

БЕЗ ДІЄТ, ПІДРАХУНКУ КАЛОРІЙ ТА ОСОБЛИВИХ ЗУСИЛЬ!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ
СПОСІБ
СКИНУТИ
ВАГУ

ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА
МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

Аллен Карр

Легкий способ скинуть вагу

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

1985

УДК 613.81
ББК 51.1(2)5

Карр А.

Легкий спосіб скинути вагу / А. Карр — Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга», 1985

ISBN 978-966-14-9089-4

Популярна методика! Аллен Карр – автор кількох робіт, присвячених звільненню від зайвої ваги. Він стверджує: щоби виконувати його поради, не потрібно мати величезної сили волі, бо насправді людина хоче бути здоровою та красивою. Його видання допомагають кожному позбутися тривог і комплексів, які заважають жити повноцінним життям.

УДК 613.81
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-966-14-9089-4

© Карр А., 1985
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 1985

Содержание

Легкий спосіб скинути вагу	5
Передмова	6
Розділ 1	7
Розділ 2	13
Розділ 3	15
Розділ 4	16
Розділ 5	18
Розділ 6	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Аллен Карр

Легкий спосіб скинути вагу

Легкий спосіб скинути вагу

Загальна спрямованість усіх книг Аллена Карра, – це позбавлення страху. Справді, його геніальність полягає в тому, щоб переконати людей відкинути свій страх і переживання, що заважають їм насолоджуватися життям на повну силу. Ось про що йдеться в бестселерах Аллена Карра «Легкий спосіб кинути курити», «Єдиний спосіб кинути курити назавжди», «Легкий спосіб скинути вагу», «Як допомогти вашій дитині кинути курити», а тепер і «Легкий спосіб насолоджуватися авіаперельотами».

Успішний бухгалтер Аллен Карр страждав на нікотинову залежність, викурюючи до 100 цигарок на день. Він приходив у відчай, поки в 1983 році, після незліченних невдалих спроб кинути курити, він нарешті не винайшов те, на що так чекав світ, – легкий спосіб кинути курити. Зараз йому належить всесвітня мережа клінік, а сам Аллен Карр широко відомий як людина, що допомогла курцям позбавитися цієї залежності. Його книги видані більше ніж 20 мовами, а також вийшли на відео-, аудіота CD-носіях.

Десятки тисяч людей відвідали клініки Аллена Карра, де з імовірністю успіху більш ніж 95 відсотків він гарантує, що ви з легкістю кинете курити або повернете свої гроші у разі невдачі. Повний список клінік ви можете знайти в кінці книги. Якщо вам потрібна допомога, звертайтеся до найближчого до вас терапевта. У ряді цих клінік проводяться сеанси з контролю над вагою. Також у клініках є повне корпоративне обслуговування, що дозволяє компаніям легко й ефективно вести антинікотинову політику. Усі листи і запитання про книги Аллена Карра, відео-, аудіокасети і CD-диски слід адресувати до лондонської клініки.

*Присвячується Енн Емері, Кену Пімблетту, Джону Кіндреду,
Дженет Колдуелл і білоці*

Передмова

У епоху, коли дослідження в галузі медицини постійно доповнюють наші уявлення про хвороби, ми все ж таки не вміємо користуватися вже наявними знаннями, щоб боротися з численними хворобами й запобігати передчасній смерті, яка стала частим явищем у нашому суспільстві. Про небезпеку куріння вперше заговорили тоді, коли був виявлений зв'язок між смертністю лікарів і їх пристрастю до куріння. З'ясувалося, що рак легенів майже завжди пов'язаний з курінням.

На терапевта вже давно покладений обов'язок закликати пацієнтів кинути курити і вести здоровий спосіб життя. На жаль, багато лікарів не приділяли цій проблемі достатньо часу і сил, притому що вона ускладнювалася ще й впливом реклами цигарок, націленої перш за все на молодь.

Уперше з Алленом Карром мене познайомив один з моїх пацієнтів, який одного дня здивував мене повідомленням про існування легкого способу кинути курити. Відтоді я рекомендував «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ» Аллена Карра всім своїм пацієнтам і спостерігав вражаючі результати. Інтерес до методу Аллена Карра спонукав мене дослідити особливості його підходу.

Надавши допомогу безлічі тих, хто бажає кинути курити, Аллен Карр застосував свій метод у новій галузі, щоб допомогти людям легко і швидко позбавитись зайвої ваги, адже саме цього більшою чи меншою мірою бажає багато хто з нас. Вивчивши підхід Аллена Карра до настільки серйозної проблеми, я зі здивуванням спіймав себе на майже мимовільному прагненні взяти на озброєння його мудрість. Незабаром я отримав і позитивні результати: тепер мені легше рухатися, особливо на тенісному корті, я відчуваю себе бадьорішим і здоровішим. Я був щиро радий такій зміні, хоча раніше аніскільки не переживав через декілька зайвих кілограмів у талії. Книга Аллена Карра стане для вас одкровенням, оскільки відкриє секрет про те, як просто можна навчитись контролювати свою вагу.

Доктор Майкл Брей, бакалавр медицини, бакалавр хімії, викладач коледжу лікарів загальної практики

Розділ 1

Легкий спосіб скинути вагу

Цю книгу, суворо кажучи, слід було б назвати «Легкий спосіб важити рівно стільки, скільки ви хочете». Але занадто довгою вийшла б така назва. Якщо ви один з більшості, якщо ніщо людське вам не чуже, то й вас, імовірно, непокоїть зайва вага. Проте я попереджаю: мій метод, який я далі називатиму **ЛЕГКИМ СПОСОБОМ СКИНУТИ ВАГУ**, рівною мірою ефективний і для тих, хто хоче схуднути, і для тих, хто бажає набрати вагу. Суть справи полягає у тому, що спостереження за **ВАГОЮ** має другорядне значення в порівнянні з головною метою методу. Ця мета донезмоги егоїстична і проста – всього лише **РАДІТИ ЖИТТЮ!**

Але хіба можна радіти життю, якщо постійно відчуваєш себе млявим, втомленим і обділеним, турбуєшся і мучишся докорами сумління про заподіяні самому собі збиток і страждання, як психічні, так і фізичні, і причина цього – зайва вага? Імовірно, ви вже знаєте, що я набув популярності декілька років тому, розробивши не лише простий, а й приємний спосіб кинути курити, придатний для будь-якого курця. Зараз мене вважають всесвітньо визнаним фахівцем з позбавлення ніотинової залежності. Курці, які застосували і зрозуміли мій метод, називають мене і моїх учнів-терапевтів єдиними справжніми експертами у цьому питанні.

Пізніше я виявив, що той же метод, включаючи один примітний виняток, не менш ефективно позбавляє будь-якої залежності, що має в основному психологічну природу, у тому числі алкоголізму і пристрасті до інших видів наркотиків. Багато претендентів на звання експертів з таких залежностей вважають основною проблемою звикання до тих чи інших речовин і фізичні симптоми, якими супроводжується утримання від них. Тому вирішити проблему вони намагаються хімічним способом – підбором замінників. Насправді простий і легкий спосіб перемогти залежність лежить виключно на психологічному рівні.

Ви не можете не знати, що сьогодні на проблемі боротьби з ожирінням створюється бізнес із мільярдними доходами. Кожного тижня чергова знаменитість рекламує відеокасету, книгу або тренажер, комплекс вправ або принципово нову дієту, які дивним чином, на їх думку, вирішать ваші проблеми з вагою. Існує дуже тісний фізичний і психологічний зв'язок між курінням і харчуванням, а схожість між відмовою від куріння і схудненням іще помітніша. І курець, і прибічник дієт страждають від відчуття шизофренії, що насувається на них, а в мозку в них безперервно і з перемінним успіхом йде боротьба «за» і «проти». Аргументи курця, з одного боку, – «це брудна, огидна звичка, вона мене вбиває, обходиться мені в копійчку і неволить мене», з іншої – «це моє задоволення, моя опора, моя компанія». Людина, що сидить на дієті, переконує себе: «Я товстий, млявий, хворий, виглядаю жахливо і відчуваю себе ще гірше». І тут же заперечує собі: «Але як же я люблю поїсти!» Тому ви маєте повне право припустити, що я просто примазався до вигідного бізнесу і тепер наживаюся на власній репутації.

Запевняю вас, цей висновок дуже далекий від істини. Навпаки, довгий час тим самим примітним винятком у моїй роботі, про який я згадував раніше, був контроль ваги. Роками я дотримувався думки, що для стеження за вагою мій метод не підходить, але помилявся.

А на своїй репутації я й без того міг би розбагатіти. Я отримував десятки пропозицій рекламувати різні товари, у тому числі й для схуднення. І всі ці пропозиції я відхиляв не тому, що дуже багатий і мені не потрібні додаткові фінансові прибутки, – просто я ціную свою репутацію і готовий захищати її так само люто, як лев захищає дитинчат. Крім того, я жодного разу не бачив реклами за участі відомої людини, яка не виглядала б фальшивою. Я офіційно заявляю: **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ** – це не реклама чужих ідей. Як

і ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ, – це мій метод. І так само, як я був упевнений в ефективності способу відвикання від куріння ще до того, як він був випробуваний і схвалений, незабаром і ви переконаєтесь, що ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ подіє ще до того, як ви дочитаете цю книгу.

Кинувши курити, більшість людей набирають вагу, а я за шість місяців схуднув майже на 13 кг. Регулярні фізичні навантаження я поєднував із дієтою F-Plan ¹. Я розумів, що без сили волі і дисципліни мені не обійтися, однак цей процес приносив мені задоволення. На ранніх стадіях він дуже схожий на вольові спроби кинути курити. Якщо ваша рішучість непохитна, відчуття самовдоволеного мазохізму не дозволяє піддатися спокусі. Поки позбавлення зайвої ваги було головною метою мого життя, усе йшло як по маслу. Лихо полягало в тому, що, як і при вольовому методі відмови від куріння, моя рішучість поступово почала слабшати: користуючись будь-яким приводом, я відхиляв і вправи, і дієту, і вага знову починала збільшуватись.

