам ненавиджу будь-які опитування, так що не думайте, що я чекаю від вас проведення маркетингових досліджень чи розумового напруження. Не розраховуйте і на оцінки за свої відповіді. Суть цього завдання – в іншому. Просто зробіть те, що вам під силу.

ЗАПИТАННЯ:

1. Курці курять тому, що вони самі так вирішили?
2. Люди курять за звичкою?
3. Залежність у курців з більшим стажем сильніша за підлітків?
4. Затяті курці найбільш залежні, ніж ті, хто курить зрідка?
5. Чи дійсно підлітки курять для того, аби відчути себе дорослими, розкутими бунтівниками?
6. Курити – це дурість?
7. Чи подобається курцям смак певних цигарок?
8. Чи деякі цигарки (приміром, викурені після їжі) – приємніші на смак за інші?
9. Чи допомагає куріння позбутися нудьги?

10. Чи допомагає куріння зосередитися?
11. Чи допомагає куріння розслабитися?
12. Чи позбавляє куріння стресу?
13. Чи подобається курцям курити?
14. Чи схильні деякі люди до залежності?
15. Чи допомагає куріння схуднути?
16. Чи допомагають нікотинові жувальні гумки, пластир або спрей?
17. Чи потрібна сила волі, щоб кинути курити?
18. Чи обов'язково потерпати від фізичних проявів абстинентного синдрому?
19. Коли люди кидають курити, чи тягне їх спочатку до цигарок, чи стають вони роздратованими?
20. Чи важко кинути курити?

Імовірно, серед ваших відповідей є і стверджувальні, і заперечні. Хоча дивно, адже правильна відповідь на всі ці запитання – «ні». А тепер я поясню суть цього опитування. Подібну анкету я запропонував визнаним в усьому світі «експертам» на 10-й Всесвітній конференції з питань здоров'я і тютюнокуріння, що проводилася в Пекіні 1998 року. У середньому «експерти» дали 75 % неправильних відповідей.

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.