Для тих, хто знайомий з моєю методикою боротьби з курінням, хочу пояснити одну поширену помилку. Я людина, що мислить позитивно і володіє силою волі, але багато людей помилково вважають, що мій метод заснований на застосуванні своєї сили волі і позитивного мислення. Це не так. Я прекрасно усвідомлював, що є дуже вольовою людиною з позитивним мисленням, ще задовго до того, як розробив цей метод. Що дійсно дивувало мене, так це чому стільки курців, сила волі яких явно поступалася моїй, змогли кинути курити виключно вольовим способом, а я – ні.

Моє позитивне мислення обумовлене здоровим глуздом. Мислити позитивно означає вести простіше і приємніше життя. Але це не допомогло мені ні кинути курити, ні позбавитись хоча би парочки зайвих кілограмів!

Позитивне мислення має передумовою установку: «Я знаю, що поведжуся безглуздо, тому за допомогою сили волі й дисципліни опаную себе і покладу край безглуздом витівкам». Не сумніваюся, що така тактика допомогла багатьом людям кинути курити і почати стежити за вагою. Можна лише порадіти за них. Але для мене вона завжди виявлялась неефективною і, ймовірно, ще за вас теж, інакше ви не читали б зараз цю книгу.

Ні, я продовжував курити не через слабку волю або негативне мислення. Позбавитись цієї звички заважала плутанина, перманентна шизофренія, яка невідступно переслідує курців доти, поки вони не кинуть курити. З одного боку, їм не нависно бути курцями, а з іншого – без цигарки вони не в змозі радіти життю і справлятися з його випробуваннями.

Такі самі стосунки, створені на любові і ненависті, пов'язують людей із зайвою вагою і їжею. Я кинув курити не тому, що мислив позитивно, а тому, що покінчив із плутаниною в голові. Я зрозумів, чому куріння стало для мене витонченим шахрайством і чому відчуття, що воно допомагає мені насолоджуватись життям і справлятися зі стресами, виявилось всього лише ілюзією. Як тільки до мене прийшло це розуміння, туман розсіявся, а разом із ним щезла й шизофренія, і моє бажання курити. Не знадобились ні сила волі, ні позитивне мислення:

ЦЕ БУЛО ПРОСТО!

Дуже важко переконати людину, яка за допомогою сили волі коли-небудь намагалася сидіти на дієті або кинути курити, що для досягнення результату наявність сили волі не обов'язкова. Можна бути вольовою людиною або не бути нею. У будь-якому разі абсолютно

¹ Дієта F-Plan розроблена австралійськими вченими. Її основний принцип – вживання великої кількості білків, помірної кількості вуглеводів і небагато жирів. – *Прим. ред.*

необхідно зрозуміти: ЛЕГКИЙ СПОСІБ не вимагає володіння силою волі. Простіше пояснити це на прикладі.

Припустимо, ви потрапили в табір для військовополонених. При черговому огляді лікар докоряє вас: «Тут сиро, ви ризикуєте отримати пневмонію. До того ж у вас очевидне виснаження. А ви подумали про те, скільки занепокоєння це завдає близьким? Вони бояться, щоб би ви не звели себе зі світу. Подумайте гарненько: чи не розумно буде повернутися додому?» Ми визнали б, що лікар з нас знущається.

Але саме так і виглядає лікар, що читає курцеві нотації про шкоду куріння, а тому, хто постійно переїдає, – про шкоду зайвої ваги. Військовополоненому, курцеві й тому, хто переїдає, і без лікаря відомі всі побічні ефекти того стану, в якому вони опинилися. А оскільки дискомфорт переживає не хто-небудь, а саме ці люди, логічно було б передбачити, що про цей дискомфорт їм відомо більше, ніж сторонній людині, що розп'якує про нього.

Зрозуміло, що сила волі, дисципліна і цілеспрямованість здатні допомогти полоненим утекти з табору, курцям – успішно кинути курити, а людям, схильним до переїдання, – навчитись стежити за своєю вагою. Поза сумнівом, тисячам людей це вже вдалося. Знімаю перед ними капелюха: вони заслуговують на вітання і похвалу. Але мова зараз піде не про них, а про тих полонених, яким так і не вдалося втекти, незважаючи на всю силу волі. Такому військовополоненому потрібні не нотації, а ключ від тюремної камери. У такому самому становищі знаходяться ті, хто палить і страждає від зайвої ваги. Власнику зайвих кілограмів менше за все потрібна прочитана поблажливим тоном лекція про те, що неправильне харчування веде до втрати відчуття власної гідності, задишки, млявості, диспепсії, запорів, проносів, розладів травлення, печії, виразок шлунку, синдрому роздратованого кишечника, високого кров'яного тиску, підвищеного вмісту холестерину, хвороб серця, артерій, вен, шлунка, кишечника, нирок, печінки та інших внутрішніх органів, не кажучи вже про багато інших проблем.

Курцям набагато потрібніше, щоб хто-небудь дав їм ключ і полегшив втечу з нікотинового полону. Цей ключ я для них і пропоную. Саме тому моя методика настільки й ефективна. Завдяки їй будь-який курець може переконатися, що позбавитись згубної звички палити дуже просто, звідси і назва – ЛЕГКИЙ СПОСІБ.

А людям із зайвою вагою необхідно повірити, що стежити за своєю вагою – це теж просто. Тепер у мене і для них є ключ, який так і називається: ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ!

Можна заперечити, що некоректно порівнювати курців і власників зайвої ваги з військовополоненими, адже останні потрапили в полон силою їм непідвладною, у той час як курців і тих, хто переїдає, ніхто не змушував набувати цих шкідливих звичок. У їх змозі було виправити становище, а якщо вони не зуміли, то винні самі.

Проте в цілому порівняння вірне. Прихильники читання нотацій поблажливим тоном переконані в нашій дурості. Ми теж вважаємо себе безглуздими, оскільки не гірше за них знаємо, що самі створили собі цю проблему. Проте зовсім безглуздий лише той, хто курить або страждає від зайвої ваги, прекрасно розуміючи, що псує собі життя і не намагається хоч що-небудь змінити. А той, хто робить спроби, – зовсім не безглуздий. Можливо, ви належите якраз до таких людей. Ви вважаєте себе слабовільним? Але яка різниця, що в даному випадку ви й ув'язнений, і тюремник? Єдина причина, через яку ви зазнали невдачі й не вибрались із в'язниці, куди заточили себе самі, – ви просто не знаєте, як із неї втекти.

Будь ви дурнем, ви не читали б зараз цю книгу. Ви читаете її тому, що відчайдушно прагнете здійснити втечу з тюрми. Якщо говорити зовсім відверто, то в'язниця, в якій тужать курці й власники зайвої ваги, – не їх рук справа. Як я поясню далі, цю темницю звело промишляння мізків, народжене західним суспільством. ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ вкаже вам дорогу до волі. І як тільки у вас з'явиться ключ від замка,

ВАМ НЕ ДОВЕДЕТЬСЯ ПРОЯВЛЯТИ СИЛУ ВОЛІ.

Чи ставив я перед собою задачу винайти ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ? Ні! І так само не прагнув розробити легкий спосіб кинути курити. Навпаки, я дізнався про те, як можна позбавитись нікотинової залежності, коли вже змирився з тим фактом, що ніколи її не позбавлюся. Визнаю, як і в багатьох інших великих відкриттях, головну роль тут зіграло везіння, а не мої таланти і здібності. Тому я розсудив, що якби до проблеми зайвої ваги існувало настільки ж легке рішення, хто-небудь давно винайшов би його. Свій успіх я сприйняв як виграш у лотереї. Якщо виграв одного дня – тобі неймовірно пощастило, але чекати другого виграшу – дурість!

Отже, як я знайшов спосіб стежити за вагою? Багато в чому завдяки природному розвитку тих ідей, які привели до вирішення проблеми куріння. Більшу частину життя я приймав на віру банальні твердження про куріння, сприймаючи їх як аксіому, – наприклад, що курці курять тому, що їм так захотілося, що їм подобається смак тютюну, що куріння – всього лише звичка. Не треба бути Шерлоком Холмсом, щоб розкрити всю абсурдність цих тверджень. Досить всього лише невеликого самоаналізу. Позбавившись віри в нібито достовірні факти і набувши звички ставити під питання все, я виявив, що сумніваюсь в усьому, що пов'язане з курінням, звичками харчування і тому подібним.

Нас піддали промиванню мізків – і суспільство в цілому, й лікарі, й інші люди від медицини, у тому числі й дієтологи. Вони змусили нас повірити в явно абсурдні міфи, що стосуються звичок харчування і в більшості випадків діаметрально протилежні до реальних фактів.

Доктор Брей, автор передмови до цієї книги, спочатку здивувався, дізнавшись, що у мене немає медичної підготовки. І не лише він. А я незабаром зрозумів, що ця відсутність пізнань у медицині не лише стала для мене величезним плюсом в роботі з курцями, а й дала мені такі самі переваги в пошуку вирішення проблеми зайвої ваги. Лікар робить акцент на фізичній шкоді, що завдає куріння й неправильне харчування, але курці і власники зайвої ваги курять і переїдають зовсім не тому, що ці заняття здатні згубити їх. Так само військовополонений не сидить у таборі спеціально для того, щоб псувати власне здоров'я. Єдине ефективне рішення – усунути причини, що примушують нас курити або переїдати. У цьому і полягає мій метод.

Відсутність медичної освіти дає мені ще одну явну перевагу. Мені ні до чого дивитися на вас спогорда, не потрібно користуватися лікарською термінологією або заплутувати вас науковими знаннями. Я такий само, як ви. Я був у вашому становищі, мучився тими ж сумнівами, дратувався так само, як і ви. Від вас не буде потрібно ні сили волі, ні позитивного мислення. Але рішення настільки просте й очевидне, що ви, подібно до мене, здивуєтесь, не розуміючи, як вас могли обдурювати стільки років.

Три факти допомогли мені усвідомити, що проблему підтримки ваги можна вирішити так само легко і просто, як проблему куріння, – треба тільки зрозуміти, в чому її суть.

Перше, що мені необхідно було зробити, – це розвіяти віру в те, що єдиний виняток у моїй методиці – це контроль ваги. З чого я узяв, що при зниженні ваги вона не працює? Найголовніше правило боротьби з курінням полягає в тому, що повністю кинути курити легко, а ось для зменшення або суворо дозованого вживання нікотину потрібна неймовірна сила волі й самодисципліна. Якщо ж застосувати цей принцип до харчування, дуже скоро ви вирішите не лише проблему зайвої ваги, а й усі свої труднощі разом.

Що ж допомогло мені перебороти цей психологічний бар'єр і добратися до істини? А що взагалі створило бар'єр? Нікотиновий і звичайний голод викликає одне й те саме непри-

ємне, пекуче відчуття порожнечі. Курці і їдці переживають однакове задоволення, втамувавши свій голод.

Проте схожість між курінням і харчуванням – лише видимість. Насправді вони мають абсолютно протилежну природу. З курінням нерозривно пов'язано жадання отрути, яка кінець кінцем уб'є вас, якщо ви не переможете її, а з харчуванням – жадання їжі, необхідної для підтримки життєдіяльності. Процес поглинання їжі не тільки приносить справжнє задоволення, а й утамовує голод, тоді як утамування жаги нікотину є вдиханням огидного диму, проникненням його в легені, причому кожна цигарка не утамовує цю спрагу, а посилює її. Проблема бачилася перш за все в тому, що повністю відмовитися від їжі неможливо. Недивно, що я вважав свій метод непридатним для двох зовні схожих, але насправді абсолютно різних видів учинків.

Такою була моя головна помилка: я порівнював харчування з курінням. Але харчування – це не проблема, а чудове, дуже приємне проведення часу, доступне нам упродовж усього життя. Якщо мені і слід було з чим-небудь порівняти куріння, то лише з таким самим шкідливим, деструктивним способом убити час, як

ПЕРЕЇДАННЯ!

Я ніколи не розглядав процеси харчування і переїдання як не пов'язані між собою реалії. Для мене переїдання було просто екстраполяцією харчування – ймовірно, тому, що я дуже любив поїсти. Як це не парадоксально, курці переконані, що корінь їхніх проблем – любов до процесу куріння. Але насправді вони помиляються. їм лише здається, що їм подобається курити, – тому що, стикаючись із заборонаю на куріння, вони відчують себе нещасними й обділеними. Так і люди, схильні до переїдання, переконані: їх біда в тому, що вони дуже люблять поїсти. Але навіть якщо відчуваєш себе нещасним і обділеним через те, що тобі не дозволяють їсти, це ще не означає, що переїдати тобі подобається.

Люди люблять їсти, але не переїдати. Від переїдання виникають спочатку нетравлення шлунка і печія, відчуття роздутості, млявість і апатія, а зрештою – зайвий жир, психологічний і фізичний дискомфорт.

У переїданні є ще один величезний недолік. Розкаюння й інші емоційні страждання зводять нанівець усю насолоду, яку дає їжа.

Із самого початку важливо чітко відрізнити нормальне харчування від переїдання. Нормальне харчування – величезне задоволення. Переїдання ж створює незручності і під час поглинання їжі, і після нього, а регулярне переїдання – пряма дорога до хвороб і передчасної смерті. Люди, схильні до переїдання, прекрасно знають про ці сумні факти, але, подібно до курців, упевнених, що насправді їм подобається курити, вони переконані, що задоволення від переїдання компенсує всі наслідки. Далі я поясню, що це оманливе враження. Люди, що переїдають, нещасні і в процесі переїдання, і після нього. Тому ви й читаете мою книгу. Змиріться з цим непорушним фактом! Усе це наштовхує на питання: «Що таке переїдання? Як дізнатися, переїдаю я чи харчуюсь правильно?» Я боюсь, що вже після першого вживання слова «переїдання» у вас складеться враження, що ваша проблема – велика кількість їжі, отже, потрібно себе в ній обмежувати. А якщо я спробую завірити вас, що справа не в кількості, а в якості їжі, ви напевно дійдете висновку, що вам будуть заборонені улюблені продукти і страви. Додержуючись моїх простих рекомендацій, ви зможете поглинати стільки улюбленої їжі, скільки захочете, і не набирати зайву вагу. Проте рекомендації будуть пізніше. І мій метод позбавлення нікотинової залежності, і ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ подібні до порад про те, як вибратись із лабіринту.

Дуже важливо давати їх у певному порядку.

Вище я вже відзначав, що до відкриття таємниці ідеальної ваги мене підвели три факти. Першим і найважливішим із них я зобов'язаний

БІЛОЦЦІ.

Розділ 2

Білочка

Мені важко пробачити нашій кішці полювання на беззахисних пташок або гризунів, хоча я розумію, що нею керують інстинкти. Прикро, навіть коли здобиччю стають горласті шпаки, а вже коли кішці попадаються вільшанки або блакитні синиці, це взагалі нестерпно.

Того дня кішка загнала в куток біля стіни сусідського будинку сіру білку. Знаючи, які моторні і спритні ці звірі, за долю білки я не дуже хвилювався. Сутичка здавалась неминучою, і я з цікавістю чекав моменту, коли кішка нарешті отримає по заслугах. Подальше мене здивувало. Білка відхилилась від бою, видершись по вертикальній стіні.

Я знаю, що на деревах білки демонструють чудеса акробатики, але діють закони земного тяжіння, і білки утримуються явно лише тому, що впиваються кігтками в кору. Стіна була покрита галечником, і, мабуть, виступів і западин на ній вистачило білці, щоб не звалитися.

Про цей випадок я зовсім забув, поки одного дня не побачив, як білка ласує арахісом, який моя дружина Джойс регулярно розсипала в нашому внутрішньому дворіку. Пам'ятаю, я ще подумав:

«Головне, не об'їжся, а то наступного разу не вдерешся на стіну!» Та ледве у мене промайнула ця думка, як білка перестала гризти горіхи і весь залишок ранку займалась тим, що закопувала їх про запас. Я задумався, чому білка раптово припинила їсти арахіс. Навряд чи їй вистачило розумових здібностей, щоб обчислити: забагато горіхів призведе до зайвої ваги, а зайва вага – до ризику бути спійманою хижаками.

У той же час мені подумалося, що якби переді мною поставили вазу з горіхами або чіпсами, я б не стримався і з'їв би їх усі до останнього. І я, представник найрозумнішого виду істот на цій планеті, гадаю, як білці вистачило розуму не з'їсти геть усі горіхи!

Ще декілька днів я думав про те, що спонукало білку відмовитись від їжі і почати захоувати горіхи про запас. Нам з вами зрозумілий сенс цих дій, а звідки про нього відомо білці? Чому у білок не виникає проблем із зайвою вагою? Чому у диких тварин не буває ожиріння? Можливо, ви заперечите, що тюлені й гіпопотами стрункістю не відрізняються, у порівнянні з хортом – так, можливо. Але їх розміри такі, яких потребує їх спосіб життя, клімат та інші умови проживання. Пригадайте, як виглядають косяк риби, стадо антилоп або будь-яка інша група диких тварин. Розміри в них різні, але чому форма завжди однакова? Чому проблеми з вагою на нашій планеті виникають лише у найрозумніших істот та у домашніх тварин, харчування яких контролюємо знову-таки ми?

Таким і був перший важливий факт: усвідомлення, що 99,99 відсотків мешканців нашої планети поглинають скільки завгодно улюбленої їжі, роблять це так часто, як захочуть, і при цьому не товстішають. Ясно, їм відомий деякий секрет, якого ми не знаємо. Вас не дивує те, що інтелект не вирішує, а створює нам проблеми, – адже ми напевно знали цей секрет, перш ніж знайшли вищі знання? Цьому можна знайти лише одне пояснення: швидше за все, люди, обігнавши в розвитку інтелекту всіх інших мешканців планети, стали дуже самовдоволені і пихатими. Настільки, що визнали себе вище за ту силу, яка нас створила. А тим часом ми можемо багато чого навчитися у диких тварин.

Своїми спостереженнями я якось поділився з близьким другом Кеном Пімблеттом. Він заявив: «Це ти начитався про натуральну гігієну». Я визнав, що цей вираз чую вперше, і запитав, яке відношення до нашої розмови мають регулярні купання, чищення зубів і зміна білизни. Кен пояснив: існує давня теорія, що не має нічого спільного з водними процедурами, але стосується відмови західного суспільства від природних звичок харчування. Потім

він перейшов до детального опису механізму наших травної і вивідної систем. Я слухав і намагався здогадатися, до чого він хилить. Мене терзало передчуття, що Кен намагається завербувати мене у вегетаріанці. І в той же час я не переставав дивуватися тому, що людина десятима роками старша за мене виглядає на десять років молодше, стрункою і підтягнутою і зовсім не має зайвої ваги.

Одна з головних переваг ЛЕГКОГО СПОСОБУ СКИНУТИ ВАГУ полягає в тому, що для нього не потрібні технічні або спеціальні пізнання. В основі методу лежить простий здоровий глузд. Без сумніву, лікарі й дієтологи наполягли б на викладенні технічних деталей. Але мене, як дилетанта, такі деталі збивають з пантелику: я замислююсь про те, переконливі аргументи чи ні, а оскільки спеціальних знань не маю, то не можу судити про них. Іншими словами, це все одно, що слухати рекламу новітнього «чудодійного» засобу для схуднення, в якій детально розписано, як і чому він допоможе вам скинути десяток кілограмів за тиждень і при цьому не завдати шкоди здоров'ю.

Я виявив, що не бачу за деревами лісу. Технічні подробиці лише відволікають мене від дійсно ефективних, дієвих аргументів – АРГУМЕНТІВ ЗДОРОВОГО ГЛУЗДУ! У мене немає ані найменшого бажання вдаватися в деталі, я покладаюсь виключно на здоровий глузд.

У чому полягало справжнє значення випадку з білкою? Замисліться: як приємно було б ласувати улюбленою їжею коли завгодно і в будь-якій кількості і при цьому зберігати бажану вагу без болісних дієт, без вправ, не вдаючись до вольових зусиль і самодисципліни.

Саме для цього і створений ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ. Такою є

МОЯ ФОРМУЛА!

Розділ 3

Моя формула

Основна умова – наявність вашої улюбленої їжі і можливості купувати її. Якщо виконувати цю умову, то можна поглинати улюблену їжу в будь-якій кількості, як завгодно часто, при цьому зберігати бажану вагу без дієт, спеціальних вправ, сили волі, будь-яких хитрощів і не відчувати себе нещасним і обділеним.

Ось що дозволить вам робити **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ**.

Проте чи не дуже це привабливо, щоб бути правдою? Адже в житті не все так просто! Але перш ніж ви відмахнетесь від моєї пропозиції як дуже вже принадливої, щоб розглядати її серйозно, звернімося до фактів: 99,99 відсотків живих істот доводять, що таке можливо. Давайте з'ясуємо, як їм це вдається. Можна пояснити це явище природним обмежувачем – нестачею запасів їжі у диких тварин. Таке часто трапляється, багато хто з них голодує і вмирає від виснаження. Проте навіть в умовах достатку їжі тварини не товстішають. Приклад тому – моя білка. Ще один приклад – терміти. Не думаю, що вони відчувають брак гнилого дерева. Ви можете заперечити, що і ми не потовщали б, якби нам доводилось їсти гниле дерево. Вірно, але, як я поясню далі, терміти гризуть дерево не для того, щоб скинути вагу, – просто це їх улюблена їжа.

Отже, в чому полягає секрет диких тварин? Спочатку послухаємо про чудодійну дієту Аллена Карра. Із самого початку поясню дві помилки. По-перше, ніяка вона не чудодійна. Подібно до програми позбавлення нікотинової залежності, вона лише здається дивом деяким людям. По-друге, **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ** – не дієта. На жаль, оскільки я акцентував вашу увагу на різниці між нормальним харчуванням і переїданням, у вас, можливо, склалося враження, що ваша проблема в тому, що ви їсте забагато, отже, треба обмежувати себе в їжі, поглинати її в меншій кількості, ніж вам хочеться. Обіцяю – це не потрібно. Насправді переїдання – це наслідок неправильного харчування, про що ми з часом детально поговоримо.

Можливо, ви живете ілюзією, що одного прекрасного дня хто-небудь винайде чарівну дієту, яка вирішить нашу проблему з вагою. Важливо від самого початку позбавитись цієї ілюзії і зрозуміти,

ЧОМУ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ ДІЄТИ.

Розділ 4

Чому не допомагають дієти

Факти говорять самі за себе. Пригадайте лише, яка величезна кількість реклами обрушилася на нас за останні роки, пропонуючи істинно неймовірну різноманітність усіляких дієт. Задумайтесь на секунду: якби хоч одна з них дійсно спрацювала, ця проблема була б уже вирішена. Я б не писав зараз цю книгу, а ви не читали б її. Що нам необхідно зрозуміти зараз – це чому дієти не завжди допомагають, щоб ви, перш ніж випробувати новітній чудодійний еліксир для схуднення, знали: це фальшивка.

Зауважу: у цій главі я використовую слово «дієта» не як «певний набір продуктів, що вживає конкретна людина або група людей», а як «обмеження в їжі». Ось у цьому і полягає проблема всіх дієт. Вас обмежують! Вам більше не можна їсти ні ту кількість їжі, яку ви споживали раніше, ні ті продукти, до яких ви звикли. Коли ви не дотримуетесь дієти, ви можете їсти все, що вам захочеться, при цьому не обмежуючи себе в кількості. Їжа не складає основну частину вашого життя, вона просто приносить вам велике задоволення. Ви приносите справжню жертву, коли говорите собі:

«Я повинен обмежити себе в кількості їжі або не вживати деяких продуктів». Ви відчуватимете себе обділеним і нещасним. Їжа стане також важливішою для вас. Більше того, тепер вона буде важлива для вас вдвіть більше. І що важливішою ставатиме вона для вас, тим більш пригніченим і обділеним ви себе відчуватимете. Ви створюєте цепну причинно-наслідкову реакцію, що постійно наростає і дуже схожа на відчуття пригніченості, яке відчувають курці, намагаючись кинути курити за допомогою сили волі. Рано чи пізно ви зірветесь і знову станете наїдатися досхочу.

Коли сидиш на дієті, переживаєш постійне відчуття голоду. Щодня вас цілком поглинає думка про наступну трапезу. Ви нещасні, оскільки вам не можна їсти, і, коли нарешті настає час довгожданої трапези, ви не стаєте від цього хоч трохи щасливішим – або тому, що не можете з'їсти стільки, скільки потрібно, щоб утамувати ваш голод, або тому, що вам не подобається та їжа, яку вам доводиться їсти. Крім того, майже завжди ви починаєте відчувати себе ще й винуватим за те, що з'їли більше, ніж дозволяє ваша дієта.

Коли не дотримуетесь дієти, ви можете запізнитись на обід або зовсім пропустити його без особливого відчуття жалю. Але якщо ви пропустите обід, сидячи на дієті, ви виставите собі нагадування, щоб наступного разу вже точно не пропустити чергову трапезу. На дієті ви ніколи не з'їсте менше дозволеної кількості калорій, а, найімовірніше, з'їсте більше. Загальновідомо, що в переважній більшості випадків дієти справляють на людей довготривалий вплив, причому вага не знижується, а зростає. Якщо проаналізувати психологію людини, що дотримується дієти, це не здається дивним.

Проте навіть якщо ви володієте грандіозною силою волі і дисципліною, необхідними для того, щоб суворо дотримуватись дієти, і вже досягли тієї ваги, яку ви для себе намітили, що робити далі? Ваша дієта закінчена. Нарешті ви можете їсти все, що хочете і коли хочете, і – о несподіванка! – ви знову повернулися до своєї колишньої ваги ще до того, як встигли це усвідомити. Усі ті тижні дисципліни, страждань і позбавлень, що здавались вам роками, зведені нанівець за лічені дні.

Давайте визнаємо: *дотримання будь-якої дієти приводить до того, що їжа для нас стає ще важливішою, перетворюючись навіть на кошмар*. Саме укорінена практика дієт і відчуття обділеності викликає у нас такий жак.

Визнайте як даність: **ДІЄТИ НЕ ДОПОМАГАЮТЬ**. Наша халепа – звички, пов'язані з їжею. Якщо щось і треба змінити, так це

НАШІ ЗВИЧКИ ХАРЧУВАННЯ.

Розділ 5

Наші звички харчування

Подобається нам це чи ні, але дієти марні. На жаль, безглузді звички харчування нав'язані нам методом промивання мізків. Доведеться змінити їх – не на день або тиждень, а на все життя, що залишилося. Вам здається, що це всього лише інший спосіб заявити: «Тепер мені до останніх днів доведеться сидіти на дієті»? Але ж ні! Ви просто зміните ситуацію, яка вас не влаштовує, і зробите це з чистого егоїзму, щоб і надалі радіти життю. Вам навіть не доведеться чекати, коли вага прийде в норму. Насолоджуватись процесом можна вже зараз.

Коли люди намагаються вирішити свої проблеми з вагою, відчуття похмурої приреченості вони переживають лише в тому випадку, якщо вважають дієти єдиним виходом, або ж приступають до виконання обширної програми вправ, або поєднують фізичне навантаження з дієтами. Програма «Спостерігачі за вагою» – аналог вольового методу позбавлення наркотичної залежності, пошук чудодійного способу. І він нарешті з'явився, цей спосіб, який усуне всі проблеми, -

ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ!

По суті, нічого дивного в нім немає. Але якщо ретельно дотримуватись усіх рекомендацій, вам здасться, що це чаклунство. ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ має пряме відношення до зміни звичок харчування. Напевно ви вже думаєте: «Хвилиночку! Адже ви вже пообіцяли, що я зможу їсти улюблені страви скільки і коли захочу і важити рівно стільки, скільки побажаю.

Я вже з'їдаю стільки своєї улюбленої їжі, скільки хочу, і тому страждаю на зайву вагу. Якщо мені доведеться міняти свої звички в харчуванні, я більше не зможу їсти стільки своєї улюбленої їжі, скільки мені захочеться!»

Багато курців щиро вірять, що їм подобається смак цигарок. Насправді це зовсім не так. На щастя, багато з них можуть пригадати, що їх перші цигарки були неприємними на смак і багато зусиль їм коштувало позбавитись них. Від курців можна почути: «Мені подобається смак цигарки!» На що їм можна відповісти: «То хіба ви їх їсте? Звідки тоді з'являється цей смак?» Він, очевидно, не з'являється. Ось те, що я хочу сказати: якщо промивання мізків змусило мільйони курців повірити, ніби їм приємний смак осоружних, огидних предметів, які вони, по суті, і не їдять, значить, у комерційних інтересах було простіше за просте переконати нас, що ті чи інші продукти харчування мають чудовий смак, навіть якщо насправді вони позбавлені смаку або мерзенні!

Класичний приклад – устриці, які у всьому світі вважають дорогим делікатесом. Ви коли-небудь їх куштували? Щоправда, «куштувати» устриці нелегко – їх доводиться ковтати цілком. Якщо вам це випадало, у вас напевно майнула думка про те, що тремтячим м'яким желе, посипаним сіллю, можна насолоджуватись анітрохи не менше, зате обійдеться воно набагато дешевше. Переважна більшість сміливців, що ризикнули проковтнути першу експериментальну устрицю, на другу вже не наважуються.

Я вибрав очевидний приклад, який здатні оцінити майже всі. Ми знаємо, чим насправді є устриці або ікра, але це не заважає їм залишатися в наших очах символами розкоші, дорогими делікатесами. Промивання мізків діє безвідмовно, завдяки йому деякі продукти ми вважаємо обов'язковими складовими раціону.

Не позбавляйте себе шансів на майбутнє, стверджуючи, що ваш улюблений смак – смак тих продуктів, які ви споживаєте зараз. Прекрасна істина полягає в тому, що особливо

приємні нашому смаку найкорисніші продукти, саме вони допоможуть підтримувати бажану вагу.

Я зовсім не вимагаю вірити мені на слово. І все ж таки сподіваюсь, що ви прислухаетесь до моїх слів. Немає приводу ставити смак понад усе. Смак створений для нашого задоволення, а не погибелі. Цим слід скористатися. Треба детальніше дізнатись про різні продукти і смаки, з'ясувати, як реагує на них ваша травна система, а вже потім називати ті або інші з них улюбленими.

Без сумніву, ви вже знаєте, скільки хотіли б важити. Незабаром я поясню, чому мати тверде уявлення про свою ідеальну вагу абсолютно безглуздо. Це ще небезпечніше, ніж мати в своєму розпорядженні список улюблених продуктів. Звичайно, з мого боку було б самовпевненістю стверджувати, що про ваші улюблені продукти мені відомо краще, ніж вам, але я попрошу вас набратись терпіння і бути поблажливими. На все свій час. Ми споживаємо найчастіше не ті продукти, які вибираємо самі, а ті, до яких нас привчили з самого народження, – хіба не так? Чи ви самі вирішували, що вам більше подобається: грудне молоко або штучне дитяче харчування? І вибирали, скільки раз на день ласуватимете тим чи іншим? А коли вас віднімали від грудей, хто вирішував, скільки раз на день і що саме ви будете їсти, – ви чи ваша мама?

Хіба ви могли в шкільні роки харчуватися на свій смак, їсти що захочеться і коли захочеться? Чи можна дозволити собі в їдальні компанії, де ви працюєте, замовити все, що вам забажається? А коли ви харчуєтесь вдома, хто приймає рішення, вибирає продукти і час трапези – ви чи той, хто займається приготуванням їжі? І навіть якщо ця незavidна роль введена вам, у спробах укластися в бюджет і задовольнити потреби всіх домашніх ви самі, ймовірно, остаточно позбавляєтесь вибору. Хочете заперечити: «Мій чоловік чудово готує і творить дива навіть за обмежених фінансових обставин». Це справедливо і щодо моєї дружини. Готовий посперечатись, що вашому чоловікові вона не поступиться – проте у мене було майже 13 кг зайвої ваги, поки я не відкрив ЛЕГКИЙ СПОСІБ. Джойс ні в чому не винна. Навпаки, вона готує так смачно, що мене за вуха не відтягнеш.

На даному етапі роботи я прошу вас лише визнати, що більшість продуктів ви споживаєте не тому, що самі їх вибрали, а тому, що вас до них привчили. Навіть у ресторані ваш вибір обмежений меню. Можливо, в ресторані ви, як і я, мучитесь не через те, що не можете вибрати одну з апетитних страв – ви просто намагаєтесь знайти те єдине, що припадає вам до смаку!

Якщо ми з вами хоч трохи схожі, значить, вам подобається повністю спустошувати тарілки. Але чи часто ви самі вирішуєте, скільки їжі повинно лежати на вашій тарілці? У ресторанах це рішення приймають інші. Звичайно, якщо мова йде не про шведський стіл. До речі, я виявив, що шведський стіл лише посилює цю проблему. Як правило, я навалював на свою тарілку в три рази більше їжі, ніж мій шлунок був здатний вмістити, а потім за звичкою намагався не залишити ні крихти.

А ці дивовижні маленькі солодощі і закуски між прийомами їжі – хіба ми самі вирішуємо, куштувати їх чи ні? Або ж підкоряємось впливу телереклами? Або їмо лише тому, що почули спокусливий запах, нас пригостили, нам стало нудно й тривожно, ми вирішили, що настав час побалувати себе? Будь-яка з цих причин збільшує число з'їдених нами шоколадок та іншого. Так з'являється звичка до регулярного переїдання або навіть маніакального харчування.

Я вважаю, що наші звички, пов'язані з харчуванням, не стільки результат власного вибору, скільки умовний рефлекс, створений батьками і суспільством. А рефлекс суспільства, своєю чергою, обумовлені наполегливою комерційною рекламою і корисливими мотивами.

Окрім того, я дотримуюсь думки, що кожен із нас повинен сам вибирати, яку їжу їсти і коли саме, як часто і в якій кількості. З цієї миті почесне право приймати ці відповідальні рішення довірено вам. Якщо ці перспективи вас лякають, співчуваю. Але не хвилюйтеся, насправді робити вибір легко і приємно, для цього й існує ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ!

Можливо, ви вже визнали мій аргумент непереконливим і ледве поборолі спокусу викинути цю книгу у відро для сміття. Це завжди можна зробити, а поки що вдумайтесь у мою формулу, адже вона не така проста:

можна поглинати улюблену їжу в будь-якій кількості, як завгодно часто і при цьому зберігати бажану вагу без дієт, спеціальних вправ, сили волі або дисципліни.

Замисліться на хвилинку: чи не спробувати – заради таких результатів? Так, видається непереконливим, але якщо 99,99 відсотків живих істот така розкіш доступна, чим ми гірші?

По суті, переваги угоди, яку я пропоную, можна перераховувати досить довго. Скажіть чесно: вам дійсно подобаються всі продукти і страви, якими ви зараз харчуєтесь? Повірте, їжа сподобається вам, якщо ви скористаетесь моїми простими рекомендаціями, і це окрім таких безперечних переваг, як відчуття легкості, здоров'я, бадьорості й упевненості в собі. Більш того, їжа перестане викликати у вас муки сумління.

У ЛЕГКОГО СПОСОБУ СКИНУТИ ВАГУ є ще один великий плюс: вам не доведеться не лише сидіти на дієтах, але й вести скрупульозний і дратівливий підрахунок калорій.

Якщо пригадати, як ретельно я зважував і відмірював денну норму вершкового масла і цукру, а потім з досадою дивився на абсурдно мізерні порції, то не дивно, що витівка з дієтами провалилася.

Ви, напевно, вже намагаєтесь здогадатись, у чому ж тут каверза. І я не звинувачую вас за скепсис. Навпаки, не будь його, я визнав би вас наївними. Присягаюсь вам, жодної каверзи не буде. Я дорожу своєю репутацією. Мені немає чого ризикувати власною шиєю, роблячи безглузді заяви, я не збираюся потрапляти в безглузде становище лише тому, що через мою брехню ви постраждали. Щоб успішно використовувати ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ, вам досить просто додержуватися рекомендацій. І ось перша з них:

ДОТРИМУЙТЕСЬ УСІХ РЕКОМЕНДАЦІЙ.

Напевно, ви вже вирішили, що програма дій буде жорсткою і суворою. У жодному разі. Одна з цінних позитивних якостей ЛЕГКОГО СПОСОБУ – його гнучкість.

Я не стану просити вас повірити мені на слово, тому що ви повинні не сліпо додержуватись порад, а зрозуміти, у чому їх сенс. У цьому випадку менше вірогідність, що ви пропустите мої рекомендації мимо вух. Поступово я детально поясню смисл кожної з них. Ось вам друга рекомендація:

НЕ БУДЬТЕ ЗАШОРЕНИМИ.

Мабуть, виконати це моє прохання буде важче, ніж усі інші. Якщо ви вважаєте, що зашореність вам чужа, й упевнені, що дослухаетесь до цієї рекомендації без вагань, – будьте обережні: великою є вірогідність, що ви вже у тенетах упереджень. Наприклад, я говорив, що важливо розуміти значення кожної рекомендації. І при цьому значення першої з них не пояснив. Це можна пояснити, якщо ви вирішили, що її сенс дуже очевидний, тому я й не став принижувати вас тлумаченнями. Але це не так. Дехто вважає, що мій метод є списком корисних порад, які можна або брати до уваги, або вибірково відкидати. Це помилкова думка.

ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ – цілісна програма, яка допоможе вам досягти мети лише за умов виконання ВСІХ рекомендацій. ЛЕГКИЙ СПОСІБ я порівнюю з виходом із лабіринту. Уявіть собі: усе життя ви блукали в лабіринті і намагалися знайти вихід із нього. Я можу дати вам чіткі інструкції, направити до виходу, і якщо ви точно їх виконаєте, втеча буде легкою і гарантованою. Та варто вам пропустити або невірною витлумачити хоча б одну пораду, і ви залишитесь у лабіринті, навіть якщо старанно виконали всі інші рекомендації. Таким є принцип застосування ЛЕГКОГО СПОСОБУ СКИНУТИ ВАГУ.

Дивно, наскільки зашореними здаються нам дуже багато людей. У наших очах вони односторонні, упереджені і навіть фанатичні. Але ми, звичайно ж, не такі. Тільки не треба обдурювати себе. Я завжди вважав себе розумною людиною з широкими поглядами на життя. Яким величезним полегшенням було для мене вирватися з нікотинового полону. Але для мого Я це було й величезним шоком. Як я весь цей час своїм власним розумом не міг збагнути такі очевидні речі? Шок був трохи меншим від усвідомлення, що власним розумом я не міг об'єктивно оцінити свої звички у харчуванні.

Щоб відкрити свою свідомість, потрібно в першу чергу зрозуміти, що весь цей час вона була закрита. Одне з найбільших досягнень людства – наша можливість майже миттєво поширювати знання по всьому світу. Але, як сказав Джон Уейн (John Wayne), «рушниця – всього лише зброя, вона не краща і не гірша за людину, яка її носить!» Так само і наші високотехнологічні засоби зв'язку: подібно до більшості інших світових досягнень, вони не кращі і не гірші за ту інформацію, яку передають. Ті, хто знайомий із моєю методикою боротьби з курінням, вже знають, який потужний вплив чинять сучасні засоби комунікації на курців із промитими мізками.

Те саме відбувається майже у всіх сферах нашого життя. Давайте розглянемо деякі наочні приклади промивання мізків. Прийнято вважати, що хом'як – це симпатична, пухнаста, маленька істота розміром зі щура. Так, єдина явно помітна відмінність хом'яка від щура – це довжина хвоста. Більшість із нас з великим задоволенням пограються з хом'яком, але лише при одному погляді на мишу в багатолюдному приміщенні або, ще гірше, на щура ми з великою вірогідністю влаштували б паніку. Завдяки голлівудським фільмам нам відразу спадає на думку образ дівчат, що вдираються на найближчий стілець і кричать від страху, тоді як їх кавалери незворушно і розчулено спостерігають за їхніми проявами дитячості. Насправді ж, якби чоловіки дослухалися до свого інстинкту, вони реагували б так само, як і жінки. Але проблема в тому, що нам весь час промивали мізки, що справжній чоловік не повинен боятися ні драконів, ні, тим більше, щурів. Тому ми прикидаємося, що щури нас аніскільки не лякають. Лише Великий Брат знає правду.

Але чому тоді й у чоловіків, і у жінок складається таке різне уявлення про двох дуже схожих істот? Чи обґрунтовано воно? Чи знаєте ви хоча б декілька людей, на яких накинуся або яких укусив щур? Ні. Усе це тому, що нам із дитинства промивали мізки, вселяючи: щур – це зло і хвороби (бубонна чума, Щуролов із Гамельна, роман Джорджа Оруелла «1984»). Дійсно, рознощиком бубонної чуми був чорний щур, який майже повністю зник із появою коричневого щура. Ще один факт: люди, що тримають щурів як домашніх улюбленців або використовують їх для наукових досліджень, доходять висновку, що щури – охайні, милі й високоінтелектуальні тварини.

А може, подібним промиванням мізків сформоване наше уявлення про більшість тварин на землі? Чому змії видаються нам такими ворожими й огидними істотами? А чи бачили ви змію в її природному середовищі, чи торкалися неї? Чи кусала вас змія хоча б раз?

Чому коали видаються нам такими добрими, симпатичними істотами? Ви й справді вірите, що їх не обсідають мухи або що вони не здатні відкусити ваш палець, як і будь-яка інша дика тварина?

Тепер давайте поглянемо на промивання мізків відносно їжі. Прийнято вважати, що креветки й лангусти – це дорогі делікатеси, у всякому разі, для мене. Проте зовні вони мало чим відрізняються від скорпіонів. Але я ніколи не хотів спробувати скорпіона – хоча, чесно кажучи, і можливості такої не було. Проте якби це видалося можливим, не думаю, що, спробувавши одного, я б не зблював. Це тому, що вони отруйні, скажете ви. Але отруйні частини є майже в усіх тварин, яких ми їмо, – ми просто не їмо ці частини. Можливо, скорпіон огидний на смак? Можливо. А може, він дуже смачний. Не думаю, що смак мав би значення, я все одно його виплюнув би!

Як ви гадаєте, могли б ви з'їсти жирного, соковитого живого черв'яка без відрази? Проте багато живих істот, включаючи мільйони людей, вважають живого черв'яка делікатесом. Так чому ж черв'як у яблуці жахає нас? Урешті-решт, у нас залишається 98 відсотків яблука! Думка про поїдання конини або собачатини деяких людей лякає, але наскільки ви впевнені, що, якби вам закрили пов'язкою очі, ви змогли б відрізнити яловичину під соусом каррі від конини або м'яса собаки під тим самим соусом? Коли б і змогли, захотіли б шукати між ними відмінності, якби не випробували на собі промивання мізків? Я чудово пам'ятаю, як уперше спробував китайську кухню.

Я вважав себе по-справжньому неймовірно відважною людиною. Такі назви, як суп із плавників акул або суп із пташиних гнізд, навіть усвідомити було важко, не кажучи вже про перетравлення. Я уявляв кожную деталь гнізда дрозда, включаючи комах і послід, кинутих у каструлю з водою і зварених за десять хвилин. Мені ніколи раніше не спадало на думку, що китайці створили цивілізацію, яка у п'ять разів старша за нашу, тож якби ця їжа була отруйною, вони не готували б її.

Мені також не спало б на думку, що їжа, яку вживає більшість китайців, не має нічого спільного з тим, що їм я, і що це є західна версія китайської кухні. Через декілька років щось схоже сталося у мене і з каррі.

До речі, чи відомо вам, що основний інгредієнт супу з пташиних гнізд – слина ластівок або стрижив? Не знаю, як вас, а мене нудить, коли хто-небудь харкає на тротуар або футболіст під час матчу спльовує на газон. І якби суп із ластівчиних гнізд мав незрівнянний смак, ці пташки давно виявилися б під загрозою знищення через скажений попит на їх слину – хіба не так? Якби мені, коли я був десятирічним хлопчиком, повідомили, що равликів і жаб'ячі лапки можна їсти і не кривитися, а, навпаки, насолоджуватися цим, я б нізащо не повірив. Так, романтична прогулянка Сеною на річковому трамваї з пляшкою доброго вина у шлунку сприяла промиванню мізків. Прогулянка припала мені до душі, це безперечно. Але чи сподобався мені смак французьких равликів ескарго або жаб'ячих лапок? Дати чесну відповідь я не зможу. І те, й інше подали під часниковим соусом.

Раніше я терпіти не міг часник, а останнім часом полюбив його. Але чому смак деяких продуктів мені подобається, лише якщо вживати їх із часником? Як безглуздо вірити, що можна усвідомити смак їжі, якщо в ній присутній такий потужний інгредієнт, як часник! При цьому і ви самі, і всі, хто вас оточує, відчувають, лише як пахне

ЧАСНИК!

Отже, нас можна переконати, що та або інша страва має приємний смак, – і навпаки. Повернемося до ластівчиної слини. Що сталося: китайцям промили мізки, переконавши, що огидна їжа насправді прекрасна, або мені промили мізки, змусивши повірити, що по-справжньому смачна їжа огидна? Щоб позбавитись наслідків тривалого промивання мізків, ви повинні проявити сміливість, інтелект і уяву. І це зовсім не привід відчувати себе нещасним. Ось третя рекомендація:

ПОЧНІТЬ ІЗ РАДІСНОГО ПЕРЕДЧУТТЯ.

Виконати цю пораду, можливо, видасться важко. Швидше за все, у вас уже змішалися емоції – від легкої сторожкості і похмурої приреченості до гострої паніки і повного заперечення. Усі вони, без сумніву, викликані спогадами про складнощі під час попередніх дієт, про кінцеве фіаско, зниження самооцінки і сумний висновок, що ви не створені для успіху.

Закарбуйте собі на носі: колишні невдачі викликані зовсім не вашими вадами. Наприклад, я попрошу вас встати і підняти над підлогою ліву ногу. Простіше за просте, будь-хто впорається. А тепер підніміть і праву ногу, не опускаючи ліву і повиснувши в повітрі. Ви і намагатися не станете, заздалегідь знаючи, що це неможливо. Пояснювати з точки зору фізики, чому це неможливо, ні до чого: ви і так знаєте, що нічого не вийде. Але чи будете ви відчувати себе при цьому так, ніби зазнали фіаско? Зрозуміло, що ні.

Ви намагалися добитись неможливого – привести в норму свою вагу, сидячи на дієті, а неможливо це з тієї причини, яку я вже називав: дієти неефективні! Ви зазнали поразки не через власні вади, а тому, що прагнули досягнути нездійсненого. Так, легко зрозуміти, чому не можна підвести над підлогою обидві ноги одночасно. Але чому важко з'ясувати, що дієти даремні? Цьому є декілька причин.

По-перше, люди, що рекламують дієти, збивають нас із пантелику, наводячи надзвичайно переконливі, науково підтверджені і, проте, брехливі причини дії цих дієт. По-друге, ви, ймовірно, добивались тимчасових успіхів хоча б в одному випадку. Значить, ви на своєму досвіді переконались, що скинути вагу можна. Але у вас же не вийшло! Прогрес виявився короткочасним – це і є головний недолік дієт. І, нарешті, найпереконливіша причина: навіть якщо ми упевнені, що нам дієти не під силу, серед наших знайомих немало людей, яким дієти допомогли.

Курці вважають, що кинути курити їм заважає слабовілля. Зазвичай я запитую їх: «А коли у вас серед ночі закінчуються цигарки, яку відстань ви готові пройти пішки заради нової пачки?» Як правило, курець заради цигарок готовий навіть перепливти Ла-Манш. Як не парадоксально, курити вони продовжують виключно за рахунок сили волі. Курець, який відмовляється від звички вольовим рішенням, робить це тому, що страх померти від раку легенів переважає ілюзорну потребу в цигарці. Треба бути дуже сильною людиною, щоб змусити себе забути про шкоду здоров'ю, фінансові витрати, запах і суспільний осуд і уперто продовжувати курити. Урешті-решт, курити нікого з нас не примушують. Кинути курити заважає не відсутність сили волі, а протистояння різних сил усередині людини.

Так само з дієтами. Застосування дієт – одна з форм шизофренії. З одного боку, внутрішній голос проказує: «*Я товстий, потворний і хворий*», а з іншого – він же запевняє: «*Мені дуже хочеться з'їсти це тістечко з кремом*». Цей конфлікт – боротьба зі змінним успіхом.

Проаналізуйте, які саме люди досягли успіху за допомогою дієти або, точніше, як вам здається, отримали від них результат. Чи не відносяться вони до професій актора, жокея, балерини, боксера, атлета та інших? Тобто до тих, кому контролювати вагу не лише бажано, а й абсолютно необхідно. Чи не думаєте ви, що, оскільки ви не встоїте перед спокусою спробувати данську випічку, а ці люди просто не мають права піддатися їй, для останніх випічка буде ще бажанішою? Хіба ви не помічали, як вони роздуваються подібно до повітряної кулі, коли виходять на пенсію або ще до того? Зрозумійте одну річ: залишаються стрункими ті, чие бажання бути такими переважає спокусу добре поїсти. Але для цього їм необхідна постійна дисципліна. Успіхом я це назвати не можу. Ймовірно, вони зможуть тримати свою вагу під контролем, але разом із цим постійно відчуватимуть себе обділеними.

Отже, давайте домовимось, що для нас дієти не є придатним способом схуднути і що ваші попередні невдачі обумовлені не особистими недоліками, а вибором невірної методики.

Я пояснював, чому ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ не залежить від нашої сили волі або від уміння позитивно мислити. Проте позитивно мислити, або, іншими словами, не мислити негативно, вам просто необхідно.

Альпіністи, що зуміли підкорити Еверест, переживають прекрасне відчуття перемоги і душевного піднесення. Відчуття захоплення і радості вони пізнають з того самого моменту, коли в їх головах думка про підкорення Евересту лише зародилася. У них залишається це відчуття захоплення і радості не лише під час фізичного й психічного стресу під час сходження, а й під час інтенсивної підготовки і планування своєї подорожі. Це відчуття радості і піднесення може змінити лише відчуття пригніченості в тому випадку, якщо страх перед невдачею піднімає свою огидну голову.

Порівнюючи спробу контролювати свою вагу зі спробою підкорення Евересту, я, можливо, ще раз переконав вас, що ви поставили перед собою якщо і не неймовірну, то дуже важку задачу. Це не так. Піднятися на Еверест неймовірно важко. З цим не посперечаєшся. Навіть при ретельному плануванні, підготовці і правильному настрої такі обставини, як несприятлива погода, не підвладні альпіністам, можуть заважати їхньому успіху. Але ще один факт: свою вагу контролювати до смішного просто. Більше 99,99 відсотків істот, що живуть на землі, упродовж усього життя роблять це, навіть про те не замислюючись. Тільки якщо ви візьметесь за цю справу з побоюванням, не вірячи в результат, ви знизите свої шанси на успіх іще до того, як почнете.

Закарбуйте собі на носі: нічого поганого не станеться. Навпаки, ви позбавитеся темної тіні, що збільшується, яка псувала ваше життя всі ці роки. Найгірше, що з вами може статися, – це те, що ви можете потерпіти невдачу. У цьому випадку ви будете не в гіршому стані, ніж до початку. Зараз ви знаходитесь у прекрасній ролі людини, якій зовсім нічого втрачати. Але, з іншого боку, ви можете стільки знайти!

Як мені сказала одна жінка, яка успішно випробувала мою методику, вона була в такому захопленні, що стомила своїх друзів, розповідаючи про всі деталі. Вони охрестили її «знов народженою» євангелісткою. Я не вважаю себе євангелістом, але «знов народженим» – так. Це прекрасний термін, який повністю відображає чудове відчуття втечі зі світу темряви, страху, нещастя, презирства до себе в світ сонячного світла, здоров'я і самоповаги. Саме так я себе відчував, коли зрозумів, що у мене є ключ, щоб утекти від цього товстуна, що замурував мене в собі на всі ці роки.

Тепер давайте навіть не розглядатимемо можливість провалу. Адже ви не читаете цю книгу, щоб потерпіти невдачу, а ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ не може не спрацювати за умов, що ви будете слідувати всім інструкціям, включаючи третю:

ПОЧНІТЬ З ЕНТУЗІАЗМОМ І ВІДЧУТТЯМ РАДОСТІ.

Щоб допомогти вам виконати цю вимогу, я використовую два наступні порівняння. Перше я вже згадував – дикі тварини. У них уже є секрет, як стежити за вагою. Але друге порівняння дозволить вам застосувати їх секрет. Друге порівняння – автомобіль. Звичайно, ви запитаете, яке відношення має автомобіль до проблеми ваги – хіба що для вирішення проблеми потрібно більше ходити і менше їздити.

Насправді наші автомобілі мають багато спільного з нашим тілом. Вони – інструменти, створені для того, щоб ми могли пересуватися. У них схожі потреби для справної роботи. Обидва не можуть працювати без регулярної подачі палива і повітря. Обидва потребують постійного утримування, щоб ефективно функціонувати і не ламатись.

Проте є дві дуже важливі відмінності між автомобілем і тілом людини, які нам необхідно знати. Ви, мабуть, зараз затурбувалися, що для того, щоб зрозуміти текст нижче, вам буде потрібна технічна освіта в галузі машинобудування разом із знанням будови людського

тіла на рівні практикуючого лікаря. Запевняю вас: це не так. Як людина, що до цих пір запитує свого онука, як записати телепрограму на відеомагнітофон, я вже говорив, що знаходжу технічну лексику нудною, такою, що відволікає і збиває з пантелику. Обіцяю вам: якщо ви ніколи не мали або не водили машину, зрозуміти мої аргументи вам буде не важко.

Перша важлива відмінність автомобіля від нашого тіла – це ступінь складності. Людське тіло – це найскладніший механізм на планеті, у мільйони разів складніший за найдивніший космічний корабель, побудований людьми. У порівнянні з вашим тілом автомобіль такий складний, як рахункова дошка в порівнянні з сучасним комп'ютером. Навіть якщо ви суворо будете дотримуватись інструкції з експлуатації, середньостатистичний автомобіль, дай боже, прослужить вам 15 років, тоді як ваше серце стукає 70 років підряд, не зупиняючись ні на секунду, і продовжуватиме, не дивлячись на постійну шкоду, якої ми йому завдаємо.

Оскільки людське тіло настільки складне, що ми не в змозі досягнути його хитромудрий спосіб роботи, ми приймаємо його як само собою зрозуміле. Проте ми просто зобов'язані цінувати всю складність

ЦЬОГО ДИВНОГО МЕХАНІЗМУ.

Розділ 6

Дивний механізм

Якби я попросив вас підняти ліву руку, ви б забарилися на секунду, але навряд чи хто-небудь з вас сказав би, що це важко. Ви навіть можете навчити цього свого собаку. Але уявіть, що вам дали завдання змусити мільйони людей, що населяють цю планету, підняти руки в один і той самий момент. Навіть при сучасних засобах зв'язку ваші шанси на успіх були б мізерними. Але кожного разу, коли ви несвідомо хочете почухати ніс, ваше тіло виконує ті самі завдання координації.

Ваше тіло складається з трильйонів клітин, кожна клітина – це окремий мікроорганізм, але всі вони працюють у цілковитій злагоді один з одним упродовж всього вашого життя. Як ви думаєте, чи можете ви чистити яблуко, читати газету, грати в карти і відповідати по телефону? Звичайно, так – жодна з цих дій не відрізняється складністю. Але чи добре б ви виконали всі ці дії, якби спробували робити їх одночасно?

Ми прекрасно знаємо про дивні здібності деяких людей у спорті, музиці, скульптурі, живописі та інших справах, але ті трильйони кліток, які складають наше тіло, виконують не лише одне просте завдання, а десятки неймовірно складних завдань на секунду впродовж всього нашого життя.

Не важливо, спите ви чи ні, ваші легені продовжують вдихати кисень, серце – прокачувати цей кисень й інші хімічні елементи через кровоносну систему в ті частини тіла, які його потребують. Ваш внутрішній терморегулятор продовжує підтримувати температуру тіла на потрібному рівні. Ваш організм продовжує перетравлювати їжу, відбирати необхідні компоненти і поживні речовини і виділяти відходи. Ваша імунна система знаходиться в постійній боротьбі, щоб не допустити пошкоджень та інфекцій.

Але проблема в тому, що, оскільки всі ці процеси відбуваються автоматично і не вимагають наших свідомих зусиль, ми приймаємо це як належне. Хоч вам і не потрібно знати всіх тонкощів анатомії, важливо, щоб ви усвідомлювали дивну складність нашого організму.

І навіть більш необхідно, щоб ви розуміли другу важливу відмінність автомобіля від людського тіла:

ЛЮДИНА СТВОРИЛА АВТОМОБІЛЬ, АЛЕ НЕ САМУ СЕБЕ!

Ви, напевно, зараз замислюєтесь над питанням, яке це має відношення до контролю ваги. Це сама суть мого **ЛЕГКОГО СПОСОБУ СКИНУТИ ВАГУ**. Я вже відзначав, як важливо бути незашореним. **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ** – це ключ до вирішення вашої проблеми з вагою, а розуміння важливості наступних трьох глав – це ключ до розуміння **ЛЕГКОГО СПОСОБУ СКИНУТИ ВАГУ**.

Люди створили автомобіль. І, будучи його творцями, вони мають право вирішувати, яке паливо або ремонт потрібні тій чи іншій моделі. Але для водіння автомобіля не потрібно бути визнаним авторитетом у галузі автомобілебудування – так само як не потрібно мати кваліфікацію електрика, щоб включити лампочку. Справжні фахівці приготували на цей випадок інструкцію з експлуатації. Наша задача – точно слідувати їй. Але себе самих люди не створювали. їм не вдалося створити жодну істоту з тих, що живуть на планеті. А якщо людину створив хтось інший, значить, це був Бог, або інша вища сила, або розум. Для зручності називатимемо її Творцем або матір'ю-природою. Особисто мені не віриться в Творця – старого з довгою білою бородою, який стежить за кожним моїм кроком і судить про кожен вчинок. Також важко мені повірити, що він чекає від мене поклоніння. Оскільки Творець – слово

чоловічого роду, можна подумати, що я приписую йому подобу людини, чоловіка. На мій погляд, логіки в цьому стільки ж, скільки в переконаності комп'ютера, що його творець має подобу комп'ютера і що одна безстатева людська істота створила всі комп'ютери і решту електронного всесвіту. Чоловічий рід я вжив лише тому, що не знаю іншого способу звернутися до Творця. Але ясно як день: цей Творець має бути в мільйони разів розумнішим за всіх людей, разом узятих.

Звідки ми черпаємо інформацію про те, як і що нам слід споживати? Подібно до всіх ссавців, спочатку ми розвиваємось у материнській утробі, а потім харчуємось або материнським молоком, або його штучними замінниками. Після того як нас відлучають від грудей, співдружність людей вирішує, що ми будемо їсти, і в першу чергу цим питанням займаються наші батьки. Звідки вони знають, яка їжа є особливо корисною для нас? Де знаходять ці знання? Їх отримують із різних джерел: від власних батьків, лікарів і дієтологів, але головним чином засвоюють з агресивної реклами і промивання мізків, справи рук величезних корпорацій, які наслідують комерційні цілі.

Ось якби Творець надав нам «посібник користувача», щоб ми точно знали, що слід споживати і коли, і попутно позбавились необхідності аналізувати потік суперечливої інформації, що поступає від експертів-людей! Між іншим, у мене хороша новина:

SAME TAK ТВОРЕЦЬ І ЗРОБИВ.

Вас не дивує, що Вищий розум, здатний створити настільки витончене людське тіло, не кажучи вже про інші чудеса матерії-природи, міг зробити таку дурницю і забути про елементарну інструкцію? Не пояснити нам, що, як і коли ми повинні споживати?

Як, по-вашому, дикі тварини проіснували мільйони років? І, до речі, як вижили наші предки, в яких не було ні супермаркетів, ні мікрохвильових печей, а тим більше терапевтів і дієтологів? А про існування калорій і вітамінів ми знаємо лише протягом останньої сотні років.

Творець забезпечив інструкціями з експлуатації всіх живих істот, у тому числі й нас. І дикі тварини успішно користуються ними! Тому й не знають, що таке зайва вага. Швидше за все, ви перебуваєте під впливом тієї самої помилки, яка заважала мені довгі роки. У дитинстві та юності я серйозно сумнівався в існуванні Творця, що типово для представника західного суспільства. На початку життя жодної зашореності в мене не спостерігалось. Мені розповіли про фей, Санта-Клауса і Бога – діда з довгою білою бородою, який створив нас і захищає до цього дня, знає кожну думку і вчинок і врешті-решт нас судитиме. У тому, що феї і різдвяні Санта-Клауси – чистісінька вигадка, переконатися було неважко. Уже у той час я засумнівався в існуванні Бога. Адже всім відомо, що і газетам не можна довіряти, навіть якщо вони пишуть про події вчорашнього дня.

Як же можна вірити небилицям про те, що було дві тисячі років тому? Тим більше з книги, перекладеної з давніх мов.

Було стільки плутанини і протиріч! Хтось міг потонути, але дивним чином врятувався – слава Господові. «Але чому він допускає землетруси?», «Хто ми, щоб судити справи Всевишнього? Ми повинні вірити». Я не міг прийняти це. Я думав: якщо Богові приписують усі кращі справи на землі, було б справедливо, якби він також брав на себе провини і за наші біди.

Якщо він створив усе на світі, то, значить, він створив і пекло. Навіщо цьому доброму Богові, який усе прощає, робити це? Якщо він створив нас, навіщо він створив усіх нас, щоб бути безгрішними? Поганому танцюристові заважають туфлі; що це за робітник, який винить не себе і не інструменти, а предмет, який він сам створив? Як можна змусити дитя

повірити або хоча б зрозуміти, що йому доведеться бути проклятим цілу вічність, і все тому, що хтось зробив своє творіння недосконалим?

Мій молодий розум не міг прийняти всього цього. Що більш за все бентежило мене, так це категоричні заяви в проповідях священників про те, чого чекає від нас Бог, якими задумав нас Бог і чого від нас хоче Бог, ніби вони в прямому контакті з ним. Якби це було так, чому ж вони не отримали попередження про землетруси?

Я жадав інформації, але відповіді мене ніколи не задовольняли. Проте головна причина, через яку я не міг повірити в Бога, – це те, що, не дивлячись на існування стількох різних релігій і вірувань, усі священники проповідували з однаковим переконанням і запевняли, що всі вони можуть мати рацію. Якщо існують тисячі різних релігій і вірувань про Бога і його творіння, то лише одне має бути правдою. Я не знайшов обґрунтувань тому, що моя релігія є істинною. Навпаки, мене просили покластися на віру. Якби було доведено, що всі релігії, окрім однієї, помилкові, а доказів того, що та, яка залишилась, вірна, немає, з апіорною вірогідністю можна сказати: істини немає у жодній з них.

Я не лише сам втратив віру в Бога, але й вирішив, що у всіх інших теж мають бути такі ж сумніви і питання – навіть у священників, що говорили так наказово і упевнено. Уре-шт-і-решт, ці протиріччя і неточності їм мали бути так само очевидні, як і мені. Але справжнім доказом для мене було ось що: якби ви вирішили згрішити, зробили б ви це насправді, вірячи, що Бог дивиться на вас? Можливо, ви скажете «так». А як ви думаєте, скоїв би злочин злодій, якби знав, що за ним стежить поліцейський? Звичайно, ні. Ніхто б не грішив, якби по-справжньому вірив, що Бог знає всі наші думки і вчинки і що судний день скоро настане.

Тоді я дізнався про Дарвіна і його роботу «Походження видів» разом із теорією Великого вибуху. Який глибокий зміст був прихований там! Усі мої сумніви і питання випарувались за один вечір. Бога немає. З первісного хаосу, що утворився в результаті Великого вибуху, дивом виникли прості одноклітинні, амебні організми, які в процесі еволюції і природного відбору через три мільярди років трансформувались у дуже складне людське тіло.

У той час я думав: ось воно, справжнє осяяння. Насправді саме тоді моя свідомість замкнулась – і вона залишалась закритою впродовж більшої частини мого життя. Як багато хто не заглиблюється в безліч протиріччя релігійного вчення, оскільки їм важко повірити у відсутність Бога, так і я вхопився за поняття еволюції і природного відбору, оскільки не міг прийняти думку про існування Бога.

Я зачепив тему релігії, хоча мої помічники радили мені цього не робити, щоб не відштовхнути читачів. Я повністю розумію причину такої поради. Атеїсти, можливо, скажуть: *«Ален хоче змусити мене повірити в Творця і переконати скинути вагу, оскільки Всевишній хотів створити нас стрункими і здоровими»*. Давайте поясню. Я хочу, щоб ви повірили не в Бога, а в безперечний факт – факт, який однаково очевидний для тих, хто вірить і не вірить у Творця. Можливо, ті з вас, хто вірить у Всевишнього, почнуть турбуватись, що я поставлю під сумнів їх переконання або вже зробив це. Але цей висновок дуже далекий від істини.

Як з'явився наш Всесвіт: завдяки вищому розуму, якого ми називаємо Богом, чи в результаті чистого збігу? Дехто розглядає еволюцію і процес природного відбору як альтернативи теорії божественного створення, як і я раніше. Як я міг бути таким безглуздим? Стільки років я пишався своїм логічним, аналітичним мисленням висококваліфікованого бухгалтера. Насправді мій мозок був схожий на гігантського молюска в раковині. Я не міг вірити в Господа, оскільки вважав, що не можу покластись на одну віру – мені потрібний був доказ. Як я міг бути настільки сліпим, адже докази оточували мене все моє життя!

Уявіть, що ви – перша людина на Місяці. І, лежачи серед усього цього пилу і природних скель, ви бачите блискуче кільце з діамантом. Ви подумаете: «Як серед усього цього хаосу могло утворитись кільце з діамантом?» або «Як взагалі могло потрапити сюди це кільце?».

Хоча кільце з діамантом – не дуже хитромудрий предмет. Наша уява припускає віру в те, що діамантове кільце могло виникнути природним чином.

Але якби там, серед пилу, стояв новенький «роллс-ройс», засумнівалися б ви хоча б на секунду, що це продукт розумного творця? Могли б ви повірити в те, що такий складний і хитромудрий предмет, як «роллс-ройс», міг з'явитися випадково? Лише повний ідіот може дійти такого висновку.

Якщо вам важко повірити в те, що «роллс-ройс» на Місяці – це чистий збіг, а не продукт інтелекту, то наскільки складніше повірити, що механізм, у мільйон разів складніший, ніж «роллс-ройс», міг стати результатом простого збігу?

Жодного протиріччя я тут не бачу. Уявний «роллс-ройс» на Місяці буде приписаний Творцеві. І можна з апіорною вірогідністю трильйон до одного сказати, що поява людини на Землі не може бути чистим збігом. З цього цілком логічно зробити висновок, що ми кимось створені.

Також очевидними фактами є еволюція і природний відбір. Але вони не протирічать теорії про те, що ми – результат чийогось творіння. «Роллс-ройс» не був створений за один вечір помахом чарівної палички. Було потрібно тисячі років, усі знання людства, спроби і помилки, щоб винайдення колеса перетворилося на створення сучасного «роллс-ройса». Якщо думаєш про це, еволюція людського тіла з відносно простого, одноклітинного організму майже ідентичний процес, і як колесо змінилося і переросло в тисячі різних видів і пристроїв, так і процес еволюції і природного відбору створив безліч різних істот. Еволюція і природний відбір – не просто збіг. Це очевидні процеси, які використовував Творець на шляху вдосконалення своїх творінь.

У цій теорії є ще один серйозний недолік, що еволюція і природний відбір могли привести до появи надскладного людського організму незалежно від розуму Творця. Ця теорія ґрунтується на вірі в те, що людський організм розвинувся з відносно простих, одноклітинних істот, схожих на амебу. Немає сумніву в тому, що в порівнянні зі складністю людського тіла амеба – дуже простий організм. Але давайте порівнювати їх пропорційно. Нічого простого немає навіть в одній клітині. Насправді зі всіма знаннями і технологічним прогресом людства людина не може створити живої клітини. Лише подумайте, яка дивна енергія вивільняється при розпаді атома! Одна-єдина клітина не лише в мільярди разів складніша за найскладніший космічний корабель, але, як вважають учені, лише в одній клітині більше розуму, ніж було накопичено за весь період існування людства. Одна клітина складається з мільярдів окремих самостійних часток, наскільки нам дозволяють дізнатися сучасні мікротехнології. І хто може підтвердити, що кожна з цих часток не може складатися з 50 мільярдів інших часток?

Клітина в основному є деяким простором з протонів, нейтронів та електронів, які обертаються по орбіті довкола ядра так, як планети – довкола зірки. А може, зірки – це просто клітини, з яких складається галактика? А галактики – це клітини, з яких складається Всесвіт? І, можливо, Всесвіт – це всього лише одна клітина величезного організму, а він – клітина ще одного, що перевершує попередній у розмірах?

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.